

FOODS TO AVOID WITH BRACES

佩戴牙套后饮食注意事项

你可以吃什么？不如让我们来谈一谈你不应该吃什么吧！假如你很想减肥，那么佩戴牙套后的第一个星期将是你绝佳的机会！戴上牙套后的第一天乃至之后的几天，牙齿会有不适感，你需要吃软的食物，避免吃硬的肉类、硬的面包，还有生的蔬菜。不需要很久你就可以正常饮食。但是切记，当你吃东西时请保护好牙套及其配件，直到整个牙齿矫正疗程结束。

当你准备把食物/物品放入嘴巴之前，不妨想想以下几点：

- 避免难嚼的食物，如面包圈 (bagels)、硬面包 (hard rolls)、甘草糖 (liquorice)
- 避免脆的食物，如爆米花 (popcorn)、冰块 (ice)、薯片 (chips)
- 避免黏的食物，如焦糖 (caramels)、口香糖 (gum)
- 避免硬的食物，如果仁 (nuts)、糖果 (candy)
- 避免需要咬的食物，如玉米棒 (corn on the cob)、苹果 (apple)、红萝卜 (carrots)、以及任何连着骨头的肉类 (any meat with bone on)
- 避免咬硬的东西，如笔、铅笔、指甲

弄掉或弄烂牙套配件会直接影响到矫正的效果，从而令治疗时间延长。



硬	香脆	脆	黏
冰块 (Ice)	薯片 (Potato Chips)	比萨边 (Pizza Crusts)	焦糖 (Caramels)
果仁—花生、杏仁 (Nuts-Peanuts, Almonds)	玉米片 (Tortilla Chips)	烤面包圈/烤面包 (Toasted Bagels/Breads)	口香糖 (Chewing Gum)
硬糖 (Jolly Rancher Candies)	炸鸡 (Fried Chicken)	苹果 (需要用门牙 咬) (Apples with Front Teeth)	水果软糖 (Starburst)
笔、铅笔 (Pens and Pencils)	炸生蚝 (Fried Oysters)	新鲜的红萝卜 (Fresh Carrots)	软糖 (Sugar Daddies)
巧克力棒、谷物棒等 (Snickers or similar)	椒盐脆饼干 (Pretzels)	蔷薇花状小面包 (Kaiser Dinner Rolls)	软心豆粒糖 (Jelly Beans)
玉米棒 (Corn on the Cob)	墨西哥玉米饼卷皮 (Hard Taco Shells)	爆米花 (Popcorn)	甘草糖 (Licorice)