

# Aliments à éviter



Éviter les boissons gazeuses de toutes sortes  
(l'acidité et le sucre sont une combinaison  
dangereuse pour l'émail...décalcification)



Clinique  
Dre Manon Voyer  
Orthodontiste



☠️ Sucré - Collant - Acide ☠️

- **Gommes** (toutes les sortes)
- **Maïs soufflé** (pop corn)
- **Doritos** (chips épaisses)
- **Pain dur et croûté** (baguette)
- **Toast Melba**
- **Cubes de glace**
- **Os** (ailes de poulet)
- **Graines de tournesol** (écailles)
- **Noix, arachides, etc.**
- **Noyau** (olives, cerises)
- **Barres tendres** (caramel et noix)
- **Réglisse**
- **Tous les caramels durs** (tire d'érable et d'Halloween)
- **Chocolat dur et avec arachides** (ex : OH Henry!, Crunchie, Mr. Big)
- **Jujubes et bonbons durs**
- **Carottes, céleri et les autres légumes crus** (les couper en tranches ou bâtonnets minces)
- **Pommes** (les couper en quartiers)
- **Épi de blé d'inde**



Souviens-toi, tout ce qui est dure, collant et croquant, c'est défendu.

