很多人听说，刚戴牙套牙会痛到吃不下东西，让想要矫正牙齿的吃货们退避三舍。其实只要坚持过最初的适应期，后面就顺畅啦

刚开始戴牙套，常会感觉牙齿酸软、疼痛，这是牙齿跟齿槽骨之间，存在着牙周膜及韧带组织，而且上面遍布许多神经与血管，当牙齿受到外力拉扯，牙周膜就会受到挤压，产生酸软的感觉。

牙科医生表示：很多人戴牙套后，因为吃东西会痛，或是感觉牙齿酸咬不动，一开始可能无法正常进食。根据体质以及疼痛耐受度的不同，每个人戴牙套时吃东西受到影响的时间也不一样，3~5天、一个星期，甚至长达一个月都有可能。

除了最初戴上牙套时会出现这种酸软感，每次回诊拉线也都可能再出现同样的状况，但持续的时间会比一开始短，大约维持1~3天。

戴牙套的过渡期，不能好好吃东西，营养缺乏的问题可能随之而来。究竟戴牙套可以吃什么，才方便入口、咀嚼，又能够兼顾营养呢？

1.全谷杂粮类：戴牙套时，米饭、面条可能都难以咀嚼，这时可以选择稀饭、面线、地瓜、马铃薯等，质地较软的杂粮类主食。

2.豆鱼蛋肉类：因为大部分肉类的纤维都较粗，牙齿酸软时很难撕咬。可以选择鸡蛋、豆腐、豆浆、豆花、鱼片等较软的食物，作为蛋白质来源。

3.乳品类：乳品类大多是属于流质食物，易于咀嚼。

爱也环保口腔医学说建议戴牙套矫正牙齿病人，这4类的食物要尽量避免：

1.太硬的食物：吃过硬的食物，可能会将矫正器咬松脱，或是将矫正线咬变形，因此影响牙齿移动，例如：排骨、甘蔗、冰块等。

2.太黏的食物：吃太黏的食物可能会把矫正器跟矫正线黏起，造成移位，例如：麦芽糖、麻薯、年糕等。

3.需大口啃食的食物：大口啃食可能会把矫正器咬落，如果要吃苹果、鸡腿、玉米等食物，最好切成小块食用。

4.高糖分食物：戴牙套期间最怕蛀牙，因此饮食上也会建议尽量避免高糖分食物。如果食用这些食物，也一定要立即刷牙，避免蛀牙可能。

牙齿矫正期间，一定要做好口腔护理，避免蛀牙。日常除了刷牙，还要准备爱也环保怀地黄口腔抗菌液和牙线哦。