

## **DIETA POST OPERATORIA TORONTO E IMPLANTOLOGIA ( O ESTRAZIONE DEI DENTI DEL GIUDIZIO)**

Gentile Paziente

Per favorire una guarigione ottimale e garantire il successo a lungo termine dei tuoi nuovi impianti dentali, è essenziale seguire una dieta adeguata nelle prime settimane dopo l'intervento.

Di seguito troverai delle linee guida alimentari da seguire:

Primi giorni dopo l'intervento d'implantologia:

### **1. Fase Liquida (post-intervento, prime 24/48h):**

- Evitare cibi troppo duri e bevande calde.
- Evitare cibi e bevande acidi e/o piccanti.
- Evitare cibi contenenti fibre o semi. Es. frutta e verdura non passati
- Bere molta acqua, preferibilmente a temperatura ambiente.
- Consumare cibi freddi di consistenza liquida, semi liquida, cremosi: gelati, sorbetti, mousse, creme, zuppe puree (ad esempio zuppa di patate, carote, uova fredde) ed estratti di frutta e/o verdura.

\*Omogenizzati di carne o frutta, senza pezzi.

### **2. Fase Semi-Solida (dal 2°/3° giorno):**

- Introdurre cibi morbidi, cremosi, come yogurt, formaggi freschi, budini, gelatina, purea di patate.
- Iniziare pian piano a reintrodurre cibi morbidi come pasta ben cotta, riso, carne bianca ben cotta e pesce.

*Evitare di strappare e/o addentare il cibo e far carico sulla protesi, ma al contrario introdurlo sminuzzato o tagliato in piccoli pezzi al fine di rendere più semplice la masticazione.*

- Evitare alimenti duri, croccanti o appiccicosi che potrebbero determinare un carico masticatorio eccessivo sugli impianti e di conseguenza sull'osso; ciò comporterebbe dei ritardi nella guarigione.

Da 7 a 10 giorni successivi all'intervento:

### **1. Fase Soft Diet:**

- Consumare cibi morbidi come ad esempio pasta ben cotta, riso, uova sode, carne bianca ben cotta e pesce.
- Reintrodurre frutta e verdura a pezzi e/o con fibre.
- Evitare sempre cibi duri e/o croccanti.

### **2. Fase Dietetica Normale:**

- Gradualmente reintrodurre cibi normali nella tua dieta.
- Masticare lentamente e con attenzione. Senza caricare troppo sulla nuova protesi.

### **Raccomandazioni**

- Evita di bere attraverso una cannuccia nei primi giorni dopo l'intervento per ridurre il rischio di complicazioni (l'effetto suzione può determinare il dislocamento e la perdita del coagulo).
- Evita cibi e bevande calde.
- Evita nei primi giorni post-intervento cibi e/o bevande acide quali: agrumi, spremute, pomodori, aceto ecc.
- Evita sollecitazioni meccaniche che potrebbero determinare fratture della protesi provvisoria o che potrebbero interferire con il processo di guarigione (osteointegrazione) degli impianti.
- Mantieni una corretta igiene orale e detersione degli impianti e della protesi seguendo le istruzioni fornite dal nostro team.

### **Esempi di cibi per la dieta post-intervento**

1. Brodo chiaro di carne o vegetale (temperatura ambiente o freddo).
2. Zuppe puree (ad esempio, zuppa di patate, zucca o carote; temperatura ambiente o fredde).
3. Smoothie a base di frutta e verdura (senza pezzi, fibre o semi - senza utilizzare la cannuccia).
4. Frullati proteici o frappè con latte o sostituti del latte.
5. Succhi di frutta freschi (senza fibre / semi e loro tracce) o diluiti con acqua.
6. Yogurt naturale o yogurt frullato senza pezzi.
7. Pudding o gelatina.

8. Budini.
9. Gelati cremosi.
10. Bevande a base di latte o latte di mandorla.
11. Purea di patate o patate dolci.
12. Purea di verdure (senza semi, ben frullata).
13. Porridge o crema di grano.
14. Omogenizzati ricchi in proteine.
15. Hummus o altre creme di legumi.
16. Ricotta o formaggi cremosi.
17. Uova strapazzate o uova in camicia molto morbide.

Se hai domande o dubbi sulla tua dieta post-operatoria, non esitare a contattare il nostro studio.

La tua salute e il tuo benessere sono la nostra priorità. Grazie per la tua collaborazione.