



Prepárate para las selfies

Consejos sobre salud bucal para adolescentes



¿Por qué es importante tu salud bucal?

Como adolescente, es posible que comiences a tomar tus propias decisiones acerca de las cosas que más te interesan. Es probable que elijas tu propia ropa, música y amigos. También es posible que estés listo para tomar decisiones sobre tu salud y tu cuerpo.

Una buena forma de empezar es tomar decisiones saludables sobre los dientes y encías ahora. Una sonrisa saludable puede mejorar tu confianza y ayudar a que te sientas bien contigo mismo.

Si no cuidas la boca, dientes y encías de la forma adecuada, es posible que tengas:

- Mal aliento
- Dientes manchados
- Caries
- Dolor
- Sangrado o inflamación de encías
- Dientes quebrados o partidos



Cómo cuidar tu sonrisa

- Cepíllate dos veces al día con una pasta dental que contenga flúor.
- Cepíllate la lengua para tener aliento más fresco.
- Usa hilo dental a diario (limpia entre los dientes una vez al día).
- Enjuaga y limpia los aparatos ortodóncicos y los retenedores.
- Visita a tu dentista para que haga una limpieza y controles dos veces al año.



¿Practicas algún deporte? Protege los dientes mientras juegas

Un protector bucal te mantendrá protegido de cualquier quebradura o daño a los dientes que puedas tener, incluso de una quebradura o dislocación de mandíbula. Preguenta en tu escuela si proporciona protectores bucales o consulta con tu dentista si necesitas usar un protector bucal de tipo profesional.



Consejos de alimentación para tener dientes saludables

- Limita la ingesta de alimentos azucarados (como los caramelos o los helados), así como las papas fritas y las papas a la francesa que contienen grasa y sal, lo cual no es saludable.
- A modo de refrigerio rápido, elige una fruta o vegetales rebanados.
- Bebe leche descremada o semidescremada y evita las bebidas azucaradas o ácidas. Las gaseosas, las bebidas energizantes, el té dulce y algunos jugos contienen azúcar agregado.
- Muchos adolescentes necesitan más calcio (que se encuentra en varios de los productos lácteos) y vitamina D (que se encuentra en el jugo de naranja, en las naranjas, el atún y la leche descremada o semidescremada).



¿A qué edad salen las muelas del juicio?

Las muelas del juicio, también conocidas como terceros molares, son los últimos dientes permanentes en salir. Con frecuencia, en la mayoría de las personas, salen entre los 17 y los 21 años. Algunos adolescentes no tienen muelas del juicio en absoluto, o bien, jamás salen por completo. Otros pueden presentar problemas que incluyen dolor, encías inflamadas y presión contra la mandíbula y los otros dientes.



Joyas o perforaciones bucales

Si estás pensando en hacerte una perforación en o cerca de la boca, asegúrate de que comprendes los riesgos. Habla con tu dentista.

Algunos de los riesgos incluyen:

- Dientes partidos
- Infección
- Hinchazón
- Encías dañadas
- Daño en los nervios
- Enfermedades, si no se realizan con instrumentos esterilizados.

Los adolescentes cuentan con la cobertura de los beneficios dentales de CareSource. Comunícate con tu proveedor dental hoy para programar una cita o llama a Servicios para Afiliados al **1-855-202-0729** (TTY: 1-800-255-0056 o 711) si tienes alguna pregunta.

El tabaquismo, el vapeo, el consumo indebido de alcohol y drogas y la salud bucal

Fumar, masticar tabaco y el vapeo pueden provocar:

- Manchas en los dientes
- Enfermedad de las encías
- Pérdida de dientes
- Mal aliento
- Cáncer bucal y varios otros cánceres

Fumar cannabis (marihuana) puede tener los mismos efectos que fumar tabaco.

- Las bebidas alcohólicas pueden provocar cáncer bucal. Si fumas y bebes, corres un riesgo mayor. El alcohol también puede incrementar el riesgo de caries y erosión dental (ruptura de la estructura del diente). Ciertas bebidas alcohólicas contienen muchísimo azúcar y algunas bebidas mezcladas pueden contener ácidos. Estas pueden provocar caries o erosión dental si las bebes con frecuencia y en grandes cantidades.
- Infórmate al respecto en www.store.samhsa.gov. A algunos adolescentes se les puede recetar opioides para la extracción de muelas del juicio; sin embargo, los opioides pueden ser adictivos y peligrosos. Asegúrate de usar solo el medicamento que TE han recetado y jamás compartas medicamentos. Los opioides pueden matarte si abusas o haces un uso indebido de ellos.
- Algunas drogas ilegales pueden causar sequedad en la boca e incrementar el riesgo de erosión dental, caries, enfermedad de las encías y mal aliento. Las drogas también pueden provocar que los dientes rechinen, lo que genera dolor de cabeza y otros problemas. Muchas drogas pueden causar deseo de consumir azúcar, como dulces y bebidas efervescentes, lo que podría provocar caries dentales.
- Habla con tus padres, tu médico/dentista, un asesor, un/a maestro/a u otro adulto en quien confías. También puedes llamar a CareSource24®, la Línea de asesoría en enfermería, si tienes alguna pregunta. El número de teléfono se encuentra al dorso de tu tarjeta de identificación (ID) de afiliado.

