

Encuentre Cuidado Dental

- **La Red 2-1-1 de Información de Washington**
www.win211.org
- **Línea telefónica gratuita de recursos “Answer for Special kids (ASK)” de Withinreach.**
www.parenthelp123.org/families/dental-health
- **Centrol de Salud Comunitaria y Migrante**
<https://m360.wacmhc.org/frontend/search.aspx?cs=3144>
- **Clínica Dental de la Universidad de Washington**
www.dental.washington.edu/patientcare/patientcare_index.php
- **Clínicas Dentales de Escuelas de Higiene Dental**
www.wsdha.com/studentsection/schools/
- **Asociación de Clínicas Gratuitas**
www.wafreeclinics.org/clinics.html
- **Asociación de denturistas de Washington**
www.wadenturist.com/findadenturist.aspx
- **Asociación Dental del Estado de Washington**
www.wsdanet.org/wsdassa/censsacustlkup.query_page

Recursos Dentales

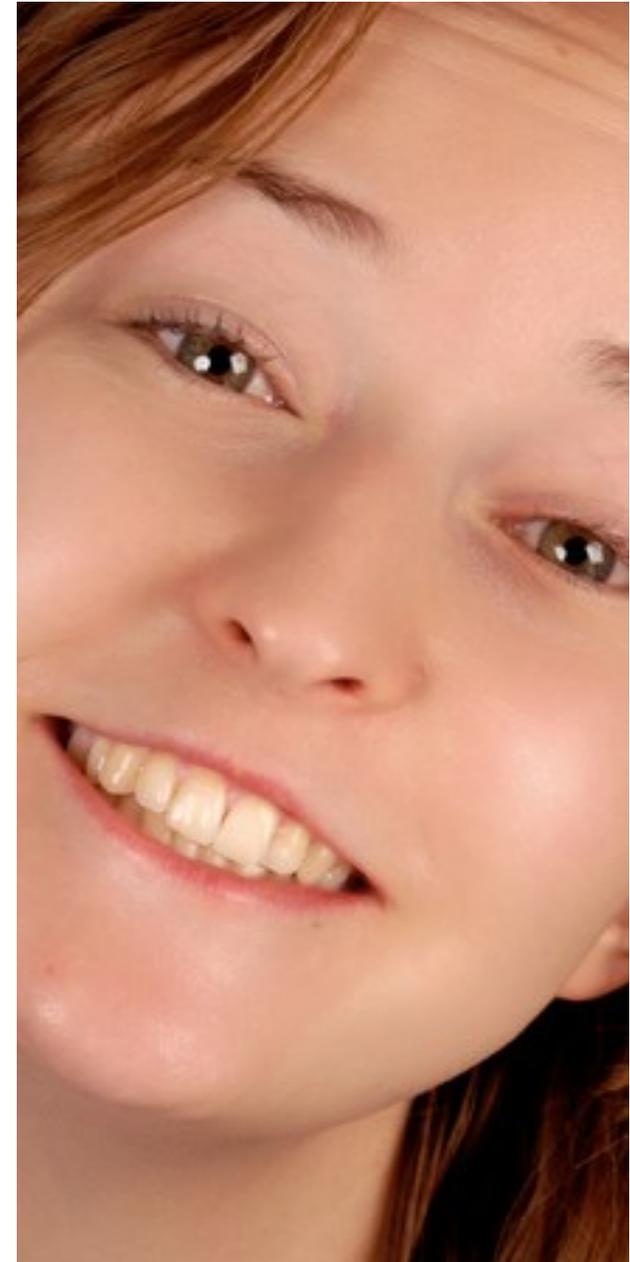
- **Coordinador Local de ABCD**
<http://abcd-dental.org/pdf/roster.pdf>
- **Coordinador Local de CSHCN**
www.doh.wa.gov/cfh/mch/documents/coordlst.pdf
- **Equipo Maxilofacial Regional**
www.doh.wa.gov/cfh/mch/maxilofacial_review_teams.htm
- **Medical Home Teams**
www.medicalhome.org/leadership/teams.cfm
- **Horario del SMILEMOBILE**
http://www.deltadentalwa.com/Guest/Public/AboutUs/WDS%20Foundation/~media/PDFs/About%20Us/Foundation/smilemobile_schedule_2012.ashx
- **Agencia para la Tercera Edad de su area**
http://www.agingwashington.org/local_aaas.asp
- **Línea Telefónica de Dejar de Fumar**
www.quitline.com



DOH 340-175 February 2016

Para personas discapacitadas, este documento está disponible a su pedido en otros formatos. Para hacer su pedido, llame al 1-800-525-0127 (TDD/TTY 711).

Salud Bucal de Adolescentes Entre 13 o 18 Años



La buena salud comienza con una boca saludable.



Los adolescentes enfrentan problemas de salud bucal que no son comunes en niños pequeños.

La **apariciencia** y la autoestima son importantes. Los dientes torcidos, encimados y manchados se pueden mejorar.

El mal aliento está asociado con una mala higiene bucal. Cepille con un cepillo de cerdas suaves y **pasta dental con fluoruro** dos veces al día, después del desayuno y antes de ir a dormir. Use hilo dental todas las noches. ¡El cepillado o raspado de la lengua también puede ayudar!

Los trastornos alimenticios pueden **causar problemas** dentales graves. Solicite ayuda profesional para trastornos alimenticios.

El “**piercing**” (**perforación**) en **la boca** puede causar infecciones graves que ponen en riesgo la vida.

Evite las lesiones en el rostro y la **boca jugando** de manera segura, usando un casco, un protector bucal y el cinturón de seguridad

Evite el tabaco, el alcohol y las drogas recreativas. Las personas fumadoras son más propensas a sufrir una enfermedad de las encías y cáncer de boca que las personas no fumadoras.

El consumo de alcohol con cigarrillo aumenta el riesgo de cáncer de boca.

El consumo de **metanfetaminas** puede causar problemas dentales graves y pérdida completa de los dientes.

Limite el consumo de jugos, bebidas gasificadas (incluyendo bebidas dietéticas) y bebidas deportivas entre comidas.

Los alimentos dulces y con almidón (golosinas, galletas, galletas saladas y papas fritas) pueden causar la formación de caries. Coma estos alimentos a la hora de la comida. Entre comidas, coma frutas frescas, vegetales, queso o nueces.

Los selladores dentales previenen la formación de caries. Asegúrese de tener selladores en sus molares permanentes.

Beba agua potable que tenga un óptimo contenido de fluoruro. El fluoruro es seguro, eficaz y mantiene los dientes fuertes.

Visite a un dentista. Los consultorios dentales privados, clínicas de salud comunitarias, escuelas y furgonetas móviles cuentan con dentistas e higienistas dentales.