

## Adolescentes entre 13 y 18 años

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

- Evite las lesiones en el rostro y la boca jugando de manera segura, usando un casco, un protector bucal y el cinturón de seguridad.
- 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.
- 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.
- Limite el consumo de jugos, bebidas gasificadas (incluyendo bebidas dietéticas) y bebidas deportivas entre comidas.
- Visite a un dentista. Los consultorios dentales privados, clínicas de salud comunitarias, escuelas y furgonetas móviles cuentan con dentistas e higienistas dentales.

**Para imprimir nuevamente tarjetas visite:**

**[www.doh.wa.gov/OralHealthPromotionCards](http://www.doh.wa.gov/OralHealthPromotionCards)**

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).