

Consejos DE TU DENTISTA

ADOLESCENCIA Y SALUD ORAL

La salud bucodental en la adolescencia puede verse comprometida por diversas razones:



CEPILLADO

El cepillado remueve la placa que causa las caries y la gingivitis



HIGIENE INTERDENTAL

Limpia entre tus dientes para completar la higiene



HÁBITOS NO SALUDABLES

El tabaco, el alcohol, una dieta inadecuada y los *piercing* en la boca, afectan a la salud oral



VISITA AL DENTISTA

Las revisiones regulares al dentista permiten detectar problemas a tiempo



TRAUMATISMO DENTAL

La clave: saber cómo prevenirlo y conocer qué hacer en caso de traumatismo



BEBIDAS ENERGÉTICAS

Las bebidas energéticas y carbonatadas no son recomendables para tu salud oral

Limita el picoteo y las chuches



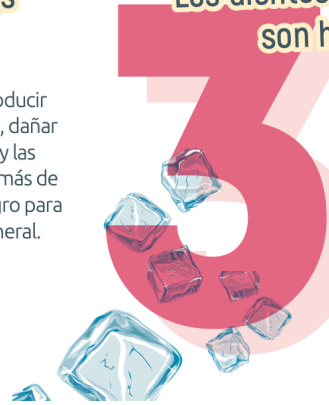
El azúcar se adhiere a los dientes favoreciendo el crecimiento bacteriano y la aparición de caries. El 20% de las calorías de los adolescentes procede de comida basura. Toma frutas y vegetales.

Evita piercings orales



Pueden producir infecciones, dañar los dientes y las encías, además de ser un peligro para la salud general.

Los dientes no son herramientas



Masticar hielo, abrir botellas o cortar un hilo con los dientes, pueden lastimar tus piezas dentales de forma muy importante. No los uses como si fueran herramientas.

Protección y vigilancia

Buena higiene

Cepíllate dos veces al día
No olvides la limpieza interdental
Usa pasta fluorada

Usa protector bucal
en deportes de contacto
No dejes de pasar tus
revisiones periódicas

Dieta sana

No abuses de hidratos de carbono
Cuidado con las bebidas energéticas
Hidrátate a menudo

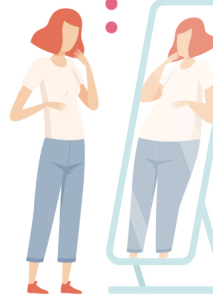


POR UNA ODONTOLOGÍA ÉTICA DE CALIDAD

¿Sabías que...?

TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Los trastornos de la alimentación, como la bulimia nerviosa o la anorexia, tienen muchas repercusiones en todo el organismo, incluyendo la cavidad oral.



TABACO

El tabaco afecta gravemente a tu salud general, pero también a tu salud oral. Tiñe los dientes, altera las encías y puede provocar cáncer oral, entre otras complicaciones.



BEBIDAS ISOTÓNICAS

Las bebidas para deportistas contienen mucho azúcar y ácidos. Pueden originar erosión en tu esmalte y producir caries. No abuses de ellas y enjuágate con flúor si eres gran consumidor.



¡NO HAY EXCUSAS!

MUY CARO

FALSO

Lo que te saldrá caro es no ir al dentista. Las posibles patologías que tengas, cogidas a tiempo, son fáciles de solucionar y, por tanto, te saldrá más económico.

NO TENGO TIEMPO

FALSO

Si tienes tiempo para salir con tus amigos, para jugar con videojuegos y pasarte horas en la redes sociales, saca tiempo para ir al dentista una vez al año. ¡Ten cabeza!

ME VA A DOLER

FALSO

Parece mentira que dominando las nuevas tecnologías, aun no te hayas enterado de que la Odontología actual es indolora, pregunta a los que sí van.

