



# CAMPAÑA DE SALUD ORAL EN EL ADOLESCENTE

GUÍA DE SALUD ORAL  
PARA ADOLESCENTES

[www.saludoralyadolescentes.es](http://www.saludoralyadolescentes.es)

# SALUD BUCODENTAL, PARA UNA SONRISA SANA

## Cepillado



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

## Higiene interdental



La higiene interdental es imprescindible para mantener la salud oral

## Hábitos no saludables



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

## Bebidas energéticas



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

## Traumatismo dental



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

## Visitas al dentista



Además de mantener unos hábitos saludables, no olvides visitar al dentista periódicamente

# EL CEPILLADO: EVITA CARIES Y GINGIVITIS

## Cepillado



La caries dental es la destrucción de los tejidos duros del diente (esmalte y dentina) causada por la presencia de ácidos producidos por las bacterias presentes en las superficies dentales. La aparición o no de caries está muy influenciada por el estilo de vida: el grado de higiene bucodental, una correcta alimentación, usar flúor en la pasta dental, son factores importantes que pueden evitarla. En España, 4 de cada 10 adolescentes tienen caries.

**Encía sana (rosada)**



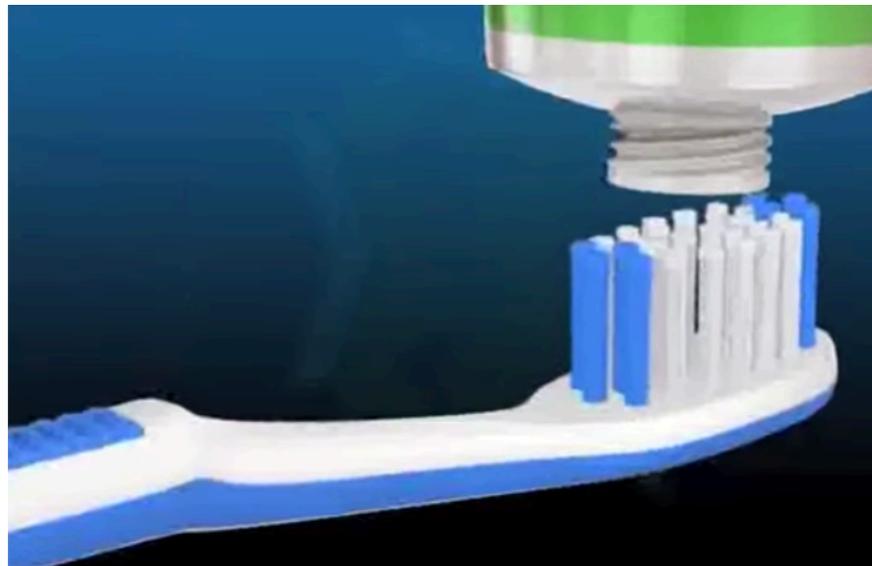
**Gingivitis (inflamada y roja)**



La inflamación de las encías se llama gingivitis. Se trata de una inflamación debida al acúmulo de placa bacteriana. La mayoría de las veces es debida a una higiene defectuosa. Determinados factores como los cambios hormonales en la pubertad o durante los periodos menstruales, pueden favorecer la aparición de la gingivitis. Se caracteriza por la aparición de una encía enrojecida, que sangra espontáneamente o cuando nos cepillamos. El mejor tratamiento para la gingivitis es reforzar el cepillado, al menos dos veces al día. Si tienes gingivitis, sobre todo no dejes de cepillarte.

# EL CEPILLADO: ¿MANUAL O ELÉCTRICO?

## Cepillado



El cepillado debe realizarse al menos dos veces al día, por la mañana y por la noche. Cada cepillado debe durar unos 2 minutos para poder retirar la placa dental de todos los dientes. Puede realizarse con cepillo manual o eléctrico. Se ha comprobado que determinados cepillos eléctricos, los llamados rotatorios oscilantes, eliminan más placa y previenen mejor la gingivitis. Lo importante es la constancia en el cepillado y dedicarle el tiempo necesario. Conviene no olvidar cepillarse también la lengua al final, como si estuviéramos barriéndola.

**2** MINUTOS

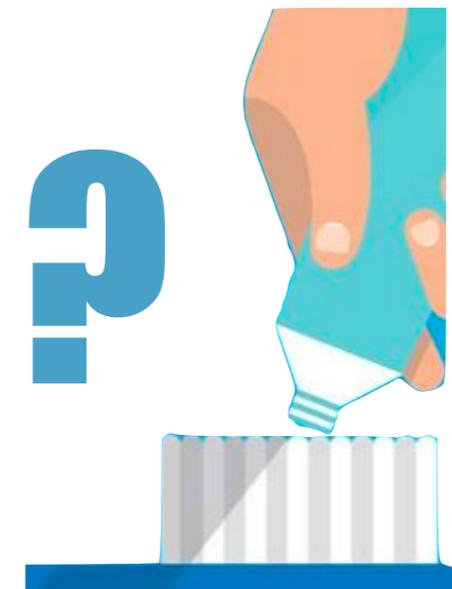


**2** VECES  
AL DÍA

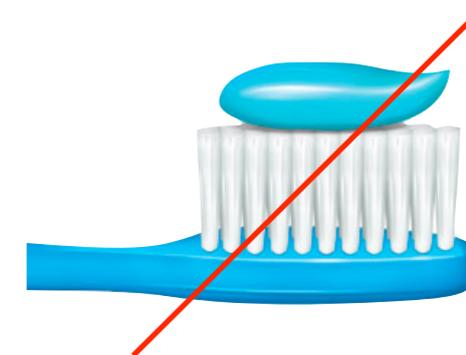


# EL CEPILLADO: ¿CUANTA PASTA PONER?

Siempre hay que usar una pasta que lleve flúor. En estas edades tienes que usar una pasta que lleve entre 1200-1450 ppm de flúor (mira la concentración en la etiqueta). No hay que poner más de 1 cm de pasta en el cepillo (el equivalente a un garbanzo). Por la noche, después de cepillarte, se recomienda escupir la pasta y no enjuagarse. Eso permite que el flúor actúe más tiempo durante el sueño.



**Adolescente:** 1200-1450 ppm de flúor  
(no poner más de 1 cm de pasta,  
**tamaño de un garbanzo**)



# EL CEPILLADO: ¿CUÁNDO CAMBIAR EL CEPILLO?

Cepillado



**Tira** tu cepillo cuando las cerdas estén deterioradas.



El cepillo no dura toda la vida. Cuando veas que las cerdas empiezan a deformarse cámbialo. Habitualmente un cepillo dura unos 3-4 meses. Pero si has estado enfermo o con gripe, debes comprar un cepillo nuevo. Recuerda que **nunca se debe compartir un cepillo.**



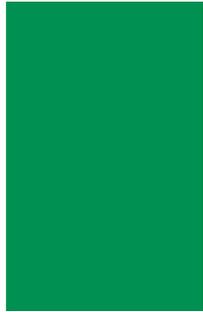
**Renueva** el cepillo, al menos, cada 3-4 meses.



**Dile adiós** después de haber estado enfermo o con gripe.

**Directo a la basura** cualquier cepillo compartido





# LA HIGIENE INTERDENTAL: ¿PARA QUÉ Y CÓMO?

## Higiene interdental

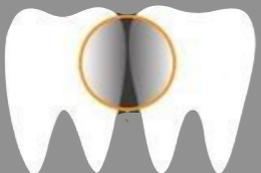


La higiene interdental remueve los restos de alimentos y las bacterias que se acumulan entre los dientes, antes de que se forme placa y origine caries o gingivitis. Ten en cuenta que el cepillo no consigue eliminar la placa que se deposita entre los dientes. Es muy importante realizar la higiene interdental, una vez al día, por las noches antes del cepillado. Puedes usar la seda dental o un cepillo interdental.



### ¿POR QUÉ?

La higiene interdental remueve los restos de alimentos y las bacterias que se acumulan entre los dientes, antes de que se forme placa, responsable de la caries, gingivitis y pérdida del diente



**SINO**

**35%** DE LAS SUPERFICIES DENTARIAS NO SE LIMPIARÁN

**HAZLO A DIARIO**



ANTES DEL CEPILLADO NOCTURNO

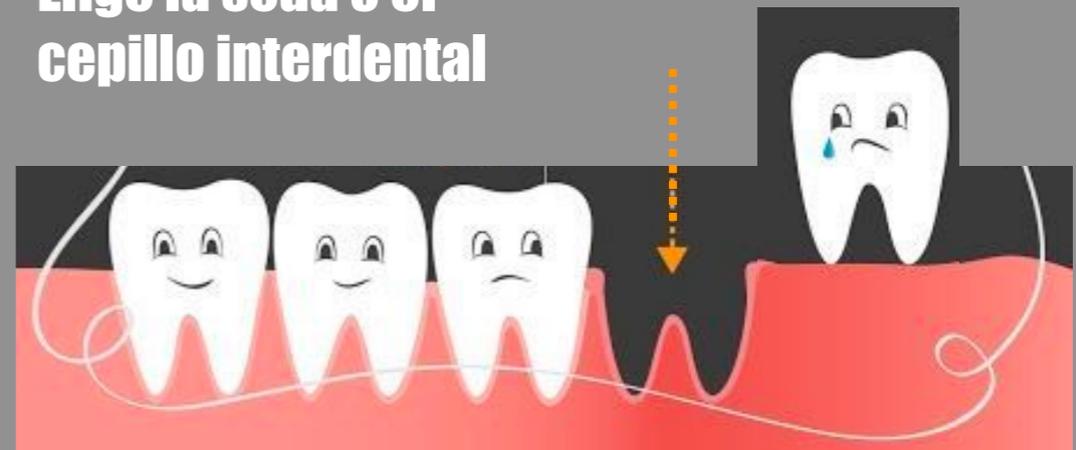


**“la mejor higiene interdental es la que se usa”**

**evitarás**

ENFERMEDAD PERIODONTAL, CARIES Y PÉRDIDA DENTARIA

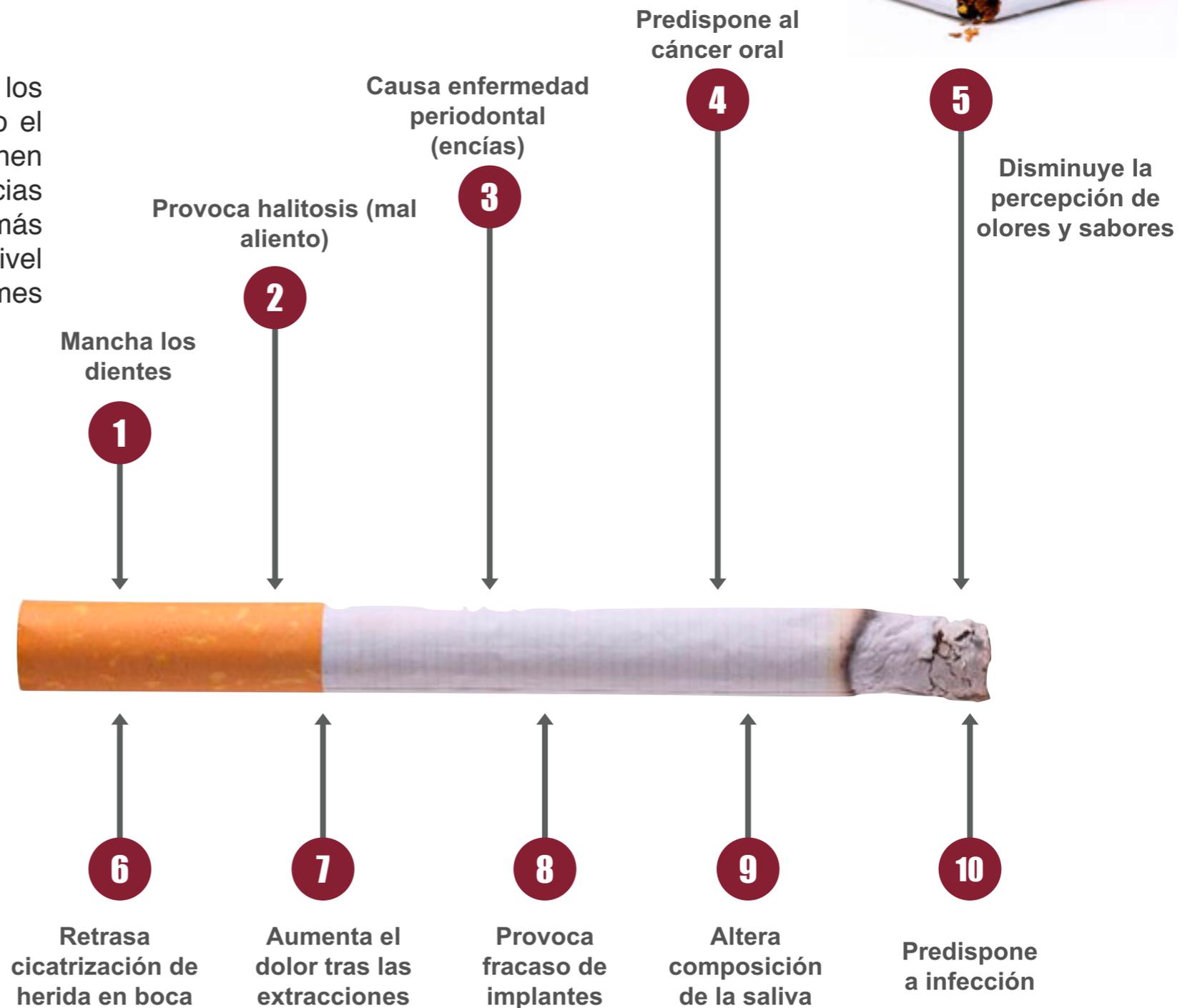
**Elige la seda o el cepillo interdental**



# HÁBITOS NO SALUDABLES: TABACO Y ALCOHOL

Tanto el tabaco (incluyendo los cigarrillos electrónicos) como el consumo de alcohol, tienen unas graves consecuencias para la salud general. Además producen varios efectos a nivel de tu boca y dientes. ¡No fumes y no bebas alcohol!

## Efectos del tabaco en la salud oral



## Hábitos no saludables



# HÁBITOS NO SALUDABLES: LOS PIERCINGS ORALES

## Hábitos no saludables



Los piercings orales pueden causar daño a los tejidos de la boca, tanto a las encías como a los dientes. Además, pueden provocar infecciones y hemorragias y originan mal aliento. Por eso ¡piénsatelo! Que la moda no comprometa tu salud.



## Si llevas piercing oral:



**Vigila signos de infección** y contacta con tu dentista a la más mínima duda



**Mantén la zona limpia** y consulta al dentista si necesitas utilizar colutorio



**Ten cuidado con los movimientos del piercing** al comer y al hablar



**Cuando hagas deporte** quítate el piercing y utiliza protector bucal



**Cepíllate dos veces al día** usa la seda dental a diario y visita a tu dentista periódicamente para revisar el piercing



# HÁBITOS NO SALUDABLES: LA IMPORTANCIA DE LA DIETA

Es importante mantener una dieta sana y equilibrada, consumiendo frutas y verduras, productos lácteos, proteínas, etc. No hay que abusar de los azúcares: además de caries, provocan obesidad y otros problemas de salud. Evita o limita tomar bebidas carbonatadas y zumos envasados.

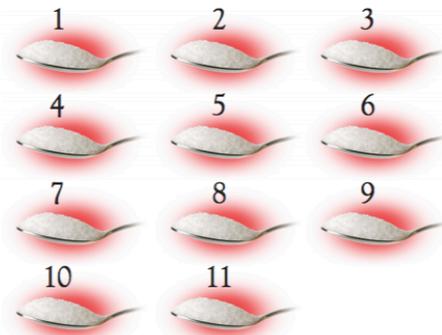
¡Para tener dientes más saludables, deja de tomar bebidas enlatadas!



Si tomas refresco todo el día...tendrás caries, ¿lo sabías?



= 11



*lata de refresco*

*11 cucharaditas de azúcar!*

### Imagina esto:

1. Abre la boca y echa 11 cucharaditas de azúcar.
2. Agrega algo de ácido y un poco de agua; mezcla bien. Repite todo el día.
3. Los gérmenes de tu boca se alimentan de todo ese azúcar y producen más ácido, lo que causa más caries.

*Eso es exactamente lo que sucede si bebes refrescos a lo largo del día.*

**Elige agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar para que tu boca y tu cuerpo estén más saludables.**

Las bebidas para deportistas contienen mucho azúcar y ácido. Pueden originar erosión en tu esmalte y producir caries. No abuses de ellas y enjuágate con flúor. Si eres gran consumidor, consulta a tu dentista.

1

### BEBIDAS ISOTÓNICAS

2

### TRASTORNOS ALIMENTACIÓN

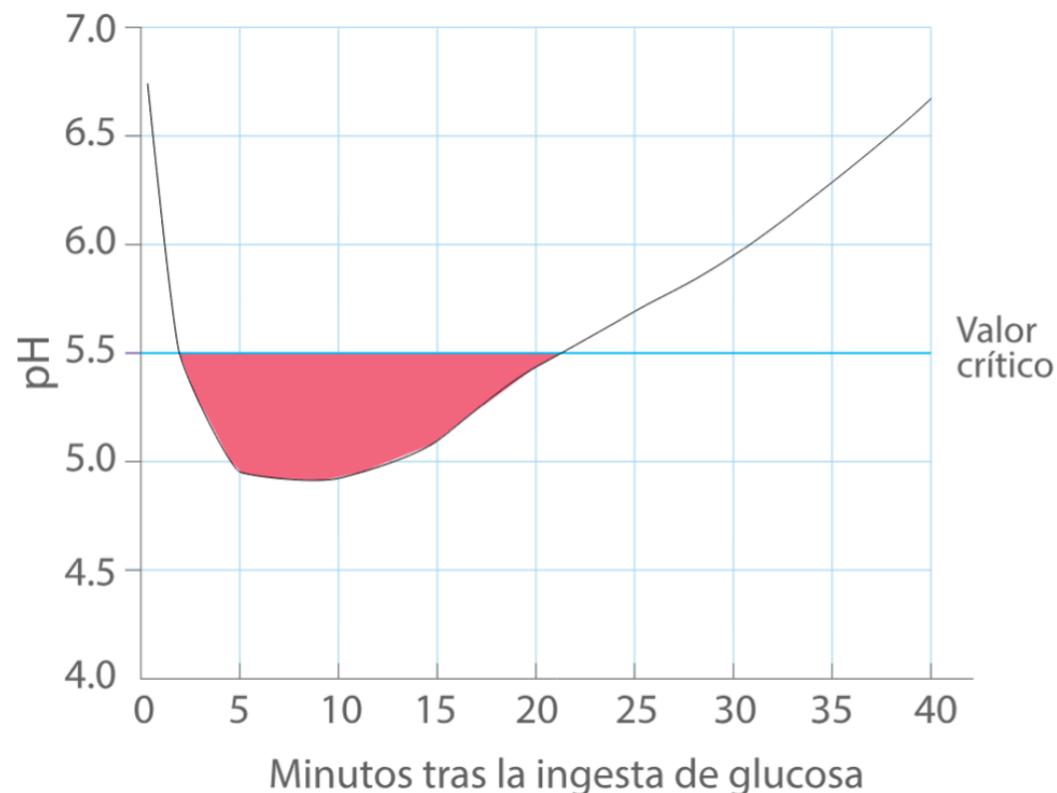
Los trastornos de la alimentación como bulimia nerviosa o anorexia tienen muchas repercusiones en todo el organismo, incluyendo a la cavidad oral. Consulta a tu dentista para buscar soluciones.



# HÁBITOS NO SALUDABLES: EL CONSUMO DE AZÚCAR



Los azúcares en la dieta, sea cual sea su origen (incluyendo las bebidas carbonatadas y las llamadas energéticas) se convierten en ácido debido a las bacterias orales. El esmalte está preparado para soportar valores ácidos de hasta 5.5 de pH pero no menos. Sin embargo, apenas 2 minutos después de ingerir azúcares, la boca se vuelve ácida y el esmalte empieza a perder minerales. Si esa situación se repite con frecuencia, la saliva se ve incapaz de recuperar esos minerales perdidos (remineralizar). La saliva vuelve a su estado normal a los 20 minutos después de haber consumido azúcares.



La estimulación de saliva da como resultado un incremento de la limpieza de los ácidos (y azúcares), además de incrementar la cantidad y concentración de bicarbonato que favorece que el esmalte vaya recuperándose mucho antes y se pueda prevenir mejor la caries.



**Masticar chicle sin azúcar durante 20 minutos, inmediatamente después de ingerir algún producto azucarado, estimula la producción de saliva y previene las caries. Pero recuerda: ¡el chicle no sustituye al cepillado!**

# LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS: CUIDAR LO QUE BEBES

## Bebidas energéticas



Hay que cuidar no solo lo que uno come, sino también lo que uno bebe. Las bebidas energéticas y las carbonatadas (refrescos) llevan una gran cantidad de azúcar, y algunas, además, son ácidas. Por eso, su consumo debe limitarse al máximo.

## ¿CUÁNTO AZÚCAR TE BEBES?



Sabías  
qué...

Los refrescos, los zumos, las bebidas energéticas y los batidos contienen de 5-7 cucharitas de azúcar por vaso

**el agua es la mejor opción**  
los batidos de leche semi-desnatada son aceptables

# TRAUMATISMO DENTAL: ¿CÓMO PREVENIRLO? ¿QUÉ HACER SI OCURRE?

## Traumatismo dental



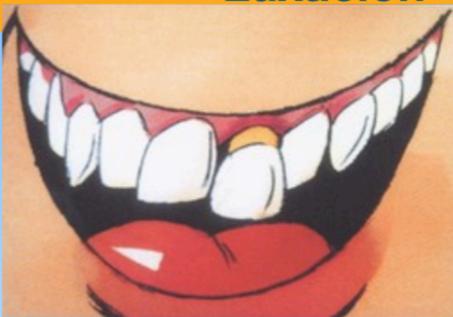
## PREVENIRLO

Muchos traumatismos en los dientes suelen producirse como consecuencia de la práctica de determinados deportes. Lo ideal es evitarlos. El mejor modo de hacerlo es llevar un protector bucal. Consulta con tu dentista para que te informe.



## ¿QUÉ HACER?

Dependiendo del tipo de traumatismo (herida, fractura del diente o salida completa del diente de su sitio), tendrás que adoptar unas medidas u otras. Pero la clave es no perder la calma, actuar rápidamente y **llamar de inmediato al dentista** para que te atienda porque **se trata de una urgencia**.

| Heridas   | Fractura   |  |
|---|--|--|
|  <ul style="list-style-type: none"><li>• Limpiar y desinfectar la herida</li><li>• Valorar vacuna antitetánica</li><li>• Comprobar dientes</li></ul>            |  <ul style="list-style-type: none"><li>• Recuperar y conservar el fragmento de diente roto en agua o leche</li></ul>                                       |  |
| Luxación  | Avulsión   |  |
|  <ul style="list-style-type: none"><li>• No usar colutorio</li><li>• No tocar el diente</li></ul>  |  <ul style="list-style-type: none"><li>• Recuperar el diente sujetándolo por la corona (nunca por la raíz)</li><li>• No limpiarlo ni enjuagarlo</li></ul> |  |
|  <ul style="list-style-type: none"><li>• En todos los casos consultar al dentista de inmediato y pedir certificado a efectos de seguro de accidentes</li></ul> |  |  <ul style="list-style-type: none"><li>• Conservar el diente en suero fisiológico, leche o en la boca (debajo de la lengua). Acudir de urgencia al dentista</li></ul> |

# VISITAS AL DENTISTA: ¡NO LO DEJES!

## Visitas al dentista

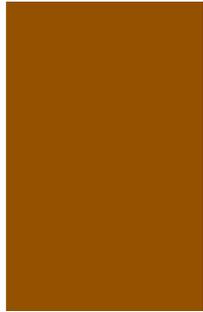


Realizar visitas periódicas al dentista es fundamental para asegurarte que tu salud oral está correcta. Ten en cuenta que la mayoría de los problemas bucodentales, al menos al principio, no producen dolor. Solo el dentista, tras explorarte, podrá decirte cómo te encuentras.

Las visitas al dentista son también una oportunidad única para resolver tus dudas: ¿cómo cepillarte y qué utilizar?, ¿necesitas ortodoncia?, ¿las manchas en tus dientes tienen solución?, ¿necesitas un blanqueamiento?, ¿debes ponerte un protector bucal?, ¿cómo resolver el mal aliento? y tantas otras preguntas al que el dentista estará encantado de responderte.

Ir periódicamente al dentista permite detectar caries iniciales, problemas gingivales, malposiciones dentarias, dientes sensibles, mal aliento, y muchos más procesos que pueden comprometer tu salud oral. Saca tiempo para ir al dentista.





## QUIERO SABER MÁS

saber +

Si quieres saber más sobre otros aspectos importantes como la sensibilidad dental, el mal aliento, la limpieza profesional, las muelas de juicio, la ortodoncia, los implantes o cómo influye la salud oral en el deporte, entra en:

[www.saludoralyadolescentes.es](http://www.saludoralyadolescentes.es)

Implantes

Deporte y  
salud oral

Muelas de  
juicio

La  
sensibilidad  
dentaria

Limpieza  
profesional

El sellador

Los  
enjuagues

El mal  
aliento

Ortodoncia



# Salud Oral y Adolescentes

Consejo General de Dentistas de España

## GUÍA DE SALUD ORAL PARA ADOLESCENTES

