

Manual para docentes de institutos



Reservado todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada o transmitida en cualquier forma ni por cualquier procedimiento electrónico, mecánico, de fotocopia, de registro o de otro tipo sin la autorización por escrito del titular del Copyright.

© Consejo General de Colegios de Dentistas de España.

I.S.B.N.: 978-84-123998-3-7
Depósito legal: M-2953-2022

Editorial:



GRUPO ICM DE COMUNICACIÓN
Avenida San Luis, 47. 28033 Madrid.
Tel.: 91 766 99 34 / www.grupoicm.es

Impreso en España / Printed in Spain.

Presentación

Este *Manual de Salud Oral en el Adolescente* va dirigido a todos los docentes que, día a día, cumplen con su importante misión de formar a este grupo de población con características específicas. Pretende ayudar a las profesoras y profesores a integrar la salud oral en su labor docente en una etapa tan importante de la vida como es la adolescencia. En este manual se exponen los principales problemas bucodentales del adolescente, así como recomendaciones de hábitos saludables para promover una óptima salud oral en este periodo trascendente. La educación sanitaria es un proceso complejo en el que intervienen varios actores complementarios. Es obvio que el papel de la familia es insustituible, como lo es el de los profesionales sanitarios del área bucodental. Pero, el docente, en el marco de su función pedagógica, también puede desempeñar una misión importante: la de colaborar, mediante información y concienciación sanitaria, a la adopción de hábitos saludables.

Corresponde a cada docente, en el ámbito de sus posibilidades y buen hacer, utilizar a su mejor conveniencia los contenidos y propuestas plasmadas en este manual.

Desde el Consejo General de Dentistas de España y la Fundación Dental Española volvemos a reiterar nuestro claro compromiso con la promoción de la salud oral en general, y de nuestros jóvenes muy en particular. Estamos convencidos de la relevancia que una adecuada salud oral tiene en la adolescencia, no solamente en términos sanitarios inmediatos, sino también en lo que a proyección futura de salud se refiere.

Confiamos en que este manual pueda colaborar a incrementar el nivel de información sanitaria bucodental entre los adolescentes para alcanzar, entre todos, una óptima salud oral en nuestros jóvenes.



DR. ÓSCAR CASTRO REINO
*Presidente del Consejo General
de Dentistas de España.*



Índice

El concepto de adolescencia	5
Las características del adolescente	9
Los principales problemas bucodentales del adolescente	13
Los mensajes saludables	19
Infografías de educación sanitaria	33
Algunas ideas didácticas	43



El concepto
de adolescencia

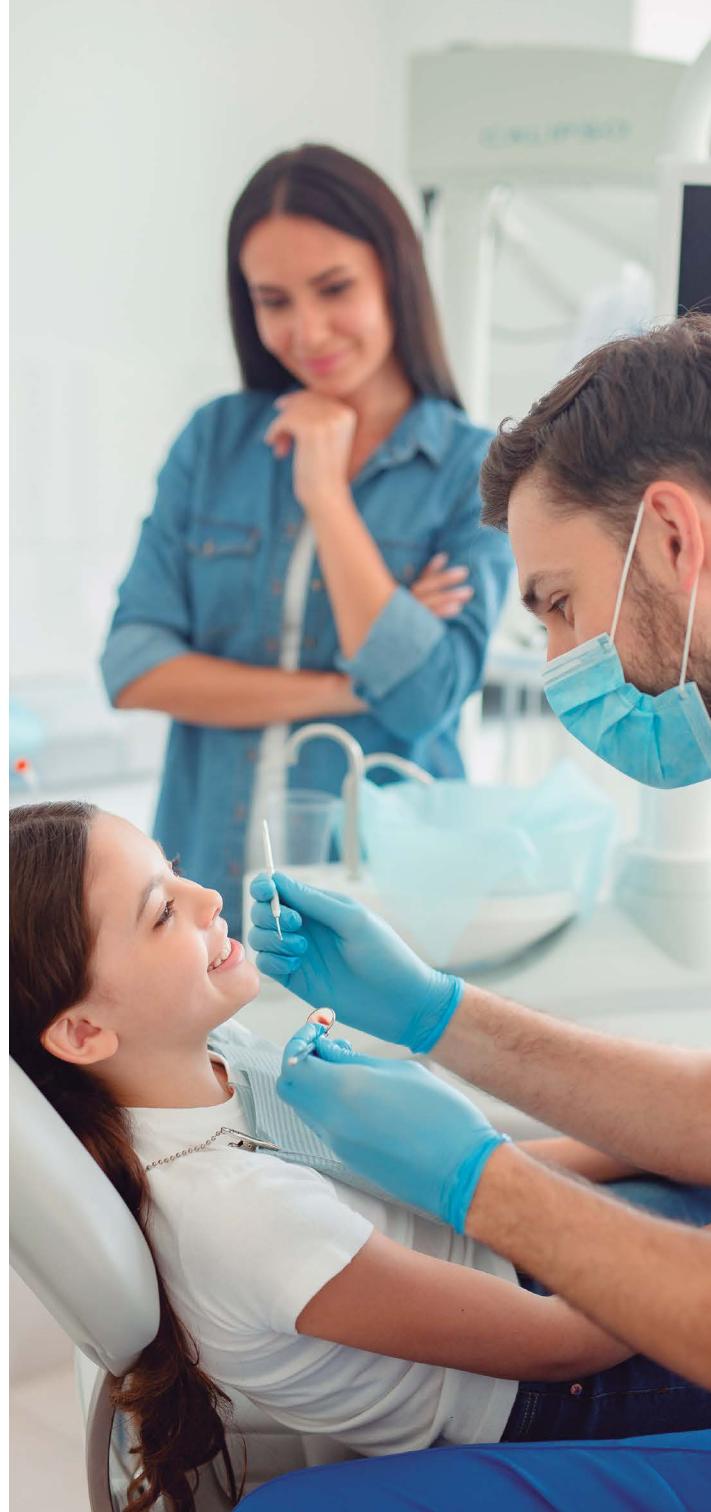
El concepto de adolescencia

La adolescencia se refiere al periodo de aceleración biológica: crecimiento, cambios y transiciones de roles sociales que cubren el periodo comprendido entre la niñez y la etapa adulta.

¿Cuándo empieza y termina?

La definición de adolescencia ha cambiado debido al inicio acelerado de la pubertad, el retraso en el tiempo de las transiciones de roles (por ejemplo, la finalización más tardía de la educación, matrimonio y paternidad), y el efecto de una situación sin precedentes como han sido las redes sociales.

La Academia Estadounidense de Pediatría divide la adolescencia en tres grupos de edad: de 11 a 14 años (adolescencia temprana), de 15 a 17 años (adolescencia intermedia) y de 18 a 21 años (adolescencia tardía). Esta será la definición que se utilice en el presente manual.



La demografía de los adolescentes en España

Como consecuencia del envejecimiento de la población en España y la baja tasa de natalidad, el grupo de adolescentes ha ido perdiendo peso porcentual en el conjunto de la demografía en nuestro país. Si en 1980 los adolescentes representaban el 19% del total de la población en España, en la actualidad solo suponen el 11,5%.



EL REPARTO DE LOS ADOLESCENTES POR TRAMOS ETARIOS

Los adolescentes en España se reparten en los siguientes tramos de edad.

- Adolescencia temprana (11-14 años): 2.046.900 M
- Adolescencia intermedia (15-17 años): 1.482.801 M
- Adolescencia tardía (18-21 años): 1.919.408 M

TOTAL POBLACIÓN ADOLESCENTE: 5.449.109 MILLONES





Las características
del adolescente

Problemática de la adolescencia

El paciente adolescente presenta características y necesidades distintivas debido a:

1. Un riesgo de caries potencialmente alto.
2. Una tendencia a la mala higiene oral, hábitos nutricionales mejorables y una pobre rutina de revisiones periódicas bucodentales.
3. Mayor riesgo de enfermedad periodontal y lesión traumática.

4. Una gran preocupación por la estética.
5. Fobia al dentista.
6. Consumo potencial de tabaco, nicotina, alcohol y otras drogas recreativas.
7. Mayor uso de piercings orales.
8. Mayor riesgo de infecciones de transmisión sexual.
9. Trastornos alimentarios.
10. Necesidades sociales y psicológicas muy específicas.

1 RIESGOS PATOLOGÍAS

- Mayor riesgo de caries.
- Mayor riesgo gingivoperiodontal.
- Mayor riesgo de traumatismos.

2 ACTITUD

- Gran preocupación por la estética.
- Rebeldía.
- Necesidades sociales.
- Características psicológicas propias.
- Rechazo/fobia al dentista.

3 HÁBITOS

- Pocas visitas al dentista.
- Piercing orales.
- Tabaco.
- Alcohol.
- Drogas.
- Riesgo de infecciones de transmisión sexual.



1,5 millones

DE ADOLESCENTES
NO SE CEPILLA LOS
DIENTES CORRECTAMENTE



35%

 de adolescentes presenta caries

EN PROMEDIO
1 diente afectado

3,3 millones
DE ADOLESCENTES PRESENTAN GINGIVITIS O SARRO

3 de cada 10
DIENTES ESTÁ SIN RESTAURAR

1 de cada 4
NECESITA TRATAMIENTO DE ORTODONCIA





Los principales
problemas
bucodentales
del adolescente

La caries

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 de caries está muy influenciada por el estilo de vida. El grado de higiene bucodental, una correcta alimentación y usar flúor en la pasta dental son factores que pueden evitarla. En España, 4 de cada 10 adolescentes tiene caries.



La gingivitis

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 deficiente. 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 se tiene gingivitis no hay que dejar de cepillarse.

Las maloclusiones

La maloclusión puede ser una necesidad de tratamiento importante en la población adolescente, ya que entran en juego factores ambientales y/o genéticos. Cualquier problema de relación diente/maxilar que presente una disfunción estética, funcional, fisiológica o emocional significativa es una dificultad potencial para el adolescente. Esto incluye malposiciones de dientes aislados o múltiples, tamaño del diente, discrepancias o malformaciones craneofaciales. La maloclusión puede afectar a la calidad de vida oral de los adolescentes.

En España, los datos revelan que uno de cada cuatro adolescentes presenta una maloclusión moderada o severa, susceptible de ser corregida.



Los traumatismos

Los estudios epidemiológicos muestran que hasta el 25% de los adolescentes experimenta traumatismos dentales. En la mayoría de los casos, estas lesiones afectan a los incisivos centrales superiores por caídas, colisiones, deportes, accidentes, violencia o actividades recreativas. Las lesiones traumáticas se asocian,

principalmente, con caídas o colisiones, y los del género masculino se lesionan con mayor frecuencia en todos los grupos de edad. Las lesiones dentales y faciales se pueden reducir significativamente al introducir un equipo de protección, como los protectores faciales y bucales, durante la realización de deportes.

La preocupación estética

Muchos adolescentes refieren una preocupación, a veces exacerbada, por la estética. El deseo de mejorar la estética de la dentición mediante el blanqueamiento dental y la eliminación de tinciones dentarias o pequeños defectos (separación mínima entre los dientes) puede ser, en ocasiones, el principal motivo de consulta dental del adolescente.

La preocupación por la estética en el adolescente puede ser juiciosamente utilizada por los educadores y familia en el proceso de motivación de sus jóvenes pacientes, estimulándoles a adoptar hábitos saludables.



Tabaco, alcohol y otras drogas

Las consecuencias importantes para la salud oral, dental y sistémica, y la muerte, están asociadas con todas las formas actuales de consumo de tabaco. Estas incluyen el uso de productos, como puros, cigarrillos,



tabaco, narguiles, tabaco sin humo, pipas, bidis y cigarrillos electrónicos. El consumo de tabaco se inicia y se establece principalmente durante la adolescencia. Existe un mayor riesgo de cáncer oral por mascar tabaco y un mayor riesgo de padecer enfermedades sistémicas (pulmonares, cardiovasculares y derrames cerebrales) y conductas de riesgo con el uso del tabaco, alcohol y otras drogas recreativas. Además, el uso de estas sustancias tiene efectos sobre la halitosis, tinciones extrínsecas y resultados negativos en el rendimiento deportivo. Las consecuencias orales y sistémicas de todas las formas actuales de consumo de tabaco, alcohol y otras drogas deben formar parte de la educación sanitaria de los adolescentes.

Piercing orales

La perforación intraoral y perioral puede tener complicaciones locales y efectos adversos sistémicos. Los riesgos incluyen, entre otros, dolor, sangrado, hinchazón, hematoma, cicatrización tardía, daño neurológico periférico, abscesos, infecciones de transmisión hemática (hepatitis B o C), endocarditis, hipersensibilidad al metal, asfixia por aspiración, fracturas del esmalte, traumatismo gingival, recesión periodontal, impedimento del habla y dificultad para tragar. El uso de piercing orales forma parte de un determinado concepto de la estética y de pertenencia a un grupo social. El educador y la familia deben desalentar su uso explicando al adolescente los posibles efectos adversos que el piercing oral tiene, tanto a nivel local como sistémico.



Trastornos de la conducta alimentaria

La anorexia nerviosa y la bulimia son trastornos de la alimentación que suelen iniciarse en el periodo de la adolescencia. Ambas tienen repercusiones orales, además de las sistémicas. En ocasiones, el docente es una ayuda auxiliar muy importante para su diagnóstico precoz. Los últimos datos disponibles en nuestro país indican que un 5% de los adolescentes presenta este tipo de trastorno de la alimentación, siendo mucho más frecuente en el género femenino.



La transición hacia la edad adulta

Uno de los problemas del adolescente es su mayor grado de independencia en todos los aspectos, incluyendo una mayor autonomía a la hora de demandar cuidados dentales. Se trata, por lo tanto, de una etapa compleja que requiere paciencia y conocimientos básicos de la psicología del adolescente. Muchos jóvenes descuidan temporalmente su higiene en general, y la bucodental en particular. A ello, se le suman unos importantes cambios hormonales que pueden tener repercusión en su estado gingivoperiodontal. A medida que se acercan los adolescentes a su mayoría de edad, es importante seguir educándoles sobre el valor que tiene una óptima salud oral.



A close-up photograph of a young woman with dark hair, smiling as she brushes her teeth. She is holding a white toothbrush with purple accents. The background is softly blurred, showing what appears to be a bathroom setting with a white towel and a mirror. The overall tone is warm and positive.

Los mensajes
saludables

El cepillado: evita caries y gingivitis

Un adecuado cepillado, al menos 2 veces al día, usando pasta dentífrica fluorada, permite prevenir la mayoría de las caries y gingivitis.

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.

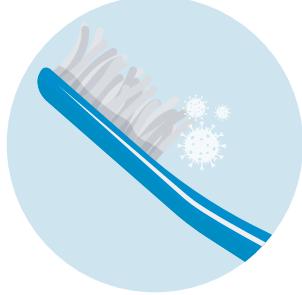


El cepillado. ¿Cuándo cambiar el cepillo?

El cepillo no dura toda la vida. Cuando las cerdas empiezan a deformarse hay que renovarlo. Un cepillo suele durar unos 3-4 meses, pero si se ha estado enfermo o con gripe se debe cambiar por uno nuevo. Recuerda que nunca se debe compartir un cepillo.



- TIRA TU CEPILLO CUANDO LAS CERDAS ESTÁN DETERIORADAS
- RENUEVA EL CEPILLO, AL MENOS, CADA 3-4 MESES
- RENUEVA EL CEPILLO DESPUÉS DE HABER ESTADO ENFERMO O CON GRIPE
- TIRA CUALQUIER CEPILLO QUE HAYA SIDO COMPARTIDO



El cepillado: una sonrisa sana

Los siguientes vídeos son una herramienta de gran ayuda para la explicación de la importancia del cepillado en el público adolescente:



▶ CONSEJOS SOBRE EL CEPILLADO ▶ USO DEL CEPILLO DENTAL ELÉCTRICO ▶ USO DEL CEPILLO DENTAL MANUAL

Para visionarlos entra en: www.fundaciondental.es/actividades/videos-de-salud-oral/



La higiene interdental. ¿Por qué y cómo?

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 la noche, 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.

Hazlo a diario

antes del cepillado nocturno.

La mejor higiene interdental es la que se usa.

Elige la seda o el cepillo interdental. **EVITARÁS** la enfermedad periodontal, caries y la pérdida dentaria.



USO CORRECTO DE LA SEDA DENTAL

Para visionarlo entra en: www.fundaciondental.es/actividades/videos-de-salud-oral/



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 la boca y dientes.

- MANCHA LOS DIENTES
- PROVOCA HALITOSIS (MAL ALIENTO)
- CAUSA ENFERMEDAD PERIODONTAL (ENCÍAS)
- PREDISPONE AL CÁNCER ORAL
- DISMINUYE LA PERCEPCIÓN DE OLORES Y SABORES
- RETRASA LA CICATRIZACIÓN DE HERIDAS EN LA BOCA
- AUMENTA EL DOLOR TRAS LAS EXTRACCIONES
- PROVOCA EL FRACASO DE IMPLANTES
- ALTERA LA COMPOSICIÓN DE LA SALIVA
- PREDISPONE A PADECER INFECCIÓN POR HONGOS



VÍDEO SALUD ORAL Y TABACO

Para visionar el vídeo entra en: <https://www.youtube.com/watch?v=uL7i5NIAt9Q>



Hábitos no saludables: piercing orales



Los piercings orales pueden causar daño a los tejidos de la boca (en las encías y en los dientes). Además, pueden provocar infecciones, hemorragias y originan mal aliento. Debe desaconsejarse su uso en los adolescentes.



▶ PIERCINGS

Para visionar el vídeo entra en: <https://oralb.fundaciondental.es/adolescencia/>



Muchos adolescentes llevan piercings. Debe desaconsejarse su uso, pero hay que tener en cuenta que el proceso de asimilación puede llevar tiempo, por lo que deben proporcionarse las recomendaciones para el cuidado de los mismos en lo referente a higiene, vigilancia de signos de infección y su retirada en la práctica deportiva.

Si llevas un piercing oral...

VIGILA LOS SIGNOS DE INFECCIÓN Y CONTACTA CON TU DENTISTA A LA MÍNIMA DUDA



MANTÉN LA ZONA LIMPIA Y UTILIZA COLUTORIO DESPUÉS DE LAS COMIDAS



TEN CUIDADO CON LOS MOVIMIENTOS DEL PIERCING AL COMER Y AL HABLAR



CUANDO HAGAS DEPORTE, QUITATE EL PIERCING Y UTILIZA UN PROTECTOR BUCAL



CEPÍLLATE LOS DIENTES 2 VECES AL DÍA, USA SEDA DENTAL A DIARIO Y VISITA A TU DENTISTA PERIÓDICAMENTE PARA REVISAR EL PIERCING



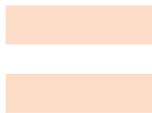
Hábitos no saludables: la importancia de la dieta

Es importante mantener una dieta sana y equilibrada, consumiendo frutas y verduras, productos lácteos, proteínas, etcétera. No hay que abusar de los azúcares. Además de caries, provocan obesidad y otros problemas de salud. Es importante evitar o limitar las bebidas carbonatadas y los zumos envasados.



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

SI TOMAS REFRESCOS TODO EL DÍA TENDRÁS CARIES, ¿LO SABÍAS?



IMAGINA ESTO:

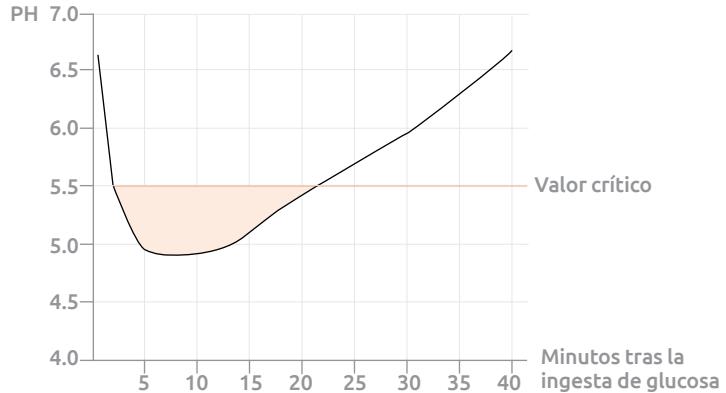
1. Abre la boca y echa 11 cucharaditas de azúcar.
2. Agrega algo de ácido y un poco de agua y mezcla bien. Repite todo el día.
3. Los gérmenes de tu boca se alimentan de todo ese azúcar y producen más ácido, lo que causa más caries.

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.



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 es incapaz de recuperar esos minerales perdidos (remineeralizar). 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, después

de ingerir algún producto azucarado, estimula la producción de saliva y previene la caries. El chicle nunca sustituye al cepillado, solo lo complementa.



Traumatismo dental. ¿Cómo prevenirlo y qué hacer si ocurre?

PREVENIRLO

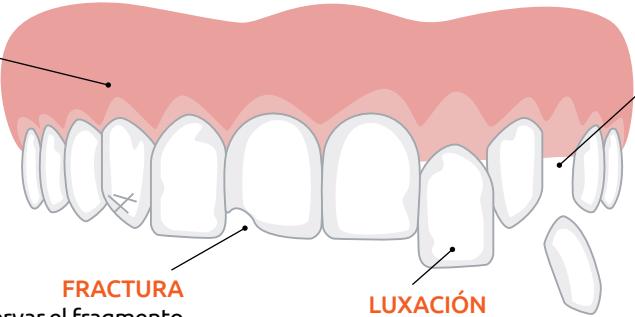
Muchos traumatismos en los dientes suelen producirse como consecuencia de la práctica de determinados deportes. Lo ideal es evitarlos. El mejor modo de hacerlo es usando un protector bucal.

¿QUÉ HACER?

Muchos de los traumatismos dentales ocurren en el centro educativo. Dependiendo del tipo de traumatismo (herida, fractura del diente o salida completa del diente de su sitio), habrá que adoptar unas medidas u otras. Pero la clave es no perder la calma, actuar rápidamente y referir de inmediato al adolescente a un dentista para que le atienda porque se trata de una urgencia.



HERIDAS
Limpiar y desinfectar la herida. Valorar la vacuna antitetánica. Comprobar los dientes.



AVULSIÓN
Recuperar el diente sujetándolo por la corona (nunca por la raíz). No limpiarlo ni enjuagarlo.

FRACTURA
Recuperar y conservar el fragmento de diente roto en agua o leche.

LUXACIÓN
No usar colutorio. No tocar el diente.

En todos los casos, consultar al dentista de inmediato y pedir certificado a efectos de seguro de accidentes. Conservar el diente en suero fisiológico, leche o en la boca (debajo de la lengua). Acudir al dentista de urgencia.



El siguiente vídeo ilustra la importancia de la utilización de los protectores bucales para la práctica de los deportes de contacto. Puede ser una herramienta útil para su visionado entre los adolescentes.



ROTECTORES BUCALES

Para visionar el vídeo entre en: <https://oralb.fundaciondental.es/adolescencia/>



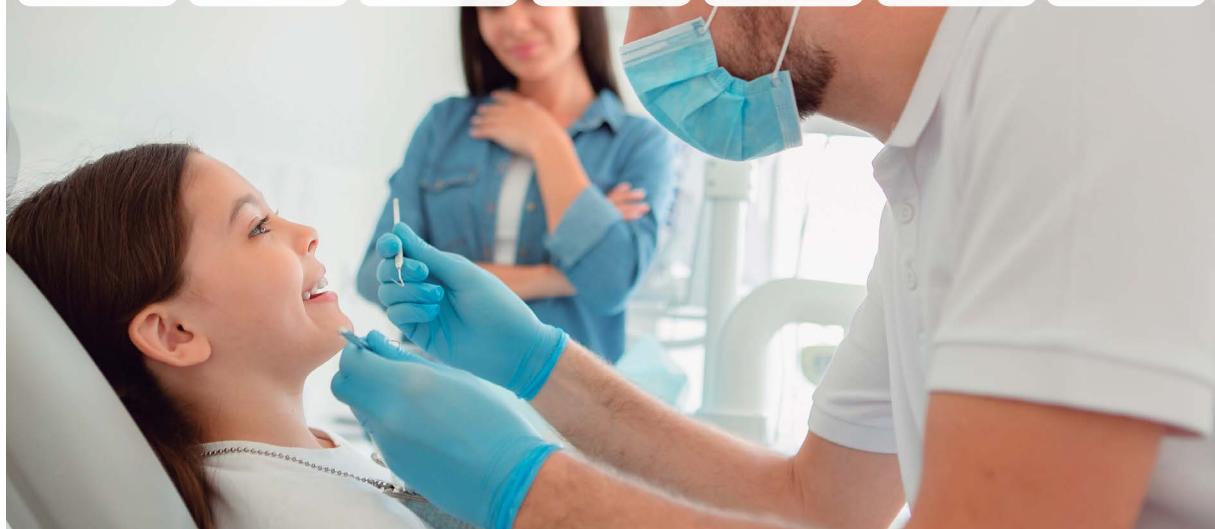
Visitas periódicas al dentista

Realizar visitas periódicas al dentista es fundamental para asegurar que la salud oral del adolescente es correcta. Tenga en cuenta que la mayoría de los problemas bucodentales, al menos al principio, no producen dolor. Solo el dentista, tras explorar, podrá realizar el adecuado diagnóstico. Las visitas al dentista son también una oportunidad única para resolver las dudas del adolescente: ¿cómo cepillarse y qué utilizar?, ¿necesita ortodoncia?,

¿las manchas en sus dientes tienen solución?, ¿necesita un blanqueamiento?, ¿debe ponerse un protector bucal?, ¿cómo resolver el mal aliento? y tantas otras preguntas al que el dentista estará encantado de responder. Ir periódicamente al dentista permite detectar caries iniciales, problemas gingivales, malposiciones dentarias, dientes sensibles, mal aliento, y muchos más procesos que pueden comprometer la salud oral del joven.

La visita

Búsqueda de posibles lesiones orales.	Diagnóstico de posibles caries mediante un explorador.	Exploración con espejo incluyendo forma de ocluir y estado de las encías.	Evaluación de los tratamientos realizados.	Limpieza profesional y aplicación de flúor.	Radiografía, si el dentista lo considera necesario.	Explicación del plan de tratamiento y consejos para el hogar. Nueva cita.
---------------------------------------	--	---	--	---	---	---



¿Quiere saber más?

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



www.saludoralyadolescentes.es



Salud Oral y Adolescentes

Plazo Inscripción Clínicas
Del 20 de diciembre al 21 de enero

Revisiones Dentales Gratuitas
Del 14 de febrero al 11 de marzo



Infografías
de educación
sanitaria



BEBIDAS ISOTÓNICAS

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 un gran consumidor, consulta a tu dentista.



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. Consulta a tu dentista.



TRASTORNOS ALIMENTARIOS

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



Malos hábitos



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 QUE CONSUMEN LOS ADOLESCENTES PROCEDE DE COMIDA BASURA. TOMA FRUTAS Y VEGETALES.

Evita los 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, PUEDE LASTIMAR TUS DIENTES DE FORMA MUY IMPORTANTE. NO LOS USES COMO SI FUERAN HERRAMIENTAS.



Tómate tu salud en serio

MUY CARO

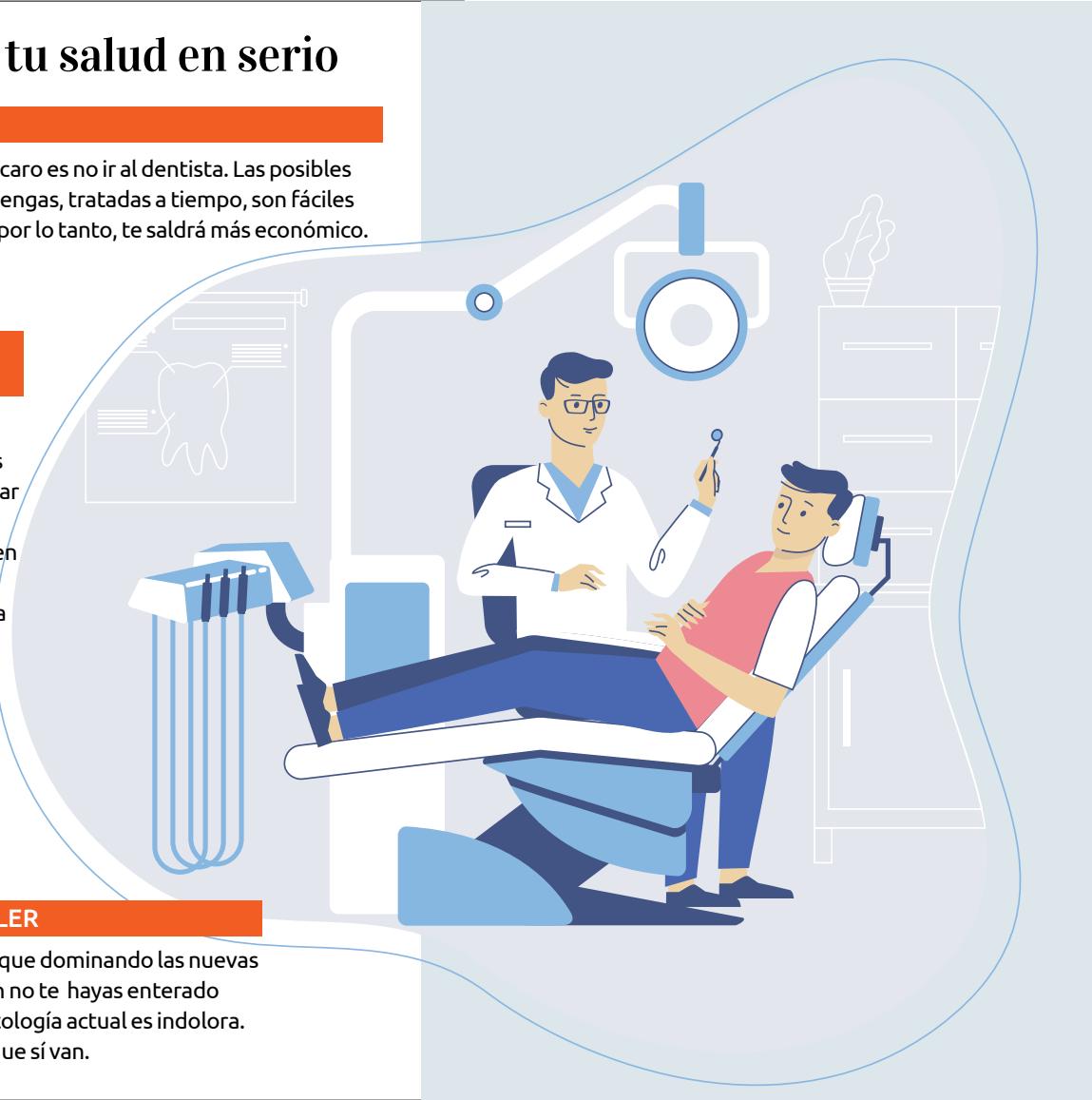
Lo que te saldrá caro es no ir al dentista. Las posibles patologías que tengas, tratadas a tiempo, son fáciles de solucionar y, por lo tanto, te saldrá más económico.

NO TENGO TIEMPO

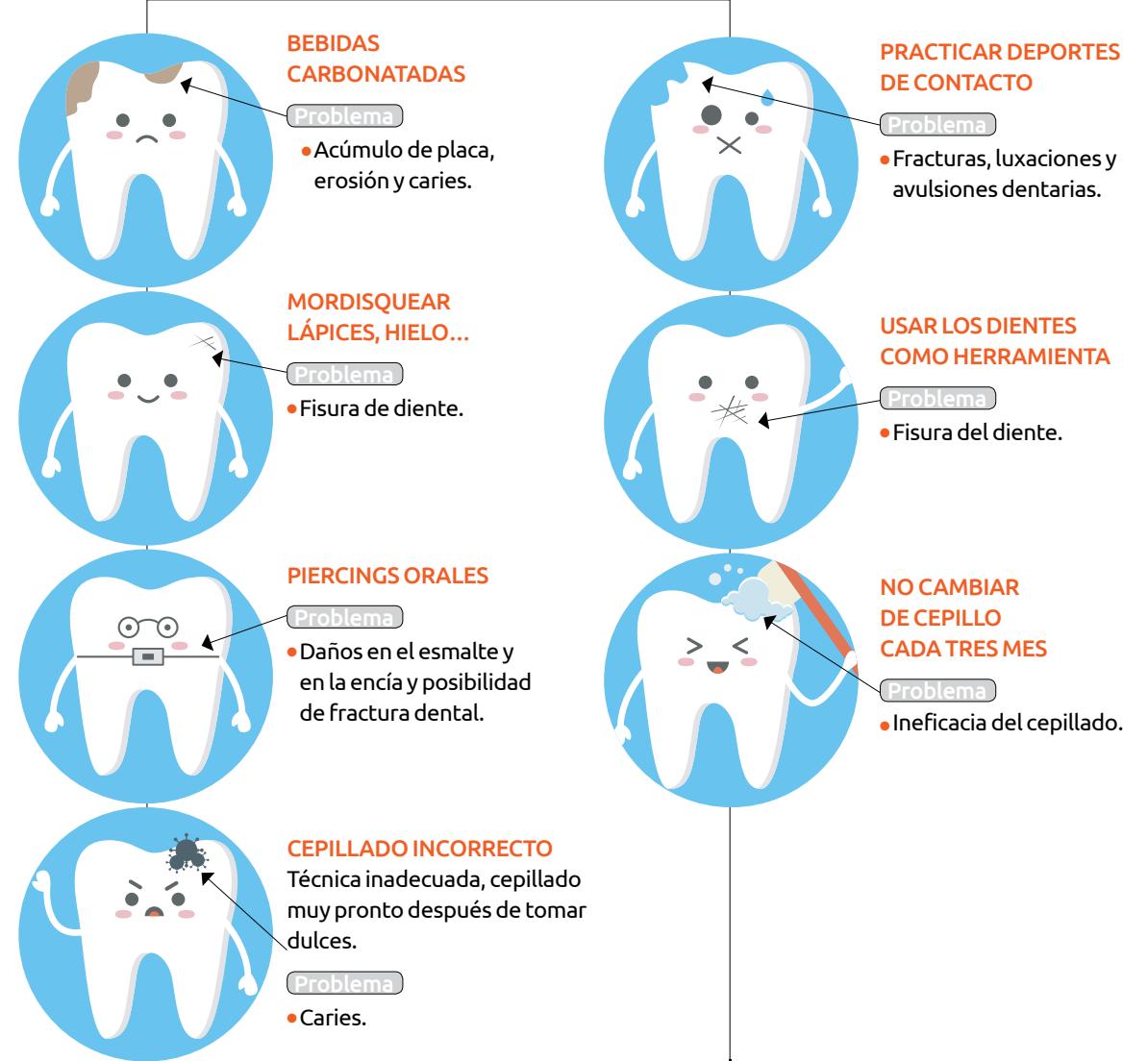
Si tienes tiempo para salir con tus amigos, para jugar con videojuegos y pasarte horas en redes sociales, saca tiempo para ir al dentista una vez al año. ¡Ten cabeza!

ME VA A DOLER

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



No arruines tus dientes



No te pases de dulce

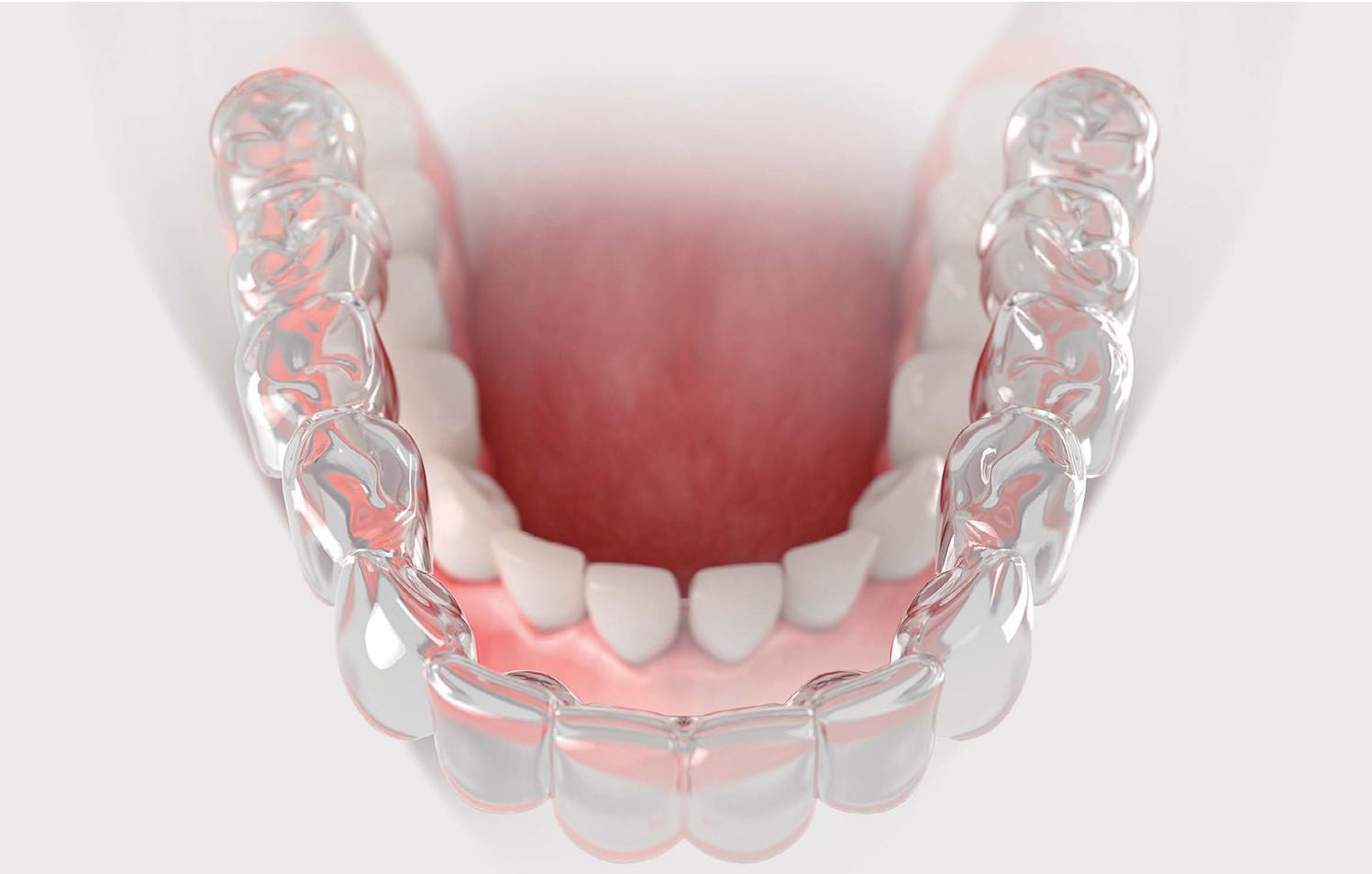
¿CUÁNTO ES DEMASIADO?
El máximo permitido de azúcar añadido diario es:

- 4-6 años**
5 TERRONES*
- 7-10 años**
6 TERRONES*
- +11 años**
7 TERRONES*

Un terrón de azúcar equivale a 4 gramos.



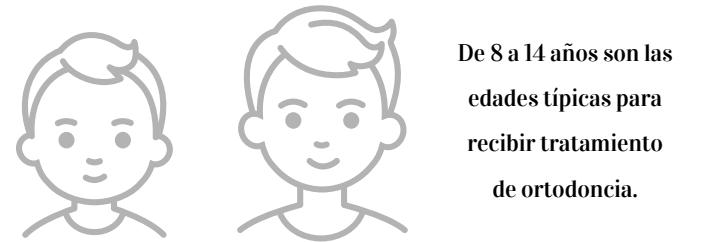
The infographic features a stack of seven white sugar cubes on a dark blue background with white speckles. The text is in white and orange. The title 'No te pases de dulce' is at the top left. Below it, the question '¿CUÁNTO ES DEMASIADO?' is followed by 'El máximo permitido de azúcar añadido diario es:'. Three age groups are listed with their respective limits: '4-6 años' (5 cubes), '7-10 años' (6 cubes), and '+11 años' (7 cubes). At the bottom left, it states 'Un terrón de azúcar equivale a 4 gramos.' The stack of cubes is positioned to the right of the text, with one cube floating above it.



Cuatro razones para usar el protector bucal

- Reduce el riesgo de contusión
- Protege los dientes y las encías
- Protege la mandíbula
- Menos riesgo de lesiones cervicales

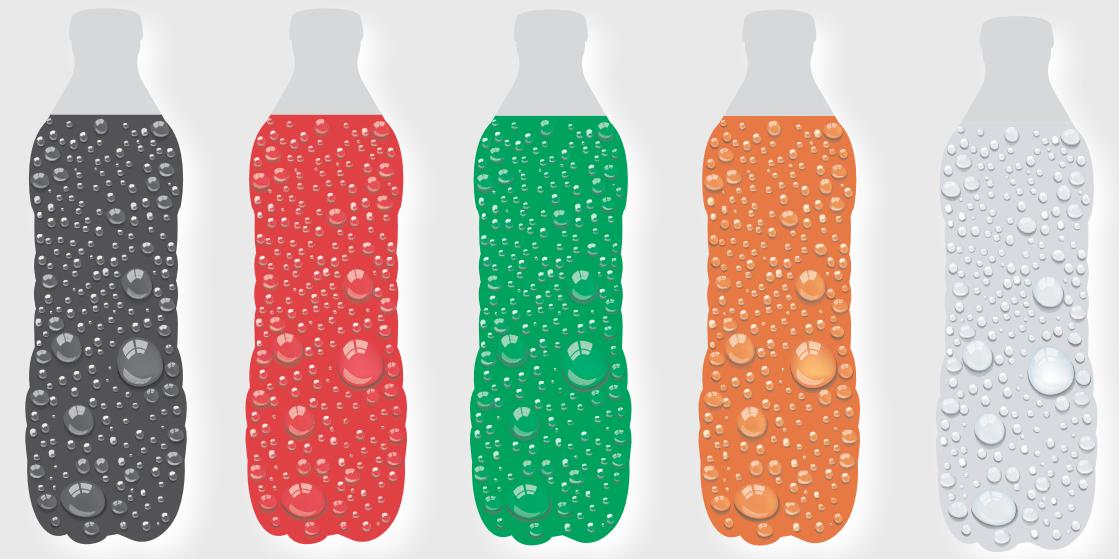
Boca y adolescencia



Los hábitos nocivos afectan a la salud oral

DI NO A LOS PIERCING ORALES Y AL CONSUMO DE TABACO, LIMITA LOS REFRESCOS Y LA COMIDA BASURA.

Las bebidas carbonatadas



EN ESPAÑA SE CONSUMEN DE MEDIA **45 litros** DE BEBIDAS REFRESCANTES POR PERSONA AL AÑO, LO QUE EQUIVALE A **180 latas al año**



Problemas en la salud

- OBESIDAD.
- PROBLEMAS CARDIOVASCULARES.
- DIABETES.
- CRIES.

Algunas ideas
didácticas

Algunas ideas

El principal objetivo de este manual dirigido a los docentes es proporcionarles información y material de interés para facilitarles la incorporación de la educación sanitaria bucodental en su quehacer diario con los adolescentes. No pretende, ni mucho menos, marcar unas pautas cerradas de cómo hacerlo, sino proponer unas ideas generales que sean útiles en el contexto del aula.

Es evidente que, el cómo y el cuándo hacerlo, es potestad de los docentes, quienes disponen de la formación didáctica adecuada para implementarlo. Si con este manual somos capaces de colaborar en la promoción de una mejor salud bucodental en la adolescencia, nuestro objetivo se verá sobradamente cumplido.



Charla de educación sanitaria



Una de las actividades que pueden planificarse es la organización de una charla de educación sanitaria entre los adolescentes. Sin lugar a dudas, el apartado de “mensajes saludables” es el que reviste mayor utilidad. Para el desarrollo de la charla se adjunta un link en el que puede descargarse la presentación, incluyendo videos adaptados a la adolescencia.

Una opción interesante a valorar es proponer a algún dentista o estudiante de odontología de los últimos

cursos, la impartición de la charla. Las posibilidades para ello son múltiples: desde un contacto directo con algún padre o madre dentista de algún alumno/a, a dirigirse al Colegio de Dentistas de la provincia solicitando ayuda de algún profesional voluntario.

Es importante que la charla no sea excesivamente larga (unos 20 minutos) y que se acompañe de un debate abierto, permitiendo a los adolescentes realizar preguntas y exponer sus dudas.



 **LINK DE LA PRESENTACIÓN**
<https://saludoralyadolescentes.es/charla.pptx>



 **LINK DE CONTACTO DE COLEGIOS PROVINCIALES DE DENTISTAS**
www.consejodentistas.es/el-consejo/c-autonomicos-colegios-y-juntas.html

Visionado de vídeos educativos

Complementariamente o alternativamente a una charla de educación sanitaria, puede planificarse una sesión de visionado de vídeos seguida de un debate y comentarios sobre lo expuesto. Al igual que ocurre con las charlas de educación sanitaria, la presencia en el aula de un dentista sería sumamente interesante, sobre

todo para la resolución de dudas al finalizar la sesión audiovisual. A continuación se suministran los link de varios vídeos realizados por el Consejo General de Dentistas de España y la Fundación Dental Española adaptados a los adolescentes.

HIGIENE BUCODENTAL



▶ CONSEJOS SOBRE EL CEPILLADO



▶ USO DEL CEPILLO DENTAL ELÉCTRICO



▶ USO CORRECTO DE LA SEDA DENTAL



▶ USO DEL CEPILLO DENTAL MANUAL

www.fundaciondental.es/actividades/videos-de-salud-oral/



TRAUMATISMOS DENTALES

▶ PROTECTORES BUCALES

<https://oralb.fundaciondental.es/adolescencia/>

HÁBITOS NO SALUDABLES



▶ PIERCINGS



▶ SALUD ORAL Y TABACO

<https://oralb.fundaciondental.es/adolescencia/>

Proyectos temáticos

Se pueden proponer varios proyectos temáticos en torno a diferentes aspectos de la salud oral en la adolescencia. Estos proyectos pueden ser realizados en grupos de alumnos/as y posteriormente expuestos y puestos en común en clase. De esta manera, y a través de las distintas temáticas, se pueden recorrer los principales mensajes saludables, con la implicación y participación activa de los adolescentes. A modo de idea, pueden sugerirse, entre otras, las siguientes temáticas:

1 LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE BUCODENTAL



2 ¿QUÉ ES, PARA QUÉ SIRVE Y CÓMO SE REALIZA LA HIGIENE INTERDENTAL?



3 PELIGROS DEL CONSUMO DE TABACO PARA LA SALUD GENERAL Y ORAL



4 UNA DIETA SANA PARA UNA SALUD ORAL ADECUADA



5 LOS PIERCING ORALES: ¿CUÁLES SON LOS RIESGOS Y QUÉ CUIDADOS TENER EN CASO DE LLEVARLOS?



6 LAS VENTAJAS DE LAS REVISIONES DENTALES PERIÓDICAS



7 DEPORTE Y SALUD ORAL



Los adolescentes podrán encontrar información visitando la página: www.saludoralyadolescentes.es

Encuesta sobre salud bucodental

Otra de las actividades propuestas es el relleno de una encuesta sobre diferentes aspectos de la salud oral en los adolescentes. Para ello, se suministra el siguiente link en el que, de manera informática y anónima, los adolescentes pueden ir rellenando la encuesta. Una vez completada, y como actividad complementaria, pueden analizarse las diferentes preguntas relativas a los hábitos, estimulando un debate participativo sobre las mismas.

 **LINK DE LA ENCUESTA**
<https://saludoralyadolescentes.es/encuesta/>



DATOS

Edad: _____ Sexo: _____

Comunidad autónoma en la que reside: _____

HÁBITOS

<p>1. ¿Cada cuánto tiempo te cepillas los dientes?</p> <p><input type="checkbox"/> 2 o más veces al día.</p> <p><input type="checkbox"/> 1 vez al día.</p> <p><input type="checkbox"/> Algunos días.</p> <p><input type="checkbox"/> No suelo cepillarme.</p>	<p>5. ¿Utilizas algún tipo de enjuague bucal?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí, a diario.</p> <p><input type="checkbox"/> Sí, de vez en cuando.</p> <p><input type="checkbox"/> No suelo usarlo.</p>
<p>2. ¿Utilizas pasta dentífrica con flúor?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí.</p> <p><input type="checkbox"/> No.</p> <p><input type="checkbox"/> No lo sé.</p>	<p>6. ¿Eres consumidor habitual de refrescos o zumos envasados?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí, a diario o casi a diario.</p> <p><input type="checkbox"/> Sí, de vez en cuando (menos de 2 veces a la semana).</p> <p><input type="checkbox"/> No suelo consumirlos o muy de tarde en tarde.</p>
<p>3. ¿Realizas higiene interdental?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí, a diario.</p> <p><input type="checkbox"/> Sí, de vez en cuando.</p> <p><input type="checkbox"/> No.</p>	<p>7. ¿Llevas algún piercing oral?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí y no pienso quitármelo.</p> <p><input type="checkbox"/> Sí, pero pienso quitármelo.</p> <p><input type="checkbox"/> No, pero lo he llevado.</p> <p><input type="checkbox"/> No, nunca lo he llevado.</p>
<p>4. ¿Qué tipo de cepillo usas para tu higiene?</p> <p><input type="checkbox"/> Cepillo manual.</p> <p><input type="checkbox"/> Cepillo eléctrico.</p> <p><input type="checkbox"/> Intercambio cepillo manual y eléctrico.</p>	<p>8. ¿Cuándo fue la última vez que fuiste al dentista?</p> <p><input type="checkbox"/> Hace menos de 6 meses.</p> <p><input type="checkbox"/> Hace más de 6 meses, pero menos de 1 año.</p> <p><input type="checkbox"/> Hace más de 1 año.</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca he ido al dentista.</p>

SALUD ORAL

9. ¿Tienes o has tenido alguna fractura dental?

- Sí.
- No.

10. ¿Llevas o has llevado ortodoncia?

- Sí.
- No.

11. ¿Cómo de importante consideras que es la salud bucodental?

- Muy importante.
- Bastante importante.
- Algo importante.
- Poco importante.
- Nada importante.

12. ¿Cómo consideras que es tu salud bucodental actual?

- Muy buena.
- Buena.
- Normal.
- Bastante mala.
- Mala.

13. ¿Te sangran las encías normalmente al cepillarte?

- No (o muy pocas veces).
- Sí.

14. ¿Has tenido dolor de dientes o muelas en el último año?

- No.
- Sí.
- No lo recuerdo.

15. ¿Cómo estás de satisfecho con el estado de tus dientes?

- Muy satisfecho.
- Bastante satisfecho.
- Algo satisfecho.
- Poco satisfecho.
- Nada satisfecho.



