

Consejos sobre salud de la boca para adolescentes

Las caries dentales son la enfermedad crónica más común entre jóvenes de 5 y 17 años, según información provista por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Siga estos consejos para detener las caries antes de que comiencen.

- **Evite los refrescos.** Los adolescentes consumen más refrescos que antes, en la escuela y también en sus hogares. El azúcar en los refrescos azucarados puede causar caries, y los aditivos saborizantes ácidos (presentes en los refrescos azucarados y no azucarados) también pueden erosionar y dañar el esmalte dental.

Si debe beber refresco, intente con estos consejos para reducir sus daños: beba el refresco con un sorbete para reducir el contacto que la bebida tiene con los dientes, y enjuáguese la boca luego de beberlo.

- **Hay que jugar seguro.** Los deportes de contacto pueden provocar lesiones orales, pero los adolescentes pueden prevenirlas utilizando un [protector bucal](#) cuando practican deportes. Se registran más de 200,000 lesiones en la boca y la mandíbula por año, y los dentistas recomiendan regularmente el uso de protectores bucales en una variedad de actividades deportivas. Ya sea un protector bucal hecho a medida por un dentista o comprado en una tienda, los adolescentes deben mantenerlo limpio, enjuagándolo regularmente y almacenándolo en un recipiente ventilado.
- **Evite los piercings en la boca.** Las personas que usan piercings en la lengua u otras partes de la boca pueden astillar sus dientes fácilmente cuando comen, duermen, hablan o mastican. La fractura puede limitarse al esmalte del diente y es posible que deba colocarse un empaste, o puede ser más profunda, lo que puede causar que sea necesario un procedimiento de conducto radicular o la extracción del diente.

Las infecciones también son comunes con los [piercings en la boca](#). La lengua puede inflamarse luego de ser perforada y, en algunos casos, puede infectarse e inflamarse a tal punto que puede llegar a obstruir la respiración. Si el equipo de perforación no está limpio puede causar otras infecciones, como hepatitis por transmisión sanguínea.

- **Haga tiempo para los hábitos saludables.** Los adolescentes se alimentan con barras "nutritivas" y comidas rápidas para mantenerse alertas y cumplir con la escuela, las actividades extracurriculares y los trabajos de media jornada. Sin embargo, estos hábitos pueden dañar en forma permanente la salud bucal y la salud en general. Los adolescentes deben tener acceso a refrigerios saludables, como manzanas, zanahorias en cubitos y queso. Mantener un cepillo de dientes de viaje en el casillero o en su mochila puede ayudar a los adolescentes a mantener buenos hábitos de limpieza dental, ya que podrán cepillarse los dientes luego de cada comida o refrigerio.

[Masticar chicle sin azúcar](#) con xilitol (un endulzante natural) después de las comidas o refrigerios también puede ayudar a limpiar la boca. Beber agua durante el día puede ayudar a limpiar el exceso de bacterias y los restos de comida de los dientes.

Al igual que los adultos, los adolescentes deben visitar al dentista al menos dos veces por año. Las consultas al dentista y las limpiezas regulares no solo mantienen los dientes blancos y brillantes (un incentivo para la autoestima de cualquier adolescente), sino que también pueden ayudar a detectar problemas menores antes de que empeoren.