

Sonrisas listas para las selfis

Consejos de salud dental para adolescentes



¿Quieres tener selfis geniales? Luce tu sonrisa. Aquí te mostramos varias cosas que puedes hacer para mantener una boca saludable.

5 trucos para tener una boca limpia

1. Guarda un cepillo de dientes para viaje en tu casillero, mochila o bolsa deportiva para que puedas cepillarte los dientes fácilmente después de ingerir alimentos y bocadillos.
2. Enjuágate la boca con agua después de comer alimentos dulces o ácidos cuando no puedas cepillarte los dientes o usar hilo dental.
3. Mastica chicle con xilitol (un endulzante natural) después de ingerir alimentos y bocadillos para deshacerte de las bacterias y prevenir las caries.
4. ¡Toma mucha agua! Siempre que sea posible, toma agua fluorada del grifo.
5. Aumenta la ingesta y la retención de calcio:
 - Come más verduras de hojas verdes y productos lácteos.
 - Agrega vitamina D a tu dieta consumiendo salmón, atún y leche o jugos fortificados con vitamina D.
 - Agrega ejercicios con pesas a tu rutina de ejercicios.
 - Evita tomar bebidas energéticas y cafeína.

Mantén la limpieza

- Cepíllate los dientes con pasta dental con flúor dos veces al día y usa hilo dental a diario.
- Limpia los retenedores, los protectores bucales u otros aparatos dentales con regularidad.
- Visita al dentista para recibir limpiezas y revisiones dos veces al año.

No te arriesgues

- Usa protectores bucales cuando practiques deportes de contacto.
- Evita hacerte perforaciones en la boca.
- No fumes ni consumas ningún otro producto que contenga tabaco.

¿Sabías que uno de cada cinco jóvenes de entre 12 y 19 años tiene caries dentales sin tratar?¹

¹“Dental Caries (Tooth Decay) in Adolescents (Age 12 to 19).” National Institute of Dental and Craniofacial Research. <http://www.nidcr.nih.gov/DataStatistics/FindDataByTopic/DentalCaries/DentalCariesAdolescents12to19.htm>