



# Mensajes de salud oral

## ADOLESCENTES DE 13 A 19 AÑOS

Una guía básica para ayudarle con el cuidado de la salud oral de su adolescente:

- 1 La salud oral comienza en casa

---

- 2 La buena nutrición y la salud oral

---

- 3 Higiene oral

---

- 4 ¿Qué cubre su plan dental?

---

- 4 Pagando por el cuidado de la salud oral de su adolescente

---

- 5 Escogiendo el mejor “hogar” dental para las necesidades de su adolescente

---

- 5 Visita al dentista

---

### Otros recursos

Visite nuestra página [visionycompromiso.org/oralhealth](http://visionycompromiso.org/oralhealth)

**F**elicitaciones. Su niño es ahora un adolescente y en camino a cuidar de su propia sonrisa. Es importante recordar que las caries no afectan sólo a los niños pequeños, ellos las pueden tener a cualquier edad.

Una transición sobre el cuidado personal y toma de decisiones está comenzando y es vital que los adolescentes entiendan que sus comportamientos y acciones los pone en un curso para tener una boca saludable en años venideros.

## LA SALUD ORAL COMIENZA EN CASA

El cepillado y el uso de hilo dental son las mejores maneras de prevenir las caries, pero no es siempre fácil limpiar todas las superficies e intersticios de sus dientes—especialmente los dientes traseros llamados muelas que se usan para masticar.

Los sellantes dentales son una protección adicional contra el deterioro y actúan como barreras para proteger las áreas de los dientes que son aptas a desarrollar caries. Estos sellantes son sustancias plásticas que usualmente se aplican en las superficies de masticar en los dientes posteriores de la boca y también se pueden usar para cubrir los huecos profundos y las estrías en otros dientes. El sellado de un diente es rápido y fácil y mientras que el sello se mantenga intacto, la superficie del diente está protegida contra el deterioro. Los sellantes se conservan bien, pero la fuerza normal al masticar hace que a veces se tengan que reaplicar. Hable con su dentista sobre los sellantes, pero recuerde que, aunque tenga sellantes, hay que cepillarse y limpiar entre sus dientes todos los días.

## Tomar agua

El fluoruro ayuda al esmalte de los dientes a ser más resistente a las caries y ayuda a reparar el esmalte que se ha debilitado. Los niños que no reciben una cantidad adecuado de fluoruro pueden correr un mayor riesgo de que se les deterioren los dientes. La mayoría, pero no todos, los sistemas de agua comunitaria en California contienen fluoruro. El agua embotellada puede no contener fluoruro; por esa razón, los niños que regularmente toman agua sin fluoruro pueden estar privándose de sus beneficios. Si no está seguro/a que

el agua de la llave contiene fluoruro, contacte a su departamento de salud local o su proveedor de agua.

## Uso de sustancias

**Fumar:** No debe sorprender que todas las formas del tabaco sean dañinas para su salud oral. Además de causar mal aliento, el impacto de fumar incluye:

- manchas en los dientes y la lengua
- disminuido sentido del gusto y el olfato
- lenta recuperación después de una extracción o cirugía oral
- dificultades para corregir problemas dentales cosméticos
- enfermedades de las encías y pérdida de dientes
- cáncer oral

**Boca meta (Meth Mouth):** Término que se usa para describir el daño que el uso de la ilegal y altamente adictiva metanfetamina puede tener en la salud oral. Esta es un potente estimulante del sistema nervioso central que puede causar una variedad de problemas de la salud incluyendo el deterioro rampante de los dientes. Algunos usuarios los describen como “ennegrecidos, manchados, podridos, fracturados, o cayéndose a pedazos”. Con frecuencia, los dientes no pueden salvarse y tienen que ser extraídos.

## LA BUENA NUTRICIÓN Y LA SALUD ORAL

El comer alimentos saludables mantiene el cuerpo y los dientes de su adolescente saludables. Motive a los/las adolescentes a que opten por bocadillos (snacks) saludables, tomen más agua y traten de limitar las bebidas azucaradas como la soda, el jugo el té dulce y aun las bebidas energéticas. Ciertos alimentos pueden poner a sus adolescentes en riesgo de desarrollar caries y otros problemas de salud oral. El comer o beber cosas dulces cuando comen puede limitar la cantidad tiempo que el azúcar está en sus dientes. Aquí le damos unas sugerencias para promover la buena salud oral:

De acuerdo con “My Plate”, una página electrónica del USDA (Centro de Políticas y Promoción para la Nutrición), una dieta balanceada debe incluir:

**Frutas y vegetales.** La mitad de lo que comen todos los días deben ser frutas y vegetales.

**Granos.** Asegúrese que por lo menos la mitad de los



granos que comen son granos integrales tales como la avena, el trigo y el arroz.

**Productos lácteos.** Elija productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.

**Proteínas magras.** Elijan proteínas magras (con poca grasa) tales como las carnes rojas sin grasa, el pollo sin pellejo y el pescado. Traten de variar sus proteínas incluyendo huevos, frijoles, chicharos y legumbres también. Y comer por lo menos 8 oz. de pescado a la semana.

## Bocadillos saludables (snacks)

- El comer entre comidas es difícil de resistir, pero puede hacerle a su boca un favor si limita la cantidad de sodas, jugos, u otras bebidas endulzadas que ellos toman.
- Si quieren un bocadillo, que coman algo como fruta, queso bajo de grasa, yogurt o vegetales crudos.
- Si mastican chicle, asegúrese que no tenga azúcar. Ciertos chicles que no contienen azúcar se han ganado el sello de aceptación de la ADA porque ayudan a prevenir la caries dental fortaleciendo los dientes. Busquen el sello de la ADA en el paquete.
- La buena higiene oral es especialmente importante para las personas que usan frenos. Su dentista pudiera recomendarles a ellos que eviten comer ciertos alimentos que pudieran interferir con los frenos o doblar los alambres accidentalmente tales como las nueces, las palomitas de maíz, los dulces sólidos, el hielo, y los alimentos pegajosos como los chicles, los caramelos u otros dulces pegajosos

## Bebidas endulzadas

El tomar jugo, soda, o bebidas "sport" puede ayudar a pasar la comida, pero dejan también azúcar indeseable en sus dientes. A las bacterias que causan caries les gusta comer azúcar y producen un ácido que se come el esmalte, la capa exterior de los dientes. Muchas bebidas azucaradas tienen también ácidos adicionales (fosfóricos, cítricos o málicos) para hacerlos que sepan menos dulces, pero esos ácidos también se comen el esmalte de los dientes.

Las bebidas que tienen mucho azúcar y calorías crean un perfecto entorno que los pone a riesgo de desarrollar caries y otras consecuencias no saludables como el ganar peso. De hecho, los estudios demuestran que el tomar agua ayuda a perder peso, así que la próxima vez que necesiten una bebida, tomen agua sin sentir culpabilidad y así cuidan sus cuerpos y sus sonrisas.

## Trastornos alimentarios

Cualquier persona puede sufrir de un trastorno alimentario, sin embargo, estos son más comunes entre los adolescentes y entre las mujeres jóvenes. Además de su impacto negativo en la salud y la calidad de vida, estos trastornos afectan también la autoimagen, las relaciones con familiares y amistades el desempeño en la escuela o el trabajo. Si usted sospecha que su hijo/a padece de un trastorno, busque ayuda. Hable con su proveedor de cuidado o con alguien de confianza. El trastorno alimentario puede también afectar la salud oral. Sin nutrición apropiada, las encías y otros tejidos dentro de la boca pueden sangrar fácilmente. Las glándulas que producen saliva se pueden inflamar y las personas pudieran sufrir de boca seca crónica. Los vómitos frecuentes afectan también los dientes ya que el fuerte ácido del estómago se come el esmalte y hace que cambien de color, forma, o tamaño los dientes y las orillas de los dientes se pueden adelgazar y fracturarse fácilmente. El comer o beber comidas y bebidas calientes o frías pueden ser incómodo.

Si sufre de un trastorno alimentario, estas prácticas le

pueden ayudar a reducir los problemas de salud oral asociados con éste.

- Sea meticuloso en cepillarse y usar hilo dental entre sus dientes.
- Inmediatamente después de vomitar, NO se cepille pero enjuáguese con bicarbonato de soda para neutralizar el ácido del estómago.
- Consulte con su dentista acerca de sus necesidades específicas de tratamiento. Visite su dentista regularmente.

## HIGIENE ORAL

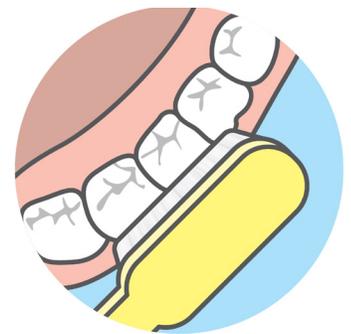
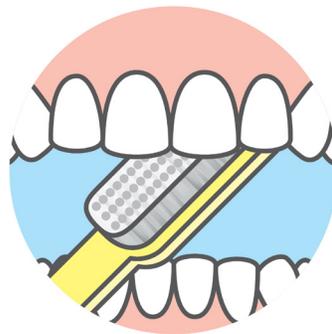
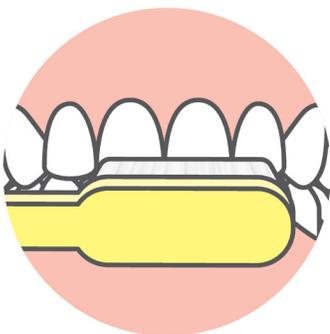
### Como cepillarse

La mejor manera de proteger los dientes de su adolescente es enseñándole buenos hábitos dentales desde una temprana edad. Con enseñanza apropiada, puede crearle el hábito de cepillarse por dos minutos dos veces al día lo que es clave para una buena higiene oral y una vida entera de sonrisas saludables. Esto es especialmente importante si tienen frenos u otro implemento o joyería en su boca que pudiera necesitar cuidados extras.

**Reemplazo de los cepillos:** La mayoría de los dentistas concuerdan con que los cepillos dentales se deben reemplazar cada tres meses. Después de tres meses de uso normal, los cepillos son menos efectivos para remover la placa y las cerdas no pueden llegar a los difíciles intersticios entre los dientes.

Es también importante que cambien de cepillo después de haber tenido gripa/influenza o una infección bucal. Las bacterias se pueden esconder entre las cerdas del cepillo y causar reinfección.

**Como guardar los cepillos:** Es importante enjuagar los cepillos muy bien después de cada uso y dejarlos secar en posición vertical. Trate de mantener separados los cepillos para evitar pasar gérmenes





## ¿QUE CUBRE SU PLAN DENTAL?

En California, todos los planes médicos incluyen beneficios dentales y pediátricos. Su hijo/a siempre tendrá acceso a cobertura dental a través de un plan médico y usted tendrá la opción de comprar cobertura adicional a través de un plan por separado.

Una vez que hayan determinado cuáles son las necesidades dentales de su niño, pueden trabajar con su dentista y sus proveedores de beneficios para figurar que está cubierto. Con frecuencia, el personal del consultorio del dentista averigua esa información por ustedes, la mayoría de los planes cubren cuidados preventivos.

de uno al otro. Use un contenedor que tenga varios orificios para colocar los cepillos verticalmente. Cuando viaje, use un estuche de plástico para prevenir que se dañen las cerdas.

**Pasta dental:** Asegúrese de usar una pasta dental con fluoruro aprobada por la ADA.

### Como usar hilo dental

Asegúrese que su adolescente se limpia entre los dientes por lo menos una vez al día. La limpieza entre dientes ayuda a remover la capa pegajosa de placa. La placa contiene bacterias que se alimentan de los residuos de la comida o el azúcar que se les queda en la boca y suelta ácido que puede comerse el esmalte de sus dientes y causarles caries dentales.

La placa que no se quita cuando se cepillan y se limpia entre los dientes, eventualmente se endurece y se convierte en una sustancia llamada tártaro o sarro. Este sarro se acumula alrededor de las encías y una vez que se forma, solo sus dentistas lo pueden remover.

Puede también llamar al número de servicio al cliente de su seguro que se encuentra en su tarjeta (800) o pueden visitar la página electrónica del seguro para conseguir la información.

## PAGANDO PO EL CUIDADO DE LA SALUD ORAL DE SU ADOLESCENTE

En California, todos los niños entre las edades de 0 a 19 años, sin importar su estado migratorio, califican para Medi-Cal, si los ingresos de sus padres están considerados como bajos ingresos. Bajo Medi-Cal, todos los niños reciben Denti-Cal el cual cubre la mayoría de los servicios de cuidado dental.

Kaiser Permanente Community Health Plan también ofrece cobertura de salud y dental para niños menores de 19 años es que no tienen seguro sin importar su estado migratorio y cuyos padres están un poco por encima de los límites requeridos para calificar por Medi-Cal. Desafortunadamente, este programa no se ofrece en todos los condados en California.

## ESCOGIENDO EL MEJOR HOGAR DENTAL PARA LAS NECESIDADES DE SU ADOLESCENTE

Si busca un nuevo dentista, busque a alguien que no nada más les limpie los dientes. La salud dental es una vital parte de su salud en general, y es importante que cada paciente tenga un “hogar” para el cuidado dental.

Un hogar de cuidados dentales le permite sentirse cómodo ya sea en una visita regular, un procedimiento nuevo, o una emergencia dental. A continuación, se detalla cómo encontrar el mejor lugar para usted y su familia.

### Comience por lo básico

Las visitas regulares son clave para tener una sonrisa saludable así que empiece con los detalles que se acoplen a su estilo de vida y necesidades de cuidado dental. Algunas cosas a considerar incluyen:

- ¿Es fácil para su adolescente llegar al consultorio desde la escuela o si va sólo?
- ¿Tienen horas de consulta convenientes?
- Si usted tiene beneficios dentales, ¿está este dentista en su red?
- La comunicación entre doctor-paciente es muy importante. ¿Necesita servicios de traducción o interpretación?
- ¿Es el dentista miembro de la ADA?

Para encontrar el dentista adecuado, no teman llamar o visitar a los dentistas en sus listas antes de decidir, a continuación, hay algunas preguntas que podrían hacer:

- ¿Le explicará el dentista de que maneras puede prevenir problemas dentales? ¿Se le proporciona instrucciones sobre la salud dental?
- ¿Como maneja el dentista y el personal de su

consultorio las emergencias después de las horas de oficina?

- ¿Está familiarizado el personal del consultorio con su plan de beneficios y ofrecen opciones sobre los costos de los tratamientos?
- ¿Registrará el historial médico y dental de su hijo/a y los guardarán en un archivo permanente?

## VISITA AL DENTISTA

Las visitas regulares al dentista pueden prevenir que muchos problemas de la salud dental se desarrollen e intervenir tempranamente o cuando el tratamiento es más simple y menos costoso. Las visitas regulares ayudan a su adolescente a sentirse cómodo en el consultorio del dentista hasta que madura como adulto. Además, se pueden detectar otros trastornos o condiciones médicas con síntomas que aparecen en la boca.

### Durante la visita

El dentista o higienista le preguntará sobre el historial médico reciente del adolescente, examinará su boca para determinar si necesitan rayos X o no. Dependiendo de su plan de tratamiento, su higienista pudiera usar un instrumento dental especial para examinar si las encías pudieran tener una enfermedad. Su dentista le evaluará su salud oral en general y les hará un examen sobre de cáncer oral agarrando su lengua con una gaza y revisará toda la boca palpando la mandíbula y el cuello.

**Frenos:** Si su hijo/a tiene mal alineamiento de la mordida o si sus dientes están torcidos o fuera de alineamiento, entonces se podría beneficiar de que les pusieran frenos. Los frenos no solamente mejoran una sonrisa y enderezan los dientes, sino que también mejoran la salud dental y su salud en general porque los problemas ortodónticos que no se tratan pueden hacer difícil el morder y masticar e interfieren con los alimentos. Ellos pueden también ser más propensos a tener caries o enfermedades de las encías porque

“Busque un dentista que pueda ser un mentor para que lo motive, un consejero confiable a quien puede acudir cuando surjan cuestiones de salud y que pueda ayudarle a tomar decisiones sobre su cuidado dental.”

—DR. TAYLOR-OSBORNE.

le puede ser difícil limpiarse sus dientes. Los frenos se consiguen en muchos diferentes estilos incluyendo los plásticos del color de los dientes o los frenos tradicionales de metal de diferentes colores. Los retenedores transparentes removibles se usan a veces. Hablen con su dentista para determinar cuál es la mejor opción para su adolescente.

**Las muelas del juicio:** A la mayoría de las personas les salen los dientes permanentes para los 13 años. Las muelas del juicio que se conocen también como muelas terceras y son las últimas en salir durante la juventud temprana (típicamente entre las edades 17–21). La época de la vida cuando uno madura o adquiere “juicio”. Algunas veces los adolescentes no tienen suficiente espacio para que broten las muelas del juicio y pueden salir torcidas o de lado. Cuando esto sucede, su dentista puede referirse a ellos como muelas “impactadas” y recomendará que sean extraídas. Debido a que los dientes se desarrollan de manera diferente, asegúrese que su adolescente visite al dentista con regularidad para que les monitoree el avance de las muelas del juicio. Cada paciente es único pero en general, las muelas del juicio son extraídas cuando hay evidencia de:

- dolor
- infección
- quistes
- tumores
- daño a los dientes adyacentes
- enfermedades de las encías
- caries (si no es posible o deseable restaurar la muela)

Su dentista o especialista puede recomendarles que les extraigan las muelas del juicio para prevenir problemas o por otras razones, como cuando la extracción es parte de ponerles frenos, tratar las encías, o por otros procedimientos dentales.

**Joyería de la boca:** Las perforaciones orales o la partición de la lengua pueden ser peligrosas para la salud de su adolescente si hay una infección o inflamación. Dado que la boca contiene millones de bacterias, su boca y lengua se les puede inflamar hasta cerrarles las vías respiratorias. Ahogarse con partes de la joyería que se rompe en sus bocas es otro peligro potencial. El chasqueo repetido de una pieza de joyería contra los dientes puede causar daño y puede fracturar el diente. Una perforación infectada también puede causar infecciones sistémicas como la hepatitis o endocarditis