



# Adolescencia

## 13/19 años

### Recomendaciones

01. **"Adolescentes: ¡Proteged los dientes del ataque del azúcar!"**
02. **"¿Aparatos o alineadores? Mantén una sonrisa saludable con una limpieza adecuada"**
03. **"Evita el tabaco y el vapeo: ¡tu salud bucal y tu salud general te lo agradecerán!"**
04. **"Prevén la erosión dental: Reduce el consumo de refrescos y bebidas ácidas"**
05. **"Advertencia sobre la gingivitis: Cepíllate y limpia el espacio entre tus dientes para mantener tus encías fuertes"**
06. **"Las visitas al dentista no son solo para niños: programa tus revisiones dos veces al año"**
07. **"¿Piercings? Conoce los riesgos antes de perforarte la sonrisa"**
08. **"Combate el rechinar dental causado por el estrés con técnicas de relajación"**
09. **"Flúor: Esencial para combatir las caries y fortalecer el esmalte en la adolescencia"**
10. **"Mantener hábitos saludables significa una boca sana a lo largo de la vida"**

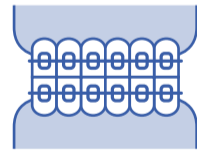
### Mensajes clave



Los adolescentes enfrentan mayores riesgos de caries debido a las dietas ricas en azúcar y a una higiene bucal inconsistente.



Los problemas de encías, como la gingivitis, son frecuentes y a menudo se ven agravados por los cambios hormonales y los malos hábitos de cepillado.



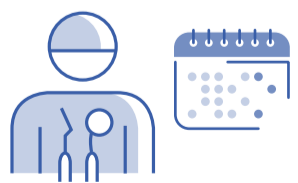
Los tratamientos ortodónticos son comunes y requieren una mayor atención a la higiene bucal.



El tabaco, el vapeo y los piercings suponen riesgos importantes para la salud bucal.



La erosión dental debida a las bebidas ácidas y los trastornos alimentarios es una preocupación creciente.



Las visitas dentales regulares y las medidas preventivas como los tratamientos con flúor siguen siendo esenciales.