



Teen Care

¡En LIBERTY nos preocupamos por más que sólo dientes!

5 hábitos saludables para los adolescentes

Siga una rutina de salud bucal

1

Los restos de comida que quedan en sus dientes estimulan el crecimiento de bacterias dañinas que corroen el esmalte y causan caries. Por eso es importante tener una rutina de salud bucal constante y estable. La Asociación Dental Americana (ADA) recomienda que los adolescentes se cepillen dos veces al día, durante dos minutos, y que usen hilo dental una vez al día para limpiar los desechos de las áreas de difícil acceso de sus dientes. Una buena rutina de salud bucal es la mejor manera de mantener su boca limpia y evitar problemas futuros.



Tome más agua

2

El agua es una herramienta fantástica en la lucha contra las bacterias dañinas y la caries dental. El agua no es ácida y no daña los dientes en absoluto. A decir verdad, mejora la producción de saliva, que limpia de forma natural los dientes de los residuos y restaura la boca a un equilibrio saludable de pH. Intente tomar más agua en lugar de bebidas azucaradas para ayudar a mantener sus dientes fuertes y sanos. Si toma un jugo o una bebida más dulce, dilúyala para que no consuma demasiada azúcar al mismo tiempo.



Lleve una dieta saludable

3

Una dieta saludable es fundamental para tener una boca saludable. Los alimentos saludables para la boca, como frutas, verduras, nueces y productos ricos en calcio pueden fortalecer los dientes. Cuando compre frutas y verduras, asegúrese de comprarlas en su forma completa y no como frutas envasadas en almíbar azucarado. Intente agregar vegetales fibrosos, como el apio, las espinacas o las zanahorias a su dieta, ya que los alimentos fibrosos naturalmente limpian los dientes, eliminan los restos de comida y combaten la acumulación de bacterias dañinas.





Manténgase saludable todo el año

4 Una de las mejores maneras de mantener su salud bucal en orden es programar una cita con su consultorio dental cada seis meses para un chequeo y limpieza bucal de rutina. Los días feriados son el momento perfecto para una cita, ya que la mayoría de los adolescentes tienen un receso prolongado de la escuela.

Visite a su dentista 2 veces al año

Reemplace el cepillo de dientes desgastado

5 Puede ser difícil saber cuándo reemplazar su cepillo de dientes por uno nuevo. Hay algunas señales que indican que es hora de un cambio. Si las cerdas de su cepillo de dientes están deshilachadas, o se están cayendo hacia afuera, entonces es momento de un nuevo cepillo de dientes. Si recientemente tuvo una enfermedad, entonces es mejor reemplazar su cepillo de dientes para prevenir la propagación de bacterias dañinas. Finalmente, una buena regla a seguir es reemplazar su cepillo de dientes después de 3 meses de uso.

Reemplace su cepillo de dientes cada 3 meses

