



## La adolescencia: una etapa de riesgo de problemas dentales

*Dr. José Ignacio Zalba  
Especialista en programas  
preventivos para la salud  
bucodental (UCM)*

**La adolescencia que puede incluir al adulto joven es una de las etapas de la vida en la que se presenta una mayor prevalencia de afecciones bucodentales, hay necesidades especiales debido a que con la pubertad se producen cambios psicológicos, hormonales, de estilo de vida, de hábitos, sociales,... que facilitan la aparición de gingivitis, caries y traumatismos.**

En esta etapa su horario se completa con múltiples actividades escolares, extraescolares y sociales, comienzan a demandar más independencia, con lo que se comparte menos tiempo, viven una época de mayor rebeldía, perdiéndose el control que se tenía sobre ellos, lo que provoca desordenes en su estilo de vida y dieta. Las medidas de prevención e higiene de la infancia se relajan además de poder aparecer hábitos como el tabaco, alcohol,... Los padres comienzan a compartir menos comidas con sus hijos. Los jóvenes suelen adop-

tar una alimentación menos protectora (como ejemplo disminuye el consumo de agua y leche) y van menos al dentista. Como resultado, aumenta el riesgo de que se presenten caries. Lo aconsejable es informar sobre el riesgo que implican los dulces y bebidas azucaradas (refrescos, zumos, batidos,...) cuando su consumo no va seguido del correcto cuidado de sus dientes.

Los cambios hormonales (la progesterona y posiblemente el estrógeno) relacionados con la pubertad pueden aumentar en la adolescencia el riesgo de desarrollar gingivitis. Las encías pueden inflamarse, enrojecerse y estar más sensibles a cualquier factor irritante, como restos de comida y placa bacteriana por la falta de motivación en la higiene oral.

El riesgo de traumatismos en esta etapa de la vida aumenta por la exposición a actividades deportivas, accidentes,... aumentando los golpes oro faciales que con medidas de protección y educación adecuadas se verían reducidas.

### ¿Cómo convencer a los adolescentes de que se cuiden los dientes?

Nos encontramos en una etapa donde los padres encuentran dificultades para el cumplimiento por parte del adolescente de las medidas de higiene, ya que, son capaces de realizarlas

pero no son lo suficiente conscientes ni maduros como para tener la constancia necesaria. Hay que estar encima de ellos como vigilantes, revisándolos continuamente, cosa que agota. Cada grupo de edad tiene sus motivaciones, los adolescentes, en general, son muy sensibles a su apariencia personal. La mayoría de los que se lavan los dientes, lo hacen para que no se pongan sucios y no tener mal aliento, pocos se cuidan la boca para evitar caries o problemas de encías. Hay que ganarnos su atención enganchando el cuidado dental con la estética, ya que esos son los temas que les preocupan. Invitándoles a tener unos dientes sanos para tener una bonita sonrisa, estar más atractivos así como tener mayor confianza y autoestima.

### Consejos para los padres

Las medidas de cuidado de la boca hay que empezarlas cuanto antes, si desde niño se han mantenido buenos hábitos de higiene oral es más fácil que se continúe con ellos. Si el adolescente tiene malos hábitos de salud oral actualmente, haga el esfuerzo para que los cambie. Es más fácil modificar o introducir estos hábitos ahora que en un adulto.

La medida preventiva más importante contra la caries y la gingivitis es la de establecer buenos hábitos orales. Medidas preventivas básicas para ayudar a su hijo a mantener una buena salud oral:

**Cepillado correcto.** Realizado después de cada comida, con pastas de dientes con flúor, debe poner especial énfasis con el cepillado antes de ir a al cama, ya que, se produce un descenso del flujo salival y las bacterias tienen muchas horas para metabolizar y provocar más daño.

**Seda dental.** Es conveniente que ya se introduzca este hábito para complementar el cepillado dental, con la aplicación el hilo dental para acceder a donde el cepillo no llega.

**Visita al dentista.** El diagnóstico temprano es importante para prevenir u obtener un tratamiento precoz de las enfermedades bucodentales. Por lo tanto, es importante que los adolescentes continúe con sus exámenes de rutina al dentista. Estos como grupo de riesgo tienen que acudir a un control odontológico con más frecuencia.

**Educación.** Recomendaciones sobre las consecuencias para su salud oral y general de introducir hábitos como el tabaco, alcohol u otras sustancias además de modas como el piercing, dietas inadecuadas, etc. que aumentan el riesgo de problemas.

En definitiva es una etapa donde hay que tener unas precauciones especiales por los condicionantes que se dan para prevenir el riesgo de problemas.