



Muestre su Estilo Conserve su Sonrisa

Consejos para proteger su sonrisa toda la vida.

**¿Hacer deporte?
Utiliza un protector bucal.**



- Los protectores bucales ayudan a evitar lesiones en los dientes y la mandíbula.
- Para conservar una sonrisa fuerte y sana, utilice un protector bucal mientras practica deportes de contacto como baloncesto, fútbol americano, lacrosse, hockey o fútbol, que aumentan el riesgo de sufrir un golpe en la cara.
- Incluso los deportes en los que no hay contacto, como el skate, la gimnasia o el ciclismo, pueden provocar lesiones en los dientes.

**¿Tiene frenillos?
Cuidese un poco más.**



- Los frenillos pueden acumular comida entre los dientes. Evite alimentos pegajosos como chicles y caramelos, alimentos de consistencia dura como frutos secos y alimentos crujientes: palomitas, papas fritas y hielo.
- Cepílese bien los dientes después de cada comida y bocadillo para evitar el mal aliento y eliminar los restos de comida que se adhieren alrededor de los frenillos.
- Consulte a su dentista sobre el uso de un hilo dental especial para pasarlo entre los dientes.

**¡No se olvide de las
muelas del juicio!**



- Las muelas del juicio salen al final de la adolescencia y al principio de los 20 años.
- Cepílese las muelas del juicio y utilice hilo dental, ya que la comida puede quedar atrapada en ellas y a su alrededor.
- Acuda al dentista con regularidad para realizar un seguimiento de las muelas del juicio, que pueden causar dolor, infecciones, caries y enfermedades de las encías. Si se amontonan en la boca, puede ser necesario extraerlas.

Conozca los Riesgos Antes de Decidir

Aspectos a tener en cuenta al tomar decisiones que afectan a tu salud dental.



Cigarrillos electrónicos



- El cigarrillo electrónico contiene nicotina. Es adictivo, puede causar dolorosas llagas, úlceras y cáncer en la boca. Es ilegal para los menores de 21 años.
- El cigarrillo electrónico puede provocar caries, infecciones de las encías, sequedad de boca y dolor de dientes por el frío o el calor.
- Los vapeadores, cigarrillos electrónicos y dispositivos pueden explotar y quemar la boca, lo que provoca dolor y cicatrices en la cara.
teen.smokefree.gov/quit-vaping o envía QUIT al 47848

Perforaciones en la boca



- Las perforaciones en la boca pueden fracturar los dientes y dañar los nervios.
- Alrededor de los piercings pueden acumularse alimentos y bacterias que provocan mal aliento, infecciones y dolor.
- Las perforaciones bucales pueden aumentar la propagación del virus del herpes y de las hepatitis B y C.

Cáncer bucodental



- Masticar o fumar tabaco y el consumo de alcohol pueden aumentar el riesgo de cáncer bucal.
- Un virus de transmisión sexual llamado virus del papiloma humano (VPH, por sus siglas en inglés) puede provocar cáncer bucodental.
[Obtenga información sobre la vacuna contra el VPH para adolescentes](#)
- El cáncer bucodental puede aparecer como un bulto o una llaga en la boca que requiere atención.



Búsqueda de la vacuna contra el VPH para adolescentes