

1. LA ETAPA DE LOS HÁBITOS
2. LA ETAPA DE LA ACEPTACIÓN SOCIAL
3. LA ETAPA DE LA FORMACIÓN
4. LA ETAPA DE LA INDEPENDENCIA
5. LA ETAPA DE LA ESTABILIDAD
6. LA ETAPA DEL RELANZAMIENTO
7. LA ETAPA DE LA MADUREZ



“¡¡Ordena tu cuarto!!”

Si... otra de las típicas frases de tu madre... Con la adolescencia llega la segunda etapa de la vida, la de la **ACEPTACIÓN SOCIAL**. Los jóvenes con edades comprendidas entre los 13 y los 18 años comienzan a dominar el mundo que les rodea. Es la época de **los primeros amigos y las primeras relaciones de pareja**.

- Más del 30% de los jóvenes con edades comprendidas entre los 13 y los 20 años usan ortodoncia para corregir la posición de sus dientes.
- Tan sólo un 25% de los jóvenes que se encuentran en esta etapa se cepilla los dientes tres veces al día, que es la periodicidad recomendada. La tónica general son los dos cepillados diarios (40%).
- Tan sólo un 27% de ellos, cambia de cepillo de dientes cada tres meses, que es la frecuencia que marcan los especialistas.

2ª ETAPA: LA ACEPTACIÓN SOCIAL

Los jóvenes comienzan a liberarse de la autoridad paterna (o eso es lo que creen) y **necesitan sentirse aceptados fuera de sus familias e integrarse en su mundo**. La aceptación es tan importante para ellos que son capaces de modificar hábitos y costumbres adquiridos en los primeros años, si el grupo al que quieren pertenecer adquiere otros enfrentados. Una pauta típica de esta etapa es adoptar conductas dañinas para dientes y encías, como los piercing linguales y labiales.

Es también la etapa de los primeros cigarrillos que, independientemente de su agresión directa sobre diferentes órganos, tienen una clara acción nociva sobre las encías, favoreciendo la progresión de la enfermedad periodontal.

Progresivamente aumenta su preocupación por el cuidado y la estética personal, lo que hace que tiendan a cepillarse los dientes con **finés más cosméticos o para mantener un buen aliento**, que para cuidar su salud. Es importante que los padres les recuerden lo fundamental de mantener los hábitos de higiene y salud dental recientemente aprendidos.

En la adolescencia la dieta puede llegar a ser muy cariogénica, lo que supone un problema de salud si no se tienen hábitos de higiene adecuados, ya que **la curva de agresión de caries alcanza su máximo en estos años**. Los adolescentes no deben olvidar que tras la ingesta de productos cariogénicos tienen que higienizar sus dientes y encías, evitando así el desarrollo y progresión de la caries.

A estas edades también pueden darse trastornos de la alimentación del tipo anorexia y bulimia, lo que supone la erosión de los dientes por culpa del ácido del vómito. Esta erosión será irreversible y los volverá especialmente sensibles a la caries.

La etapa finaliza con la aparición, a veces dolorosa, del **tercer molar o "muela del juicio"**, que frecuentemente presenta problemas que obligan a extraerla.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA ESTA ETAPA:

- 1.- Deben reforzarse los 3 hábitos de salud dental que se adquirieron en la etapa anterior. La ayuda de los padres "recordando" lo aprendido es siempre muy útil.
- 2.- Especial precaución con la dieta cariogénica (comidas y snack en horarios irregulares, etc.), ya que entre los 5 y los 20 minutos del contacto con alimentos azucarados, baja el ph de la boca, produciéndose la desmineralización del diente al perderse el calcio del esmalte.
- 3.- Mucho cuidado con los piercing linguales y labiales. Las bolas metálicas introducidas en la lengua causan frecuentemente fracturas en los dientes anteriores (incisivos), por golpeteo repetido al hablar. Son lesiones muy complejas de tratar.

Para más información:
LLORENTE & CUENCA
María Cagigas
mcagigas@llorenteycuenca.com
Tel: 91 563 77 22

www.colgate.es

