

# Guía rápida para padres

## Revisión 12 años

### ¿Por qué es importante esta edad?

A los 12 años muchos niños están en el pico de crecimiento puberal o justo antes de él. Es un momento clave para valorar la ortodoncia definitiva porque las estructuras óseas permiten movimientos predecibles y estables. Además, la higiene oral y la salud gingival cobran especial importancia: los adolescentes presentan mayor riesgo de gingivitis y de lesiones cariosas si la higiene es insuficiente.

### 6 recomendaciones prácticas y rápidas

1. **Higiene rigurosa:** cepillado al menos 2 veces al día, idealmente con cepillo eléctrico o técnica supervisada; repaso nocturno obligatorio.
2. **Higiene interdental:** introducir hilo dental o cepillos interproximales según espacios; educativo para prevenir inflamación gingival.
3. **Control de azúcares y bebidas:** limitar bebidas azucaradas y picoteo; fomentar snacks saludables y agua.
4. **Revisión de caries antes de ortodoncia:** detectar y tratar lesiones antes de iniciar aparatos para evitar complicaciones.
5. **Valoración ortodóntica personalizada:** aprovechar la ventana de crecimiento para planificar ortodoncia definitiva si procede.
6. **Cuidado periodontal:** vigilar sangrado y enrojecimiento; si existe gingivitis, priorizar su control antes de colocar brackets.

### Señales que requieren cita urgente

- Dolor persistente, hinchazón o absceso.
- Sangrado gingival intenso o persistente.
- Aparición de lesiones visibles o movilidad dental.
- En esos casos, contactad con la clínica cuanto antes.

## ¿Qué haremos en la valoración (30–45 min)?

- Historia y expectativas: revisión de antecedentes, tratamientos previos y objetivos del paciente/familia.
- Exploración clínica: posición dental, mordida, tejidos blandos y signos de enfermedad periodontal.
- Registros si procede: fotografías intra/extrorales y radiografías (si es necesario) para planificación.
- Valoración del momento de crecimiento y propuesta de opciones (ortodoncia fija/removible, tiempos, prótesis si procede).
- Plan de higiene y prevención: instrucciones prácticas y, si procede, profilaxis o selladores antes de ortodoncia.

## Consejos prácticos para familias y adolescentes

- Enseña y revisa la técnica de cepillado; usar un temporizador o apps puede ayudar.
- Si se inicia ortodoncia: evitar alimentos duros/pegajosos; mantener higiene interdental con cepillos específicos.
- Forzar la responsabilidad progresiva: a los 12 conviene que el adolescente participe activamente en su higiene, con supervisión puntual.
- Mantener revisiones cada 6–12 meses según riesgo y según indicación del dentista/ortodoncista.

## Preguntas rápidas (FAQ)

¿Duele la revisión?

- No, es una consulta informativa y exploratoria.

¿Necesita radiografías?

- No siempre; las pedimos solo si son necesarias para planificar.

¿Cuándo empezar ortodoncia?

- Depende de la evaluación; la visita permite decidir el mejor momento.

ÍTEM	Sí	No
Cepillado 2 veces/día y repaso nocturno.		
Uso regular de hilo o cepillos interproximales.		
No hay picoteo azucarado frecuente.		
No hay sangrado gingival al cepillar (salvo leve ocasional).		
Última revisión dental < 12 meses o cita pendiente.		
Si lleva aparatos: limpieza específica realizada diariamente		