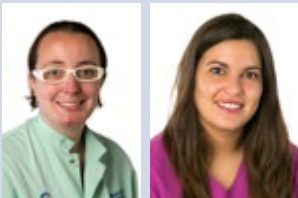


Cuidem la salut bucal dels més petits

La càries és la malaltia no contagiosa més comú a tot al món. Però, així i tot, és molt fàcil de prevenir. Segurament, la majoria de nosaltres, hem patit aquesta malaltia durant algun moment de la nostra vida, sobretot durant la infància, i per això és important que tinguem cura de la salut bucal dels més petits/es de la casa.



Noelia Saez i Fabiola Martínez

Higienistes bucodentals

ABS Alt Camp Oest

Facebook: CAP Alcover

La càries

La càries és una malaltia multifactorial, això vol dir que la causa prové de diversos factors que poden ser externs o interns. Els externs són tots aquells sobre els quals podem actuar, per exemple: la dieta, el raspallat, les visites al dentista, el tabac... i els interns són aquells que no podem controlar: qualitat de l'esmalt, l'acidesa de la saliva, la genètica...

Com hem de cuidar la salut bucal dels infants

El més rellevant per evitar la càries és la prevenció, per això és molt important adquirir, de ben petits, uns hàbits saludables.

- Raspallar les dents 3 vegades al dia durant dos minuts, normalment després de les menjades.
- Evitar el consum de dolços.
- Visitar al dentista periòdicament.



Etales de la dentició i com cuidar-les

Dels 0 als 6 mesos

L'aparició de les primeres dents temporals o "de llet" és al voltant dels 6 mesos, tot i que cada nadó té el seu ritme. Durant aquesta etapa el nadó encara no ingereix sòlids i seria recomanable netejar la geniva amb una gasa humida o amb didals especials per la higiene bucal del bebè, després de cada presa de pit o biberó. Es recomana no posar al biberó o xumet edulcorants o similars (sucre, mel, cacau soluble...).

Dels 6 mesos als 6 anys

És l'etapa on surten les dents temporals i és imprescindible que el nen/a

agafi uns bons hàbits de raspallat. Recordeu que els nens a aquesta edat volen imitar totes les conductes dels grans i la millor manera d'aprendre a raspallar-se les dents és imitant a les persones amb les quals conviu. Es recomana que després de cada raspallada de l'infant, el pare o mare faci un raspallat a l'infant per controlar que les dents queden netes. També és important que els esmorzars en l'etapa escolar i més concretament a l'hora de l'esbarjo siguin saludables: entrepà, aigua, fruita... res de brioixeria, dolços, suc, batuts... Així mateix, és moment de fer la primera visita amb el dentista, es recomana fer-la als 2 anys.

Dels 6 als 12 anys

És l'etapa on comencen a caure les dents temporals i surten les definitives. Es produeixen molts canvis a la boca i és molt important que es raspallin 3 cops al dia, sobretot abans d'anar a dormir. Cal que mantinguin una dieta baixa amb dolços i que les visites al dentista siguin periòdiques. La millor manera de mantenir una boca sana, és la prevenció.

Dels 12 als 16 anys

És l'etapa on ja tenen tota la dentició definitiva i on s'ha d'insistir molt amb una bona higiene i el control de la dieta.



Dosis de fluor recomanades en pastes dentals

Segons l'edat de l'infant, utilitzarem diferents dosis de fluor en les pastes dentals. Les pastes recomanades segons la SEOP (Societat Espanyola d'Odontopediatria) són:

0-3 anys: pastes amb 1000ppm* de fluor.

3-5 anys amb baix risc de càries: pastes amb 1000ppm* de fluor.

3-5 anys amb alt risc de càries: pastes amb 1450ppm* de fluor.

>6 anys amb baix risc de càries: pastes amb 1450ppm* de fluor.

>6 anys amb alt risc de càries: pastes amb 2500ppm* de fluor.

*ppm: parts per milió de fluor.



Recorda

- La prevenció és la millor eina per mantenir la boca sana.
- Raspallar 3 cops al dia.
- Evitar el consum de dolços.
- Fer les revisions periòdiques amb el dentista.
- No fer servir edulcorants amb el xumet ni el biberó.
- Si tens qualsevol dubte, contacta amb el teu dentista, et resoldran tots els dubtes.
- Dona exemple. Els petits/es aprenen de tu.

Enllaços d'interès



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Secció -> Vida saludable -> Salut bucodental



<https://faros.hsjdbcn.org/ca>
Secció -> Salut -> Prevenció