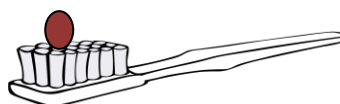


## Servei d'odontologia: Cura de les dents dels nens. Raspallat

- Uns correctes hàbits d'higiene bucodentals són la base pel bon estat de les dents.
- Tot i que les dents de llet són temporals, cal tenir-ne cura, ja que cada dent de llet ocupa un espai que posteriorment serà per una dent permanent. Si la dent de llet cau o s'ha d'extreure prematurament per una càries, el més probable és que el seu espai sigui ocupat per les dents del costat i quan la dent permanent vulgui sortir no tingui el lloc corresponent per col·locar-se.
- Els problemes a les dents de llet poden provocar maloclusió, malnutrició, infeccions, afectacions a la parla i problemes d'autoestima.
- Cal tenir cura desde que el seu fill és un nadó. Li recomanem:
  - La primera visita l'odontopediatra ha de ser abans del seu primer aniversari i no més tard dels 3 anys
  - Es recomana netejar les genives del bebé un cop al dia amb una gassa humida o un didal de silicona en el moment del bany.
  - **A partir de l'erupció de la primera dent** rentar amb un raspall de filaments suaus i pasta que contingui **1000 ppm de flúor** (molt important a la nit). Quantitat de pasta: tacar el raspall o gra d'arrós.



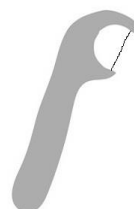
- **A partir dels 3 anys** raspallat amb **pasta 1000-1450 ppm de flúor**. Quantitat de pasta: pèsol



- **A partir dels 6 anys** raspallat amb pasta **1450 ppm de flúor**. Quantitat de pasta: pèsol
- Cal rentar les dents després de cada àpat principal (tres vegades al dia), sent la de la nit la més important i la durada ha de ser de 2-3 minuts.
- Escopir l'excés de pasta però **no es recomana esbandir amb aigua**.
- El raspallat dental infantil és efectiu només si **està supervisat per un adult**.
- Cal netejar totes les cares de les dents (externa, interna i superfícies masticatòries) i fer servir el fil dental (a partir dels 3 anys) pels espais interdental.

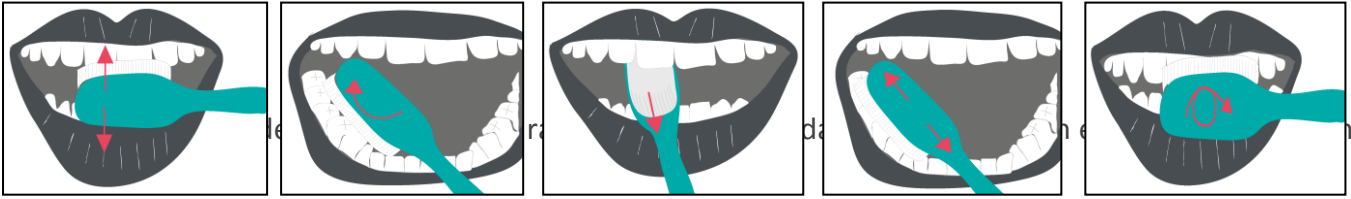


Raspall dental  
adaptador al dit



Fil dental

- LA PASTA DENTAL FLUORADA L'HAN D'ADMINISTRAR ELS PARES I HAN DE SUPERVISAR EL RASPALLAT NOCTURN FINS L'ADOLESCÈNCIA.



- Cada nen ha de tenir el seu raspall i s'ha de canviar per un de nou cada 2-3 mesos o quan les filaments estiguin oberts
- Nens menors de 2 anys evitar introduir el sucre a la dieta. Vigilar iogurts ensucrats, sucres envasats, pa de motllo, patates fregides, *snacks* dolços o salats, begudes amb gas... diàriament així com la *bolleria* industrial per l'alt contingut en sucres ocults.
- Una dieta sana i equilibrada rica en fruites, verdures, llegums i làctics és també de gran importància per tenir una boca sana

