

## Servei d'odontologia: prevenció de caries a la primera infància: 0-5 anys

### DIETA:

- No dormi al seu nadó amb un biberó que contingui líquids amb sucre (suc, llet amb cacau o cereals, refrescs, actimels...) ni mulli el xumet amb dolços per calmar-lo (sucre, mel, suc).
- A partir de l'any cal evitar l'alimentació nocturna a demanda, tant si és lactància materna como si és biberó. Si no és possible, cal esperar 1 hora entre el raspallat nocturn i la presa de llet (pit o biberó).
- Motivi al nen/-a a beure amb got abans del seu primer aniversari. S'aconsella abandonar el biberó paulatinament a partir de l'any i utilitzar la tassa de transició màxim fins als 2,5 anys per evitar que es mantingui la deglució infantil.
- Eviti introduir el sucre a la dieta en nens menors 2 anys. Evitar que el nen mengi constantment (menys de 2 hores) galetes, xocolata, lllaminadures, iogurts ensucrats, sucs envasats, pa de motllo, patates fregides, snacks dolços o salats, begudes amb gas... Recorda que és al freqüència en la ingesta de sucres (no la quantitat) el que augmenta el risc de càries.
- Estimuli'l a beure aigua com a beguda evitant sucs envasats, batuts, iogurts ensucrats beguts... per l'alt contingut en sucres.
- Si utilitza inhaladors o xarops, cal glopejar amb aigua després del seu ús o rentar-se les dents.
- Es recomana retirar el xumet al voltant dels 2 anys per tal d'evitar maloclusions.
- Mares, pares, avis i cuidadors han de tenir bona salut bucal i no provar els aliments amb la mateixa cullera, no fer petons a la boca ni a les mans i no bufar els aliments.

### HIGIENE:

- Es recomana netejar les genives del nadó 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, netegi-la amb un raspall petit de filaments suaus i amb pasta de dents 1000ppm de fluor (quantitat de pasta: tacar raspall o gra d'arròs). Aixecar el llavi superior per raspallar bé incisius superiors i si observa alguna taca blanca o canvi de color visiti al seu odontopediatra.
- Renti les dents 2 vegades al dia, el rentat de la nit és el més important, després escopir i no esbandir amb aigua. Ha de ser supervisat per un adult. Després del raspallat nocturn no menjar ni beure.
- Visiti a l'odontopediatra abans del seu primer aniversari. I com a molt tard abans dels 3 anys.