

## El raspallat dental en nens

Uns correctes hàbits d'higiene bucodental són la base per a un bon estat de les dents. Encara que les dents de llet són temporals, s'han de cuidar, ja que les dents de llet ocupen un espai que, posteriorment, albergarà una dent permanent. Si la dent cau o s'extreu de forma prematura per una càries, el més probable és que l'espai quedi ocupat per les dents dels costats i quan la dent permanent vulgui sortir no disposi d'espai per a col·locar-se.

Els problemes en les dents de llet poden provocar maloclusió, malnutrició, infeccions, afectacions en la parla i problemes d'autoestima.

S'ha de tenir cura de la dentició des de bebè. El servei d'Odontologia de l'Hospital Universitari General de Catalunya recomana:

- La primera visita a l'odontopediatra ha de ser abans del seu primer aniversari i no més tard dels 3 anys.
- Netejar les genives del nadó un cop al dia amb una gasa humida o un didal de silicona en el moment del bany.
- A partir de la sortida de la primera dent rentar amb un raspall de filaments suaus i utilitzar pasta dental que contingui 1.000 ppm de fluor (molt important el raspallat a la nit). La quantitat de pasta ha de ser com per tacar el raspall dental o com gra d'arròs.
- A partir dels 3 anys utilitzar pasta 1000-1450 ppm de fluor. Quantitat de pasta la mida un pèsol.
- A partir dels 6 anys raspallat amb pasta 1450 ppm de fluor. Quantitat de pasta la mida d'un pèsol.
- Raspallar les dents després de cada menjar principal (tres vegades al dia), sent la de la nit la més important i la durada de la raspallada 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 si està supervisat per un adult. S'han de repassar les zones que el nen no ha sabut o no ha pogut raspallar.
- Cal raspallar totes les cares de les dents (externa, interna i superfícies masticatòries) i utilitzar un fil dental (a partir dels 3 anys) pels espais que hi ha entre les dents.
- La pasta dental fluorada la d'administrar els pares i supervisar el raspallat nocturn fins a l'adolescència.
- Cada nen ha de tenir el seu propi raspall de dents i s'ha de canviar cada 2-3 mesos o quan els filaments estiguin oberts.
- S'han de canviar els raspalls cada 2 mesos en el cas de bebès i cada 3 mesos en cas de nens i adults.

## El raspallat dental en nens

- Eviteu introduir sucre en la dieta si el nen és menor de 2 anys. Evitar que el nen mengi constantment (menys de 2 hores) galetes, xocolata, lllaminadures, iogurts ensucrats, sucres envasats, pa de motlle, patates fregides, snacks dolços o salats, begudes amb gas... Recordeu que és la freqüència d'ingesta, no la quantitat, el que augmenta el risc de càries.
- Una dieta sana i equilibrada rica en fruites, verdures, llegums i làctics és també de gran importància per a tenir una boca sana.