

LA CÀRIES INFANTIL

el més important és
tenir cura de les dents



Llicència Creative Commons

ens preocupem
per la boca dels nostres fills



Les dents són importants per poder mastegar i empassar bé. També serveixen per parlar correctament i somriure.

La càries és una malaltia que destrueix les dents. Per disminuir el risc de tenir càries convé seguir els següents consells sobre la higiene bucal, els hàbits alimentaris i sobre la transmissió de bacteris a la boca de nens i nenes petits que influeixen en la seva salut dental.

La família és la responsable d'ensenyar bons hàbits a nenes i nens, i d'assegurar que almenys una vegada a l'any es facin una revisió de la seva salut dental (anar al dentista).

Al centre d'atenció primària de salut (CAP) pots demanar hora perquè **valorin quines cures necessiten per tenir una bona salut dental.**



GEEIS
Cat

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

ciberesp

Institut Català de la Salut
Servei d'Atenció Primària
Barcelonès Nord i Maresme



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet

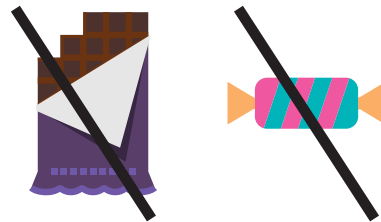


Diputació
Barcelona

Projecte d'Intervenció Comunitària Intercultural
INTERCULTURALITAT I COHESIÓ SOCIAL

una bona alimentació per evitar caries

- **Evitar el sucre** i la mel en el xumet i el biberó.
- **Usar el biberó només per alimentar** al bebè, no per calmar-ho (no és un xumet).
- **Beure al més aviat possible en got en comptes de biberó.** El biberó ha de limitar-se als 12-18 primers mesos de vida. A partir de l'any la majoria de nens i nenes són capaços de fer servir el got.
- Beure **els sucus en got** (no amb una canya des del tetrabric) i millor si són **sucus naturals**.
- Limitar el consum en els nostres fills o filles de lllaminadures, xiclets i altres productes amb sucre.
- Escollir **aliments naturals i poc processats** (els refrescos i aliments industrials com la brioixeria, iogurt líquid, pa de motlle... contenen molt de sucre).
- **Evitar picar entre hores.**



una bona higiene de la boca

- Complir amb les **tres normes bàsiques per al raspallat** de les dents:
 1. Raspallar-se o raspallar les dents **almenys després d'esmorzar i abans de ficar-se al llit.**
 2. Posar **poca pasta de dents** al raspall.
 3. Raspallar les dents almenys **durant 2 minuts.**
- Començar la **higiene de la boca quan tenen les primeres dents.**



una boca protegida dels nostres bacteris

- Protegir la boca del nadó **evitant el contacte amb la nostra saliva.** Els podem passar els bacteris de la nostra boca amb petons en els llavis, llepant la seva cullera o el xumet, compartint el raspall, etc.).

