



Consells per prevenir la càries dental

Higiene bucodental de l'infant

- Al començament, netejau-li les genives una vegada cada dia amb una gasa banyada amb aigua o amb un didal de silicona.
- A partir de l'erupció de les primeres dents, les hi heu de començar a raspallar, com a mínim **dues vegades cada dia**, durant **dos minuts**; un dels raspallats ha de ser a la nit (el més important).
- Heu de fer el raspallat amb un **raspall adequat** a l'edat. Emprau una **pasta de dents fluorada** i en la quantitat adequada: fins als 3 anys, la quantitat ha de ser de la mida d'un gra d'arròs; entre els 3 anys i els 6, de la mida d'un pèsol. Recomanam canviar el raspall cada 3-4 mesos.
- Qualsevol tècnica de raspallat és vàlida si és efectiva. Les més simples són l'horitzontal i la circular.
- Convé seguir sempre un mateix ordre:
 - Dividiu imaginàriament la boca en quatre quadrants.
 - Raspallau la cara externa de les dents començant per la zona més pròxima a la geniva i cap a la vora de la dent.
 - Raspallau de la mateixa manera la cara interna de les dents.
 - Raspallau les superfícies de masticació amb moviments de davant cap enrere.
 - Finalment, raspalleu la llengua cap a fora.
 - Després, l'infant ha d'escopir les restes de pasta, però no s'ha d'aclarir la boca amb aigua ni amb cap altre líquid.
- Hi ha evidències que per eliminar la placa bacteriana és més eficaç el raspall elèctric quan l'infant és capaç de raspallar-se bé sense supervisió (aproximadament als 8-9 anys d'edat).

Promoció d'hàbits no cariogènics

- Reduiu la ingesta de sucres refinats (llepolies, galetes, pastes i pa dolç, xocolata...) i de sucres ocults (suc i pastes industrials, iogurts líquids, pa de motlle, xips de patata i aperitius salats o dolços, begudes ensucrades...).
- Si l'infant pren algun aliment ric en sucres refinats, intentau que sigui en les menjades principals del dia, no entre hores.
- Evitau que es transmetin els bacteris de la boca de les persones que conviuen amb el bebè netejant el xumet de saliva, no compartint els seus estris (raspalls, culleres...), etc.

- Recomanam que el xumet sigui el més petit i anatòmic. Recordam, però, que emprar xumet a partir dels 2 anys d'edat pot interferir en el creixement normal de les dents; a més, s'associa a una incidència més gran de problemes de maloclusió dental. Per descomptat, no ha de mullar mai el xumet en líquid ensucrat.
- Evitau utilitzar el biberó amb líquids que no siguin aigua. A més, no l'utilitzeu a partir dels 18 mesos d'edat, ja que afavoreix la deglució atípica i la maloclusió.

Revisions periòdiques

- No hi ha una evidència clara de quina és l'edat aconsellable per a la primera revisió a càrrec d'un dentista. De totes maneres, es pot fer a partir del primer any d'edat i no és aconsellable començar més tard dels 3 anys, ja que la majoria dels infants ja han completat la dentició temporal als 24 mesos.
- A partir del dia 1 de gener de l'any en què l'infant en fa 6 ja pot accedir a les prestacions del Programa d'Atenció Dental Infantil (www.ibsalut.es/padi). Per beneficiar-se de les prestacions és molt important triar dentista durant el primer any i acudir a les revisions cada any fins als 15 anys d'edat.