



Hospital Universitari Quirón Dexeus  
C/ Anglí, 31, 2ª planta  
08017 Barcelona  
Tel.: 93 205 57 57  
[www.pediatriadexeus.com](http://www.pediatriadexeus.com)

Urgències pediàtriques 24 h.  
C/ Sabino de Arana, 5-19

## CONTROL ODONTOLÒGIC. GUIA DE PREVENCIÓ DE CÀRIES.

Dr. J.M. Cubells- Dr. Joan Ramon Boj

La primera visita d'un nen al dentista ha de produir-se quan erupcionen les primeres dents. En el cas que encara no ho hagin fet, a l'any de vida.

### Informació a pares

- La salut oral dels pares o cuidadors afecta la salut bucal del nen.
- S'ha d'evitar compartir amb el nen objectes que han estat a la boca dels pares o cuidadors.
- Els Estreptococs o altres bacteris presents a les càries dels pares es poden transmetre a la boca dels fills.
- Els pares haurien de fer-se una revisió dental regularment i rebre tractament quan sigui necessari.
- Els hàbits preventius del pares o cuidadors són un model a seguir pels nens.

### Consells de neteja de la boca del nen

- Encara que no hi hagi dents, s'aconsella netejar amb una gasa o raspallar una vegada al dia les genives a partir dels 4 mesos per acostumar el nadó.
- Quan erupcionen les primeres dents i fins els 3 anys de vida, el raspallat de les dents dependrà exclusivament dels pares.
- A partir d'aquesta edat, el nen començarà a fer servir el raspall.
- Tanmateix, l'eliminació de la placa la continuaran fent els pares fins als 7-10 anys.
- Es poden emprar tant raspalls manuals com elèctrics, amb capçals suaus i petits.
- S'han de raspallar mínim 2 vegades al dia, especialment després de sopar i abans d'anar a l'escola al matí.
- En nens menors de 2 anys, es recomana no utilitzar dentífric, tot i que el risc de toxicitat si s'ho empassen es mínim.
- Si el nen té alt risc de càries, cal utilitzar una pasta que contingui 1000 ppm. de fluor. La quantitat és la d'un granet d'arròs o d'una raspada en el raspall.
- Els nens que ja saben escopir (aproximadament de 2 anys en endavant) utilitzaran pasta dental fluorada que tingui entre 1000 i 1450 ppm. La quantitat de pasta serà sempre de la mida d'un pèsol aproximadament.
- La utilització de la seda dental està indicada des del moment en què els dos raspallats estiguin ben establerts i quan existeixi contacte entre dues superfícies dentals a nivell molar.
- Els pares i/o cuidadors han de conèixer la importància de les dents de llet en la configuració futura de la boca.

### Neteja de dents i aliments

- No untar el xumet amb productes ensucrats.
- La lactància materna es recomana el màxim de temps possible.
- La lactància materna a demanda o l'ús del biberó a demanda més enllà dels 12 mesos produeix un alt número de càries.
- Es desaconsella la lactància o el biberó nocturn després de l'erupció de la primera dent.
- En el biberó només s'ha de beure la llet; la resta de líquids s'han d'oferir en got.
- Recomana el canvi de biberó al got als 12 mesos d'edat.
- L'ús de canya per beure líquids també afavoreix les caries (dels molars).
- Recordar que és la freqüència de l'exposició i no la quantitat de sucre el que augmenta la susceptibilitat a la càries.

### **Aplicació de Fluor (en general ho fa l'odontòleg)**

- Avaluar el nivell de fluorització de l'aigua de la zona.
- Aplicar vernís de fluor a totes les dents cada tres mesos en pacients d'alt risc i cada 6 mesos en pacients de risc moderat.
- Segellats de fissures a les molars primàries: pacients d'alt risc i pacients de risc moderat amb foses i fissures molt retentives.
- No aplicar gel de fluor fins la sortida de les dents definitives excepte si el risc de càries és molt elevat.
- No utilitzar glopejos bucal fins la sortida de les dents definitives.

### **Raspallat de dents en menors d'un any**

- Quan hagi sortit la primera dent.
- Amb gasa mullada o raspall mullat de cerres toves.
- Començar sempre per la mateixa banda i la mateixa arcada per no oblidar cap dent.
- Netejar superfícies vestibulars, després linguals i finalment oclusals de cada peça.
- El nen ha d'estar estirat sobre la falda dels pares.
- Perquè obri la boca posar, el dit índex al llarg del vestíbul inferior, fent pressió al final d'aquest.
- Només utilitzar pasta de dents en nens de risc moderat o alt de càries (capa fina).
- Raspallar dues vegades al dia; important el raspallat al final del dia.

### **Raspallat de dents als 2 anys de vida**

- Iniciar pasta de dents (quantitat equivalent a un pèsol) a tots els nens.
- Sempre mirar que no se l'empassin.
- Pasta amb concentració de fluor del voltant de 1000 ppm.

### **Raspallat de dents dels 3-5 anys de vida**

- En posició erecta.
- Amb els pares situats darrera del nen.
- Els pares raspallen primer amb aigua i després el nen amb pasta (quantitat equivalent a un pèsol).
- Si les superfícies dentals contacten, es pot utilitzar seda dental.
- Començar sempre per la mateixa banda i la mateixa arcada per no oblidar cap dent.
- Netejar les tres superfícies de cada dent (vestibulars, després linguals i finalment oclusals de cada peça) dues vegades cada dia.

### **Raspallat de dents en nens > 6 anys de vida**

- El nen es responsabilitza del raspallat.
- Els pares supervisen.
- Aplicar la pasta de dents amb el raspall en vertical, cobrint-lo sencer.
- Ús habitual de seda dental.