



MESURES DE SALUT BUCAL RECOMANADES PER MENORS DE 3 ANYS

Fulls d'Informació Sanitària (FIS)

HIGIENE ORAL

- Ideal: començar la neteja de la geniva des del naixement, aprofitant el moment de banyar-se. Fer servir una gasa humida amb aigua.
- Obligatori: començar la neteja amb l'erupció de la primera dent. Fer servir una gasa humida amb aigua.
- Nens menors de 2 anys: higiene bucal i pasta amb fluor (quantitat equivalent a un gra d'arròs i pasta entre 500 ppm. i 1000 ppm. de fluor).
- Passar el fil dental entre les zones de contacte entre molars.

DIETA I NUTRICIÓ

- Ideal: lactància materna fins al sisè mes i no donar sucres abans dels dos anys.
- Disminuir l'alimentació nocturna amb l'erupció de la primera dent o fer la higiene bucal després de l'alimentació nocturna.
- Evitar l'ús de biberó amb líquids que no siguin aigua.
- Eliminar aliments amb sacarosa entre àpats. Si no és possible, fer la higiene bucal immediatament després.
- Reduir la ingesta de begudes carbonatades, brioixeria, etc.

TRANSMISSIBILITAT

- Evitar la transmissió vertical de bacteris orals: no compartir utensilis amb el nadó (raspalls dentals, culleres, etc.).
- No refredar el menjar bufant a sobre de la cullera del nadó ni fer-li petons a la boca durant els primers anys de vida.

VISITES L'ODONTOPEDIATRE

- Fer una consulta l'odontopediatre no més tard del primer any de vida. Si és possible, assistir a una clínica especialitzada en odontopediatria per conèixer la odontologia per bebès.