



General | | Actualitzat el 12/05/2021 a les 07:29

Com s'han de rentar les dents les criatures?

Consells per ensenyar a rentar les dents als teus fills/es i alguns mites desmentits sobre la higiene bucal

[inicicentrareport]Quan han de començar a **rentar-se les dents** les criatures? Quina pasta és adequada per a cada edat? I si no volen, com ho hem de fer? El raspallat diari de les dents és un hàbit higiènic de salut que ha d'iniciar-se de ben petits. Ho expliquen els pediatres Elena Blanco i Gonzalo Oñoro, que donen alguns consells perquè els nostres fills/es tinguin una bona salut oral.

[GotaVerdaPle] **La higiene dental ha d'iniciar-se amb les primeres dents.** Temps enrere no es prestava atenció a raspallar les dents en aquestes edats perquè hi havia la creença que si eren de llet, i per tant havien de caure, no calia. Però el cert és que si hi ha dents, siguin o no definitives, hi ha possibilitat de càries. Per tant, no s'ha d'esperar que el bebè sigui gran per començar a rentar-les.

[GotaVerdaPle] **Les dents s'han de rentar almenys dos cops al dia.** Els raspallats que no poden faltar són els del matí, després de l'esmorzar, i el d'abans d'anar a dormir.

[GotaVerdaPle] **Cal utilitzar sempre pasta amb fluor.** El fluor és un mineral natural que ajuda a enfortir els teixits de les dents com ara l'esmalt i la dentina. També té poder antimicrobià, això li permet neutralitzar part dels bacteris de la boca i dificultar que puguin fabricar l'àcid que fa malbé les dents. Si la pasta dental que en conté és com si no els netegessis les dents.

En el cas que els vostres fills/es s'empassin la pasta no passa res. Necessitaria tragar-se la quantitat de pasta de 13 raspallats cada dia durant mesos perquè tingués algun efecte negatiu sobre la seva salut.

En menors de 5 anys la quantitat ha de ser de **1.000 ppm** i en majors de 5 anys, **1.450 ppm**. Pel que fa a la quantitat, en menors de 3 anys es recomana posar l'equivalent a un gra d'arròs i en majors de 3 anys, com un pèsol.

[GotaVerdaPle] **No cal esbandir la boca.** Si ho fas, elimines el fluor de les dents, que és el que les protegeix contra les càries. Per això el més adequat és escupir l'excés de pasta que hagi quedat a la boca sense esbandir.

[GotaVerdaPle] **La higiene dental és responsabilitat dels adults.** Fins als 4 anys, el raspallat de dents l'ha de fer el pare o la mare. A partir d'aquesta edat, a mesura que vagin guanyant autonomia, cal supervisar bé que la neteja sigui adequada i amb la quantitat de pasta suficient.

[GotaVerdaPle] **Què passa si no li agrada rentar-se les dents?** És preferible un raspallat curt i efectiu que un estira-i-arrotonsa amb la criatura. El que cal realment és que la passada del raspall sigui efectiva més que la durada del rentat. Realitzar 4 o 5 passades ben fetes per la zona dental és més important que el temps total de raspallat.

[GotaVerdaPle] **Els aliments que contenen sucres són els que més càries produeixen.** El consum freqüent d'aliments ensucrats (carmels, sucs, refrescos, galetes, xocolata, dolços, etc.) estan associats a l'aparició de càries, a més de tenir altres efectes negatius per la salut. Han d'evitar-se al màxim i en cas de consumir-los, rentar després les dents.

[GotaVerdaPle] **És adequat visitar l'odontopediatra a partir de l'any de vida.** Cal fer un



seguiment del desenvolupament dental, introduir bons hàbits d'higiene dental i detectar possibles alteracions.

[info]Segueix els pediatres Elena Blanco i Gonzalo Oñoro a les xarxes[/info].

[ficentrareport] [enquestaregistre]