

LA HIGIENE DENTAL D'UN NEN SEMPRE S'HA D'INICIAR AMB ELS PRIMERS DENTS



La salut dental dels nens espanyols segueix sent molt millorable. Segons la Societat Espanyola d'Odontopediatria, la càries és en l'actualitat la malaltia més freqüent a la infància, amb una elevada incidència en nens de preescolar.

Les dades recents al 2015, parlen d'un **27'8 per cent** de nens de sis anys que tenen càries en les dents de llet o dents temporals. A més, en les dents definitius, un **2'2 per cent** tenen càries i als 12 any, un **14 per cent**.

Els experts asseguren, que entre els errors més comuns que es realitzen i que deriven en l'aparició d'aquest problema, que es pot prevenir, a més del consum precoç de productes ensucrat, està la falta de raspallat. Per això, els dents han de començar-se a raspallar des que aquests apareixen a la boca, cosa que no sol ocórrer habitualment, fonamental per desconeixement dels pares.

Segons un estudi liderat per la Federació Dental Internacional realitzat al 2018 amb una mostra d'11.552 adults i pares de nens menors de 18 anys, el **26 per cent** d'aquests reconeixia no haver rentat personalment les dents dels seus fills des de la sortida de la primera dent. També va desvelar que només el **40 per cent** d'ells supervisava el raspallat de les dents dels seus

fills dues vegades al dia i el **38 per cent** limitava els aliments i begudes ensucrades a la dieta dels seus fills per evitar malalties, com la càries.

A la vista d'aquestes dades, sembla que encara fa falta molta informació i consciència per part dels pares.

Com hauria de ser la neteja de les dents dels nostres fills?

El primer pas és saber com ha de ser la neteja dels nens i tenir en compte el temps que es dedica a aquesta tasca. Quasi mai és suficient i això també pot suposar problemes bucodentals. Es recomana raspallar les dents, com a mínim, dues vegades al dia, després de l'esmorzar i del sopar i rentat totes les cares o superfícies de la dent. El temps del raspallat no ha de ser inferior a dos minuts.

Per garantir que els pares ho fan bé o li ensenyen bé, s'aconsella als pares fer-ho davant de l'odontopediatra perquè sigui aquest el que comprovi que la informació s'ha transmet i entès perfectament i s'executa de forma correcta.

Les recomanacions que es deixi al bebè i o nen que jugui durant un minut i que sigui l'adult qui realitzi la higiene durant altre minut, fins que el nen tingui l'habilitat motora adequada (sobre els 8 anys). A partir d'aquest moment, els pares hauran de supervisar el raspallat nocturn fins a l'adolescència.

Si acostumem al bebè a una neteja dental suau i a passar el fill dental es crearà un patró de cures que l'acompanyarà durat la resta de la seva vida.

SIS MESOS

És recomanable començar la higiene de les dents amb l'erupció de la primera dent temporal o de llet que sol donar-se al voltant dels **sis mesos** d'edat. En aquests casos també s'utilitzarà un greix, un didal de silicona o un raspall dental de lactants amb pasta dental de 1000 ppm d'ió de fluor.

0 I 3 ANYS

En els nens entre **0 i 3 anys** la higiene serà amb un raspall dental adaptat a la mida de la seva boca i la quantitat de pasta dental, també de 1000

parts per milió de fluor , l'equivalent a un gra d'arròs. Quan hagin sortit els molars temporals, s'aconsella passar el fil dental per les zones de contacte entre els molars abans d'anar-se'n a dormir. N aquestes edats ja es pot utilitzar un fil dental amb cera.

A PARTIR DELS 3 ANYS

A partir dels 3 anys d'edat, la quantitat de pasta dental entre 1000 i 1450 ppm de ió fluor, l'equivalent a un pèsol, o l'ampla del capçal del raspall dental.

A PARTIR DELS 6 ANYS

A partir dels 6 anys, la quantitat de pasta dental amb 1540 ppm de ió fluor, tindrà la mida de l'amplada del capçal del raspall dental i, en aquestes edats, la concentració de ió fluor podrà incrementar-se fins a 5000 ppm en funció de càries del nen.

Raspall elèctric o manual?

Un dubte molt habitual entre els pares és el tipus de raspall que es pot utilitzar amb els nens.

Els raspalls elèctrics hauran d'estar adaptats per nens per permetre l'agilitat i la millora de l'eliminació mecànica de la placa bacteriana. A més, poden motivar al nen a raspallar-se amb més freqüència i durant el temps necessari.

Els elèctrics homologats i dissenyats per nens són una bona opció especialment quan comença l'erupció de les dents permanents. A partir dels 12 anys, amb totes les dents i una cavitat oral amb una mida similar a la de l'adult, podran començar a utilitzar raspalls d'adult.

L'ús de col·lutoris també hauran de retardar-se als cinc anys, o quan el nen sàpiga escopir, ja que són un mètode complementari en les mesures d'higiene oral i control de patologies com la càries o la gingivitis. Només quan el nen ja sigui capaç d'utilitzar-los sense empassar-los.

Font: Cuidate Plus