

- L'alimentació saludable influeix directament en la bona salut buco-dental, ha de ser **equilibrada** i adequada a l'edat. Hi ha d'haver representats **tots els grups** d'aliments i ha de ser rica en **fruites, verdures, llegums i cereals**.
- Les ingestes han d'estar repartides al llarg del dia en **5 àpats**. **L'esmorzar** a casa és un dels àpats principals i ha de contenir **làctics, fruita i cereals**.
- S'ha d'**evitar** picar entre àpats, sobretot evitar consumir productes d'escàs valor nutritiu i alt contingut calòric (**sucs industrials, dolços, patates fregides, snacks**, etc.).
- Els aliments **rics en calci**, com els làctics, els fruits secs i els ous contribueixen a **reforçar** les dents.
- S'ha d'**evitar** el consum d'aliments **productors de càries** com caramels i llimadures, brioixeria industrial i begudes refrescants ensucrades.

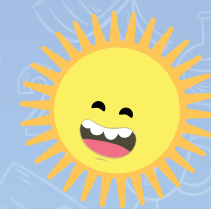


C S B Consorci Sanitari de Barcelona

+B Agència de Salut Pública

**CONSELLS DE SALUT
BUCODENTAL PER
A LES FAMÍLIES**

Bon **dia,**
somriu!



C S B Consorci Sanitari de Barcelona

+B Agència de Salut Pública

Bon dia, somriu!

Us presentem el programa Bon dia, Somriu! que els vostres fills i filles estan realitzant a classe.

Aquest programa està dissenyat per promoure una bona salut bucodental entre l'alumnat de primer de primària i les seves famílies, incorporant altres aspectes relacionats amb aquesta com una bona higiene de mans i una alimentació saludable.



- ↪ La higiene dental és un hàbit saludable que millora la nostra qualitat de vida. L'entorn familiar és un espai fonamental per a l'adquisició d'un hàbit de salut bucodental correcte: l'exemple de les famílies és decisiu perquè l'infant adopti els hàbits higiènics i dietètics que el protegiran de la càries.



Principals recomanacions per a qui té cura dels infants



- ↪ Cal rentar-se les dents com a mínim **dos cops al dia**, si pot ser després de cada àpat i sempre al vespre abans d'anar a dormir.
- ↪ El raspallat ha de tenir en compte **totes les cares** de les dents i ha de durar com a mínim **2 minuts**.
- ↪ Les cares **externa** i **interna** es raspallen amb moviments de la geniva cap a la dent i la cara **trituratora** amb moviments horitzontals.
- ↪ El raspall de dents és **personal**, ha de ser més aviat tou, de capçal i de mànec llarg. Ha d'estar en bon estat i convé canviar-lo aproximadament cada **3 mesos**.
- ↪ Pel raspallat es recomana utilitzar pasta de dents **amb fluor**, la quantitat per a cada raspallat ha de ser petita (amb la mida d'un **pèsol** n'hi ha prou).
- ↪ Un cop acabat el raspallat, eviteu glopejar amb aigua ja que disminueix el fluor romanent a la boca i en redueix els seus efectes beneficiosos. Es recomana escopir i no esbandir-se.
- ↪ Cal evitar utilitzar les dents per altres **funcions** que no són les seves (trencar fruits secs o fils, obrir ampolles, ...)
- ↪ Cal realitzar una visita anual a l'especialista en **odontologia** per a prevenir o tractar precoçment possibles problemes de salut bucodental que pugin esdevenir.

