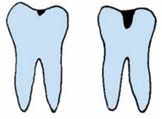
Què és la càries?



Una malaltia infecciosa que provoca la destrucció de les dents, si es deixa progressar.

Per què es produeix la càries?



Per consum excessiu d'aliments que contenen SUCRE.
Els bacteris presents a la boca transformen els sucres en ÀCIDS; aquests àcids van deteriorant les dents igual que el salfumant destrueix el marbre.

Quines conseqüències provoca la càries?

- Dolor i malestar.
- Pèrdua de dents.
- La infecció pot passar a la sang i afectar diferents parts del cos (cor, articulacions...).

Com evitar la càries?

Amb una alimentació adequada

- Donar a l'infant una alimentació completa i variada: llet i derivats, fruita, carn, peix, verdura, llegums ...
- Evitar menjar entre hores.
- Evitar el consum excessiu de sucre.
  - Procurar que els berenars continguin fruites naturals, i no dolços com pastissets, crema de cacau, ni begudes dolces (refrescs).
  - No donar innecessàriament llepolies als infants (com a premi o obsequi, per evitar que plorin...).
  - En cas de consumir dolços, és preferible que sigui a les menjades principals, rentant-se les dents després.
  - No usar les dents per rompre objectes durs (ametlles, nous...).







De dalt a baix



De baix a dalt



Per damunt



Per dedins

Amb una bona higiene

Les dents s'han de rentar diàriament després de les menjades, durant tres minuts, per eliminar les restes d'aliments.

S'ha de fer de la següent manera:

• moviments verticals:

- de dalt a baix a totes les peces dentals superiors.

- de baix a dalt a les inferiors.

• s'han de raspallar totes les cares de les peces dentals, és a dir, per dins, per defora i per damunt.

Les genives inflamades i que sagnen no són motiu per interrompre la higiene dental.
És recomanable consultar el dentista almenys un cop a l'any .

El fluor reforça l'esmalt

El fluor actua reforçant l'esmalt de les dents, fent-les així més resistents a la càries. La seva acció és més eficaç durant l'erupció de les dents i si s'utilitza periòdicament sense interrupcions.



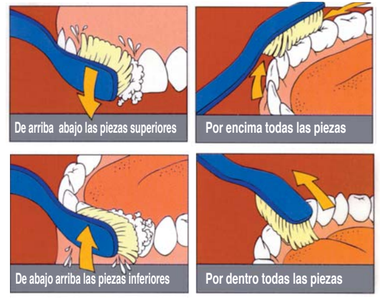
La utilització del fluor pot ser:
• Per via general:
  - Fluoració de l'aigua potable.
  - Comprimits o gotes; EXIGEIX control i prescripció mèdica.
• Per via local: posant el fluor en contacte directe amb les dents
  - Aplicacions directes, efectuades pels dentistes.
  - Glopeig periòdic de fluor.
• L'ús de dentifricis fluorats representa una adequada mesura suplementària.

És convenient que el/la vostre/ra fill/a glopegi amb fluor a casa una vegada a la setmana, durant tot l'any (vacances, viatges...).

El fluor es pot adquirir a les farmàcies; s'ha de demanar "fluor per a glopejos setmanals", i s'han de seguir les instruccions indicades al prospecte, sempre sota la supervisió del pediatre.

PARA TENER UNA BOCA LIMPIA y SANA

LÍMPIATE los dientes durante 3 minutos





POR LA MAÑANA



AL MEDIODÍA



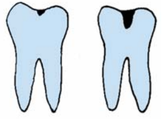
POR LA NOCHE



Ajuntament de Palma

Govern de les Illes Balears
Atenció Primària de Mallorca

¿Qué es la caries?



Es una enfermedad infecciosa que provoca la destrucción de los dientes, si se deja progresar.

¿Porqué se produce la caries?



Por el consumo excesivo de alimentos que contienen AZÚCARES.
Las bacterias presentes en la boca transforman los azúcares en ÁCIDOS, estos ácidos van deteriorando el diente al igual que el salfuman destruye el mármol.

¿Qué consecuencias provoca la caries?

-Dolor y malestar
-Perdida de dientes
-La infección puede pasar a la sangre y afectar diferentes partes del cuerpo (corazón, articulaciones...)

¿Cómo evitar la caries

Con una alimentación adecuada



- Dar al niño una alimentación completa y variada: leche y derivados, frutas, carne, pescado, verduras, legumbres ...
- Evitar comer entre horas.
- Evitar el consumo excesivo de azúcares.
  - Procurar que las meriendas contengan frutas naturales y no dulces, y refrescos.
  - No dar innecesariamente golosinas a los niños (como premio u obsequio, para evitar que no lloren...)
  - En caso de consumir dulces, es preferible que sea en las comidas principales, lavándose después los dientes.
  - No usar los dientes para romper objetos duros (almendras, nueces...)





De arriba abajo



De abajo arriba



Por encima



Por dentro

Con una buena higiene

Los dientes se han de limpiar diariamente después de las comidas, durante tres minutos para eliminar los restos de alimentos.

Se hará de la siguiente manera:

- Movimientos verticales:
  - de arriba abajo en todas las piezas superiores.
  - de abajo arriba en las inferiores.
- se han de cepillar todas las caras de las piezas dentales, es decir por dentro por fuera y por encima.

Las encías inflamadas y que sangran no son motivo para interrumpir la higiene dental.

Se recomienda consultar al dentista al menos una vez al año.

El fluor refuerza el esmalte

El fluor refuerza el esmalte.
El fluor actúa reforzando el esmalte de los dientes, haciéndolos así más resistentes a la caries.
Su acción es más eficaz durante la erupción de los dientes y si se utiliza sin interrupciones.



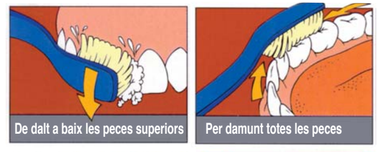
La utilización del fluor puede ser:
- Por vía general
  - fluoración del agua potable
  - Comprimidos o gotas; requiere control y prescripción médica.
- Por vía local: poniendo el fluor en contacto directo con los dientes
  - Aplicaciones directas, efectuadas por los dentistas.
  - Enjuague periódico de fluor.
- El uso de dentríficos fluorados representa una adecuada medida suplementaria.

Es conveniente que vuestro hijo/a se enjuague con fluor en casa una vez a la semana, durante todo el año (vacaciones, viajes ...).
El fluor se puede se puede adquirir en las farmacias; se ha de pedir "Fluor para enjuagues semanales" y han de seguirse las instrucciones marcadas en el prospecto, siempre bajo la supervisión de su pediatra.

Imprès a amadip.esment - DL: PM-2915-2008

PER TENIR UNA BOCA NETA i SANA

RENTA'T les dents durant 3 minuts





AL MATÍ



AL MIGDIA



AL VESPRE



Ajuntament de Palma

Govern de les Illes Balears
Atenció Primària de Mallorca

PROMOU SALUTS
AJUNTAMENT DE PALMA
SALUDABLES

SALUT I BICI
L'Ajuntament de Palma amb l'Estratègia NAOS
ANEM AMB BICI !