

# SOMRIURES DE SALUT

## *Document informatiu per a promoure la salut bucodental*

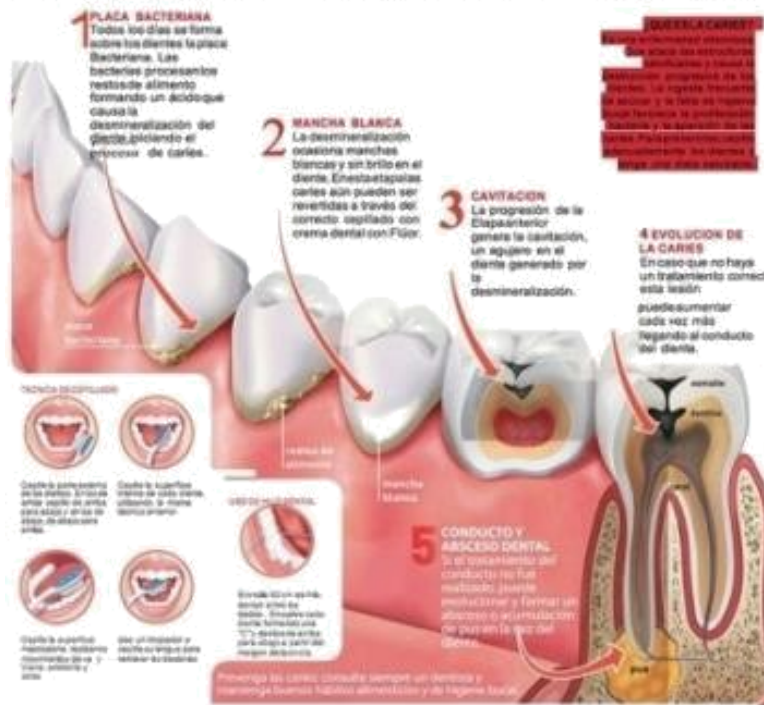
- La salut de la boca i les dents té repercussió en la salut general i s'ha relacionat amb malalties, com les cardiovasculars, l'obesitat i la diabetis, amb les quals comparteix determinats factors de risc.
- La mala salut oral afecta a la qualitat de vida de les persones produint dolor i problemes de masticació, alteracions del somni, problemes en les relacions socials (mal alé, dents negres o absents,...) i disminució del rendiment escolar per les molèsties dentals o el dolor.
- Les malalties bucodentals més freqüents són la càries i els problemes en genives (malalties periodontals). Solen iniciar-se en la infància, i estan pràcticament presents en tots els adults. En la seua producció intervenen múltiples factors com els bacteris cariogènics, hàbits (higiene i alimentació), forma de les dents, composició i quantitat de saliva, etc.

### La càries

- Com es produeix la **càries**?
  - En la boca de les persones existeixen més de 1000 tipus de gèrmens que constitueixen la **flora oral**.
  - Aquesta flora, juntament amb la saliva i restes de menjar, formen una pel·lícula transparent que s'adhereix a les superfícies de les dents, plecs de la mucosa de la boca i llengua que coneixem com a placa **bacteriana**. La falta d'higiene bucal fa que la placa bacteriana es vaja engrossint i pugui calcificar-se convertint-se en **carrall**.
  - La ingesta freqüent de sucres fa que predominen en la placa bacteriana determinats gèrmens (principalment l'Estreptococ mutans, Lactobacilos i Estreptococs Sobrinus). Aquests gèrmens produeixen **àcids que danyen l'esmalt dental i dificulten el creixement de**
- **altres gèrmens, per la qual cosa són cada vegada més predominants en la boca.**
  - Amb cada menjar, la saliva arrossega les restes d'aliments i neutralitza els àcids de la boca, la qual cosa disminueix l'agressió sobre les dents.
  - Si hi ha molts gèrmens productors d'àcids en la boca, si els àcids estan molt temps en contacte amb l'esmalt dental o es produeixen pics àcids amb freqüència, s'ocasionarà una pèrdua de mineral o descalcificació de la dent que produeix la càries (inicialment és una taca blanca o zona d'esmalt sense lluentor, però si les condicions es mantenen acabarà sent una cavitat).

# Como surge la caries

¿Usted sabía que la caries afecta casi al 80% de la población mundial y es el mayor problema de salud bucal en el mundo?



- Els problemes en genives es consideren malalties causades, entre altres, per la placa bacteriana. Constitueixen la segona malaltia de la boca més freqüent entre els adolescents i, si no es tracten, poden causar la pèrdua de dents en els adults.
- La càries i les malalties periodontals tarden temps a aparèixer i es poden previndre amb una bona higiene oral i hàbits d'alimentació saludable. Com més prompte millor s'inicien aquestes mesures, més efectives són. A més, els hàbits instaurats durant els primers anys de vida, estan més consolidats i són més difícils de modificar.

## Cures de la boca



Després del naixement, durant el primer any, les mares, els pares i persones cuidadores són els principals transmissors de bacteris cariogènics, a través de la saliva, per la qual cosa és molt important que tots ells cuiden la seua salut oral i eviten compartir culleres, netejar els xuplons amb la boca, etc. A més són el model que imitaran els xiquets i xiquetes.

- Les dents són per a tota la vida, podem evitar pèrdues accidentals de peces amb certes precaucions. Protegeix la seua boca i dents des de la infància, per a això:
  - Elimina els obstacles que poden fer entropessar als més xicotets.
  - Aconsella i evita que els menors caminen o córreguen amb objectes en la boca.
  - Assessora sobre la cura de les dents durant els jocs.
  - Evita carreres en les escales.
  - Evita utilitzar les dents per a altres funcions que no siguen les pròpies, com tallar fils, obrir fruita seca o botelles perquè es poden danyar i fins i tot trencar.
  - Preveu l'ús de protectors dentals en esports de contacte físic i casc.



## Alimentació saludable i no cariogènica

- Els hàbits dietètics establits en la infància primerenca tenen implicacions per a la salut en general i l'oral en particular en la vida adulta. La qualitat de la dieta és un dels factors que determinen la formació de placa bacteriana. Una dieta adequada per a preservar la salut oral ha de tindre en compte:
  - La freqüència dels menjars,
  - Limitar la presència de sucres senzills i
  - Minimitzar l'efecte cariogènic dels aliments que la componen.
- Es procurarà una alimentació variada i equilibrada amb 5 menjars al dia, rica en fruites, verdures, cereals integrals i llegums i limitada en sucres simples, grasses i sal. Com els nutrients no estan per igual en tots els aliments, una dieta variada des de la infància evitarà tindre manques d'algun d'ells.

Aquest model de dieta per a la infància proposat per Harvard T.H. Chan School of Public Health, pot ser de gran ajuda. No obstant això, s'haurà d'ajustar la quantitat a les necessitats de l'edat i l'activitat física (grandària del plat).



"Copyright © 2015 Harvard T.H. Chan School of Public Health. For habite information about The Kid's Healthy Eating Plate, please see The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, [hsph.harvard.edu/nutritionsource/kids-healthy-eating-plate](http://hsph.harvard.edu/nutritionsource/kids-healthy-eating-plate)."

- La dieta ha d'incloure 5 racions entre fruites o verdures al dia, de les quals els suc's naturals de fruita s'hauran de limitar a una ració (preferiblement espremut natural i pres junt els menjars).

Les fruites i verdures aporten vitamines i minerals, necessaris per a múltiples funcions en l'organisme, i fibra, que afavoreix el trànsit intestinal i evita el restrenyiment. Els suc's si són naturals, contenen les vitamines i minerals de la seua fruita, però manquen de la fibra.

- L'aigua és la millor beguda per a calmar la set. Els suc's industrials i altres begudes (refrescos, alguns lactis amb fruita) poden arribar a contindre quantitats altes de sucres afegits.
  - ✓ Evitar els aperitius entre menjars. Així es redueixen els moments de perill de l'atac àcid a les dents.
  - ✓ Es considera alimentació saludable la que conté una proporció baixa d'ensucrats (extrínsecs o lliures) grasses (especialment les saturades) i sal. És important limitar els aliments amb una proporció alta d'aquests:

Ejemplo de clasificación de alimentos según contenido bajo, medio y alto en azúcares, grasas y sal (contenido bajo en color verde, contenido medio en color amarillo y contenido alto en color rojo).

	AZÚCAR	GRASAS	GRASAS SATURADAS	SAL
<b>ALTO CONTENIDO POR CADA 100 g</b>	Más de de 15 g	Más de 20 g	Más de 5 g	Más de 1,5 g
<b>MEDIO CONTENIDO POR CADA 100 g</b>	Entre 5 g y 15 g	Entre 3 g y 20 g	Entre 1,5 g y 5 g	Entre 0,3 g y 1,5 g
<b>BAJO CONTENIDO POR CADA 100 g</b>	Menos de 5 g	Menos de 3 g	Menos de 1,5 g	Menos de 0,3 g

Fuente: NHS. Oral Health and Nutrition Guidance for Professionals, June 2012



- ✓ És important verificar en l'etiquetatge dels aliments envasats el contingut en grams d'ensucrats, grasses i sal.
- ✓ L'excés de sucre, a més de la càries, pot provocar altres malalties com a obesitat i diabetis. Es recomana reduir la ingesta de sucres lliures a menys del 10% de la ingesta energètica total diària (50 grams de sucre al dia, equivalent a 12,5 terrossos de sucre al dia) i millor encara, si no se supera el 5% (el que suposa 25 grams de sucre al dia o 6,5 terrossos). Per exemple, una llanda de refresc conté el sucre equivalent a més de 8 terrossos. Quasi la totalitat de la quantitat pensada per a tot el dia!



- Els sucres és millor consumir-los en els menjars, perquè hi ha més saliva en la boca que ajuda a neutralitzar l'àcid sobre les dents i a més, havent dinat, com a norma, s'ha de realitzar un correcte raspallat dental.

Existeixen aliments que per les seues característiques (adhesivitat, consistència o grandària), la freqüència del seu consum i el moment en què es prenen, afavoreixen, més que uns altres, l'aparició de la càries. Especial atenció s'ha de posar en els aliments adhesius (“enganxosos”) que contenen sucre, consumits entre menjars (per exemple caramels tipus *tofee*, *sugus*,...), i en les begudes que contenen sucre, consumides entre menjars (els sucus envasats i els refrescos a més d'ensucrats són àcids, per la qual cosa afigen el risc d'erosió de l'esmalt dental).

- Alguns aliments contenen sucres, encara que no ho semblen, denominant-se “sucres ocults” (per exemple aliments precuinats). Per això és recomanable consultar l'etiquetatge nutricional dels productes envasats. Es consideren aliments amb alt contingut en sucre els que contenen més de 15 grams de sucre per cada 100 grams del producte alimentari.

	100 g	100 ml	%
Valor energético	1022 kJ	1104 kJ	13%
	244 kcal	263 kcal	
Grasas	10,0 g	10,8 g	15%
de las cuales saturadas	4,0 g	4,3 g	22%
Hidratos de carbono	26,4 g	28,5 g	11%
de los cuales azúcares	4,1 g	4,4 g	5%
Fibra alimentaria	1,8 g	1,9 g	-
Proteínas	11,1 g	11,9 g	24%
Sel	1,30 g	1,41 g	24%

\* IR: Ingesta de Referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)

**Recuerda**  
Las pizzas congeladas consiguen que sus ingredientes sigan frescos y naturales y conserven sus propiedades nutricionales hasta el momento de consumo.

**Hablemos**  
Servicio de información al consumidor NESTLÉ  
Apel·l·da de Contacte 900 2000 Barcelona  
900 11 21 21 www.nestle.es  
http://nestle.es/compas

NUTRITIONAL COMPASS® Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A., NESTLÉ ESPAÑA, S.A. Edifici Nestlé, 08910 Espígolles de Llobregat (Barcelona).

Ración recomendada para un ADULTO: 1/4 pizza + 1/2 taza de verduras + 1 manzana

Ración recomendada para un NIÑO: 1/4 pizza + 1/2 taza de verduras + 1 manzana

## Higiene oral

- Es recomana el **raspallat dental** després de cada menjar, i almenys dues vegades al dia. El raspallat de la nit, abans de ficar-se al llit, és el més important, perquè durant la nit disminueixen la quantitat de saliva en la boca i els moviments de deglució, la qual cosa augmenta el temps de contacte dels àcids amb l'esmalt dental.
- A partir de l'erupció de la primera dent de llet, utilitzar **pasta dental fluorada** en el raspallat, amb la concentració de fluor (parts per milió o ppm) i la quantitat recomanada per a l'edat:

- En **menors de 3 anys**: Tacar una part del raspall (**fanguet**) amb pasta dental fluorada amb 1.000 ppm de fluor.



- Entre els **3 i els 6 anys d'edat**: Pasta dental fluorada de la grandària d'un **pésol** amb 1.000 ppm de fluor.



- A partir dels **6 anys d'edat**: Pasta dental fluorada amb **més de 1.000 ppm de fluor**.

- Per a conèixer i comprovar la quantitat de fluor que conté una pasta dental resulta imprescindible consultar el seu etiquetatge:



### Col·lutoris fluorats

- El fluor ajuda a reforçar l'estructura de les dents i els fa més resistent a l'atac àcid, per la qual cosa es recomana que existisca un contacte freqüent amb fluor. Per això, a més de la pasta fluorada del raspallat dental, **a partir dels 6 anys d'edat** (quan el xiquet/a ja sàpia escopir i no li ho engula), es recomana l'ús de col·lutoris **fluorats**, que depenent de la concentració de fluor que porten, poden ser **diaris o setmanals**, amb la boca neta i millor una estona després del raspallat dental per a proporcionar una altra ocasió de contacte entre el fluor i les dents. Cal evitar que s'engulen el col·lutori, encara que la ingesta ocasional no suposa cap perill per a la salut.

## Manteniment dels raspalls

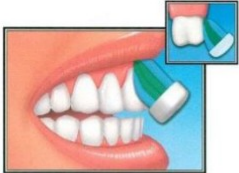

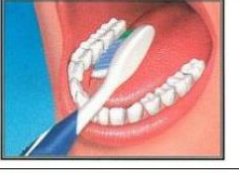


- ✓ El raspall dental **no s'ha de compartir**, ha de ser de la grandària adequada per a l'edat, de duresa mitjana, ha d'estar net i sec i cal canviar-lo quan les cerres es deformen, o almenys cada tres mesos.



## Com raspallar les dents?

- ✓ És important **raspallar acuradament totes les dents i genives**, de manera sistemàtica per totes les seues cares. No oblidar **la llengua**, que és el major reservori de placa bacteriana. En els xiquets/es, el raspallat dental és efectiu si ho realitza i/o **supervisa un adult**, fins que el xiquet/a adquireisca l'habilitat motora adequada, aproximadament als 8-9 anys.

Un exemple de tècnica de raspallat:

	Col·locar les <b>cerres del raspall de dents sobre les genives</b> amb un angle de 45°. És important que les cerres estiguen en contacte tant amb la dent com amb la geniva.
	Començar a raspallar suaument la superfície de la dent del costat exterior abastant 2 o 3 dents per cada moviment. Desplaçar el raspall a les pròximes dents i realitzar la mateixa acció. Quan col·loquem el raspall a 45° el que estem aconseguint és aconseguir residus que queden en el solc gingival, lloc propici perquè apareguen càries i altres complicacions bucal.
	Mantenint l'angle de 45° i les cerres del raspall dental amb la superfície de la dent i les genives, començar a raspallar suaument utilitzant moviments d'escombratge, al mateix temps que es realitza un moviment d'avant cap endarrere en tota la superfície interna de la dentadura.
	Inclinar el raspall de forma vertical darrere de les dents frontals. Realitza diversos moviments de dalt cap avall emprant la part davantera del raspall dental.
	Col·locar el raspall sobre la superfície mastegadora i començar a raspallar suaument d'avant cap endarrere.










Raspalle suaument la llengua de darrere cap avant.

- En cas de vòmits o ingesta de sucus o altres aliments àcids, és recomanable esbandir-se la boca amb aigua carbonatada i posposar el raspallat dental una estona, per a evitar l'erosió dental que podria produir-se en refregar amb el raspall els àcids sobre les dents.

#### Altres cures: la seda dental i el raspall interdental

- Des del moment en què les dents s'ajunten i entren en contacte entre si, és recomanable utilitzar la **seda dental o els raspalls interdentals** entre per a netejar les superfícies les dents tots els dies.

	<p>1 Enrotlle 4 o 5 centímetres de fil dental al voltant del dit mitjà de cada mà. Estrenya el fil entre els dits polzes i els dits índexs deixant 2 o 3 centímetres de llarg entre un i un altre dit.</p>
	<p>2 Mantinga estirat 2 a 3 centímetres de fil entre els dits. Use els dits índexs per a guiar el fil dental entre les superfícies de contacte de les dents inferiors.</p>
	<p>3 Guie suaument el fil dental entre les dents usant un moviment de “*zig-*zag”. Introduïska acuradament el fil entre les dents. Introduïska el fil al voltant de la dent.</p>
	<p>4 Llisque el fil dental de dalt cap avall sobre la superfície de la dent i també davall de la geniva. Netege cada dent completament amb una secció neta del fil dental.</p>
	<p>Sostinga el raspall en angle, introduïska'l a penes, redrece'l, espente-ho fins dins i a continuació, traga-ho i repetisca aquest moviment en tots els espais.</p>

## Programa de Salut Bucodental Infantil de la Comunitat Valenciana

En la Comunitat Valenciana existeix un **Programa de Salut Bucodental Infantil** dirigit als **menors de 15 anys**, que està inclòs en la Cartera de serveis del Sistema Sanitari Públic i per tant és **gratuït**. Aquest Programa ofereix:

### En els centres docents

- Activitats d'educació per a la salut (alimentació, higiene dental,...) per part del professorat i incloses en el currículum escolar.
- Promoció dels menjadors escolars com a espais saludables, també de la salut bucodental.
- Promoció d'activitats participatives per a reforçar les competències en autocures (tallers a l'aula, amb els docents, amb les famílies i l'entorn comunitari...).
- Realització de col·lutoris fluorats setmanals en Educació Primària, sota la supervisió del professorat.
  - ✓ Exploracions orals als xiquets/es d'últim curs d'Educació Infantil per part de l'equip odontològic i derivació a consultes en cas d'observar alteracions.

### En els centres de salut

✓ En **les consultes de pediatria d'Atenció Primària**, dins de l'atenció del Programa de Salut Infantil, l'equip pediàtric vigila la salut de la boca i les dents, amb assessorament individualitzat a les famílies i derivació a les Unitats Odontològiques en cas d'observar riscos o alteracions.

#### • En les Unitats Odontològiques

1. Revisió anual (o amb major freqüència si és necessari) a tots els xiquets/as amb dentició permanent.
2. Revisions periòdiques als xiquets/as amb dentició temporal i que tinguen factors de risc o problemes de salut oral.
3. Actuacions preventives i de promoció de la salut oral:
  - Consell en alimentació i higiene bucodental.
  - Indicació individualitzada i aplicació de fluor tòpic.
  - Segellat de fosses i fissures en dents permanents.
  - Neteja dental (tartrectomia) quan siga necessari.
4. Realització de procediments terapèutics restauradors:
  - Empastaments (obturacions) de dents permanents.
  - Tractaments pulpars de dents permanents (endodòncies).
  - Tractament d'incisius i canins permanents en cas de malaltia, malformacions i traumatismes.
5. Extracció (exodòncies) de dents temporals i permanents amb patologia no restaurable.
6. Atenció a traumatismes.



Els Centres de Salut Pública de la Comunitat Valenciana donen suport al Programa de Salut Bucodental Infantil i proveeixen de materials (raspalls dentals, solució fluorada, etc.) a centres de salut, centres docents, etc.