

Consells de salut bucodental infantil

És fonamental gaudir d'una bona salut bucodental al llarg de la nostra vida, i la infància és l'etapa clau per adquirir uns bons hàbits d'higiene oral. A continuació donarem unes pautes per assolir una correcta higiene dental dels nens i nenes, adaptades a les necessitats de cada edat.

Etapes de l'erupció dental

El desenvolupament de la cavitat oral i les dents temporals comença en l'etapa intrauterina, abans del naixement. L'erupció dental, que s'inicia al voltant dels 6 mesos d'edat, es divideix en diferents etapes que poden variar segons la persona:

Del naixement fins als 2 anys: Erupcionen les dents temporals, que també són conegudes com a dents de llet. En són 20 en total, 10 en el maxil·lar superior i 10 a baix a la mandíbula. La seva erupció pot ocasionar l'envermelliment i la inflamació de les genives, alteracions del son i augment de la salivació.

Entre els 2 i 6 anys: L'habitual és que en complir els 2 anys i mig ja hagin erupcionat totes les dents i queixals temporals. En aquest període ja no es produirà cap més erupció fins a l'aparició de les dents permanents, entre els 6 i els 7 anys. Les dents temporals, a més de permetre la masticació i ajudar a la pronunciació, serveixen de guia per a l'erupció de les dents permanents i aguantar l'espai necessari. També tenen arrel encara que aquesta va desapareixent a mesura que s'aproxima el moment de la seva caiguda i l'erupció del seu recanvi permanent.

Entre els 6 i 12 anys: És l'etapa de la dentició mixta, on conviuen dents permanents i temporals. Els primers queixals o molars definitius surten per darrere, sense produir l'exfoliació de cap temporal, al voltant dels 6 anys. Alguns queixals de llet no cauran fins als 12 anys.

A partir dels 12 anys: Entre els 12 i els 14 anys els infants tenen completa la dentició permanent, a excepció dels queixals del seny o tercers molars, que poden existir o no, i que si erupcionen ho acostumen a fer entre els 18 i 25 anys.



Pautes d'higiene oral segons l'edat

Totes elles tenen l'objectiu comú d'eliminar la placa bacteriana o biofilm dental per tal de prevenir l'aparició de les dues patologies bucodentals més freqüents en la infància: la caries i la gingivitis (inflamació i sagnat gingival). També es donen algunes pautes per prevenir, en la mesura del possible, maloclusions (alteracions en la morfologia dels maxil·lars i la posició de les dents).



De 0 a 3 anys: Quan els nadons encara no tenen dents, després de cada ingesta, se'ls poden netejar les genives amb una gasa humida o uns didals de silicona. L'ús d'anells refrigerables per mossegar poden alleugerir les molèsties associades a l'erupció de les dents temporals, així com bàlsams específics per a genives de nadons.

Des de l'aparició de la primera dent és necessari que un adult comenci a raspallar-li les dents. S'ha d'emprar un raspall pediàtric i pasta dentífrica en una quantitat mínima: la mida d'un gra d'arròs. Actualment es recomana que la pasta contingui 1000ppm de fluor. L'evidència científica disponible ha demostrat la ineficàcia enfront de la protecció de la càries de pastes amb menor contingut de fluor i sense ell. Respecte a l'ús del xumet, no ha d'allargar-se fins més enllà dels 3 anys (l'ideal seria abandonar el seu ús complets els 2 anys) ja que, a banda d'alterar la posició de les dents, pot produir malformacions en els ossos de la cavitat oral (mandíbula i maxil·lars). El mateix és aplicable a l'hàbit de succionar el dit o a l'ús del biberó. A partir de l'any es recomana introduir l'ús de gots adaptats per fomentar-ne l'ús i reduir progressivament el del biberó.

Dels 3 als 6 anys: En aquest període la dentició temporal està completa i és el moment idoni per adquirir i integrar l'hàbit de raspallar-se les dents. És recomanable que ho faci al costat d'un adult que també es raspalli, ja que per imitació adquireixen l'hàbit amb facilitat, o amb alguns recursos que ho incentivin, com ara aplicacions, jocs o cançons. Aquest adult a banda de supervisar el raspallat haurà d'ajudar a completar-lo. En comptes de la mida d'un gra d'arròs, la quantitat de pasta de dents fluorada ha de ser similar a la mida d'un pèsol i amb concentració de 1.000 ppm de fluor.

A partir del 6 anys: Aquesta és l'edat que comencen a sortir les dents definitives, un procés que finalitza al voltant dels 12 anys excloent els queixals del seny.

A partir d'aquesta edat es recomana que la pasta dentífrica contingui 1.450 ppm de fluor, i la seva quantitat ha de ser de la mida d'un cigró. Tanmateix, és aconsellable supervisar el raspallat de dents per part d'un adult fins als 8 anys aproximadament, que és quan assoleixen la coordinació suficient. Cal tenir en consideració que es pot modular en funció del grau de maduresa, els hàbits adquirits i el risc individual de càries. Igualment, l'ús de col·lutoris hauria de ser prescrit com a tractament complementari, mai com substitutiu del raspallat. Es considera que a partir dels 6 anys els infants controlen suficientment els reflexos de deglució i la capacitat d'escopir per emprar-los amb seguretat.