

Consells

Consells per raspallar les teves dents correctament.



Tria bé el teu raspall

- 0-6mesos: No es recomana utilitzar raspall. Neteja amb gaseta mullada.
- 6 a 5anys: Raspall infantil suau, dues vegades al dia.
- 6 a 8 anys: Raspall duresa mitjana, tamany infantil dues vegades al dia.
- 9 a 12 anys: Raspall duresa mitjana, tamany infantil o juvenil dues vegades al dia.
- 12 anys en endavant: Raspall duresa mitjana, mida adulta dues vegades al dia.

Quantitat correcta pasta de dents

- 0-6mesos: No utilitzar pasta de dents.
- 6mesos a 5anys: Pasta fluorada (mida de gra d'arròs).
- 6 a 8 anys: Pasta fluorada (mida de pèsol).
- 9 a 12 anys: Pasta fluorada (mida de pèsol).
- 12 anys en endavant: Pasta fluorada, cantidad regular.



Recomanacions

- Freqüència del raspallat: Es recomana raspallar les dents almenys dues vegades al dia, al matí i abans de ficar-se al llit.
- Supervisió parental: Fins als 8 anys, és important que un adult supervisi el raspallat.
- Ús de fil dental: A partir dels 8-10 anys, podeu començar a ensenyar l'ús del fil dental o arc dental sota supervisió d'un adult.

Esbandida dental

- Menors de 6 anys: No es recomana l'ús d'esbandida bucal.
- De 6 a 12 anys: L'ús d'esbandida bucal es pot considerar sota supervisió d'un adult.
- Majors de 12 anys: Els adolescents poden fer servir esbandida bucal de manera més independent.



Un somriure sa, clau per la salut.



Badalona
Serveis
Assistencials

Octubre 2024