

9 Consells

per prevenir la càries en nadons



1

Després d'alimentar-los, neteja les genives dels nadons amb un pany suau



2

No deixis que els nens s'adormin amb ampolles de llet o de suc a mà



3

Raspalla les seves dents dues vegades al dia amb una quantitat de pasta similar a un gra d'arròs



4

L'edat a partir de la qual els nens poden raspallar-se sols les dents varia en funció del desenvolupament de les seves habilitats motores



5

Si dones algun refrigeri als teus fills, opta per les fruites fresques o altres aliments sencers, i no per aliments ensucrats i industrials



6

6. Els bacteris que provoquen la càries són molt contagiosos, no deixis que els adults o altres nens comparteixin utensilis amb els nadons



9

Mai mullis el xumet en mel o en un altre tipus d'edulcorant



8

Els nens han de començar a utilitzar el fil dental quan tinguin dues dents juntes



7

Si tenen set, acostuma el teu fill/a a beure aigua i evita donar-los suc o d'altres begudes ensucrades