

# LA CARIES INFANTIL

lo más importante es  
cuidar los dientes



Llicència Creative Commons

nos preocupamos  
por la boca de nuestros hijos



**Los dientes son importantes** para poder masticar y tragar bien. También sirven para hablar correctamente y sonreír.

**La caries es una enfermedad que destruye los dientes.** Para disminuir el riesgo de padecer caries conviene seguir los siguientes consejos sobre la higiene bucal, los hábitos alimentarios y sobre la transmisión de bacterias a la boca de niños y niñas pequeños que influyen en su salud dental.

**La familia es la responsable de enseñar buenos hábitos** a niñas y niños, y de asegurar que al menos una vez al año se hagan una revisión de su salud dental (visitar al dentista).

En el centro de salud (CAP) puedes pedir hora para que **valoren qué cuidados necesitan para tener una buena salud dental.**



CEEIS  
Cat

Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública  
de Catalunya

ciberesp

Institut Català de la Salut  
Servei d'Atenció Primària  
Santa Coloma de Gramenet

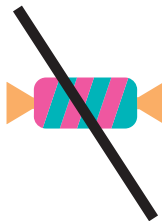


Ajuntament  
de Santa Coloma  
de Gramenet

Projecte d'Intervenció Comunitària Intercultural  
INTERCULTURALITAT I COHESIÓ SOCIAL

## una buena alimentación para evitar caries

- **Evitar el azúcar** y la miel en el chupete y el biberón.
- **Usar el biberón solo para alimentar** al bebé, no para calmarlo (no es un chupete).
- **Beber cuanto antes en vaso** en vez de biberón. El biberón debe limitarse a los 12-18 primeros meses de vida. A partir del año la mayoría de niños y niñas son capaces de usar el vaso.
- Beber **los zumos en un vaso** (no con una caña en el tetrabrik) y mejor si son **zumos naturales**.
- Limitar el consumo en nuestros hijos o hijas de golosinas, chicles y otros productos con azúcar.
- Escoger **alimentos naturales y poco procesados** (los refrescos y alimentos industriales como bollería, yogur líquido, pan de molde... contienen mucho azúcar).
- **Evitar picar entre horas**.



## una buena higiene de la boca

- Cumplir con las **tres normas básicas para el cepillado de los dientes**:

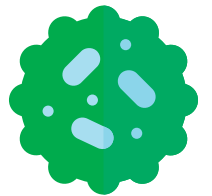
1. Cepillarse o cepillar los dientes **al menos después de desayunar y antes de acostarse**.
2. Poner **poca pasta de dientes** en el cepillo.
3. Cepillar los dientes al menos **durante 2 minutos**.

- Empezar la **higiene de la boca cuando tienen los primeros dientes**.



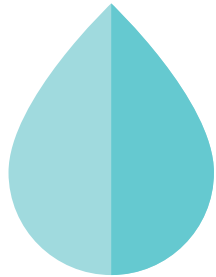
## una boca protegida de nuestras bacterias

- Proteger la boca del bebé **evitando el contacto con nuestra saliva**. Les podemos pasar las bacterias de nuestra boca con besos en los labios, chupando su cuchara o el chupete, compartiendo el cepillo, etc.).



# LA DERMATITIS ATÓPICA

lo más importante es  
hidratar, hidratar e hidratar



Llicència Creative Commons

nos preocupamos  
por la piel de nuestros hijos



CEEIS  
Cat

Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública  
de Catalunya

ciberesp

Institut Català de la Salut  
Servei d'Atenció Primària  
Santa Coloma de Gramenet



Ajuntament  
de Santa Coloma  
de Gramenet

Projecte d'Intervenció Comunitària Intercultural

INTERCULTURALITAT I COHESIÓ SOCIAL

La dermatitis atópica es una **enfermedad crónica y recurrente** de la piel. Provoca **brotos repetidos de eczemas** (zonas de la piel que se ponen **ásperas, enrojecidas y que pican**).

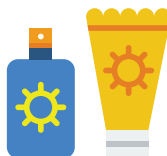
Aunque no se puede curar, **se pueden prevenir o espaciar los brotes** con un cuidado adecuado de la piel.

Sólo si el brote perdura en el tiempo y no desaparece se recomienda ir a pediatría. Si es conveniente recetarán un tratamiento.



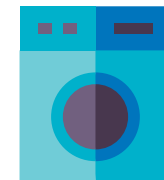
## el cuidado de la piel

- Lo más importante en el cuidado de la piel es **hidratarla con aceite corporal o crema hidratante**.
- El mejor momento para hidratar la piel del niño o la niña es **después del baño**. Cuando la piel está húmeda aplicar aceite o crema hidratante realizando un leve masaje
- Cuando aparezcan los picores, **procurar que el niño o niña se relaje porque rascarse puede dañar la piel**. Una piel dañada pica y **el rascado puede empeorarla** y provocar otros problemas como infecciones.
- Mantener sus **uñas bien cortas** para que no se haga daño si se rasca.
- Bañarse o ducharse con **agua poco caliente o tibia y poco rato**.
- **Usar jabones suaves**, para pieles sensibles o especiales para la piel atópica, "sydnets" o aceites de baño.
- Después del baño secar el cuerpo suavemente, con **toallas de algodón y sin frotar**.
- **Proteger la piel del sol**.



## la ropa que usamos

- Usar **tejidos de algodón**. Si se usa lana, no tiene que estar en contacto con la piel del niño o niña. Las fibras y **los productos sintéticos pueden irritar**.
- **La ropa debe ir holgada** (que no está ajustada).
- **No abrigar a la niña o niño en exceso**. Demasiada ropa hará que el cuerpo sude por el exceso de calor y el sudor puede acentuar el eczema.
- **Lavar la ropa con muy poco jabón y sin suavizante**, y aclararla bien.
- **Quitar las etiquetas** de la ropa que estén en contacto con la piel para que no la irriten.
- **Aplicar estos consejos a toda la ropa que entre en contacto con el niño o la niña con dermatitis** (las colchas de la cuna o de la cama y la ropa de la persona que cuida y abraza a la niña o niño).



## las condiciones de la vivienda

- **Evitar ambientes muy caldeados**, manteniendo una temperatura ambiente equilibrada.
- **Airear las habitaciones** cada día.
- Mantener las superficies -suelo, sofás y colchones- **sin polvo**.

