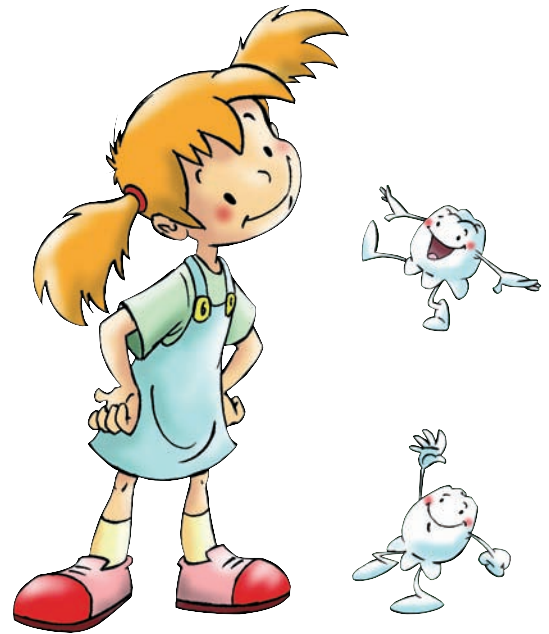


La salut i les dents

La Laia al país de les dents



Direcció de Comunicació. DL: B-xxxxx-2009



**Diputació
Barcelona** | Àrea de Salut Pública
i Consum

Diputació de Barcelona
Àrea de Salut Pública i Consum
Servei de Salut Pública
Pg. de la Vall d'Hebron, 171
Llars Mundet, Edifici Serradell, 2a planta
08035 Barcelona · Tel. 934 022 468 · Fax 934 022 491
www.diba.cat/salutpublica · ssp.salutp@diba.cat



**Diputació
Barcelona**

Àrea de Salut Pública
i Consum

La Diputació de Barcelona és una institució de govern local que treballa conjuntament amb els ajuntaments per impulsar el progrés i el benestar de la ciutadania. Per mitjà de l'Àrea de Salut Pública i Consum, ha publicat uns materials amb activitats emmarcades en el Programa de salut bucodental, «La Laia al país de les dents».

El material consta d'un conte i d'unes activitats educatives per completar l'aprenentatge del teu fill o filla.

Us agrairíem que col·laboréssiu amb nosaltres des de casa, reforçant la nostra proposta educativa.

De què va el conte?

La protagonista del conte és la Laia, que influenciada per una representació de titelles de la Caputxeta Vermella i la pèrdua d'una dent de llet té un somni. En aquest somni fa un viatge molt especial al país de les dents. Allà, els seus habitants –tots són dents– li ensenyen la importància de mantenir-se sans.

De què tracten les activitats?

Les activitats educatives són molt variades, totes per reforçar l'aprenentatge de l'infant.

Amb el diploma que s'ofereix quan acaben, pretenem que el nen o nena reforci el seu aprenentatge i que li ajudi a recordar les activitats treballades.

Aquest material didàctic també conté un calendari. És important que el vostre fill o filla anoti cada cop que es renta les dents.

Es poden fer les fotocòpies que calguin fins que l'hàbit de rentar-se les dents el tingui assumit del tot.

Decàleg per a una bona salut bucodental

1. Revisa periòdicament les dents del teu fill o filla.
2. Fomenta una alimentació sana i equilibrada, rica en aliments integrals, fruites i hortalisses.
3. Elimina o redueix (amb normes) el consum de llaminadures i productes ensucrats.
4. Ajuda el teu fill o filla que incorpori l'hàbit de la higiene dental després de cada àpat principal.
5. Ajuda el teu fill o filla que faci la higiene dental de forma correcta.
6. Que no falti mai a casa teva el dentífric, el raspall de dents i el fil dental (opcional). També és important que sigui un raspall adequat a la seva edat i que es renovi cada dos mesos.
7. Per a l'ús dels glopeigs de fluor segueix els consells del teu odontòleg.
8. Visita l'odontòleg perquè examini la boca del teu fill o filla.
9. Evita qualsevol pràctica que pugui provocar traumatismes dentals, com per exemple: obrir ampolles amb les dents o els fruits secs. No utilitzeu protectors bucals amb activitats o esports amb riscos de traumatisme.
10. Procura que des de petit mastegui aliments durs. Evita la utilització de xumet, els biberons i la succió del dit en infants més grans.

