

061 CatSalut
Respon

canalsalut.gencat.cat

**DENTS
FORTES
I SANES**

**GLOPEIG
+
RASPALL**



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

ÍNDEX

- 1** La salut bucodental en els escolars a Catalunya: visió històrica
- 3** L'evolució de la salut bucodental dels escolars catalans
- 6** El Programa de glopeigs periòdics de solucions fluorades: visió històrica i evidència científica
- 10** La detecció d'escolars amb risc elevat de presentar càries
- 12** Activitats per millorar la salut dental a l'escola
- 12** 00. El Projecte educatiu del centre
- 14** 01. El Joc de les veritats i les mentides
- 18** 02. El glopeig de fluor a l'escola
- 22** 03. La raspallada dental a l'escola
- 26** 03.1 l'ideal en la salut oral.
Com es pot implantar la raspallada diària entre tots els escolars?
Programa raspallada a l'aula

LA SALUT BUCODENTAL EN ELS ESCOLARS DE CATALUNYA: VISIÓ HISTÒRICA

El Comitè d'Experts per a la Higiene Dental i el Control i la Prevenció de la Càries va determinar, l'any 1982, que la càries dental era un dels problemes de salut més prevalents en la població escolar catalana perquè afectava un 63,5% dels escolars d'edats compreses entre els sis i els catorze anys.

En la dècada dels anys setanta, les investigacions epidemiològiques (estudis estadístics sobre l'evolució de les malalties) havien mostrat que les polítiques assistencials (consistents a oferir tractament de la patologia) aconseguien uns resultats pobres pel que fa a la salut. En canvi, les estratègies basades en la prioritització de les mesures preventives adoptades per països com el Canadà, els EUA o els països escandinaus havien aconseguit reduccions importants en la patologia de càries, properes al 40%, en l'edat escolar.

Davant d'aquesta evidència científica, l'any 1982 el Departament de Sanitat i Seguretat Social de la Generalitat de Catalunya va iniciar diversos programes de prevenció en relació amb la càries dental en col·laboració amb els equips municipals de salut escolar.

Les activitats preventives entre els escolars de Catalunya incloïen campanyes d'educació sanitària, a través del col·lectiu sanitari i el docent, a més del Programa de glopeigs de solucions fluorades a les escoles, adreçat als alumnes d'edats compreses entre els sis i els catorze anys. Aquestes campanyes han rebut el suport dels equips municipals de salut escolar, i també en l'àmbit municipal s'han dut a terme actuacions educatives en aquest sentit.

L'EVOLUCIÓ DE LA SALUT BUCODENTAL DELS ESCOLARS CATALANS

D'altra banda, la implantació progressiva dels equips d'atenció primària en el marc de la reforma de l'atenció primària de salut, iniciada l'any 1985, va comportar un canvi conceptual important en l'orientació dels serveis sanitaris que va consistir a donar prioritat a les activitats preventives. A partir de llavors, i d'acord amb el Programa marc de salut bucodental a les àrees bàsiques de salut, els odontòlegs d'atenció primària de salut inicien les revisions periòdiques a escolars, es promouen la cooperació entre odontòlegs i docents en les activitats de promoció de la salut (educació i instruccions d'higiene) i una sèrie d'activitats preventives assistencials (fluoracions tòpiques, segellats de fissures o tartrectomies) en els escolars d'alt risc detectats a la revisió escolar.

Ambdues activitats, la comunitària, amb un enfocament universal des del sistema educatiu (programes de glopeigs i de promoció de la salut), i l'assistencial, amb un enfocament més individualitzat adreçat al col·lectiu d'alt risc des de l'atenció primària de salut (Programa marc), han demostrat tenir un gran èxit en la millora de la salut bucodental dels escolars catalans.

El Departament de Salut i el d'Educació, preocupats per la millora de l'estat de salut oral dels escolars de Catalunya, han volgut millorar el disseny del programa de glopeigs de fluor a l'escola incorporant, a partir del curs escolar 2006-2007, una nova forma de presentació del glopeig en dosis individuals que facilitarà la tasca del professorat en la supervisió de l'activitat. A més, s'ha decidit concentrar aquestes activitats en els cursos més importants (de 1r a 4t de primària).

Així mateix, en un esforç per millorar la raspallada dental, el principal hàbit de prevenció de la càries i les malalties de les genives, es distribuirà, conjuntament amb les dosis individuals de fluor, un raspall i un tub de pasta dental per a cada escolar i professor. Un primer objectiu a aconseguir és intentar millorar la raspallada dental a l'escola, tot facilitant als alumnes que la practiquin als banys dels centres.

De tota manera, aquells centres escolars que vulguin aconseguir millorar al màxim les seves activitats preventives podran dur a terme un programa de raspallada a l'aula per ensinistrar i motivar els escolars en l'hàbit de la raspallada dental que, segons han demostrat experiències pilot en d'altres països, ha aconseguit uns resultats excel·lents.

Les enquestes epidemiològiques de càries dental, d'acord amb la metodologia de l'Organització Mundial de la Salut, permeten fer el seguiment de l'evolució de la salut bucodental, l'avaluació de les intervencions sanitàries i també una aproximació del compliment dels objectius fixats.

Les dades epidemiològiques indiquen que la càries dental és encara avui un problema de salut amb una prevalença elevada entre els escolars de Catalunya. Tot i així, s'observa una clara i continuada disminució d'aquesta prevalença en tots els índexs i edats avaluats en els últims vint anys. L'any 1991, el Document marc per a l'elaboració del Pla de salut de Catalunya identificava la càries dental com un problema de salut important sobre el qual calia establir actuacions prioritàries, tenint en compte la seva alta prevalença, l'elevat cost del tractament rehabilitador de les seves seqüeles i l'existència de mesures preventives efectives. Els tres objectius de salut sobre càries dental per a l'any 2000 es van mantenir en tots els plans de salut (1993-1995, 1996-1998 i 1999-2001).

El percentatge d'escolars lliures de càries ha mantingut una tendència continuada d'augment i s'ha assolit l'objectiu que estableix que almenys el 50% dels escolars de dotze anys estiguessin lliures de càries l'any 2000. L'any 1983 només un 14% d'escolars de dotze anys estaven lliures de càries. L'any 1991 aquest percentatge va augmentar fins a un 38% i posteriorment, el 1997, es va situar en un percentatge del 53,4% (figura 1). Aquestes dades es relacionen positivament amb l'avaluació dels programes preventius desenvolupats.

El segon objectiu sobre càries dental, que estableix que almenys el 75% dels escolars de sis anys estiguessin lliures de càries l'any 2000, no s'havia assolit encara,

segons l'enquesta de 1997, tot i que es va passar del 39% l'any 1983 al 54%, segons l'enquesta de 1991, i al 70,2%, segons la de l'any 1997 (figura 2).

El tercer objectiu, que determinava que l'índex CAOD en els escolars de dotze anys fos inferior a 2 l'any 2000, ja es va assolir segons l'enquesta de 1991. Aquest índex representa el nombre total de dents definitives en la boca d'un escolar que tenen una lesió de càries, que han tingut una lesió de càries i han estat reparades o són dents que s'han hagut d'extreure a causa d'una càries. L'índex CAOD ha passat de 2,98 l'any 1983 a 1,66 l'any 1991 fins a 0,9, segons l'enquesta de 1997 (figura 3). Aquesta dada (índex CAOD=0,9 als dotze anys) situa Catalunya a uns nivells de càries molt baixos. Segons els índexs de l'Organització Mundial de la Salut, Catalunya mostra l'índex CAOD més baix de tot l'Estat espanyol, conjuntament amb el País Basc. La Comunitat Foral de Navarra s'hi situa molt a prop, amb un índex CAOD d'1,16. L'última enquesta estatal de l'any 2005 mostra un índex d'1,33 per a tota la població de dotze anys de l'Estat espanyol.

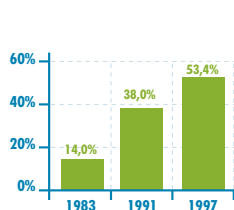


FIGURA 1. EVOLUCIÓ DEL PERCENTATGE D'ESCOLARS DE DOTZE ANYS LLIURES DE CÀRIES A CATALUNYA (1983-1997)

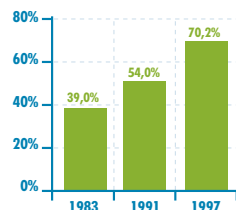


FIGURA 2. EVOLUCIÓ DEL PERCENTATGE D'ESCOLARS DE SIS ANYS LLIURES DE CÀRIES A CATALUNYA (1983-1997)

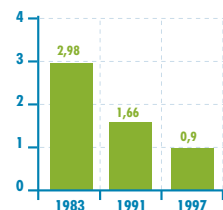


FIGURA 3. EVOLUCIÓ DE L'ÍNDEX CAOD EN ELS ESCOLARS DE DOTZE ANYS A CATALUNYA (1983-1997)

D'aquí a l'any 2010, les activitats preventives (comunitàries i assistencials) s'hauran de reforçar, potenciar i adaptar per donar resposta als problemes i necessitats detectats els últims anys.

Els objectius fixats per a l'any 2010 són aconseguir un 80% d'escolars lliures de càries als sis anys, un 60% d'escolars lliures de càries, un índex CAOD inferior a 2 i un índex de restauració superior al 65% als dotze anys (taula 1).

INDICADOR	1983	1991	1997	OBJECTIU 2010
ESCOLARS LLIURES DE CÀRIES A L'EDAT DE SIS ANYS	39%	54%	70,2%	80%
ESCOLARS LLIURES DE CÀRIES A L'EDAT DE DOTZE ANYS	14%	38%	53,4%	60%
ÍNDEX CAOD A L'EDAT DE DOTZE ANYS	2,98	1,6	0,9	<1
ÍNDEX DE RESTAURACIÓ A L'EDAT DE DOTZE ANYS	12%	35%	44,6%	>65%

ESCOLARS LLIURES DE CÀRIES A L'EDAT DE SIS ANYS

Percentatge d'escolars que no presenten història de càries en la seva dentició (dentició decidua més permanent) i que, per tant, no presenten cap lesió de càries, cap peça absent per càries ni cap peça obturada per càries a l'edat de sis anys.

ESCOLARS LLIURES DE CÀRIES A L'EDAT DE DOTZE ANYS

Percentatge d'escolars que no presenten història de càries en la seva dentició (dentició decidua més permanent) i que, per tant, no presenten cap lesió de càries, cap peça absent per càries ni cap peça obturada per càries a l'edat de dotze anys.

ÍNDEX CAOD A L'EDAT DE DOTZE ANYS

Peces permanents amb càries (C) + peces permanents absents per càries (A) + peces permanents obturades per càries (O) per escolar (CAOD = C + A + O).

ÍNDEX DE RESTAURACIÓ A L'EDAT DE DOTZE ANYS

Percentatge de peces permanents restaurades (O) respecte del total de peces permanents amb història de càries per escolar (CAO).

TAULA 1. OBJECTIUS DE SALUT BUCODENTAL PER A L'ANY 2010

EL PROGRAMA DE GLOPEIGS PERIÒDICS DE SOLUCIONS FLUORADES: VISIÓ HISTÒRICA I EVIDÈNCIA CIENTÍFICA

A Catalunya, l'anàlisi cost-benefici del Programa de glopeigs periòdics de solucions fluorades a l'actualitat reflecteix que per cada euro invertit en prevenció s'estalvien 4,2 euros en tractament. En aquest apartat explicarem com funciona aquest programa preventiu i com arribem a obtenir aquestes dades d'eficiència.

La prevenció de la càries en nens i adolescents ha estat una prioritat de la salut pública en considerar-se més cost-efectiva que el seu tractament. La teràpia amb fluorurs ha estat la peça clau en les estratègies preventives des de la introducció de la fluoració artificial de les aigües fa cinquanta anys. En els darrers vint anys s'ha produït una reducció important de la prevalença de càries (nombre de càries existents), en aquestes edats, a tots els països desenvolupats, i la recerca sobre el mecanisme d'acció dels fluorurs ha ressaltat el paper principal del seu efecte tòpic. De fet, l'ús de productes fluorats, amb concentracions superiors a les de les aigües fluorades, s'ha incrementat en les últimes dècades. Avui dia entenem que les "aplicacions tòpiques de fluorur" són aquells mecanismes que aporten concentracions elevades de fluor en forma tòpica (en contacte directe) a la superfície dental i que no estan desenvolupades per ser ingerides. En aquest grup es troben el glopeig amb solucions fluorades, l'ús de pasta dental fluorada així com els gels i vernissos de fluorurs d'aplicació professional, els quals es poden combinar entre ells.

El sistema de la utilització del glopeig de solucions fluorades ha estat àmpliament emprat en salut escolar en països amb alta prevalença de càries a partir dels anys setanta i vuitanta (a Catalunya es va iniciar durant el curs

escolar 1982-1983 amb la utilització quinzenal de solucions fluorades – concentració de fluorur de 900 ppm).

L'evidència científica actual

La darrera revisió de la Fundació Cochrane sobre aquest tema (institució destinada a revisar l'evidència científica en la pràctica d'activitats sanitàries) va dur a terme una metanàlisi (avaluació sistemàtica quantitativa) per valorar l'efecte d'aquesta activitat de salut pública en relació amb la disminució de la càries dental (mesurada en una reducció de l'índex CAOD).

Amb aquesta metanàlisi, de 34 treballs (92 estudis seleccionats d'un total de 2.263 publicacions científiques), es va arribar a la conclusió que els programes de glopeig setmanals o quinzenals provoquen una reducció clara de les superfícies afectades per càries dental estimant aquesta reducció en un 26%. D'altra banda, no s'ha trobat evidència que aquest efecte estigués relacionat amb el nivell de càries, l'exposició a altres fonts de fluorur, la concentració de fluorur ni la freqüència del glopeig tot i que, a la mateixa conclusió, els revisors ja esmenten que aquestes dades s'han de prendre amb certa cautela perquè hi ha una presència excessiva d'estudis relativament vells.

A la metanàlisi, 19 estudis d'entre els seleccionats utilitzaven la mateixa dosi que l'emprada a Catalunya (concentració de fluorur de 900 ppm o 1.000 ppm en alguns casos), amb periodicitat setmanal o quinzenal.

A la discussió de la metanàlisi apareix el paper dels altres aportaments de fluorurs a la cavitat oral fora del glopeig. Alguns dels estudis emprats pertanyen a èpoques en què l'ús de pasta dental fluorada es situava a uns nivells molt per sota dels actuals i probablement augmentaven l'efecte del glopeig, al contrari del que passaria en l'actualitat. D'altra banda, alguns dels estudis es desenvolupen en àrees amb aigües fluorades, fet que disminueix l'efecte preventiu del glopeig ja que significa una altra font de fluorurs tòpics. Cal recordar, però, que a Catalunya, actualment, menys d'un 1% de la població disposa d'aigües fluorades amb la concentració idònia.

L'efecte preventiu del glopeig està clarament demostrat amb l'evidència disponible. Queda per conèixer quin seria el millor protocol d'ús del glopeig i quina és la seva efectivitat i eficiència comparats amb d'altres mesures preventives.

D'acord amb l'anàlisi estadística es pot arribar a valorar matemàticament el nombre d'escolars que han de seguir el Programa de glopeigs per tal d'evitar una lesió de càries en funció de l'evolució de la patologia existent.

Fórmula matemàtica

- Nens que han de seguir el Programa de glopeigs per obtenir una reducció d'una superfície lesionada per càries (NG).
- Percentatge de reducció (PR): d'acord amb l'evidència científica es situa en un 26%
- Ritme de progressió CAOS (RP): a Catalunya el calcularem a partir de les dades disponibles del estudis de salut oral amb què es compta. Aquest índex representa el nombre total de superfícies de dents definitives en la boca d'un escolar que tenen una lesió de càries, que han tingut una lesió de càries i han estat reparades o són dents que s'han hagut d'extreure a causa d'una càries. Cal recordar que en l'índex CAOD una dent es pren com a una unitat i en l'índex CAOS es pren com a cinc (una per cadascuna de les cinc superfícies diferents d'una dent: oclusal, mesial, distal, vestibular i lingual/palatina).

$$NG = \frac{100}{PR \cdot RP}$$

- En poblacions on la prevalença de càries augmenta a un ritme de 0,25 superfícies afectades per càries per nen l'any (0,25 CAOS/any), 16 escolars haurien de seguir un programa de glopeigs per evitar una lesió per càries. En canvi, en casos d'un ritme d'increment de prevalença de càries de 2,14 CAOS/any, 2 escolars haurien de seguir l'esmentat Programa de glopeig i

d'aquesta manera també s'estalviaria una superfície de càries. Atès que a Catalunya les últimes dades epidemiològiques mostraven una evolució del CAOS entre els escolars de sis anys (1r curs d'educació primària) i els de tretze anys (2on curs d'ESO) d'un 0,11 i un 2,24, respectivament, això ens situa en un progressió de 0,32 superfícies dentals per any (2,24 superfícies en 7 anys). Per tant, d'acord amb la formulació extreta a partir d'aquesta metanàlisi, a Catalunya (emprant les darreres dades epidemiològiques de 1997), per evitar la lesió d'una superfície per càries, haurien de seguir el Programa de glopeigs un total de 12 escolars.

$$NG = \frac{100}{26 \cdot 0,32} = 12$$

L'eficàcia del Programa de glopeigs de solucions fluorades a Catalunya

És interessant relacionar la teòrica prevenció de lesions en un programa de prevenció aplicat a una comunitat (efectivitat), d'acord amb les dades d'aquesta metanàlisi, amb les despeses que comporta aquest Programa.

Atès que el pressupost de la partida destinada a solució fluorada 2005-2006 va ser de 178.920 euros i que la participació s'ha xifrat en 155.845 euros, el cost del material d'aquest Programa per al curs 2005-2006 es situa en 1,14 euros/escolar.

D'acord amb l'evidència científica d'aquesta revisió, un total de 12 escolars han de participar en aquest Programa a Catalunya per evitar una lesió d'una superfície de càries dental i això representaria un cost de 13,8 euros.

Actualment, el cost recomanat per a la realització d'una obturació d'una lesió de càries d'una superfície, d'acord amb els preus recomanats pel Col·legi Oficial d'Odontòlegs i Estomatòlegs de Catalunya per a l'any 2006, es situa en 54 euros. Això vol dir que el cost-benefici d'aquest Programa preventiu a Catalunya en l'actualitat reflecteix que per cada euro invertit en prevenció se n'estalvien 3,9 en tractament.

LA DETECCIÓ D'ESCOLARS AMB RISC ELEVAT DE PRESENTAR CÀRIES

Les revisions escolars de l'odontòleg del centre d'atenció primària (CAP) a tot l'uni-vers de població escolar són útils per a la valoració dels índexs epidemiològics locals i per a l'autoavaluació del Programa de promoció de la salut buco-dental en l'àmbit local, i seria recomanable que es dugessin a terme en determinades edats clau (de 6 a 11 anys, o sigui, entre 1r i 6è curs d'educació primària) amb una periodicitat anual. Aquestes revisions haurien de possibilitar que s'establís una estreta relació amb els centres escolars (revisions periòdiques anuals, sessions educatives, avaluació del Programa de glopeigs i del de raspallades, informe sobre l'evolució de la salut bucodental a l'escola) i també haurien de permetre un assessorament continuat en matèria de salut bucodental que fomentés l'interès dels docents a llarg termini.

El sistema sanitari públic, conjuntament amb el sistema educatiu, intenta millorar l'equitat de l'accés als serveis d'atenció bucodental entre els escolars catalans ja que, segons dades recents, aquest accés està directament relacionat amb la renda del cap de família i, en menor mesura, amb el seu nivell educatiu. Així, en el total de la població, els individus de renda més alta tenen fins a set vegades més probabilitat de visitar el dentista que els de renda més baixa.

D'altra banda, mentre que un 41,2% dels menors d'edat amb un progenitor universitari de grau mitjà havien visitat un dentista l'últim any, només un 4,4% dels menors d'edat fills de pares analfabets l'havien visitat en el mateix període. Aquests resultats són comparables amb els obtinguts als EUA on una quarta part del conjunt d'escolars de nivell socioeconòmic baix i/o de minories ètniques

acumulen un 80% de la patologia en dentició permanent. L'important corrent migratori generat en els últims anys a Catalunya (amb una població immigrada que, en general, té una elevada necessitat de tractament acumulat) incidirà negativament en els indicadors epidemiològics de salut dental, com ja passa en altres països receptors d'immigrants, i això pot provocar la no millora dels nivells de salut globals actuals i, fins i tot, el seu empitjorament. Per tant, cal fer ús de tots els recursos disponibles per evitar que el grup d'alt risc es distanciï encara més del nivell mitjà de l'estat de salut bucodental.



ACTIVITATS PER MILLORAR LA SALUT DENTAL A L'ESCOLA

EL PROJECTE EDUCATIU DEL CENTRE

00

La salut oral, com a part integrant de l'educació per a la salut, pot ser inclosa entre les finalitats i intencions educatives del centre. Aquests objectius han de ser seleccionats i concretats pel centre a partir del context en què es troba mitjançant un document. Atès que es tracta d'un document elaborat pel Consell Escolar, representant de tota la comunitat educativa, el grau d'implicació per a la consecució dels objectius del centre docent és més elevat.

En el cas que el centre disposi de servei de menjador, es fa més evident la conveniència de considerar l'educació per a la salut oral com una activitat prioritària. L'elecció de dietes per a l'alimentació dels escolars ha de complementar-se amb una raspallada correcta de les dents.

Atès el major contacte i relació dels tutors amb els pares i mares de l'alumnat, podem afegir que la influència dels primers sobre aquests últims pot facilitar el desenvolupament de l'educació en matèria de salut oral d'una forma molt positiva. Aconseguir que els pares continuïn amb la tasca dels docents fora de l'horari escolar serà un objectiu important, especialment entre el col·lectiu de pares immigrants. Tot i així, les reunions periòdiques entre els tutors i els pares permeten l'intercanvi d'informació i la possibilitat d'incorporar activitats en què hi participin ells (potenciació del glopeig de fluor, de la raspallada dental, xerrades educatives).

En el context de l'educació primària, cal abordar una sèrie d'objectius en relació amb la salut oral:

Conceptuals

- Conèixer els elements que formen la boca i la seva funció.
- Distingir els tipus diferents de dents i la seva funció.
- Conèixer els estris d'higiene bucal.
- Comprendre què és la càries.
- Comprendre, de forma bàsica, el mecanisme de formació de càries pels bacteris.
- Identificar els aliments rics en sucre que afavoreixen la càries.
- Identificar els aliments saludables.
- Conèixer altres problemes de salut oral: genives inflamades, malposició dental.

Procedimentals

- Adquirir hàbits higiènics i alimentaris adequats.
- Raspallar-se les dents de forma habitual i correcta amb pasta dental fluorada.
- Fer els glopeigs amb fluor de forma correcta.
- Analitzar l'estat de les dents atès que se'n poden detectar possibles alteracions.

Actitudinals

- Conscienciar la família del nen perquè tingui actituds favorables i saludables envers la higiene oral.
- Evitar el consum de dolços entre menjades.
- Valorar els hàbits quotidians d'higiene oral.

La metodologia està centrada en la realització d'una sèrie d'activitats interdisciplinàries com, per exemple, el joc de papiroflèxia (Joc de les veritats i les mentides), les pràctiques de raspallada correcta, pintura, plastilina, localització de models anatòmics, confecció de murals, etc. En el primer cicle d'educació primària s'ha d'intentar fer jocs de simulació i activitats en què l'alumnat hi tingui un alt grau de participació.

De fet, el Joc de papiroflèxia pot servir per introduir a la resta d'activitats relacionades amb la salut bucodental. Així, la incorporació del coneixement de l'acció del fluor pot permetre l'inici dels glopeigs de fluor a classe. El mateix Joc, en incorporar el tema de la dieta, pot servir per examinar l'alimentació dels escolars analitzant, especialment, els aliments que porten al centre per ser consumits a les hores d'esbarjo (valorant la presència de fruita, d'aliments no dolços, etc.).

Que l'odontòleg del CAP del territori revisi els escolars pot permetre introduir altres elements com la visita periòdica a un professional sanitari per mantenir una dentadura correcta i facilitar la revisió periòdica de l'estat dental.

EL JOC DE LES VERITATS I LES MENTIDES

01

El Joc de les veritats i les mentides se'ns presenta com un recurs lúdic (origami: joc de papiroflèxia) mitjançant el qual es pretén que els nens (de 2n i 3r curs d'educació primària) identifiquin i coneguin els factors de risc i de protecció en relació amb un dels problemes principals de salut bucodental: la càries.

La proposta parteix d'un joc clàssic de papiroflèxia, habitualment ja conegut pels escolars, en què hi ha imprès el contingut de què s'ha de tractar: la salut oral. El Joc es presenta en un full, però s'ha de construir fent una sèrie de plecs fins aconseguir una figura mòbil per jugar-hi amb els dits d'ambdues mans. Segons com sigui el moviment, la figura se'ns presentarà amb unes preguntes o unes altres; a partir d'aquí, el nen o la nena escull una pregunta, hi pensa, la contesta i, llavors, en llegeix la resposta tot destapant el plec en el qual es troba la pregunta en qüestió.

Objectius

- Identificar la raspallada de les dents com el mètode que permet eliminar la placa bacteriana de les superfícies dentals, saber quan cal efectuar la raspallada i com s'ha de tenir cura del raspall.
- Conèixer alguns dels aliments que participen activament en el procés cariogen (causant de la càries) i els aliments alternatius que ens en protegeixen.
- Identificar el glopeig de fluor com a mètode que enforteix i augmenta la resistència de l'esmalt de les dents, i conèixer les fases d'aquest procés de glopeig.

Contingut i funcionament

El Joc consta de vuit preguntes que el nen o la nena ha de contestar. Posteriorment, caldrà esbrinar si ha encertat o no i el perquè allò que ha respost és correcte o no. Cada resposta inclou un petit dibuix que ajuda l'infant a comprendre l'explicació.

Les preguntes fan referència als diversos aspectes explicats en els objectius: l'alimentació, el fluor, la raspallada de les dents i els seus efectes per a la prevenció de la càries.

Al Joc s'hi inclou adjunta informació addicional perquè els docents puguin ampliar els coneixements sobre aquestes qüestions.

• SI GLOPEJO FLUOR JA NO CAL QUE EM RASPALLI LES DENTS?

No. El fluor et fa les dents fortes i el raspall te les neteja.

El fluor fa les dents més resistents als atacs dels àcids produïts pels bacteris que hi ha a la boca. A més a més de fer les dents més fortes amb el fluor, cal evitar també la producció d'aquests àcids. Tot eliminant els bacteris eliminem la possibilitat d'aquests atacs d'àcids. D'altra banda, els bacteris que hi ha a la boca poden inflamar les genives i provocar-ne la sagnada, i l'única manera d'evitar-ho és mitjançant una higiene dental diària correcta.

• M'HE DE RASPALLAR LES DENTS NOMÉS QUAN MENGI DOLÇOS?

No. T'has de raspallar les dents després de cada menjada.

L'objectiu de la raspallada és netejar les dents de placa bacteriana cada dia, com un hàbit, i aportar fluor (a través de la pasta de dents) per fer les dents més resistents. L'augment de resistència de les dents depèn de la quantitat de vegades que hi ha una aportació de fluor. És recomanable raspallar les dents un mínim de dos cops al dia.

• NECESSITO AJUDA PER CUIDAR-ME LES DENTS?

Sí. El dentista t'ajudarà a cuidar-te les dents perquè et durin tota la vida.

Tot i que, amb una bona higiene dental diària i un consum moderat de dolços, els problemes amb les dents han de ser mínims, per poder-los tractar quan encara no són simptomàtics cal detectar-los en una fase precoç. D'aquí la importància de fer-se revisions periòdiques al dentista (els adults, com a mínim, un cop l'any i els infants cada sis mesos).

• MENJAR GALETES, ÉS BO PER A LES DENTS?

No, perquè porten sucres que fan forats a les dents (càries) i poden fer mal.

No només són les lliminadures les causants de les càries dentals, sinó que en poden ser la causa tots els aliments que porten molt sucre. Podem trobar sucre en pastissos, begudes refrescants, suc de fruita, cereals, preparats de cacau, etc.

• A L'HORA D'ESMORZAR ELS NENS HAN DE PRENDRE ENTREPÀ O PASTA DE XOCOLATA?

Entrepà, perquè no porta sucres com els dolços.

Com que a l'escola no sempre és senzill poder-se raspallar les dents després d'esmorzar, seria convenient que els nens mengessin aliments que no portessin sucre com, per exemple, fruita o entrepans.

• EL FLUOR ENFORTEIX LES DENTS?

Sí. El fluor fa les dents més resistents a la càries.

El fluor actua químicament en la composició de la dent i fa més difícil que aquesta es descompongui davant d'un atac d'àcids. A més, el fluor aconsegueix refer la dent un cop s'ha desmineralitzat (desfeta per l'atac d'àcids) i mantenir-la sana.

• ES POT COMPARTIR EL RASPALL DE DENTS AMB EL COMPANYY?

No. Cadascú ha d'utilitzar el seu raspall i a més a més cal canviar-lo cada tres mesos.

Com a norma d'higiene, cadascú utilitza els seus estris de neteja. El raspall es fa malbé amb l'ús i els seus filaments s'obren i deixen de netejar correctament.

• SEMPRE QUE CELEBREM UN ANIVERSARI HEM DE REPARTIR LLAMINADURES?

No. També podem repartir fruits secs, crispetes, patates fregides, fruita i aliments que no portin sucre.

Tan important és reduir el consum d'aliments rics en sucre i de llaminadures com conscienciar els nens de la importància d'una alimentació variada i equilibrada.

A qui va dirigit?

El Joc va dirigit a alumnes de 1r i 2n curs de cycle inicial d'educació primària, encara que

també és aplicable als de cursos superiors.

El Joc és una eina que serveix per treballar la prevenció de la càries, però al mateix temps pot ajudar a introduir altres temes com, per exemple, l'alimentació i la nutrició, els hàbits d'higiene personal, etc.

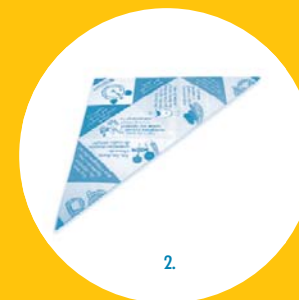
Instruccions per a la utilització del Joc

ORIGAMI: JOC DE PAPIROFLÈXIA

1. Agafar un full del Joc de les veritats i les mentides.
2. Plegar i desplegar el full quadrat per les diagonals (per marcar-ne la guia).
3. Plegar les quatre cantonades cap al centre del full (la part en blanc queda a l'interior i la impresa a l'exterior).
4. Girar el paper i repetir l'operació a l'altre costat, plegant les quatre cantonades cap al centre (les preguntes i respostes queden a l'interior).
5. Doblegar la figura pel mig (ambdues diagonals) cap a dalt (per marcar les guies).
6. Ficar el dits als triangles i donar la forma a la figura (4 piràmides).
7. Com a resultat, la figura que en queda són 4 piràmides unides que poden ser desplegadas en els seus vessants interns.



1.



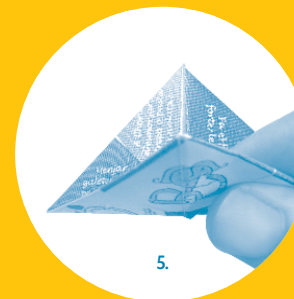
2.



3.



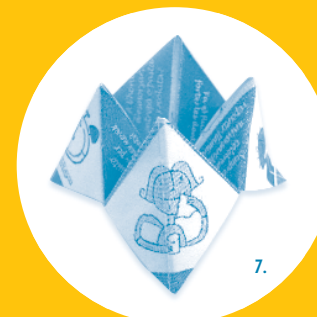
4.



5.



6.



7.

EL GLOPEIG DE FLUOR A L'ESCOLA

02

El Programa de glopeigs periòdics de solucions fluorades a l'escola és un programa de salut pública pensat per millorar la salut oral global de tots els escolars de Catalunya, que es va iniciar el curs 1982-1983.

La freqüència de glopeigs que el Programa considera ideal és la d'un cop per setmana (s'utilitza la concentració setmanal de col·lutori per a glopeig que es pot comprar a qualsevol farmàcia o tenda) si bé, per motius d'eficiència de recursos, aquests es van implantar amb freqüència quinzenal.

Per dur a terme el Programa, el Departament de Salut distribueix uns estoigs individuals per cada alumne que contenen 20 dosis de glopeig de fluorur sòdic (al 0,2%), un raspall infantil i un tub de pasta dental fluorada.

El seu funcionament és molt senzill i consisteix en el següent:

1. El millor és fer el glopeig a l'inici d'una classe perquè faci efecte abans de menjar o beure res.
2. Cal repartir una dosi de fluor, un got i un tovalló de paper a tots els nens de la classe.
3. Cal que tots els nens glopegin enèrgicament la seva dosi durant un minut.
4. Passat el minut cal que els escolars escupin aquella dosi al seu got.
5. Els nens s'han d'eixugar la boca i han de desar el tovalló de paper dins del got.
6. Es recullen tots els gots (amb els seus tovallons a l'interior).
7. Es pot continuar amb la docència habitual.

El col·lutori no està dissenyat per ser empassat, només ha de tenir una acció de contacte amb la dent (acció tòpica).

Amb la freqüència d'aplicació del fluor, l'aportació tòpica d'aquest augmenta el seu efecte preventiu enfront de la càries dental. Això vol dir que com més cops ens raspallem les dents amb una pasta dental fluorada o més cops glopegem una solució fluorada més prevenció estem fent.

Totes les vehiculitzacions del fluor tenen un efecte addicional. D'altra banda, el glopeig s'utilitza a partir dels sis anys (1r curs d'educació primària), atès que aquesta és una edat a partir de la qual no hi ha risc que els nens s'empassin el col·lutori perquè ja se'ls ha desenvolupat el control de la deglució.

Respostes a les preguntes habituals sobre el fluor

• ÉS TÒXIC EL GLOPEIG DE SOLUCIÓ FLUORADA?

No. El col·lutori utilitzat, d'acord amb les pautes per al seu ús, no té contraindicacions de cap tipus i no provoca vòmits ni nàusees quan es glopeja.

• SI UN ALUMNE NO SAP GLOPEJAR, QUÈ HEM DE FER?

Els escolars inicien el Programa de glopeigs a partir dels sis anys, ja que aquesta edat és suficient perquè puguin mantenir un líquid a la boca i glopejar-lo sense empassar-se'l. Fins i tot alguns escolars més petits poden tenir aquesta capacitat de glopejar un líquid sense engolir-lo però, per a més seguretat, el Programa s'inicia en els escolars de 1r curs d'educació primària.

Tot i així, si el docent detecta algun nen amb dificultats per glopejar, l'escolar pot entrenar-se primer fent servir petits glops d'aigua fins que domini la tècnica del glopeig.

• QUÈ PASSA SI UN NEN S'EMPASSA LA SOLUCIÓ FLUORADA?

No passa res! La quantitat de fluor d'un glopeig és mínima i no pot causar cap dany.

És normal que en glopejar o en raspallar-se les dents els nens ingereixin una petita part de fluor, però això no té cap efecte negatiu.

De tota manera, cal tenir present que l'objectiu del Programa preventiu no és empassar-se el col·lutori, ja que el seu efecte beneficiós prové del contacte directe amb les superfícies de les dents i, per tant, empassar-se'l no fa que augmenti el seu efecte preventiu.

• EL FLUOR CADUCA?

Com qualsevol material sanitari, el fluor té una caducitat que sol ser d'alguns anys. Per tant, es pot fer servir perfectament d'un curs per l'altre sense que hi hagi cap contraindicació.

• QUÈ HEM DE FER SI EL FLUOR HA CADUCAT?

Pel que fa a la distribució del fluor a l'escola, el Departament de Salut intenta aprofitar-ne els excedents de cursos anteriors perquè el material no caduqui tot iniciant el Programa amb el romanent del curs anterior.

En tot cas, si caduca se'n pot abocar el contingut a l'aigüera. El fluor que afegirem a l'aigua corrent és mínim, igual que el que aboquem en netejar-nos les dents.

• ES POT DEIXAR EL FLUOR A L'ABAST DELS NENS?

No. Cal guardar-lo en un lloc on no hi tinguin accés els nens.

Un glop de fluor no els pot provocar cap mal, però un excés sí que els podria provocar una intoxicació lleugera.

• CADA QUANT TEMPS S'HA DE FER EL GLOPEIG DE FLUOR?

La periodicitat establerta pel Programa escolar de glopeigs és quinzenal. Si per alguna raó el

fluor es distribuís tard, o no es pogués iniciar el Programa de glopeigs amb l'inici del curs escolar, se'n podrien fer glopeigs setmanals per recuperar-ne els perduts.

Per obtenir uns efectes valorables, durant el curs escolar cal que es facin, aproximadament, uns 20 glopeigs de fluor.

De fet, la concentració de solució fluorada que es distribueix des del Departament de Salut és la concentració de glopeig de fluor setmanal que es pot trobar a farmàcies i botigues (concentració de fluorur sòdic al 0,2%).

• SI UNS PARES NO VOLEN QUE EL SEU FILL FACI EL GLOPEIG A L'ESCOLA, QUÈ CAL FER?

Una de les raons per les quals es va escollir aquesta activitat preventiva és que el Programa pot ser abandonat pel nen d'una classe sense que això impedeixi que la resta del grup el pugui seguir fent.

Si es donés aquest cas, els pares només hauran de fer un escrit a la direcció de l'escola indicant que no volen que el seu fill participi en el Programa.

• I ALS MESTRES ELS SERVEIX D'ALGUNA COSA GLOPEJAR FLUOR?

El fluor actua sobre la superfície de la dent al llarg de tota la vida, reforçant-la.

El fet de glopejar fluor aportarà una prevenció addicional a qualsevol edat i, per tant, també als mestres.

Si els mestres volen glopejar fluor al mateix temps que els seus alumnes, això els ajudarà a millorar la comprensió del funcionament del Programa dels seus alumnes, per imitació, i aconseguiran prevenir l'aparició de noves lesions de càries a les seves pròpies boques.



ÉS DOLENT PER A LES DENTS...



ÉS BO PER A LES DENTS...



• SI L'ESCOLA NO ESTÀ PARTICIPANT EN AQUEST PROGRAMA I VOL PARTICIPAR-HI, QUÈ HA DE FER?

L'escola s'ha de posar en contacte amb l'ajuntament del seu municipi o amb el Programa de glopeigs periòdics de solucions fluorades de la Direcció General de Salut Pública del Departament de Salut, on l'informaran sobre tots els tràmits que ha de fer per participar en el Programa.

LA RASPALLADA DENTAL A L'ESCOLA

03

La raspallada dental és l'hàbit higiènic més important per a la prevenció de la càries i de les malalties de les genives (gingivitis i periodontitis). D'acord amb l'evidència científica disponible, el control de la placa dental (higiene), acompanyat de l'ús de fluorurs tòpics s'ha establert com la base del manteniment d'una dentadura sana. De fet, l'edat no és una variable important en l'estat de les genives i de l'os de suport de les dents quan es manté una bona higiene oral durant tota la vida.

D'acord amb aquesta evidència, la Federació Dental Internacional (FDI) va establir la raspallada dental amb una pasta dental fluorada dues vegades per dia com el patró bàsic de cura dental personal, patró que pot ser millorat amb l'ús d'elements addicionals d'higiene interproximal (la seda dental o els raspalls interproximals) o de glopeigs (antisèptics o fluorats).

Aquesta pauta bàsica de dues raspallades diàries amb una pasta de dents fluorada pot ser millorada si se n'augmenta la freqüència. Per tant, doncs, raspallar-se les dents tres cops al dia és encara millor que només dos cops al dia.

Desgraciadament, molts escolars catalans no es raspallen amb aquesta freqüència mínima establerta, de dos cops al dia, i especialment aquells de baix nivell socioeconòmic i pitjor estat de salut bucodental.

Els hàbits higiènics han de formar part de l'aprenentatge familiar des que els nens són ben petits per tal que puguin iniciar aquestes pràctiques a casa en l'etapa preescolar.

Els dèficits detectats en els hàbits d'alguns escolars estan relacionats amb la

manca d'informació sobre la salut bucodental així com amb la manca d'uns requisits mínims d'higiene oral. En molts casos, els models familiars en aquest sentit són inexistents o incorrectes i, en conseqüència, l'escola pot reconduir aquesta situació. L'escola pot implicar-se activament en el foment de la raspallada dental desenvolupant aquesta activitat en l'àmbit dels centres.

Respostes a les preguntes habituals sobre la raspallada dental

Moltes vegades, la manca de resposta a algunes preguntes o dubtes relacionats amb la higiene oral genera una situació d'inseguretat que condueix a la no realització d'activitats tan positives com la raspallada a l'escola. En aquest apartat volem donar resposta a aquests possibles dubtes.

• LA GENERALITAT DE CATALUNYA VOL PROMOUR LA RASPALLADA DENTAL A L'ESCOLA?

Sí. El Departament de Salut té, entre els seus objectius, el d'augmentar el nombre d'escolars que es raspallen les dents diàriament un mínim de dos cops al dia.

suficients perquè l'activitat no l'hagi de fer un escolar darrere l'altre.

Després de fer ús dels raspalls s'han d'emmagatzemar en un lloc airejat per facilitar que quedin ben secs després d'haver-los esbandit.

• COM ES POT POTENCIAR LA RASPALLADA DENTAL DES DE L'ESCOLA?

En primer lloc, s'hauria de facilitar que tots els escolars que dinessin al menjador escolar poguessin raspallar-se les dents després de l'àpat. Això significa disposar de banys amb miralls a l'alçada dels escolars i de piques

• COM GUARDEM ELS RASPALLS DE DENTS?

L'habilitació d'un espai on poder tenir els raspalls emmagatzemats i identificats facilitarà enormement la realització d'aquesta activitat.

En el mercat hi ha diversos sistemes ideats per a aquesta finalitat i, fins i tot, es podria dissenyar un espai propi amb la col·laboració de l'alumnat.

• QUAN S'HAURIA DE DUR A TERME LA RASPALLADA?

La freqüència de raspallada ideal és la diària (mínim de dos cops al dia). Ara bé, en un centre escolar en què es vol iniciar la raspallada per primer cop, es pot començar amb una raspallada setmanal i després se'n pot anar ampliant la freqüència, un cop superades les dificultats inicials, fins a un cop al dia.

Cal recordar als pares que la raspallada més important és la d'abans d'anar a dormir i que com més vegades ens raspallem les dents més prevenció fem enfront de la càries dental.

En l'àmbit docent aquesta s'hauria d'adaptar a l'horari escolar, tenint present que és recomanable no menjar ni beure després de raspallar-se les dents per la qual cosa l'ideal és la realització de la raspallada després dels àpats.

• CAL QUE ENS ESBANDIM LA BOCA DESPRÉS DE RASPALLAR-NOS LES DENTS?

Idealment, no. El fluor actua per contacte amb la dent i com més prolongat sigui aquest contacte millor. Per això no és recomanable ni menjar ni beure ni glopejar després de raspallar-nos les dents.

Si, per evitar el gust o l'escuma del fluor, algú vol glopejar cal fer-ho de forma no enèrgica per tal de no perdre part del seu efecte preventiu.

• ES POT COMPARTIR EL RASPALL DE DENTS?

El raspall de dents és un estri d'ús personal i, per tant, no s'ha de compartir com fariem, per exemple, amb una esponja o una pinta.

• EL GLOPEIG DE FLUOR I LA RASPALLADA DENTAL ES PODEN FER EL MATEIX DIA?

Totes dues són activitats preventives que poden tenir un efecte complementari. No hi ha cap problema a dur-les a terme totes dues. El glopeig aporta fluor i la raspallada dental aporta fluor (pasta de dents) i, a més, elimina la placa bacteriana.

• QUÈ ÉS MILLOR, RASPALLAR-SE LES DENTS O GLOPEJAR?

En primer lloc, el millor seria fer totes dues coses (raspallada+glopeig), en segon lloc vindria només raspallar-se les dents i en tercer lloc, només fer el glopeig.

• UN RASPALL POT DURAR TOT UN CURS ESCOLAR?

Utilitzant-lo només un cop al dia un raspall pot ser efectiu durant tot el curs escolar.

• QUE CAL FER EN EL CAS QUE...?

Un nen perdi el seu raspall: Demanar als seus pares o tutors que el reposin ràpidament.

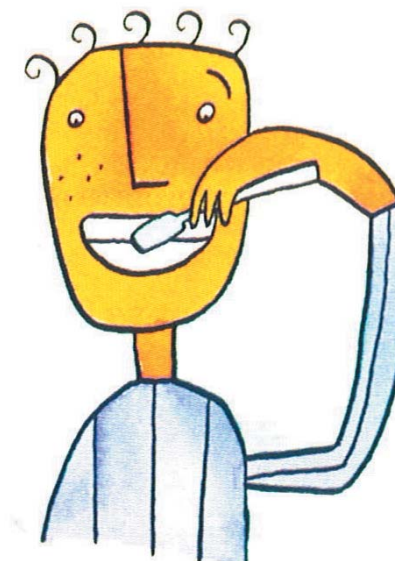
Un raspall caigui dins la tassa del vàter o en un lloc brut: El millor és llençar el raspall i reposar-lo.

Un pare o una mare no vulguin que el seu fill es raspalli les dents a l'escola: Cal informar-los dels avantatges de la raspallada dental i de dur a terme un activitat idèntica

per a tots els escolars. I si, tot i així, definitivament no ho volen, s'ha de deixar de practicar aquesta activitat amb el seu fill.

• ON S'HAURIA DE DUR A TERME LA RASPALLADA DE LES DENTS?

Si es fa de forma individual, l'ideal seria fer-la al bany, davant d'un mirall. Si iniciem la raspallada com una activitat conjunta de tots els escolars (Programa raspallada a l'aula), el lloc ideal per dur-la a terme seria l'aula.



L'IDEAL EN LA SALUT ORAL. COM ES POT IMPLANTAR LA RASPALLADA DIÀRIA ENTRE TOTS ELS ESCOLARS? PROGRAMA RASPALLADA A L'AULA

03.1

Les noves experiències desenvolupades als EUA i d'altres països anglosaxons apliquen la raspallada dental com a mesura preventiva que es du a terme diàriament, en iniciar les classes. En aquestes noves experiències, basades en el coneixement de l'evidència científica, els escolars es raspallen les dents però sense glopejar amb aigua en acabar. Només escupen el fluor en un got de plàstic o contenidor. El Programa raspallada a l'aula aconsegueix prevenir la càries dental mitjançant l'aplicació de fluor i, a més, permet eliminar la placa bacteriana, cosa que no fa el glopeig. L'objectiu d'aquest Programa és augmentar els índexs de raspallada dels escolars catalans i millorar la seva salut oral.

Com es desenvolupa aquesta activitat?

Tots els escolars de l'aula hauran de raspallar-se les dents seguint les instruccions del docent i imitant tots els seus passos, i després glopejaran. Per tant, el docent també es raspallarà les dents. Igual que en el Programa de glopeigs, si no es vol que un nen participi en el Programa, se'l pot apartar de forma individual després que els seus pares ho hagin sol·licitat per escrit.

• PER DUR A TERME AQUESTA ACTIVITAT CAL SEGUIR ELS PASSOS SEGÜENTS:

1. L'activitat s'ha de dur a terme després d'un àpat, després d'haver pres alguna cosa o a l'inici d'una classe.

2. Tots els nens han de disposar d'un raspall de dents, un got, un tub de pasta dental fluorada, una dosi de fluor i un tovalló.

3. L'activitat s'ha de fer amb els nens asseguts a les seves cadires.

4. El docent ha de col·locar una quantitat de pasta dentifrícia (tipus gel), de la mida d'un pèsol, a cada un dels raspalls dels nens de l'aula.

5. Tots els escolars han d'iniciar la raspallada a la vegada, la qual durarà dos minuts.

6. En acabar la raspallada els escolars han d'escopir les restes de pasta dental al got i eixugar-se amb el tovalló.

7. Tot seguit caldrà glopejar la dosi de solució de fluor durant un minut. En acabar el glopeig

l'escopiran també al got i s'eixugaran amb el tovalló. El tovalló cal llençar-lo dins el got.

8. Cal recollir tots els gots i envasos del fluor usats i llençar-los.

9. Els raspalls s'han d'emmagatzemar en un lloc airejat.

10. No cal que els nens s'esbandeixin amb aigua. Poden continuar la resta d'activitats escolars.

• Aquesta pràctica permet que un adult guii i supervisi l'activitat mentre es modelen uns hàbits de salut sans per als escolars. Raspallant-se les dents durant dos minuts s'ensenya als nens que cal que dediquin un temps a tenir cura de les seves dents. També cal animar els nens a raspallar-se les dents després dels àpats a casa.

• S'HAURÀ DE TENIR CURA D'EVITAR LA TRANSMISSIÓ DE GÈRMENS ALS RASPALLS. PER TANT, CAL PRENDRE LES MESURES SEGÜENTS:

1. Els raspalls de dents mai no s'haurien de tocar l'un amb l'altre.

2. El sistema d'emmagatzematge de raspalls ha de permetre separar-los adequadament mentre s'assequen.

3. Els raspalls no s'han d'emmagatzemar en cistelles o lleixes on hi puguin arribar els nens.

4. Els raspalls s'haurien d'esbandir sota l'aigua i penjar en un lloc assolellat per assecar-se.

5. Els raspalls que es contaminen (en caure en una tassa de vàter) s'han de renovar.

6. Si els raspalls s'embruten, s'han de netejar

amb aigua, sabó i lleixiu. Després s'han d'esbandir i eixugar.

• LA IDENTIFICACIÓ DELS RASPALLS ÉS MOLT IMPORTANT. PER TANT, CAL MARCAR-LOS DE LA MANERA SEGÜENT:

1. Escriure el nom del nen al seu raspall amb un retolador indeleble.

2. Cobrir el nom amb cinta adhesiva clara per evitar-ne l'esborrament.

3. Si desapareix el nom del raspall, cal etiquetar-lo de nou.

• LA PASTA DENTIFRÍCIA HAURIA DE SER L'ADEQUADA PER TANT, CAL TENIR EN COMPTE EL SEGÜENT:

1. Molts nens es queixen que els sabors de menta dels dentífrics els cremen o piquen la llengua. Cal utilitzar una pasta dental de tipus gel que sigui suau i no contingui molts abrasius.

2. La distribució de la pasta dentifrícia ha de ser duta terme sempre per un professor responsable.

3. Cal col·locar damunt del raspall una dosi de pasta dentifrícia d'una mida similar a un pèsol.

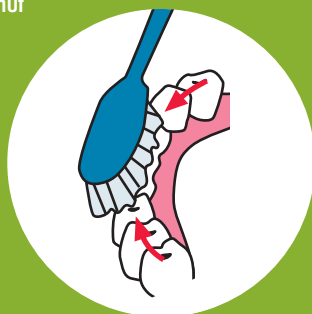
4. El raspall no hauria d'entrar en contacte directe amb el tub del dentífri.

5. A partir dels sis anys es pot utilitzar qualsevol pasta dental fluorada (infantil o adulta).

• Un cop acabada l'activitat de raspallada de les dents els escolars han d'escopir els sobrants de dentífri al got i s'han d'eixugar amb el tovalló.

RECORDA!

1. Cal raspallar-se les dents un mínim de dos cops al dia. Sempre hem d'utilitzar poca pasta de dents amb fluor (una dosi de la mida d'un pèsol).
2. Ens hem de raspallar les dents durant dos minuts per totes les seves cares.
3. Podem glopejar enèrgicament un minut la sol·lució de fluor.
4. Després del glopeig no ens hem d'esbandir la boca.
5. Hem d'evitar menjar llaminadures i galetes, beure begudes refrescants i suc de fruita entre àpats.



AUTORS:
Departament de Salut
Elias Casals Peidró
Nené Romero Cabestany

©Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

EDITA: Direcció General
de Salut Pública
1a. **EDICIÓ:** Barcelona,
setembre de 2006
TIRATGE: 5.000 exemplars
DIPÒSIT LEGAL: B-8889-2006

COORDINACIÓ EDITORIAL:
Unitat de Publicacions,
Imatge i Difusió Corporativa
del Departament de Salut
DISSENY: Sonsoles Llorens
FOTO PORTADA: Álvaro Bujons
IL·LUSTRACIONS: Quelot
IMPRESSIÓ: SYL Creaciones
Gráficas y Publicitarias S.A.