



## Les primeres dents.

Les dents de llet o temporals ixen a partir dels 6 mesos d'edat. Les 20 dents ja han aparegut en la boca quan el xiquet té 3 anys.



## Raspallar-se les dents

Els xiquets han de començar a raspallar-se les dents a partir dels 3 anys. És fonamental raspallar-se-les després de menjar.



## Alimentació sana i variada.

Els aliments que més afavoreixen l'aparició de càries són els dolços, refrescs, gelats... Allò més recomanable és menjar poc de tot.



## L'odontòleg

És el metge especialista de les dents. És fonamental visitar-lo periòdicament per mantindre sanes les nostres dents.

