La higiene de la boca i les dents

Com i per què cuidar-les



Com raspallar les dents?

- Durant uns 3 minuts.
- Netejant la totes les cares de cada dent o queixal.
- El raspall s´ ha de moure de dalt a baix en les dents superiors i de baix a dalt en les inferiors, arribant bé a les genives.
- Utilitzar pasta de dents, només cal una petita quantitat.

Observa un correcte raspallat



Quants cops al dia s´han de raspallar?

- Es convenient fer-ho després de cada àpat.
- Com a mínim s´ ha de fer 2 cops al dia
- No oblidar mai raspallar les dents després de sopar i no menjar res després de raspallar-se i abans d´ anar a dormir.
- A més de raspallar les dents es convenient raspallar suaument la llengua.



Com ha de ser el raspall?

- Cada persona ha d´ utilitzar només el seu raspall.
- El raspall ha d´ estar en bones condicions perquè faci be la seva funció.
- S´ ha de renovar cada 3 mesos com a mínim.
- Es convenient utilitzar la seda dental un cop al dia per poder eliminar restes de menjar entre les dents que poden donar mal alè

Per què cal cuidar la boca i les dents

- Mantenint una bona higiene diària afavorim unes dents blanques , sanes i amb bon aspecte i evitem l´ aparició de malalties i també del mal alè.

Quines són les malalties de la boca que podem prevenir?

- La càries. Per evitar-la cal reduir el consum d´ aliments i begudes amb sucre i raspallar les dents després dels àpats amb pasta fluorada
- Malaltia periodontal. Dóna inflamació i sagnat de les genives. Per evitar-la cal una bona higiene dental i no fumar.
- Càncer oral. S´ evita amb bona higiene, no fumar ni beure alcohol i reparar les dents en mal estat.

