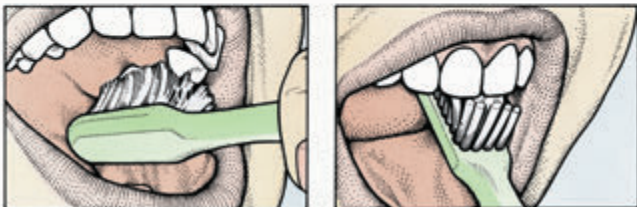
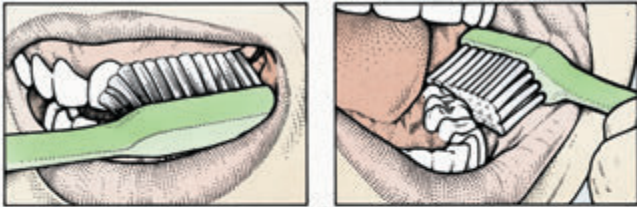


Com raspallar-se les dents:

Tant important com raspallar-se les dents és fer-ho bé. És útil raspallar-se davant del mirall per assegurar-se que es fa correctament i per comprovar com queden de netes les dents. Cal anar pas per pas i no oblidar cap racó:

- **La cara externa:** raspallar des de la geniva i en moviments verticals, com si s'escombrés, cap a l'extrem de cada peça.
- **La cara interna:** raspallar des de el límit entre la dent i la geniva cap a l'extrem de la dent, amb un moviment vertical que s'aconsegueix girant el canell. Aquesta part és la més difícil d'aprendre i cal insistir-hi.
- **La cara superior dels premolars i molars:** recolzar-hi el raspall i fer moviments circulars de manera que s'arribi als solcs i fissures.
- Finalment, fer un **suau massatge a les genives**, al vel del paladar i raspallar la llengua.

El raspallat horitzontal és perjudicial perquè pot danyar l'esmalt i les genives i en comptes d'arrencar, arrossega la placa bacteriana sobre les dents.



Que no s'ha de fer?

- Manca d'higiene oral.
- Consumir llaminadures i begudes ensucrades en excés.
- Dur una alimentació amb un excés de carbohidrats.
- Beure alcohol o fumar.
- Fer-se un raspallat agressiu: pot donar lloc a abracció dental i retracció de la geniva.
- No utilitzar col·lutoris que continguin alcohol: pot contribuir a incrementar la sequedat bucal.

 **fundació
agrupació**

 www.fundacioagrupacio.es

 www.envellimentsaludable.com



**centres
mèdics
agrupació**

 **fundació
agrupació**

Jornada de **Prevenió Dental**



PERIODONTITIS

Malaltia crònica i irreversible que afecta el teixit que suporta les dents.

Factors de risc de malalties gingivals i periodontals:

- Augment de placa bacteriana/mala higiene bucodental.
- Tabaquisme/fumar.
- Diabetis.
- Factors genètics associats.
- Malalties del cor.
- Teràpia hormonal.
- Osteoporosi.
- VHI/SIDA.
- Immunodeficiència.

Síntomes de la periodontitis:

- Retracció de les genives, sensació de dents més llargues.
- Mobilitat de les dents.
- Augment de la sensibilitat dentària, sobretot al fred.
- Dolor a la geniva i aparició d'abscessos.

Què he de fer si tinc periodontitis?

La majoria de pacients amb periodontitis son diagnosticats després d'una revisió o higiene rutinària. En cas que sigui necessari, depenent de la situació en què es troba la geniva es realitzaran sessions de raspats.

XEROSTOMIA

És la manifestació clínica més comú de les disfuncions salivals i consisteix en una disminució de la secreció salival.

Síntomes de xerostomia:

- Set.
- Boca seca.
- Dificultats en la realització de les funcions bucal.
- Dificultat per portar pròtesis.
- Cremor.
- Acumulació de placa.
- Alteració del gust.

Què he de fer si tinc xerostomia?

Prendre constants glops d'aigua al llarg del dia i durant els menjars per facilitar la deglució. Quan és causada per fàrmacs, reduir-los, eliminar-los o substituir-los per altres menys xerogènics. Respirar pel nas i no per la boca.

HALITOSI

Nom amb que és coneix el mal alè. En la majoria dels casos, és degut a la fermentació de proteïnes i restes d'aliments a la boca.

Què he de fer si tinc halitosi?

Millorar la higiene oral i eliminar les zones de retenció: càries, bosses gingivals, etc.

REGLES D'UNA BONA SALUT BUCODENTAL:

- Tenir una alimentació equilibrada.
- Rentar-se les dents després d'esmorzar, dinar i sopar.
- Fer servir pasta amb fluor.
- Canviar el raspall cada 3 mesos. No utilitzar cap altre raspall que no sigui el seu, després d'utilitzar-lo netejar-lo bé amb aigua i assecar-lo. Si els filaments del raspall estan oberts convé canviar-lo.
- Realitzar neteja interproximal amb seda dental o raspalls interdentials, segons la mida dels espais.
- Es recomana un raspallat sistemàtic, després de cada àpat, amb un raspall de capçal petit i filaments arrodonits i mànec confortable o raspall elèctric amb moviment d'oscil·lació/rotació.
- És necessària una bona higiene de la pròtesis removable amb raspalls i elements específics de neteja, evitant-ne l'ús a la nit.
- Raspallar la llengua per obtenir un alè més fresc i eliminar bacteries.
- Anar al dentista com a mínim una vegada cada 6 mesos.

