

↘ Higiene bucal

Elements bàsics:

Els elements bàsics per a una bona higiene bucal són:

- Raspall
- Dentífric

El raspall:

Hem de raspallar-nos les dents després de cada àpat, i sobretot abans d'anar a dormir. Per rentar-nos les dents correctament haurem de raspallar-les en moviments verticals, mai horitzontals. A la zona dels queixals ho farem amb moviments rotatoris per arribar a tots els racons.

El raspall ha de constar de filaments de material sintètic, puntes arrodonides i polides, mànec manejable amb un petit angle. La vida màxima d'un raspall és d'uns 3 mesos.

Després de fer servir el raspall ha de rentar-se amb aigua o col·lutori per tal d'eliminar les restes d'aliments.

El dentífric:

La pasta dentífrica col·labora en la neteja dental i complementa l'acció mecànica del raspall.

Característiques: poder de neteja, abrasivitat baixa, no irritant, gust agradable, innoeu, fàcil d'utilitzar i sensació de frescor.

En funció dels principis actius que contingui podrà augmentar la resistència de la superfície de la dent, exercir acció antiinflamatòria, anticàries (fluor), antibacteriana-antiplaca (clorhexidina),...

**Altres productes
que poden ajudar
a una bona
higiene dental:**

‣ **Col-lutoris:** solucions aquoses o hidroalcohòliques que tenen els mateixos principis actius que les pastes dentífriques, però en menor concentració. Sols no eliminen la placa bacteriana però sí que es poden utilitzar després de rentar-se les dents, per completar l'acció de la pasta.

‣ **Pólvores:** barreja de sòlids tipus perborats, carbonats i polifosfats que eliminen les taques de les dents provocades pel tabac, el consum de cafè, etc.

‣ **Xiclets:** permeten rentar les dents sense raspall, per a ocasions especials. Són un bon element per contribuir a la bona higiene dental quan contenen fluor.

‣ **Raspalls interproximals:** són eficaços per remoure la placa bacteriana i les restes d'aliments quan els espais interdentials són grans. El mànec és recte i petit, i té un fil d'acer inoxidable inserit a l'extrem, que té distribuïts helicoïdalment al seu voltant els filaments, en forma de con i cilindre.

Recordi:

Cal rentar-se les dents després de cada àpat i avanç d'anar a dormir.

La caducitat d'un raspall de dents és d'uns 3 mesos.