

Per què he de raspallar-me les dents?

Creiem que la boca no és important, però aquest mal hàbit pot comportar problemes de salut, ja que el bon estat bucodental implica salut en general. La nostra boca està plena de bacteris i l'única manera d'eliminar-les és amb una correcta raspallada, mínim dos cops al dia, després d'esmorzar i després de sopar.



Silvia Vilarnau de Gracia
TCAI i Higienista
Albera Salut
@AlberaSalut

A l'hora de rentar-nos les dents sovint ho fem amb presses, com un pur tràmit. És important tenir en compte alguns aspectes.

Quin raspall he d'escollir?

És important escollir un bon raspall, l'hem de fer servir cada dia. Els millors són els raspalls amb filaments suaus o mitjans, no són aconsellables els de filaments durs, ja que el que volem retirar amb la raspallada és la placa bacteriana que és tova. Per tant, no cal ni un raspall dur, ni raspallar amb força. No per prémer més el raspall netejarem millor.

Es recomana deixar el raspall sense tancar perquè no estigui sempre humit, ja que la humitat fa proliferar els bacteris



Quanta estona he de raspallar-me les dents?

El raspallat ha de durar entre dos i tres minuts. Hem de raspallar geniva i dents o en cercles o de dalt a baix i de baix a dalt. No podem raspallar com si tinguéssim una serra a la mà. S'han de netejar totes les superfícies, i això inclou també la llengua.

Hem de rentar-nos les dents just després dels àpats. L'explicació és senzilla: quan ingerim qualsevol tipus d'aliment o beguda, immediatament es modifica el pH de la nostra boca i és en aquest moment que es fan les càries.

Després de fer servir el raspall, s'ha de rentar amb aigua o un col·lutori per eliminar-ne les restes de placa dental, aliments i dentífric i s'ha de canviar cada 3 mesos per evitar que els bacteris de la nostra boca visquin al nostre raspall.



Els col·lutoris no substitueixen la raspallada

Els col·lutoris poden tenir beneficis, però s'han d'utilitzar sempre sota la prescripció del dentista, n'hi ha d'específics per a cada situació clínica [càries, halitosi, infeccions...]. No és un producte d'autoconsum; encara que els tinguem a l'abast a qualsevol supermercat, s'ha d'anar amb compte, per exemple, que no portin alcohol. Un ús prolongat dels col·lutoris pot tacar les dents o provocar alteracions de les percepcions dels sabors.

Quantitat i tipus de dentífric

La quantitat de dentífric ha de ser molt petita. En nens entre zero i tres anys només hem de posar dentífric de la mida d'un gra d'arròs, i en nens més grans, de la mida d'un pèsol. En adults, podria ser una mica superior, com un cigró, per tenir una referència. En general, ens passem de quantitat. La quantitat de fluor que ha de portar un dentífric per nens menors de 5 anys ha de ser de 1000ppm i a partir de 5 anys ha de ser de 1450ppm com els adults.

Enllaços d'interès



<https://www.fersalut.cat>
Secció -> El teu CAP -> Genives



<https://www.fersalut.cat>
Secció -> El teu CAP -> Microbiota



<https://www.fersalut.cat>
Secció -> El teu CAP -> Traumatisme dental