

Cuidem la boca. Importància de la prevenció bucodental

Em dic Alex López i soc higienista bucodental des de fa gairebé 30 anys. M'he incorporat recentment a l'equip del CAP Les Hortes havent vist, anteriorment en la meva pràctica, la necessitat d'informació al pacient i als seus cuidadors perquè ells aconseguixin optimitzar els seus propis recursos en matèria de prevenció bucodental.



Àlex Lopez

Higienista bucodental

EAP Poble Sec - CAP Les Hortes

@CAPLesHortes

L'higienista bucodental és una professió amb un caràcter altament preventiu, en contacte personal directe amb el pacient. Busquem la millora del seu estat de salut bucal i així millorar la seva qualitat de vida i la seva salut.

Segons un estudi dut a terme recentment a Espanya, un 12 % de la població no es raspalla les dents diàriament i un 23% ha confessat no raspallar-se les dents mai. Sens dubte, són dades alarmants que denoten una falta d'informació i una important deixadesa en la higiene bucodental que pot derivar en conseqüències perjudicials en forma d'afeccions o malalties bucals difícils de tractar.

Segons dades exposades pel Consell de Dentistes, l'any 2022, el 94% de la població espanyola va patir càries (al voltant de 35 milions d'espanyols). Nosaltres, els professionals, sabem la importància d'incorporar durant la infància i l'adolescència aquests hàbits adquirits que faran que no perdin dents en un futur.





**La prevenció
bucodental i una
bona higiene
diària ens permet
mantenir les
nostres dents,
genives, llengua
i boca sanes.
D'aquesta manera,
les nostres dents
poden complir
la seva funció i
a més evitarem
altres tipus de
complicacions i
malalties**

Consells per a una bona higiene bucal

- Raspallar les dents 3 vegades al dia (desdejuni, menjar i sopar) durant, almenys, 2 minuts.
- Renovar el raspall cada 3 o 4 mesos.
- Triar el raspall de dents adequat: no excessivament dur o tou i amb capçal còmode per a arribar a totes les zones bucal.
- Utilitzar seda dental o raspalls interproximals (per a netejar les zones entre les dents).
- Fer esbandides diàries amb col·lutoris.
- Netejar la llengua amb el raspall.
- Acudir al dentista almenys 1 vegada a l'any (hi ha patologies que no fan mal, per això és important una revisió periòdica).
- Triar correctament la pasta de dents segons les especificacions.
- Evitar aliments excessivament ensucrats perquè són el primer pas per la creació de la càries bucal.

Cartera general de serveis de l'higienista bucodental al CAP



Els serveis que realitzarà l'higienista a l'Atenció Primària i Comunitària (APiC) són:

- Educació sanitària dental de forma individual o col·lectiva.
- Suport a la realització d'exàmens de salut bucodental.
- Tècniques per a l'abordatge dels factors de risc i de patologia bucodental d'acord amb els protocols de tractament establerts.
- Formació als membres de l'EAP en matèria d'educació sanitària bucodental.

El desplegament de la cartera es focalitzarà en els àmbits següents:

- Activitats en consulta, d'educació sanitària individual i familiar, així com exàmens de salut i aplicació de les tècniques indicades.
- Activitats grupals al CAP d'educació en promoció de la salut bucodental i educació sanitària.

A qui va dirigit

Els destinataris del Programa d'atenció dental de Catalunya són:

- Les persones de fins a 14 anys i les dones embarassades.
- Les persones en situació de vulnerabilitat social o en risc d'exclusió social, d'acord amb el que sigui establert per reglament. En tot cas, tenen aquesta consideració: els titulars o beneficiaris de la renda garantida de ciutadania, els infants i adolescents tutelats per l'òrgan competent en matèria d'atenció a la infància i l'adolescència i les persones amb una vulnerabilitat social acreditada amb un informe específic dels treballadors socials.

Programa d'**incorporació d'higienistes dentals a l'atenció primària i comunitària**

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Enllaços d'interès



<https://medicaments.gencat.cat/ca>
Secció -> El teu CAP -> Genives



<https://medicaments.gencat.cat/ca>
Secció -> El teu CAP -> Salut bucodental



<https://medicaments.gencat.cat/ca>
Secció -> El teu CAP -> Traumatismes dentals