



**Dr. F. Codina Garcia**  
prop dels infants

## Salut bucodental

Sabeu que un de cada dos catalans de 14 anys han patit caries. Sabeu que la caries és la malaltia infecciosa més freqüent en el món. Els taurons canvien les dents cada setmana, però nosaltres després dels dents de llet tenim les dents definitives que són per a tota la vida!!!. Tenir les dents sanes és un treball diari, no s'aconsegueix en dos dies.

### Què és la càries?

La caries és una malaltia infecciosa que no es cura per si sola. Dóna lloc a una destrucció progressiva i irreversible de les dents. O sigui...un forat !!!

### Com es produeix la càries?

Pel consum de dolços i sucres, per bacteris presents a la boca o per dents dèbils.

### És normal que sagnin les genives?

No, no és normal. Si sagnen les genives és perquè estan inflamades. D'això se'n diu gingivitis. Sempre que passi cal raspallar-se molt bé les dents, i si no desapareix el sagnat al cap d'una setmana, cal anar al dentista.

### Per a què serveix la higiene bucodental?

Serveix per eliminar els residus alimentaris i els bacteris.

Consisteix a raspallar-se les dents després de cada àpat. També cal anar a visitar al dentista.

### Quan i com s'ha de fer?

Després de cada àpat. Amb pressió suau i durant tres minuts com a mínim.

- Raspalla la cara externa sempre des de la geniva cap a la dent. És a dir del vermell al blanc
- Raspalla la part que mastega de davant cap darrera.
- Raspalla la cara interna de dalt a baix. Sempre del vermell al blanc.
- Un cop acabat, glopeja amb una mica d'aigua.

### Recorda:

- Defensa les teves dents dels bacteris, utilitza el raspall
- Has de canviar el raspall aproximadament cada tres mesos.
- La càries és un enemic fàcil de guanyar

