



# La boca i les dents

Com i per què  
cal cuidar-les?

## Per què cal cuidar la boca i les dents?

Perquè mantenint-les sanes hi sortim guanyant. En primer lloc, reduïrem les molèsties i els dolors ocasionats per les malalties dentals i els tractaments reparadors. En segon lloc, qualsevol reparació o substitució de les nostres dents, per molt excel·lent i cara que sigui, mai no serà millor que la dentadura original: ni en funció, ni en estètica, ni en durabilitat. Per tant, seguiu els consells d'aquest fullet i, encara que no en tingueu cap problema, visiteu l'odontòleg una vegada a l'any.



## Quines són les principals malalties de la boca que es poden prevenir?

### La càries dental

És una malaltia provocada per bacteris que, utilitzant el sucre dels aliments, produeixen un àcid que desmineralitza l'estructura de la dent fins a provocar-ne la destrucció.

Per evitar-ho, cal reduir el consum de dolços, especialment entre els àpats, i també cal raspallar-se freqüentment les dents amb pasta fluorada per tal d'eliminar els bacteris i fer més resistents les dents, per l'acció del fluor.

### La malaltia periodontal

És una malaltia que afecta les genives. En la fase inicial, es produeix la inflamació i el sagnat de les genives (gingivitis). Si la malaltia no es controla, es pot iniciar un procés de pèrdua de l'os de subjecció de les dents (aleshores s'anomena periodontitis), que es manifesta amb mobilitat de les dents i, finalment, amb la seva pèrdua.

Per evitar-ho, cal mantenir una excel·lent higiene bucal i evitar el consum de tabac.

### El càncer oral

La millor manera de prevenir la seva aparició és evitar-ne les causes: el tabac, l'alcohol i el mal estat de les dents o l'ús de pròtesis mal ajustades. El control odontològic pot detectar les lesions en etapes inicials, amb un millor pronòstic de tractament.

Sanitat Respon 24 hores  
902 111 444



© Generalitat de Catalunya · D.L.B.-45.802-2004

 [www.gencat.net/salut](http://www.gencat.net/salut)

 Generalitat de Catalunya  
Departament  
de Salut

## Per què sagnen les genives?

Sovint, és perquè estan inflamades (gingivitis) i, per tant, malaltes. Si el sagnat no desapareix al cap d'una setmana, amb un correcte raspallat de les dents, durant 3 minuts després de cada àpat, cal visitar l'odontòleg.

## Quins són els aliments que més afavoreixen la càries?

Aquells aliments rics en sucres, tant si són naturals com elaborats. Així doncs, se n'ha de controlar el consum, especialment entre els àpats, de llaminadures, pastissos, begudes refrescants, suc de fruita, cereals, xocolata, gelats, salses, mel, etc.



## A partir de quina edat cal raspallar-se les dents?

A partir de l'inici de l'erupció de les dents (als 6 mesos), cal tenir-ne cura i netejar-les, utilitzant una gasa amarada en un col·lutori de fluor de concentració diària, embolicada al dit del cuidador.

És convenient iniciar l'hàbit de raspallar les dents sense pasta a partir de l'any d'edat (12 mesos). A partir dels 3 anys, cal utilitzar el raspall amb una petita quantitat de pasta de dents infantil (amb una concentració aproximada de 500 ppm de fluor), inferior al volum d'un pèsol, un cop al dia.

A partir dels 6 anys, cal raspallar-se les dents dos cops al dia amb pasta fluorada. Aquest hàbit s'ha de consolidar i mantenir durant tota la vida. Fins als 7 anys, cal que els adults supervisin directament el raspallat per aconseguir la utilització correcta del raspall i la pasta de dents.

## Com s'han de raspallar les dents?

Cal raspallar les dents durant uns tres minuts, netejant-ne totes les cares (les superfícies triturants, les que contacten amb els llavis i les que ho fan amb la llengua)

i especialment la zona propera a la geniva. Raspallant la llengua eliminem bacteris i així afavorim un millor alè. Cal utilitzar pasta de dents, ja que ajuda a netejar les dents mitjançant detergents i, a més, conté el fluor, que les enforteix. La quantitat de pasta que cal utilitzar és de la mida d'un pèsol; no cal posar-n'hi més. En el cas dels infants, feu servir una pasta de dents infantil amb una concentració menor de fluor (aproximadament de 500 ppm) i vigileu que no se l'empassin.

## Quantes vegades al dia cal fer-ho?

És recomanable fer-ho després de cada àpat. La Federació Dental Internacional recomana raspallar-se les dents amb pasta fluorada, com a mínim, dos cops al dia, a partir dels 6 anys.

## Com ha de ser el raspall?

Com a norma d'higiene, cadascú ha d'utilitzar el seu raspall i, a més, s'ha de renovar aproximadament cada tres mesos. El raspall ha de tenir les puntes tancades per netejar bé i, amb l'ús, les cerres s'obren i el raspall deixa de netejar perfectament.

En resum, el raspall ha de ser personal i estar en bones condicions.



## Què hi fa el fluor?

El fluor, aplicat directament sobre les dents, n'augmenta la resistència enfront dels bacteris i, com que té un efecte remineralitzador, permet recuperar lesions inicials de càries. Per aconseguir aquest efecte cal aplicar-ne un mínim de dos cops al dia i la millor manera és el raspallat amb pasta de dents fluorada.

Els productes fluorats, com els col·lutoris o la pasta de dents, no s'han d'ingerir, ja que en el cas dels infants menors de 3 anys la seva ingesta pot donar lloc a l'aparició de taques a les dents definitives.



## En voleu més informació?

Per obtenir-la, podeu adreçar-vos al vostre odontòleg del centre d'atenció primària, el qual us informará i aconsellarà sobre el que s'ha de fer per tal de conservar i millorar la salut de les dents i les genives. El vostre odontòleg pot realitzar activitats preventives suplementàries per als infants, com el segellat de fissures o l'aplicació de fluor professional. A més, si és necessari, aplicarà la medicació i el tractament adequat per a la patologia aguda que hi pugui haver.