

> Prevenció de la càries dental

Una **higiene dental i bucal correcta** és la principal mesura preventiva per combatre la càries a les dents.

A continuació, mostrarem alguns consells per aconseguir-ho:

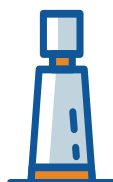
- > **Raspallar-se les dents després de cada àpat**, almenys dues vegades per dia i amb una **durada mínima de 2 minuts en cada raspallada**. Preferiblement amb un **dentífric fluorat**. **Fer servir fil, seda dental o un raspall interdental** per retirar el menjar que quedi entre les dents. Triar un **raspall adequat**, preferiblement amb **cerres suaus**, ja que és menys agressiu per a les genives i elimina millor la placa bacteriana perquè llisca bé entre les dents, de manera que aconseguix una neteja millor. Es recomana canviar de raspall cada tres mesos. Cal recordar que **la raspallada més important és la de després del sopar**.

Passos per aconseguir una raspallada correcta:

- > S'ha de començar raspallant **les superfícies externes de les peces dentals, superiors i inferiors**: Inclinar el raspall en un angle de 45° a la unió de la dent amb la geniva per eliminar la placa i restes de menjar, fent petits moviments horitzontals cap endavant i cap enrere. Fer un lleuger moviment rotatori, dent per dent, des de la zona de masticació cap a la geniva.



- > Posteriorment, en el mateix ordre, **es raspalla la superfície interna de les peces dentals**: Fer moviments verticals per netejar la cara interna de les incisives superiors i inferiors. Netejar les superfícies internes de les dents inclinant el raspall en angle de 45° i fent moviments horitzontals cap endavant i cap enrere.
- > A continuació, es **raspalla la superfície de masticació de les peces dentals**, fent moviments horitzontals cap endavant i cap enrere.
- > Finalment, **raspallar-se la llengua**.



> Prevenció de la càries dental

- > **Esbandidir-se la boca** després de la raspallada amb un col·lutori bucal que contingui fluor. En determinats casos, el dentista podrà recomanar altres tractaments específics amb fluor. De la mateixa manera, a més, podrà recomanar l'ús de col·litoris bucals especials amb antisèptics i desinfectants, com clorhexidina, o altres tractaments per reduir la quantitat de bacteris perjudicials a la boca.
- > Es pot complementar la neteja bucal recurrent a l'ús **d'irrigadors bucals**, ja que faciliten la neteja en àrees complicades: mitjançant un doll d'aigua a pressió per netejar entre les dents i sota la línia de les genives.
- > **Acudir al dentista regularment**, perquè dugui a terme neteges dentals professionals i exàmens bucals regulars.
- > **Ús de segelladors dentals**. Un segellador és una capa plàstica protectora que s'aplica a les superfícies de masticació de les dents posteriors. Segella solcs i esquerdes que tendeixen a acumular aliments i protegeix l'esmalt de les dents de la placa i l'àcid.
- > **Evitar la ingesta constant d'aliments i begudes**.
- > **Adoptar un hàbit d'alimentació saludable** per mantenir una bona salut dental. Els aliments com fruites i verdures fresques augmenten el flux de saliva.

Des d'**umivale Activa** fomentem hàbits saludables en l'entorn laboral. Accedeixi a la nostra web corporatiu a través de [l'enllaç](#) següent, per obtenir informació de com adoptar hàbits de nutrició i alimentació saludable.

