

# Dents fortes i sanes

El raspallat de les dents amb pasta fluorada: la millor prevenció de la càries!



Amb l'objectiu de prevenir la càries dental, l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) vol fomentar el raspallat de les dents com un hàbit de la salut bucodental essencial per a la prevenció de la càries i altres malalties de la boca.

Perquè els infants aprenguin i consolidin l'hàbit del raspallat dental, es distribuirà, entre els alumnes de primer de primària, un estoig d'higiene bucodental que inclou un raspall de dents i un tub de pasta fluorada. La higiene correcta de les dents implica conèixer bé la tècnica de raspallat i fer-la de forma rutinària després de cada àpat o, com a mínim, dos cops al dia. Els escolars de primer de primària tenen l'edat idònia per aprendre a raspallar-se les dents correctament i adquirir aquest hàbit de salut bucodental per a la resta de la vida.

La tècnica s'explica en el vídeo **raspallat de les dents**.

Les escoles que estiguin interessades a participar en aquest programa i a rebre l'estoig d'higiene bucodental cal que ho sol·licitin a través del seu ajuntament.

## Material que inclou l'estoig d'higiene bucodental



**Estoig de plàstic** perforat per evitar la humitat, amb un espai reservat per identificar-lo amb el nom i la classe de l'alumne a fi d'evitar possibles intercanvis. És important que tots els alumnes l'identifiquin amb el nom i cognom en el mateix moment en què es faci el lliurament.

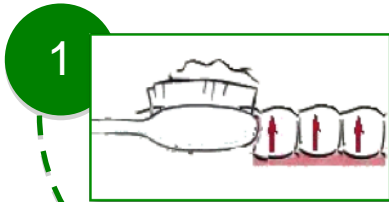
Un **raspall infantil**, petit per poder arribar als llocs més inaccessibles i de filaments suaus.

Un **tub de pasta dental fluorada** de 50 mg. El fluor s'incorpora a l'esmalt de la dent i la fa més resistent a la càries. Pel que fa a la quantitat de dentífric que cal utilitzar, és suficient una quantitat similar a la mida d'un pèsol.

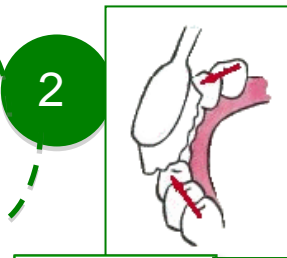
El raspall neteja i el fluor que conté la pasta enforteix les dents.

## Com es raspallen les dents?

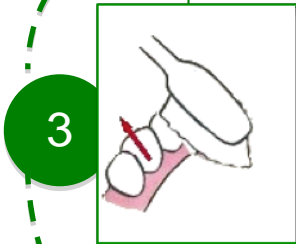
Un bon raspallat dura, com a mínim, 2 minuts. És important no deixar-se cap superfície sense netejar i fer el raspallat de manera sistemàtica, seguint sempre el mateix ordre:



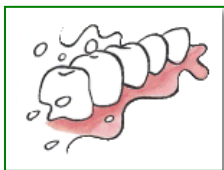
Raspalleu en el sentit correcte la cara externa (que és la que es veu) de totes les dents, tant de les superiors com de les inferiors, sempre des de la geniva cap a la dent; és a dir, del vermell al blanc.



Raspalleu la superfície trituradora (que és la que mastega els aliments) movent el raspall horitzontalment, de davant cap enrere i a l'inrevés



Subjecteu el mànec del raspall verticalment i raspalleu de la mateixa manera la cara interna (que és la que no es veu) de totes les dents, sempre del vermell al blanc.



Un cop acabat el raspallat, escopiu la pasta sobrant sense esbandir la boca.

Per veure la tècnica de raspallat, accediu al vídeo:

► [Com hem de raspallar-nos les dents](#)

