

- Com ens hem de rentar les dents
- Como nos tenemos que lavar los dientes



- Inclinar el raspall leugerament sobre la geniva i realitzar un moviment d'escombra des de la geniva fins a fora. Realitzar aquest pas tant en les dents superiors com en les inferiors

- Inclinar el cepillo ligeramente sobre la encía y realizar un movimiento de barrido, de la encía hacia fuera. Realizar este movimiento en los dientes superiores e inferiores.



- Netejar la superfície de mastegació i la cara exterior suau-ment realitzant moviments curts i cap enrera.

- Limpiar la superficie de masticación y la cara exterior suavemente realizando movimientos cortos y hacia atrás.



- Respatllar suau-ment la llengua per refrescar l'alé i eliminar els possibles bacteris que puguin haver.

- Cepillar suavemente la lengua para refrescar el aliento y eliminar las posibles bacterias que puedan haber.

- Com ens hem de passar el fil dental
- Como debemos pasarnos el hilo dental



- Agafar aproximadament 45 cm de fil dental i deixa 3 o 5 cm per treballar bé.



- Coger aproximadament 45cm de hilo dental y deja 3 ó 5 cm para trabajar bien.

- Seguir suaument les corbes de les dents.

- Siguir suavemente las curvas de los dientes.



- Netejar bé sota la geniva i procurar no donar cops amb el fil dental sobre la geniva

- Limpiar bien bajo la encía y procurar no dar golpes con el hilo dental sobre la encía



Ajuntament de  
Castellfollit de Riubregós

Amb la col·laboració:



Diputació  
Barcelona

Amb tosca no hi ha petó, digues **NO!!**

Tot el que necessites saber sobre la higiene bucal



Con sarro no hay beso, di **NO!!**

Todo lo que necesitas saber sobre la higiene bucal

**T**enir uns hàbits d'higiene bucal correctes ens ajuda a prevenir i evitar la majoria de les malalties bucal. Les malalties més conegudes són la càries i les malalties periodontals.

La càries produeix una desmineralització de l'esmalt de les dents a causa d'un bacteri que tenim a la boca que s'alimenta dels sucres que ingerim, la dent queda desprotegida i la càries avança fins que arriba al nervi i ens comença a fer mal.

Les malalties periodontals són malalties que afecten a les genives. Les genives ajuden a subjectar les dents al seu lloc, si aquesta geniva s'inflama i no subjecta prou pot produir la caiguda de les dents a la llarga.

Aquests són només dos factors importants per mantenir una bona higiene bucal, però n'hi ha molt altres, com per exemple per evitar el mal alè que pot limitar les nostres relacions socials, per prevenir taques i poder lluir un somriure brillant i espectacular.

### • Sabies que...

- És important que ens rentem les dents cada vegada que mengem per evitar les malalties bucal, així com el mal alè
- El que mengem i com ho mengem és molt important per l'aparició de càries ja que si prenem molts sucres i fora dels àpats i després no ens rentem les dents es multiplica per 20 la possibilitat de que es desenvolupi aquesta malaltia.
- Els pírcings poden malmetre les genives, poden causar infeccions i fer malbé els nervis de les genives. Pensa-ho dos vegades abans de posar-te un pírcing a la boca!
- Fumar produeix unes taques groguenques desagradables a l'esmalt de les dents, molt difícils de treure amb tractaments blanquejadors.



### • Cal...

- Triar un bon raspall amb les fibres no gaire dures i no raspallar-se amb força
- Una bona pasta de dents és essencial per a un bon raspallat, l'única condició és que ha de ser amb fluor
- Utilitzar el fil dental per treure els bacteris que pugui haver entre les dents ja que amb el raspall de dents només netegem algunes cares de la dent, però no totes.
- Visitar al dentista sempre que et sagnin les genives o et diguin que tens mal alé, es probable que et pugui ajudar amb el problema i solucionar-te'l.

**T**ener unos hábitos de higiene bucal correctos nos ayuda a prevenir y evitar la mayoría de las enfermedades bucales. Las enfermedades más conocidas son la caries y las enfermedades periodontales.

La caries produce una desmineralización del esmalte de los dientes a causa de una bacteria que tenemos en la boca que alimenta de los azúcares que ingerimos, el diente queda desprotegida y la caries avanza hasta que llega al nervio y nos empieza a hacer daño.

Las enfermedades periodontales son enfermedades que afectan a las encías. Las encías ayudan a sujetar los dientes en su lugar, si esta encía se inflama y no sujeta lo suficiente puede producir la caída de los dientes a la larga.

Estos son sólo dos factores importantes para mantener una buena higiene bucal, pero hay mucho otros, como por ejemplo para evitar el mal aliento que puede limitar nuestras relaciones sociales, para prevenir manchas y poder lucir una sonrisa brillante y espectacular.

### • Sabias que...

- Es importante lavarse los dientes cada vez que comemos para evitar las enfermedades bucales y el mal aliento
- Lo que comemos y cómo lo comemos es muy importante para la aparición de caries ya que si tomamos muchos azúcares y fuera de las comidas y después no nos lavamos los dientes se multiplica por 20 la posibilidad de que se desarrolle esta enfermedad.
- Los piercing pueden dañar las encías, pueden causar infecciones y dañar los nervios de las encías. Piénsalo dos veces antes de ponerte un piercing en la boca!
- Fumar produce unas manchas amarillentas desagradables a la vista en el esmalte de los dientes que no se eliminan con ningún tratamiento blanqueador
- Si utilizas tus dientes como herramientas para abrir botellas y romper cosas etc. Puedes provocar la rotura del diente y abrir grietas que quedan expuestas a las bacterias y alimentos

### • Hace falta...

- Escojer un buen cepillo con las cerdas suaves y no cepillar-se con fuerza.
- Una buena pasta de dientes es esencial para un buen cepillado, la única condición es que debe llevar flúor.
- Usar el hilo dental para sacar los bacterios que pueda haber entre los dientes ya que con el cepillado sólo limpiamos algunas de las caras del diente, pero no todas.
- Visitar a tu dentista siempre que te sangren las encías o te digan que tienes mal aliento, es probable que te pueda ayudar con el problema y solucionártelo.