



Diputació  
Barcelona  
xarxa de municipis

# Material didàctic

## Cicle inicial

### La Laia al país de les dents



© Diputació de Barcelona

Setembre de 2008

Direcció i coordinació: Magad Bertran Ribera.

Unitat de Promoció de la Salut del Servei de Salut Pública

Text: Marga Serra Alias

Il·lustracions: Sergi Càmara

Producció: Direcció de Comunicació

de la Diputació de Barcelona

Disseny: 9 LETRAS, S.L.

Impressió: XXXXXXXX

Dipòsit Legal: B-XXXXXX-2007

# 1. Índex

---

<b>1. Introducció</b>	<b>5</b>
<b>2. Objectius</b>	<b>6</b>
<b>3. Continguts</b>	<b>7</b>
<b>4. Metodologia de treball</b>	<b>8</b>
<b>5. Activitats didàctiques</b>	<b>9</b>
<b>6. Conceptes tècnics en salut bucodental</b>	<b>19</b>

---

# 1. Introducció

Aquest material didàctic per al cicle inicial d'ensenyament primari està fet per treballar a l'escola la salut bucodental.

L'objectiu és preveure les malalties dentals mitjançant una metodologia participativa.

S'utilitza el conte com a fil conductor. D'aquesta manera, els nens i les nenes aprenen «d'una forma lúdica» els coneixements necessaris per millorar els seus hàbits higiènics. A més, es pretén que l'alumnat assoleixi conceptes bàsics sobre salut bucodental.

D'altra banda, el mestre tindrà a l'abast una sèrie de propostes d'activitats que pot aplicar a l'aula per reforçar els conceptes que s'han après.

En aquest material també hi ha presents conceptes bàsics de salut bucodental, si els necessita el mestre.

Es pretén que, a partir de la ficció d'aquest conte, els nens i les nenes aprenguin la importància d'adquirir hàbits higiènics saludables i els perills que comporta si no s'assoleixen.

Aquest quadern de treball i la guia didàctica es presenta també acompanyada d'unes activitats didàctiques que ens permeten ampliar els conceptes bàsics de salut bucodental.

Amb la finalitat d'avaluar i premiar l'esforç d'aprenentatge dels nens i nenes, s'ha incorporat a la part final de les activitats un test d'avaluació i, com a premi, un diploma, com a factor reforçador per potenciar els nous hàbits que han après.

## 2. Objectius

L'objectiu general és millorar els hàbits referents a la salut bucodental dels nens i nenes del cicle inicial de primària. Es pot subdividir en els punts següents:

- Aprendre els conceptes relacionats amb la salut bucodental, perquè els nens i nenes els incorporin en el seu àmbit familiar i escolar.
- Millorar i incorporar hàbits d'higiene dental.
- Conèixer els perills que poden aparèixer si no es tenen uns hàbits higiènics i alimentaris.
- Promoure la visita a l'odontòleg.
- Relacionar el concepte d'higiene bucodental amb una boca sense càries.
- Conèixer quins aliments són "amics de les dents" i quins no.
- Saber que hi ha microbis que poden ocasionar malalties dentals.
- Relacionar els microbis patògens (dolents) amb la manca d'higiene i aliments rics en sucre.
- Conèixer les conseqüències per a la salut de la presència de microbis patògens (dolents).

Els objectius específics que s'han aplicat a aquest material per als nens i nenes del cicle mitjà són:

- Ensenyar la tècnica del raspallat correcte de les dents.
- Identificar la neteja de les dents com una actuació fonamental per reduir la càries dental.
- Conèixer altres mètodes per fer les dents més resistents: els glopeigs de fluor.

## 3. Continguts

### Actituds, valors i normes

- Valoració positiva d'una correcta higiene bucodental.
- Ser conscient que el consum d'aliments rics en sucre influeix negativament en la salut bucodental.
- Adquirir uns hàbits higiènics correctes.
- Perdre la por a l'odontòleg

### Conceptes

- La salut bucodental: les dents.
- L'alimentació i la salut bucodental.
- La higiene bucodental.
- Altres mètodes complementaris que poden evitar la càries.

### Procediments

- Obtenció de la informació a través de diferents mitjans: la lectura del conte, la visualització de les il·lustracions i la realització de les activitats.
- Expressió verbal: el diàleg del grup que es pot generar, la informació obtinguda i les explicacions.
- Expressió no verbal: expressió escrita i gràfica dels conceptes treballats.
- Anàlisi del tema treballat mitjançant preguntes, dibuixos, jocs, etc.
- Elaboració de conclusions a partir d'exercicis de dibuix, de correspondència, d'una sopa de lletres, de mots encreuats, de classificació, d'identificació i recerca.
- Valoració dels coneixements assolits i de la motivació mitjançant un test d'avaluació i l'obtenció d'un diploma.

## 4. Metodologia de treball

Aquest nou quadern de treball i la seva guia didàctica estan pensats per al cicle inicial d'educació primària, i s'inclouen en la línia d'educació per a la salut, concretament en la salut bucodental. Es pretén augmentar l'interès dels nens i nenes per conèixer el tema que s'exposa, fent referència als seus coneixements, les seves percepcions i les seves vivències quotidianes, i que així formi part de la pròpia experiència.

La protagonista del conte és la Laia, que, influenciada per una representació de titelles de la Caputxeta Vermella i la pèrdua d'una dent de llet, té un somni. En aquest somni fa un viatge molt especial al país de les dents. Allà, els seus habitants- tots són dents -li ensenyen la importància de mantenir-se sans.

En el quadern es presenta la història narrada en forma de conte, acompanyat d'una sèrie d'activitats que

ens permeten treballar els conceptes i reforçar l'aprenentatge. Per facilitar l'atenció sobre el que volem treballar, s'ha optat per presentar, primer, la història en forma de conte i les activitats, en forma de fitxes al darrere.

El mestre o la mestra, que és qui coneix el grup, serà la persona més indicada per escollir la metodologia adient per explicar el quadern. Sugerim que es mantingui en tot moment el factor sorpresa per potenciar l'esperit de descoberta de l'alumnat.

És important que el mestre o la mestra introdueixi les modificacions que cregui convenientes per ajudar a entendre la història i mantenir el ritme adequat per a la classe.

## 5. Activitats didàctiques

### Exercicis de l'activitat 1

#### El queixal d'en Max

De la ciutat de les dents, Dentisana, els comenten que han enviat un còmic, però s'han oblidat de pintar les vinyetes i enganxar-les al lloc corresponent. Demanen l'ajuda de l'alumnat.

En aquesta activitat didàctica l'alumnat ha de llegir atentament el microconte que es relata. Cada paràgraf té una vinyeta corresponent. Tot seguit haurà de pintar i retallar la vinyeta del full annex i enganxar-la a la part que li correspon del text.

**El queixal d'en Max**

Has un còmic aparcat dintre sense imatge i sense color de Dentisana, i t'has oblidat d'enganxar la imatge al seu corresponent. Has pensat a ajudar? Has de pintar i enganxar cada vinyeta al seu lloc.

**Activitat 1**

**1**

Hi havia una vegada un nen molt travellat, en Max. Es queixava molt als llavors i li feia mal dels darrers de les dents. Un dia, tornant de l'escola, li feia molt de mal el queixal, tant que fins i tot se li va inflar la gulla.

**2**

El no sabia que tots una colla de microbis dolents "colifloraven una feble" al seu queixal amb les ratxes de les llavors que feien mal.

**3**

El microbis i la passaronca d'ells més fort! Amb els seus potents dalls van fer tant de mal al queixal, que d'ells així no hi que fins i tot a ell, se munten una habitació.

**4**

A veure, de tant menar-se un travellat molt en carter i tant de gulla que inflada i no acabada.

**5**

Oh! Max, avor a la dentisana dent. Tant que el queixal se'n dolia! Els dolents van fer mal.

**6**

El dolent, quan se mou el queixal se'n dolia, li va donar una quantitat per moltes dels dolents, i el queixal se'n dolia. Però no van fer mal. Els dolents llavors i no moltes maltes del queixal d'en Max. Però no van queixar... fins a un quèixer no se, de ve!

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**6**



## 5. Activitats didàctiques

### Exercicis de l'activitat 2

#### Els aliments amics de les dents

Has de posar ulls, nas i boca als aliments que són **amics de les dents**; als altres, no.

En aquesta activitat es demana a l'alumne que reconegui d'entre els diferents aliments i productes quins són els aliments amics de les dents, és a dir, els aliments que no provoquen càries.

Per fer més atractiva l'activitat li proposem que personifiqui els aliments seleccionats amb uns retallables d'ulls, boques i nassos. Així, reforçarem el concepte bàsic dels aliments que no són cariogènics.

En l'activitat hi ha: poma, pastanaga, nou, pa, caramel, pastisseria industrial, productes ensucrats, gominoles i terròs de sucre.

Els aliments que haurà de personificar són els següents:

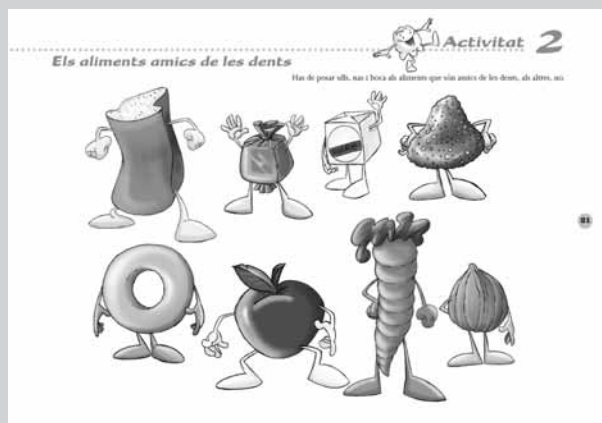
Poma

Pastanaga

Nou

Pa

Els altres, no.



## 5. Activitats didàctiques

### Exercicis de l'activitat 3

#### A cada edat, un nombre de dents

En aquesta activitat s'explica a l'alumnat el següent: **Les dents de llet són les primeres dents que surten als nens. Aquestes dents cauen, però també se n'ha de tenir molta cura. Després surten ja les definitives.**

Es pretén que l'alumnat prengui consciència que a totes les edats s'ha de tenir cura de les dents; en aquest cas, els nens de la seva edat, que tenen dents de llet. Malgrat que no són les definitives, s'han de netejar molt bé i cuidar-les molt, perquè formen part del nostre cos.

Amb l'activitat de relacionar, el nen aprendrà el nombre de peces dentàries de cada etapa de la vida.

 **Activitat 3**

**A cada edat, un nombre de dents**

Les dents de llet són les primeres dents que surten als nens. Aquestes dents cauen, però també se n'ha de tenir molta cura. Després surten ja les definitives. Com pots veure, aquestes persones tenen edats diferents. Segons l'etapa de la vida en què es troben, indiquen quants o quants dents. Relaciona amb una fletxa la imatge amb la frase.

<b>APARENEN LES DENTS</b>		
<b>CAP DENT</b>		
<b>TÉ 32 DENTS</b>		
<b>POT TENIR 22 DENTS DE LLET</b>		
<b>POT TENIR 28 DENTS</b>		

## 5. Activitats didàctiques

### Exercicis de l'activitat 4

#### El raspall amagat

En aquesta activitat l'alumne ha de trobar, entre moltes formes, un raspall i un dentífric.

És una activitat per treballar l'atenció i la recerca de figures que estan amagades en un dibuix.

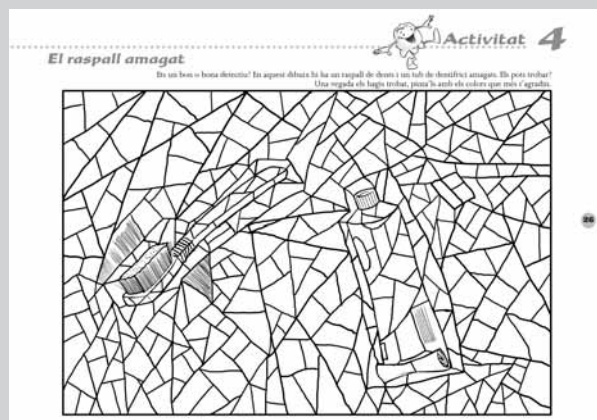
Una vegada les ha trobat ha de pintar-les d'un color.

L'activitat diu el següent:

**Ets un bon o bona detectiu?**

**En aquest dibuix hi ha un raspall de dents i un tub de dentífric amagats. Els pots trobar?**

**Una vegada els hakis trobat, pinta'ls amb els colors que més t'agradin.**



# 5. Activitats didàctiques

## Exercicis de l'activitat 5

### Un viatge al·lucinant!

Aquesta activitat consta d'un text on hi ha alguns espais on falta la paraula, al costat hi ha un número. Els alumnes han de substituir el número per la paraula que li correspon després del text.

Es pretén que l'alumnat comenci a conèixer el nom de les diferents dents i la seva funció. Perquè l'activitat sigui més motivadora li proposem un viatge per la boca de la Laia. El text és el següent:

«En aquesta activitat et proposem un viatge. Sí, sí, has llegit bé!»

Però és un viatge molt especial. Viatjarem per la boca de la Laia. En primer lloc, ens hem de fer molt petits, gairebé com un gra d'arròs.

En segon lloc, hauràs de completar l'explicació del viatge amb les paraules que trobaràs al final del text i posar-les en el número que els correspon. Ho has entès bé? Bon viatge!

**Uau! Ens hem fet molt petits i, sense que la Laia se n'adonés, ens hem “colat” a la seva boca.**

**És una cova vermella i fosca. Ui, quina por! T'hi has fixat? Està mullada. La ..... (1) és la substància que es fa a la boca. Cada dia podem arribar a fer-ne fins a 2 litres!**

**Damunt de les ..... (2) hi ha unes peces de color blanc que es diuen ..... (3).**

**La part que sobresurt es diu ..... (4)**

**i la que hi ha a dintre, i no es veu, es diu .....(5).**

**T'hi has fixat? No totes les dents són iguals. No totes les dents són iguals. Unes són planes i serveixen per tallar; es diuen ..... (6). Les altres són punxegudes, i els animals salvatges les tenen molt esmolades; es diuen ..... (7). I les de darrere de tot serveixen per aixafar i triturar els aliments; són els ..... (8).**

**Oh, fixa-t'hi! Com es diu aquest òrgan allargat que serveix per parlar i també per reconèixer el gust dels aliments? ..... (9).**

**Guaita, aquest queixal està brut! Sí, «uf» molt! Ara, quan acabem el viatge, direm a la Laia que es renti bé les dents!**

saliva (1) - genives (2) - dents (3) - corona (4)  
arrel (5) - incisius (6) - canins (7) - molars (8)  
llengua (9)

**Activitat 5**

**Un viatge al·lucinant!**

En aquesta activitat et proposem un viatge. Sí, sí, has llegit bé! Però és un viatge molt especial. Viatjarem per la boca de la Laia. En primer lloc, ens hem de fer molt petits, quasi com un gra d'arròs.

En segon lloc, hauràs de completar l'explicació del viatge amb les paraules que trobaràs a la banda dreta i posar-les en el número corresponent. Ho has entès bé? Bon viatge!

**Uau! Ens hem fet molt petits i, sense que la Laia se n'adonés, ens hem “colat” a la seva boca.**

**És una cova vermella i fosca. Ui, quina por! T'hi has fixat? Està mullada. La ..... (1) és la substància que es fa a la boca. Cada dia podem arribar a fer-ne fins a 2 litres!**

**Damunt de les ..... (2) hi ha unes peces de color blanc que es diuen ..... (3).**

**La part que sobresurt es diu ..... (4) i la que hi ha a dintre, i no es veu, es diu .....(5).**

**T'hi has fixat? No totes les dents són iguals. No totes les dents són iguals. Unes són planes i serveixen per tallar; es diuen ..... (6). Les altres són punxegudes, i els animals salvatges les tenen molt esmolades; es diuen ..... (7). I les de darrere de tot serveixen per aixafar i triturar els aliments; són els ..... (8).**

**Oh, fixa-t'hi! Com es diu aquest òrgan allargat que serveix per parlar i també per reconèixer el gust dels aliments? ..... (9).**

**Guaita, aquest queixal està brut! Sí, «uf» molt! Ara, quan acabem el viatge, direm a la Laia que es renti bé les dents!**

## 5. Activitats didàctiques

### Exercicis de l'activitat 6

#### Troba els teus amics

L'activitat següent és un laberint on la Laia ha de trobar els seus amics (el raspall i el dentífric) entre molts camins. L'alumne ha de resseguir amb un llapis de color el camí que enllaçarà, d'una banda, la Laia amb el raspall; i de l'altra, la Laia amb el dentífric..

**La Laia ha de trobar el raspall de dents i el tub de dentífric, però els microbis que provoquen càries la volen enganyar! La pots ajudar?**

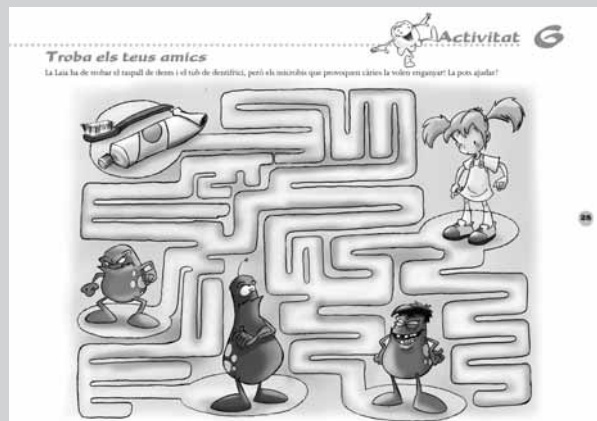
El professorat pot aprofitar per treballar el **concepte de microbi** que s'introdueix en aquesta activitat. La paraula *microbi* significa que és un ésser viu (bios), i d'una mida molt petita (micro). La mida costa d'entendre en aquesta edat. Es pot comentar que són tan petits que al cap d'una agulla de cosir en podrien cabre milions, i que només es poden veure amb un aparell que es diu microscopi.

La propera qüestió que tractarem serà que **els microbis es troben a tot arreu**. Són a l'aire que respirem, en el terra que trepitgem, en els aliments i també poden viure en el nostre cos (a la pell, a l'intestí...).

N'hi ha de dolents que provoquen malalties i per això tenim febre, mal de panxa o diarrea. D'altres són bons i els necessitem per fer el iogurt, els formatges i sense ells no es podrien reciclar les escombraries ni la nostra digestió podria arribar al final.

A la boca viuen uns microbis als quals **agraden molt el sucre** i tots els aliments que són fets de productes ensucrats. Si en mengem molts i no tenim una bona higiene dental es pot provocar la càries.

La càries s'explica a l'apartat 7.



## 5. Activitats didàctiques

### Exercicis de l'activitat 7

#### La Laia es raspalla les dents

En aquesta activitat s'ha de treballar la tècnica del raspallat. Seria molt interessant que, a més d'explicar la part teòrica del procediment de com raspallar-se les dents, es portés a la pràctica.

Cada alumne portarà a l'escola el raspall de dents, el dentífric i un mirall.

L'activitat es desenvoluparà de la manera següent:

Primer es llegirà atentament el contingut de la fitxa, seguint aquest text.

**El raspall de dents sempre t'ha d'acompanyar. Però l'has d'anar renovant.**

**Posa-hi una mica de dentífric.**

**• Primer raspallarem la part interior de les dents, que és on s'acumula més la placa i la brutícia. Hem de raspallar de la geniva cap a la dent.**

**• Una vegada fet això, raspallarem la part exterior de cada dent. Inclina'm el raspall i «com una escombra» netejarem de la geniva cap a la dent. Tot seguit, raspallarem la part dels queixals per on masteguem.**

**• Ei! Recorda que el raspallat de les dents necessita el seu temps: 5 minuts com a mínim!**

Es podrà fer un primer simulacre i «finalment» la pràctica en grups reduïts i posant-hi molta atenció. El professorat ha d'indicar en tot moment si no realitza correctament aquest procediment.



## 5. Activitats didàctiques

### Exercicis de l'activitat 8

#### Calendari Companyia Anticàries

El calendari serveix perquè els nens i nenes es facin responsables de l'adquisició del nou hàbit de rentar-se les dents.

Aquest calendari es pot fotocopiar i repartir a l'alumnat. Ells hi han d'anotar cada cop que es renten les dents. D'aquesta manera, reforcem la nova conducta que s'està treballant.



## 5. Activitats didàctiques

### Exercicis de l'activitat 9

#### Test d'avaluació i diploma de Dentisana

Per acabar, proposem per avaluar el grau de coneixements apresos que es respongui un petit test d'avaluació. El test consta de dues preguntes de cadascuna de les activitats treballades.

Cal que els nens i nenes responguin si les vuit frases són verdaderes o falses, i encerclin a la casella del costat, una "V" a les frases que són veritat o una "F" a les frases que no són certes.

Es tracta que tots els alumnes responguin correctament. El professorat ha d'estar atent a les possibles errades i ajudar-los a respondre correctament.

A la part final del quadern hi ha el Diploma Dentisana.

Test d'avaluació:

1. Els productes que contenen sucre provoquen càries.  V  F
2. Les dents s'han de raspallar un cop cada tres dies.  V  F
3. No cal tenir cura de les "dents de llet".  V  F
4. Si menges llaminadures pots tenir càries dental.  V  F
5. Has d'anar al dentista com a mínim un cop l'any.  V  F
6. El fluor protegeix les dents.  V  F
7. Amb una alimentació sana cuidaràs més les dents.  V  F
8. Els molars són els queixals.  V  F





## 6. Conceptes tècnics en salut bucodental

La promoció de la salut bucodental és molt important per a la conservació de les peces dentàries durant tota la vida de la persona.

Els estudis epidemiològics de la càries dental és encara avui un problema de salut amb una prevalença elevada entre els escolars de Catalunya. Afecta 8 de cada 10 infants.

Aquesta malaltia es pot prevenir si es tenen en compte mesures higièniques i alimentàries des dels primers anys de vida.

És important que cada escola desenvolupi en el seu currículum escolar un projecte de salut bucodental i que els pares i mares participin activament en les activitats que es porten a terme en l'àmbit escolar.

## 6. Conceptes tècnics en salut bucodental

### Les dents. Dentició temporal i permanent

Quan el nen neix no té cap dent visible, però dintre dels seus ossos maxil·lars té les estructures elementals de totes les peces dentals que apareixeran al llarg de la seva vida. Això ens fa entendre que algunes malalties de la mare durant l'embaràs poden afectar la formació de les futures dents.

En la taula següent observarem l'edat en què solen sortir les dents, tant les temporals o de llet, com les definitives o permanents.

Les dents definitives comencen a sortir als cinc o sis anys i ho van fent d'una forma gradual. (vegeu la taula)

Les darreres en sortir són les terceres molars o queixals del seny. És freqüent que triguin molt a sortir i en algunes persones mai arriben a fer-ho.

Dentició	Edat	Erupció dentària	Total dents
De llet o primera	6 mesos - 1 any	8 incisives	8
	1 any - 18 mesos	4 primeres premolars	12
	18 mesos - 2 anys	4 canines	16
	2 anys - 2,5 anys	4 segones premolars	20
“Definitiva” o segona	6 anys	4 primeres molars	24
“Definitiva” o segona	6 - 8 anys	8 noves incisives	24
	8 - 9 anys	4 noves premolars	
	9 - 12 anys	4 noves canines 4 noves premolars	
“Definitiva” o segona	12 anys	4 segones molars	28
	16 - 25 anys	4 terceres molars	32

## 6. Conceptes tècnics en salut bucodental

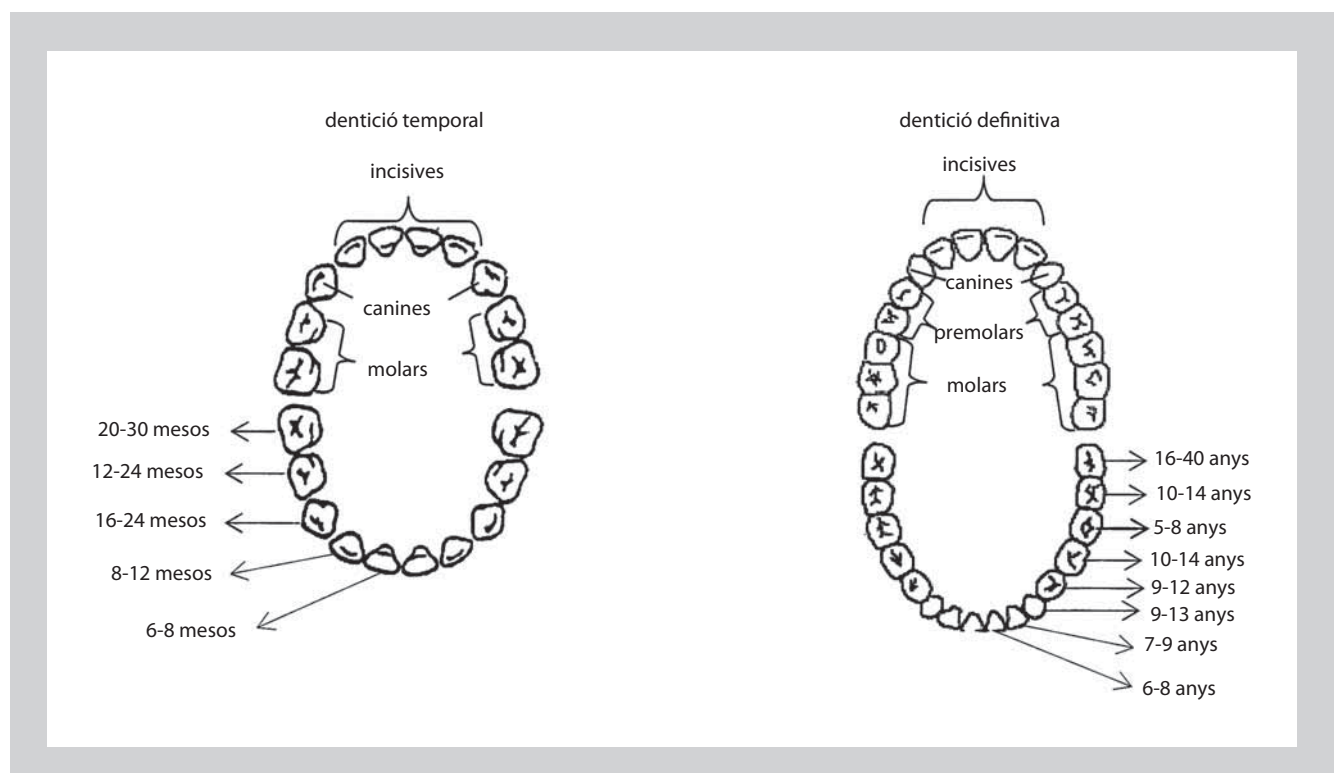
### Tipus i funció de les dents

La dentadura completa de l'adult està formada per 32 peces dentàries.

Les **incisives**, vuit en total, quatre en l'os maxil·lar superior i quatre en l'inferior, són les més anteriors i en forma de pala. La seva funció és tallar els aliments.

Les **canines** (o **ullals**) «dues a cada mandíbula» tenen una forma cònica acabada en punta. La seva funció és esqueixar els aliments. Molts animals tenen els ullals molt desenvolupats.

Al costat de les canines es troben les **premolars**, quatre a cada mandíbula. Tenen una forma aplanada lateralment i en la seva superfície presenten dues cúspides. Serveixen per triturar els aliments. Per últim, i amb la mateixa funció, tenim les **molars**, que són més grans i presenten quatre o cinc cúspides.



## 6. Conceptes tècnics en salut bucodental

### Capes que formen les dents

Totes les dents responen a una mateixa estructura.

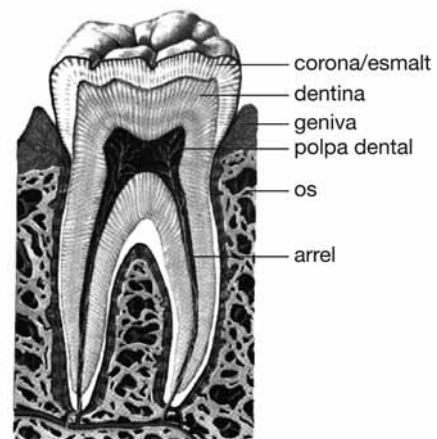
La part que veiem que sobresurt és la corona. La que s'insereix en l'os maxil·lar és l'arrel, i el coll és la part on s'uneix la corona amb l'arrel.

Les incisives, canines i premolars tenen una única arrel; les molars en tenen quatre o cinc.

A l'interior de la dent hi ha un espai que s'anomena *polpa dentària* que continua amb l'arrel. Per la polpa entren els vasos sanguinis i les terminacions nervioses.

Al voltant de la polpa hi ha el marfil o la dentina. És la part més voluminosa de la dent. Està formada per més del 70% de sals de calci, que formen uns cristalls microscòpics. L'entramat d'aquests cristalls dóna duresa a la dentina. Per sobre de la dentina, hi ha l'esmalt dentari. És la part més dura del cos humà. Quan la dent és totalment madura pot arribar a tenir més del 95% de sals de calci.

Finalment, el ciment dental és una capa molt fina de substància òssia que uneix l'arrel de la dent a l'os maxil·lar que l'acull.



## 6. Conceptes tècnics en salut bucodental

### Les malalties bucal més freqüents

#### La càries

Es podria definir com la destrucció de les dents. Però aquest procés és lent i gradual. Per això, és molt important la visita al dentista per la detecció de càries que encara no hagin produït cap molèstia.

Però abans de veure l'evolució de la càries és important parlar de la placa dental.

Damunt de la superfície de les dents es van dipositant diverses substàncies, com per exemple restes d'aliments, cèl·lules, saliva, bacteris, etc. Aquesta fina capa transparent que envolta les dents es denomina placa dental. És viscosa i s'adhereix fàcilment a tota la superfície de les dents.

Però un dels components abans esmentats, els bacteris, s'alimenten dels mateixos aliments que nosaltres mengem, sobretot els sucres. Aquesta placa bacteriana «que forma part de la placa dental» elimina unes substàncies àcides que són productes de degradació de la seva digestió.

Malgrat que l'esmalt dentari és un dels elements més durs del nostre cos, no està preparat per suportar l'agressió dels àcids. D'aquesta manera, es van destruint els cristalls de calci que formen part de l'estructura dentària. Aquest procés s'anomena *descalcificació* i es manifesta amb unes petites taques de color lletós o terrós sobre la superfície de l'esmalt. Després va progressant i destrueix primer la dentina fins que arriba a la polpa dentària. Cal saber també que aquest procés no s'atura, ja que els àcids arriben a parts molt amagades i la superfície destruïda serà

cada vegada més gran. És quan podem sentir dolor i començarà el procés inflamatori. Encara que la taca sigui molt petita la càries pot ser molt gran per dintre.

És important treballar molt la prevenció des de molt petits, ja que la formació de càries és molt fàcil, sobretot quan les dents no són prou madures i l'esmalt és molt feble; per tant és atacat més fàcilment pels àcids.

La càries apareix com a conseqüència de la interacció de diferents factors.

Els factors individuals són els que depenen de cada persona i de cada estructura dental. Segons la constitució de la dent se serà més susceptible a patir càries o no.

Els factors bacterians corresponen als bacteris que formen part de la placa dental.

I per acabar, els factors dietètics. Com més sucres refinats consumim, més probabilitats de patir una càries.

#### Malaltia periodontal

La malaltia periodontal és una malaltia infecciosa crònica, situada sota les genives, que produeix la destrucció de l'os que fa de suport de les dents, fins que provoca a llarg termini la pèrdua de les dents.

En algunes persones evoluciona ràpidament, sobretot

## 6. Conceptes tècnics en salut bucodental

en la gent jove, i pot produir pèrdues dentals en un període d'entre 5 i 8 anys. En altres casos, pot actuar més lentament, i triga d'uns 10 a 15 anys.

Dintre de les malalties periodontals, n'hi ha de tipus i noms diferents, com la Piorrea, malaltia de genives, infecció de genives, gingivitis, malaltia de suport de les dents o periodontitis, entre les més importants.

### Oclusió dentària

L'oclusió és la relació que s'estableix en posar els arcs dentaris en contacte.

En certes ocasions l'arcada superior és una mica més gran que la inferior, i no coincideixen les peces dentàries corresponents de la mandíbula superior i la inferior. Aquesta falta de contacte entre les peces dentàries a l'hora de mastegar els aliments s'anomena malaoclusió.

Les causes poden ser variades: Factors hereditaris o bé adquirits. Encara que la prevenció és difícil, hem de tenir en compte algunes circumstàncies que poden corregir la mala oclusió:

- La pèrdua prematura de dents de llet pot produir erupcions prematures de les dents definitives, i provocar la falta d'espai.
- La utilització de xumets, la succió del dit polze i la respiració oral.

### Traumatismes

Els cops a les dents són un fet molt corrent durant la infantesa, i pot produir la pèrdua parcial o total de la peça dentària. Per aquesta raó, és necessari la visita a l'odontòleg al més aviat possible. Moltes dents es poden implantar els 30 minuts següents després del traumatisme amb un bon resultat.

Per prevenir els traumatismes, és aconsellable la utilització de protectors bucals durant la pràctica d'esports de risc, i també, evitar algunes pràctiques perilloses com, per exemple, obrir una ampolla amb les dents, partir fruits secs amb la boca...

### La prevenció de la càries

La prevenció de la càries dental s'ha de fer tenint en compte tots aquells factors que la poden desencadenar.

En primer lloc, haurem de procurar augmentar la resistència de les dents a la càries, mitjançant l'ús del fluor.

D'altra banda, hem de tenir en compte els microorganismes. Per aquesta raó és convenient una higiene bucal correcta.

També és essencial millorar l'alimentació de l'infant, tot reduint o evitant els productes rics en sucres.

Finalment, les revisions periòdiques a l'odontòleg

## 6. Conceptes tècnics en salut bucodental

ajudarà que es detecti a temps alguna càries incipient.

### 1. Alimentació adequada

Hauríem de conèixer quins són els aliments o productes que poden causar càries i quins no.

Hi ha aliments sòlids i líquids que afavoreixen la càries. Entre els aliments sòlids que contenen un alt percentatge de sucres refinats i un alt poder d'adhesió a les dents tenim: sucres, pastissos, bombons, xocolata, caramels, xiclets, mel, alguns fruits secs com dàtils o figues, fruites conservades en almívar o enllaunades, i les melmelades i confitures.

Entre les begudes que contenen sucre en solució tenim: llet condensada, sucres envasats, xocolata desfeta, làctics ensucrats.

D'altra banda, els aliments que no afavoreixen l'aparició de càries són:

- carns, peixos, ous;
- hortalisses i fruites fresques, llegums, arròs i fruits secs com les nous;
- els làctics sense ensucrar;
- l'oli.

Cal potenciar el consum d'aliments com les

hortalisses i fruites fresques, en lloc de productes ensucrats sense cap valor nutritiu.

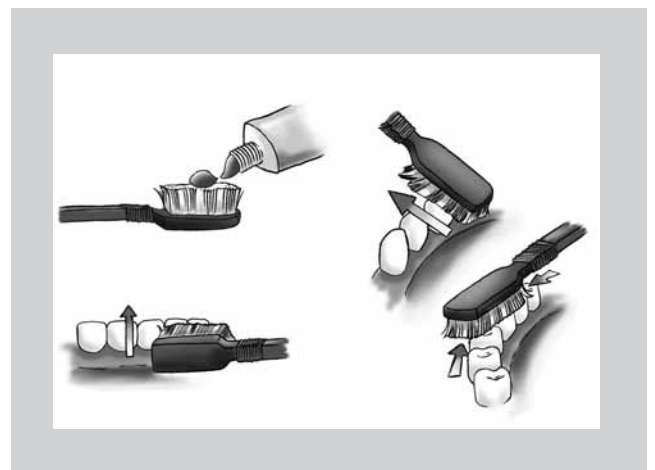
### 2. Higiene dentària

El raspall de dents sempre ha d'estar present a casa i a l'escola.

Es posa una mica de dentífric. Primer es raspalla la part interior de les dents, que és on s'acumula més la placa i la brutícia. S'ha de raspallar de la geniva cap a la dent.

Una vegada fet això, es raspallarà la part exterior de cada dent. S'inclinarà el raspall i, com si es tractés d'una escombra, es netejarà de la geniva cap a la dent. Tot seguit es raspallarà la corona dels queixals que masteguem.

El raspallat de les dents necessita el seu temps: 5 minuts com a mínim.



## 6. Conceptes tècnics en salut bucodental

Quan el raspall no aconsegueix arribar a les superfícies interdentials, també s'utilitza el fil dental o la seda dental.

### 3. Aplicació de fluor

L'estructura de l'esmalt dentari està format per sals de calci. Però, malgrat la seva duresa, no suporten l'acció corrosiva dels àcids produïts pels bacteris.

Molts estudis corroboren que si a les sals de calci s'incorpora el fluor, la resistència de l'esmalt als àcids augmenta.

Hi ha diferents mètodes per incorporar el fluor. El més utilitzat és el glopeig de fluor.

Aquest mètode consisteix a glopejar elixirs que contenen fluor. S'ha de fer durant la infantesa i és més freqüent que es realitzi a l'escola, encara que també es pot fer a casa.

El glopeig es fa un cop a la setmana o cada quinze dies. El mestre reparteix entre els alumnes els gotets amb l'elixir que conté fluor. Els nens han de glopejar aquesta solució durant un minut. Tot seguit, han d'escopir el líquid i no prendre begudes ni aliments en mitja hora.

És un bon moment perquè el professorat treballi la salut bucodental amb el grup classe.

### 4. Revisions a la clínica dental

Les revisions periòdiques permeten diagnosticar malalties bucodentals que poden ser reversibles i intentar que no es compliquin altres patologies. És imprescindible almenys una visita anual a l'odontòleg.