



CONSELLS PER A UNA BONA HIGIENE ORAL

Un raspallat adequat és un dels millors mètodes per prevenir les càries i la inflamació de les genives (gingivitis).



2 minuts

Cada raspallat ha de durar uns 2 minuts. Així es pot retirar la placa dental de totes les dents.



2 cops al dia mínim

Al matí i a la nit.

EL RASPALL

MANUAL O ELÈCTRIC?

Es pot fer amb raspall manual o elèctric.

S'ha comprovat que determinats raspalls elèctrics, els anomenats rotatoris oscil·lants, eliminen més placa i prevenen millor la gingivitis.

QUAN CAL CANVIAR-LO?

- Quan les puntes dels filaments estiguin deteriorades.
- Renova el raspall, almenys, cada 3-4 mesos.
- Després d'haver estat malalt o amb grip.
- Quan l'hagis compartit amb algú altre.

COM GUARDAR-LO?

- En posició vertical i separats de la resta de raspalls dels altres membres de la família.
- En un ambient que permeti que s'assequin del tot entre els seus usos.
- Sense caputxó.
- Lluny del vàter! Cada cop que algú tira la cadena es poden formar aerosols i les micro-gotetes poden anar al raspall.



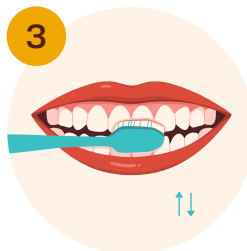
COM CAL RENTAR-SE LES DENTS?



1 No cal posar més d'1 cm de pasta al raspall (l'equivalent a la mida d'un cigrò).



2 Amb pressió suau i fent moviments circulars.



3 Primer la cara externa, la que es veu. De totes les dents i des de la geniva cap a la dent.



4 Tot seguit, la superfície trituradora, la que mastega els aliments. Moviment horitzontal, de davant cap enrere i al revés.



5 Després, la cara interna, la que no es veu. De totes les dents i des de la geniva cap a la dent. Fes-ho amb el raspall en posició vertical.



6 Per acabar, neteja també la superfície de la llengua per eliminar-ne els bacteris.



7 No golpegis aigua en acabat! Disminuiries el fluor romanent a la boca i reduiries els efectes beneficiosos del raspallat.



8 Escup i prou, sense esbandir-te les dents.