

# 6.1 LA BOCA I LES DENTS COM I PER QUÈ CAL CUIDAR-LES?

## Per què cal cuidar la boca i les dents?

Perquè mantenint-les sanes hi sortim guanyant. En primer lloc, reduïrem les molèsties i els dolors ocasionats per les malalties dentals i els tractaments reparadors. En segon lloc, qualsevol reparació o substitució de les nostres dents, per molt excel·lent i cara que sigui, mai no serà millor que la dentadura original: ni en funció, ni en estètica, ni en durabilitat. Per tant, seguiu els següents consells i, encara que no en tingueu cap problema, visiteu l'odontòleg una vegada a l'any.

## Quines són les principals malalties de la boca que es poden prevenir?

**La càries dental:** és una malaltia provocada per bacteris que, utilitzant el sucre dels aliments, produeixen un àcid que desmineralitza l'estructura de la dent fins a provocar-ne la destrucció. Per evitar-ho, cal reduir el consum de dolços, especialment entre els àpats, i també cal raspallar-se freqüentment les dents amb pasta fluorada per tal d'eliminar els bacteris i fer més resistents les dents, per l'acció del fluor.

**La malaltia periodontal:** és una malaltia que afecta les genives. En la fase inicial, es produeix la inflamació i el sagnat de les genives (gingivitis). Si la malaltia no es controla, es pot iniciar un procés de pèrdua de l'os de subjecció de les dents (aleshores s'anomena periodontitis), que es manifesta amb mobilitat de les dents i, finalment, amb la seva pèrdua. Per evitar-ho, cal mantenir una excel·lent higiene bucal i evitar el consum de tabac.

**El càncer oral:** la millor manera de prevenir la seva aparició és evitar-ne les causes: el tabac, l'alcohol i el mal estat de les dents o l'ús de pròtesis mal ajustades. El control odontològic pot detectar les lesions en etapes inicials, amb un millor pronòstic de tractament.

## Per què sagnen les genives?

Sovint, és perquè estan inflamades (gingivitis) i, per tant, malaltes. Si el sagnat no desapareix al cap d'una setmana, amb un correcte raspallat de les dents, durant 3 minuts després de cada àpat, cal visitar l'odontòleg.

## Quins són els aliments que més afavoreixen la càries?

Aquells aliments rics en sucres, tant si són naturals com elaborats. Així doncs, se n'ha de controlar el consum, especialment entre els àpats, de llaminadures, pastissos, begudes refrescants, suc de fruita, cereals, xocolata, gelats, salses, mel, etc.

## A partir de quina edat cal raspallar-se les dents?

A partir de l'inici de l'erupció de les dents (als 6 mesos), cal tenir-ne cura i netejar-les, utilitzant una gasa amarada en un col·lutori de fluor de concentració diària, embolicada al dit del cuidador. És convenient iniciar l'hàbit de raspallar les dents sense pasta a partir de l'any d'edat (12 mesos). A partir dels 3 anys, cal utilitzar el raspall amb una petita quantitat de pasta de dents infantil (amb una concentració aproximada de 500 ppm de fluor), inferior al volum d'un pèsol, un cop al dia. A partir dels 6 anys, cal raspallar-se les dents dos cops al dia amb pasta fluorada. Aquest hàbit s'ha de consolidar i mantenir durant tota la vida. Fins als 7 anys, cal que els adults supervisin directament el raspallat per aconseguir la utilització correcta del raspall i la pasta de dents.

## Com és una dent?

Una dent té diferents parts:

l'externa o corona —la que veiem— i la interna o arrel, que no podem veure perquè és a l'interior de l'os de la mandíbula.

De la corona, l'esmalt és la capa més externa. Aquesta part és molt dura, fins i tot més que els ossos. A sota de l'esmalt hi ha la dentina, que no és tan dura, i a continuació hi ha la polpa dentària, que és la que nota la fiblada del mal quan mengem aliments freds o calents, dolços (laminadures) o àcids.

## Per què es produeix la càries?

Els bacteris i la saliva intervenen en la producció de la càries.

Hi ha diversos factors que intervenen en la formació de la càries: els alimentaris, els bacterians i els de la constitució de cada persona.

A dins de la boca tots hi tenim bacteris, que hi viuen tranquil·lament; alguns són fins i tot útils. Quan mengem massa aliments que tenen sucre, els bacteris els prenen com a aliment, els descomponen i produeixen àcids que ataquen directament l'esmalt de la dent. Aquests, juntament amb la resta d'aliments i el sucre, formen la placa bacteriana, que és una pel·lícula que es fixa sobre la dent i on trobem les bactèries, la qual cosa facilita que apareguin la càries i les malalties de les genives.

## Per què cal prevenir-la?

Una dent malalta amenaça tot l'organisme.

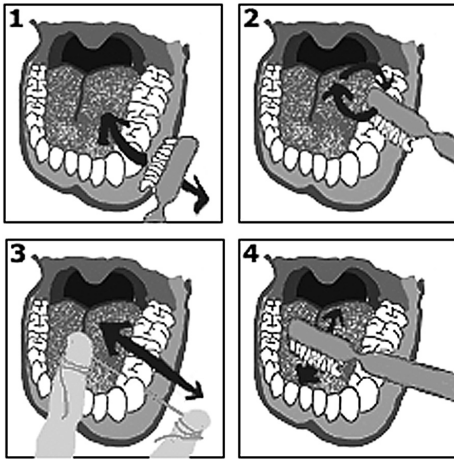
La infecció de les dents es pot escampar a través dels vasos sanguinis i arribar a altres llocs del nostre organisme. Aquestes complicacions poden ser molt greus perquè poden afectar tot l'organisme.

## Com s'han de raspallar les dents?

Cal raspallar les dents durant uns tres minuts, netejant-ne totes les cares (les superfícies triturants, les que contacten amb els llavis i les que ho fan amb la llengua) i especialment la zona propera a la geniva.

■ **Primer:** raspallar les dents amb moviments verticals, començant per la geniva. Haurem de raspallar la part de fora de la dent i la part de dins i de totes les dents.

■ **Segon:** raspallar en forma de remolí la part de les dents i dels queixals que fem servir per mastegar. Cal que les fibres del raspall penetrin per tots els sécs que hi ha en aquesta zona, per evitar que



s'hi quedin les restes dels aliments i que els bacteris puguin començar a provocar una càries.

■ **Tercer:** netejar el coll de les genives i també l'espai entre dent i dent. No s'ha d'oblidar la neteja dels espais interdental, on no pot arribar el raspall. En aquest cas haurem de fer servir un fil (seda dental) per passar-lo entre les dents, o un raspall interproximal.

■ **Quart:** no podem oblidar-nos de raspallar la llengua. Raspallant-la llengua eliminem bacteris i així afavorim un millor alè.

Cal utilitzar pasta de dents, ja que ajuda a netejar les dents mitjançant detergents i, a més, conté el fluor, que les enforteix. La quantitat de pasta que cal utilitzar és de la mida d'un pèsol; no cal posar-n'hi més.

## Quantes vegades al dia cal fer-ho?

És recomanable fer-ho després de cada àpat. La Federació Dental Internacional recomana raspallar-se les dents amb pasta fluorada, com a mínim, dos cops al dia, a partir dels 6 anys.

El raspallat d'abans d'anar a dormir és el més important de tot el dia perquè no podem estar tota la nit amb les restes d'aliments entre les dents.

Si en alguna ocasió ens trobem que no tenim raspall, podem glopejar aigua diverses vegades o menjar alguna fruita, com una poma; o una verdura dura, com una pastanaga.

## Com ha de ser el raspall?

Com a norma d'higiene, cadascú ha d'utilitzar el seu raspall i, a més, s'ha de renovar aproximadament cada tres mesos.

El raspall per netejar una boca sana ha de ser més aviat tou i petit, i tenir el mànec llarg per poder arribar a tots els racons de la boca.

Els filaments dels raspall han de tenir les puntes arrodonides per no fer mal a les genives. Han de ser de material sintètic —generalment són de niló— i tenir les puntes polides. El raspall ha de tenir les puntes tancades per netejar bé i, amb l'ús, les cerres s'obren i el raspall deixa de netejar perfectament. Per això és important canviar-lo cada tres mesos.

## El dentífric: l'aliat imprescindible per combatre la càries

El dentífric s'utilitza amb el raspall. La pasta de dents és una preparació o barreja homogènia de sòlids en aigua que ajuda a la neteja.

El dentífric ha de tenir una sèrie de requisits bàsics: poder de neteja, abrassió baixa, no ha d'irritar les genives, ser agradable de gust, inno-cu, fàcil d'utilitzar i deixar una sensació de frescor i de net.

Un ingredient important dels dentífrics anticàries és el fluor. Els dentífrics amb fluor estan regulats a partir de la concentració de fluor. Es recomana que els dentífrics de nens tinguin una dosi de fluor no més gran de 150 mg % o 1.500 ppm. Els dentífrics que tenen més fluor (250 mg %) estan indicats per a adults.

De vegades també es poden fer servir glopeigs, que són solucions aquoses o a base d'aigua. Els colutoris no tenen l'eficàcia dels dentífrics, per tant no han de substituir-los, però es poden utilitzar després de raspallar les dents per completar l'acció netejadora de la pasta.

## **Què hi fa el fluor?**

El fluor, aplicat directament sobre les dents, n'augmenta la resistència enfront dels bacteris i, com que té un efecte remineralitzador, permet recuperar lesions inicials de càries. Per aconseguir aquest efecte cal aplicar-ne un mínim de dos cops al dia i la millor manera és el raspallat amb pasta de dents fluorada. Els productes fluorats, com els col·lutoris o la pasta de dents, no s'han d'ingerir, ja que en el cas dels infants menors de 3 anys la seva ingesta pot donar lloc a l'aparició de taques a les dents definitives.

## **En voleu més informació?**

Per obtenir-la, podeu adreçar-vos al vostre odontòleg del centre d'atenció primària, el qual us informará i aconsellarà sobre el que s'ha de fer per tal de conservar i millorar la salut de les dents i les genives. El vostre odontòleg pot realitzar activitats preventives suplementàries per als infants, com el segellat de fissures o l'aplicació de fluor professional. A més, si és necessari, aplicarà la medicació i el tractament adequat per a la patologia aguda que hi pugui haver.