

---

## ¿Com ha de ser bon raspallat de dents?

26, Juny



les dents com a mínim dues o tres vegades al dia; donant-li especial importància al raspallat de després de sopar, ja que durant les hores de son la salivació disminueix, de manera que afavoreix que aparegui la placa bacteriana.

Però no n'hi ha prou: el raspallat hauria de durar com a mínim dos minuts i complementar-lo amb fluor i fil dental. Us aconsellem les següents tècniques de raspallat que us ajudaran a mantenir les dents més netes:

Per als nens tenim dos:

- Tècnica circular o de Fones: aquesta és molt habitual en els més petits, ja que no dominen amb la deguda destresa el raspall. Es tracta de fer moviments en forma de cercles amplis, amb la boca del nen tancada, movent el raspall des de la geniva de la dent superior fins a l'inferior. D'aquesta manera la placa s'elimina i es realitza un massatge a les genives.

i definits, i perquè és fàcil per començar a fer servir el raspall de dents. Com el mateix nom indica, aquesta tècnica consisteix a realitzar moviments horitzontals.

Per als adults:

: es col·loca el raspall en un angle de 45 graus respecte a l'eix major de la dent. I es frega amb el raspall durant diversos segons a cada dent. Aquesta tècnica la més completa per a una correcta higiene bucodental, a més que és especialment recomanable per als pacients que pateixen periodontitis.

A part de fer el raspallat dental et recomanem que també raspallis la llengua i el paladar, ja que són zones on es poden acumular restes d'aliments i alguns bacteris.

Recorda: cuidar les teves dents és la clau d'un somriure brillant.

VISITA LA TEVA CLÍNICA DENTAL DE CONFIANÇA MÍNIM UNA VEGADA A L'ANY.

## Comentarios