

HIGIENE DE LES DENTS A L'ESCOLA I A CASA.

Com ja sabeu, els nens a partir de P-5 i fins a 6è es raspallen les dents a l'escola després de dinar, tenint en compte que **el més important és que els nens adquireixin l'hàbit de fer una bona raspallada a les dents** i per evitar problemes de contaminació amb la pasta i problemes d'higiene amb el raspall, aconsellem que els nens només portin el raspall de dents a l'escola, sense necessitat de portar pasta de dents.



Què us demanem des de casa?

Per tant demanem la vostra col·laboració des de casa per mantenir en **bon estat higiènic el raspall i l'estoig** on es guarda, **substituir el raspall quan calgui**, i portar el raspall adient.

Com raspallar-se les dents?

Si volem que la raspallada de les dents sigui eficaç, cal realitzar-la regularment i de manera quotidiana després dels àpats i abans d'anar-se'n a dormir. És molt important tenir una acurada tècnica de raspallada ja que, en cas que la raspallada de les dents no es realitzi correctament, no s'acompleix la finalitat i pot ser perjudicial, malmetent les dents i irritant les genives. És per aquest motiu que és bàsic que els pares coneguin la tècnica correcta per poder-se-la ensenyar els seus fills.

Una acurada tècnica de raspallat inclou:

- Raspallat de la cara externa de les dents.
- Raspallat de la cara interna de les dents
- Raspallat de la cara mastegadora de les dents.

Quan ens hem de raspallar les dents?

La freqüència amb que t'has de rentar les dents és **cada dia**, **després de cada menjar** i sobretot **abans d'anar a dormir** que és el més important de tot el dia.

La funció de la raspallada de les dents consisteix a eliminar la placa bacteriana, una pel·lícula transparent fina formada per restes d'aliment, saliva i cèl·lules de l'interior de la boca.

Quina cura requereix el raspall de dents?

Hi ha unes recomanacions generals que cal seguir:

- 1)** Després del raspallat, aclarir el raspall dental acuradament amb aigua corrent, deixar-lo assecat a l'aire i guardar-lo en posició vertical, amb les fibres cap amunt. Si diferents raspalls comparteixen el mateix pot, s'ha d'evitar el contacte entre ells.
- 2)** No cal mullar els raspalls dentals amb solucions desinfectants o col·lutoris bucal. Aquesta pràctica pot provocar la contaminació entre raspalls si la solució es fa servir durant un període llarg o si diferents usuaris la comparteixen.
- 3)** Tampoc cal fer servir dispositius de microones o raigs ultraviolats per desinfectar els raspalls de dents. Aquestes mesures els poden malmetre.
- 4)** No guardar els raspalls a recipients tancats. Sota aquestes condicions apareix més freqüentment el creixement bacterià que a l'aire lliure.
- 5)** Canviar el raspall de dents cada 3-4 mesos o abans si les puntes de les fibres estan gastades.
- 6)** No compartir mai els raspalls de dents ja que augmenta el risc de contraure infeccions.

Com ha de ser el raspall?

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.

Gràcies per la vostra col·laboració.

Comissió de menjador i sanitat.

Aquesta recomanació està avalada per un odontòleg.