



UNITAT DIDÀCTICA MULTIMÈDIA

Escola

Higiene bucal. La càries

Objectius:

- Saber que una dieta adequada és el primer pas per a la prevenció.
- Aconseguir una bona higiene bucodental.
- Prendre consciència que cal disminuir el consum de llaminadures.

Continguts:

- Com és una dent?
- Pas a pas
- Per què es produeix la càries?
- El raspall
- Incidència
- El dentífric
- Hàbits d'higiene dental
- Freqüència

Activitats:

- I tu què en saps? (gimcana de preguntes sobre la càries).
- Joc de la càries (joc d'entreteniment sobre la càries).
- Joc del pas a pas (passos a seguir a l'hora de rentar-se les dents).

Procediments:

- Observació directa
- Vocabulari científic
- Reconeixement i descripció
- Informació

Com és una dent?

Cal tenir cura de les dents perquè no tenen recanvi.



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'ós 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.

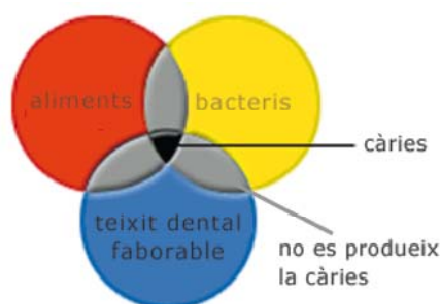


Diagrama de KEYES

Ja hem dit que 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 aliment i els descomponen, produint àcids que ataquen directament l'esmalt de la dent.

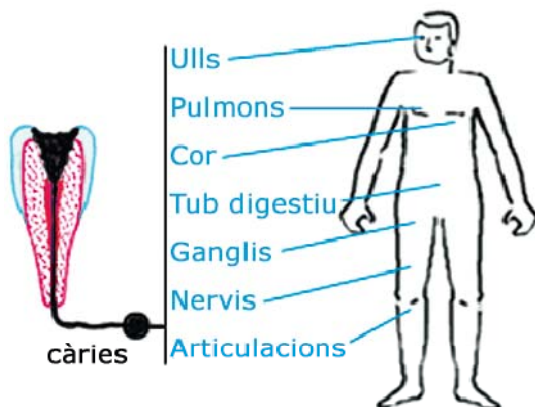
Aquests, juntament amb la resta d'aliments i el sucre, formen la **placa bacteriana**, que és una pel·lícula que es fixa sobre la dent i on hi trobem les bacteries, la qual cosa facilita que apareguin la càries i les malalties de les genives.

Incidència

La càries està considerada una plaga mundial. És actualment una de les malalties infeccioses més freqüents en la humanitat.

Per què cal prevenir-la?

Una dent malalta amenaça tot l'organisme.



La càries és un important problema sanitari i econòmic. Tot i que la situació és molt diferent de la de fa un anys, continua suposant una factura molt alta.

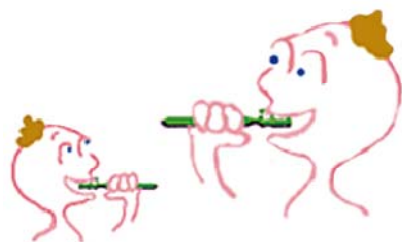
La infecció de les dents es pot escampar a través dels vasos sanguinis i arribar a altres llocs del nostre organisme.

Aquestes complicacions poden ser molt greus perquè poden afectar tot l'organisme.

Hàbits d'higiene dental

Rentar-se les dents és una obligació amb nosaltres mateixos.

La higiene dental serveix per eliminar les restes d'aliments que hem menjat i desorganitzar els bacteris que podrien atacar les dents. També va bé per evitar malalties de les genives.

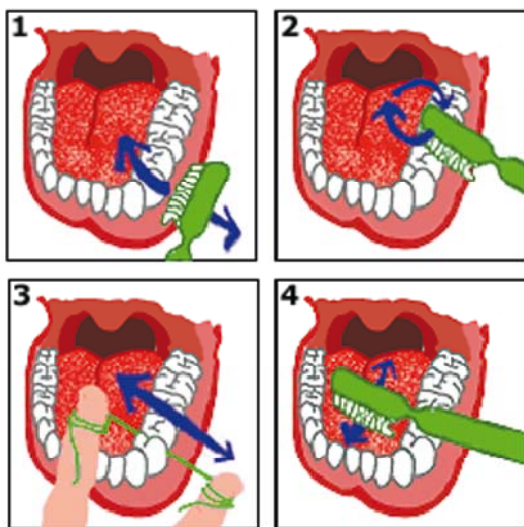


Un nen ha de començar a raspallar-se les dents **a partir dels tres anys.**

És convenient que aquest fet no s'imposi com un càstig o s'assimili a una obligació pesada. Al contrari, es pot plantejar com un joc. Aquest és el moment en què imiten el que fans els pares. És molt important doncs que ho vegin.

Cal recordar que, per rentar-nos les dents, no podem anar de pressa i corrents, sinó que hem de seguir uns passos determinats. Tot plegat ho podem fer en **tres minuts.**

Pas a pas



Primer: raspallar les dents en **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 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 oblidar-se de **raspallar la llengua**. Els elements per fer una bona higiene són el raspall i el dentífric.

El raspall

Un raspall de dents caduca als 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.

Un raspall no s'ha de fer servir més de tres mesos seguits, perquè els filaments ja estan fets malbé, encara que no ens ho sembli.



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**, **abraxivitat baixa**, **no ha d'irritar** les genives, ser **agradable** de sabor, **innocu**, **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. S'estableix un límit per ser considerat cosmètic: 150 mg % o 1500 ppm o 0,15 g % en total. **Es recomana que els dentífrics de nens tinguin una dosi de fluor no més gran de 150 mg %**. Els dentífrics que tenen més fluor (250 mg %) estan indicats per 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.



Freqüència

Ens hem de rentar les dents després de cada menjar. 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.

Joc

Ordena pas a pas

