

RECOMANACIONS GENERALS PER MANTENIR UNA BONA SALUT BUCAL

- 1 Raspalleu-vos les dents **2-3 cops al dia**.
Els filaments del raspall han d'arribar a tocar la geniva, suaument.
 - 2 Assegureu-vos que **arriba a totes les parts de la boca**:
a dalt, a baix, per dins i per fora.
 - 3 Utilitzeu una **petita quantitat** (mida pèsol o cigró)
de pasta de dents fluorada.
 - 4 **No cal que mulleu el raspall**, ni que glopegeu amb aigua
quan acabeu.
 - 5 **Comenceu a raspallar les dents del vostre fill o filla tan bon punt
li surti la primera dent**. Utilitzeu una petita quantitat (mida raspall) de
pasta fluorada (1.000 ppm de fluor) des del primer dia. A partir dels 6
anys, pot utilitzar una pasta amb una mica més de fluor (1.450 ppm de
fluor, mida pèsol).
 - 6 Els **nens petits necessiten supervisió** per raspallar-se les dents fins
als 7-8 anys.
 - 7 Si **no teniu l'hàbit de raspallar-vos les dents cada dia, podeu
aprofitar aquesta situació de confinament per fer-ho!** Segurament
teniu més temps que habitualment, i qualsevol cosa que millori la vostra
salut us beneficiarà.
 - 8 **Mantingueu una dieta saludable!** Intenteu que la situació de confinament
no us porti a consumir productes ensucrats amb més freqüència.
 - 9 Recordeu que els refrescos, galetes, brioixeria, xocolates, suc de
fruita, làctics ensucrats... contenen una gran quantitat de sucres afegits
i només s'han de consumir esporàdicament.
- Alternatives saludables per picar** durant les hores de confinament
poden ser: fruita sencera, pastanaga o cogombre o bastonets
de pa per dipejar amb hummus, tzatziki, olivada..., daus de formatge,
olives, torradetes, avellanes, ametlles, nous i qualsevol fruit sec,
fruita dessecada...

