



EL RASPALLAT DURANT EL TRACTAMENT D'ORTODÒNCIA

- Les dents amb brackets necessiten una cura especial -

Amb tu som un gran equip. Nosaltres redrecem les teves dents, però tu ets l'únic/a que les pot mantenir netes, sanes i saludables. Això implica una **higiene total**.

Ara que portes brackets, un raspallat apropiat portarà una mica més de temps i esforç. La placa bacteriana és una pel·lícula que es forma sobre les dents i es compon de bacteris, menjar i saliva. Si no la retirem bé de les dents i dels brackets cada dia, pot causar inflamació de les genives, sagnat i mal alè. Quan retirem l'aparell, si no has tingut una bona higiene, poden quedar taques i càries.

Per evitar tot això, t'explicarem com i quan raspallar-te:

- Utilitzarem un raspall de dents normal o especial per a ortodòncia.
- Cada vegada que mengis alguna cosa, t'has de raspallar en forma de cercle i portar un ordre.
- Et recomanem que comencis per dalt, de dreta a esquerra, passant per totes les dents. Després, passem a la part inferior, d'esquerra a dreta. Raspallarem per on mosseguem i per la part interior de les dents. Finalment, cal raspallar la llengua. Recorda fer-ho poc a poc.
- Esbandeix-te i mira't. Si encara queda alguna cosa, repeteix el raspallat i torna a esbandir-te.
- Si menges fora de casa, porta sempre un raspall amb tu. Si no et pots raspallar, almenys fes una esbandida forta per eliminar totes les restes d'aliments. Recorda raspallar-te després a casa.

A la nit, farem el **súper raspallat**.

- 1) Raspall dental: raspallat normal amb pasta de dents.
- 2) Raspall interdental: raspallat per sota l'arc, entre els brackets de totes les dents.
- 3) Esbandida amb fluor.

Si et sagna la geniva és perquè està inflamada. Caldrà insistir més en el raspallat de genives.

És important acudir a les teves cites d'ortodòncia, així podrem anar controlant la teva higiene. Si tens dubtes o qualsevol problema, no dubtis a consultar-nos.

Si les genives estan inflamades, no podrem fer les cites previstes i el tractament es pot allargar.



RECORDA: un correcte raspallat t'ajudarà a evitar càries i mantenir les teves genives sanes.