

MANTENIR LA BOCA NETA I SANA

La càries

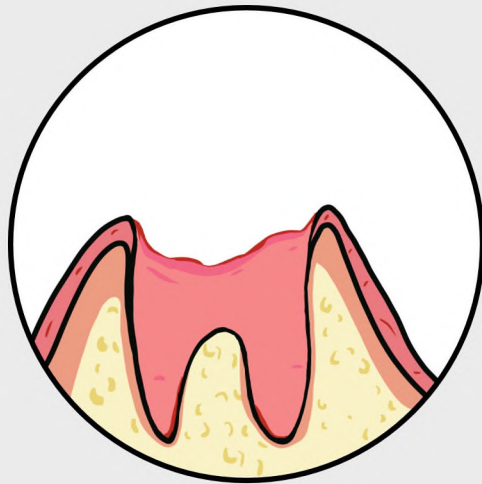
És una malaltia infecciosa produïda pel consum excessiu d'aliments que contenen sucres i que provoca la destrucció de les dents si es deixa progressar.



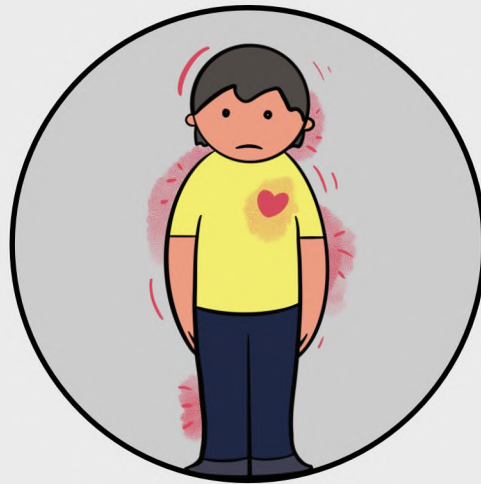
Molèsties



Dolor



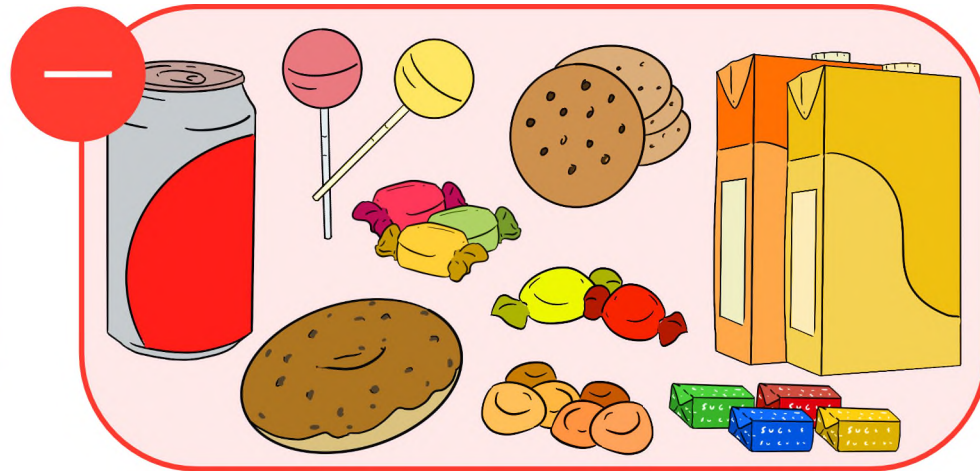
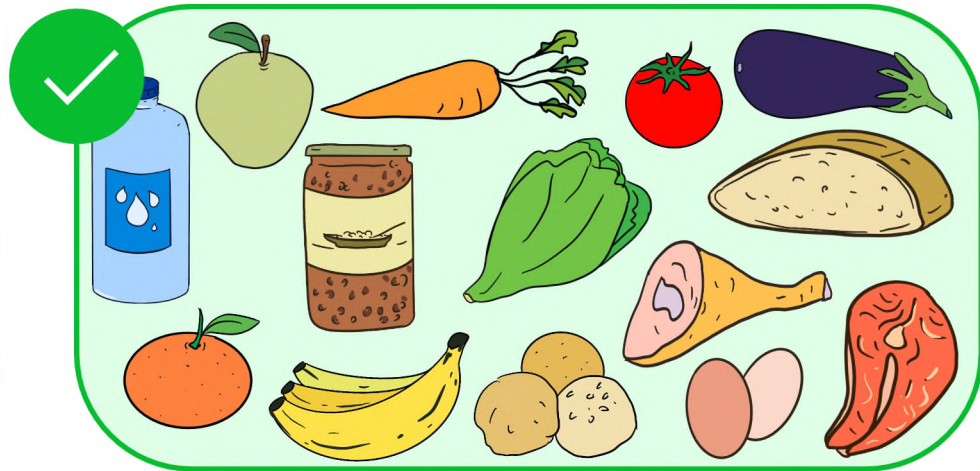
Pèrdua de la dent



Infecció

Amb una alimentació adequada

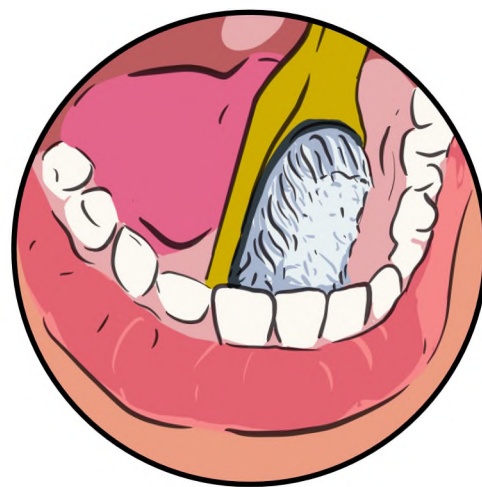
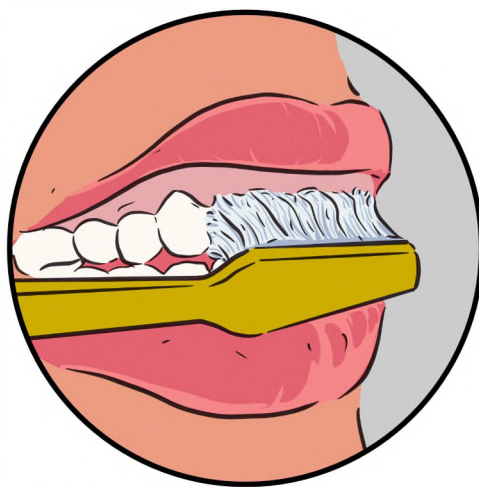
Ha de ser completa i variada. Evitau el consum de massa sucres i menjar entre hores. Procurau que els berenars consisteixin en fruita natural en lloc de dolços, refrescs o sucs envasats. Si es consumeixien dolços, és preferible que sigui en les menjades principals, però cal rentar-se les dents després.



Com evitar la càries

Amb una bona higiene dental

Cada dia, després de cada menjada i durant tres minuts, per eliminar les restes d'aliments. S'ha de fer amb moviments de dalt a baix a totes les peces dentals superiors i de baix a dalt en les inferiors. Cal raspallar totes les cares de les peces dentals (és a dir, per dedins, per defora i per damunt).



El consum de tabac i/o alcohol afecta la salut bucodental.

Acudiu a les
revisions

Demaneu cita
en el telèfon

