

HIGIENE BUCODENTAL

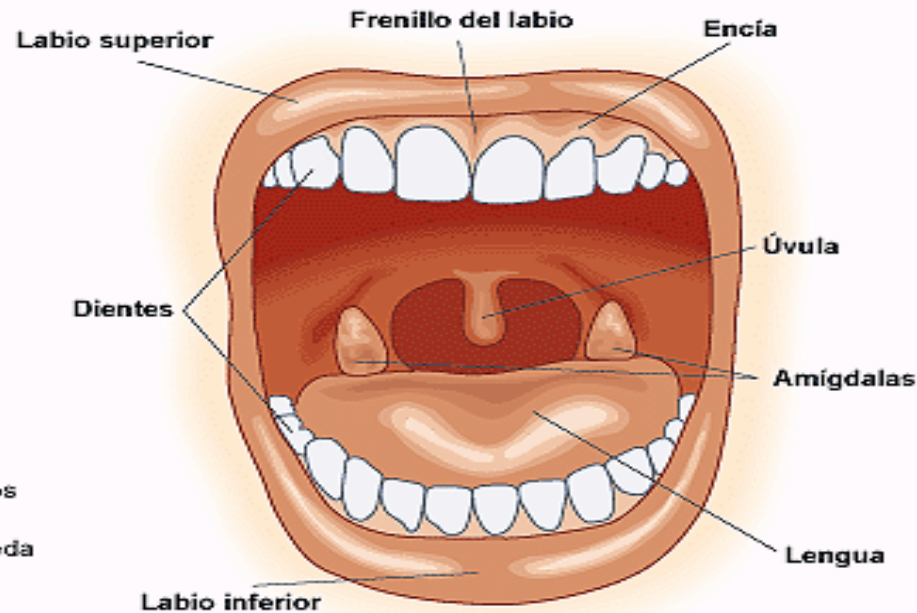


BOCA

- ▶ Cavitat d'entrada dels aliments a l'organisme. Porta d'entrada dels aliments per l'aparell digestiu. Inici de la digestió.
- ▶ Parlar i pronunciar paraules
- ▶ Estètic

La boca

En este tramo del sistema digestivo, los alimentos son masticados, lubricados por la saliva y presionados por la lengua. En ella se forma una pasta húmeda y blanda llamada **Bolo alimenticio**

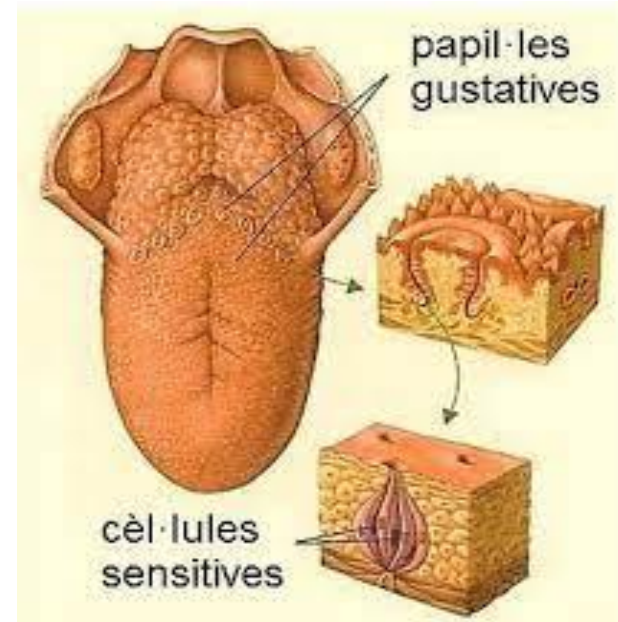


SENTIT

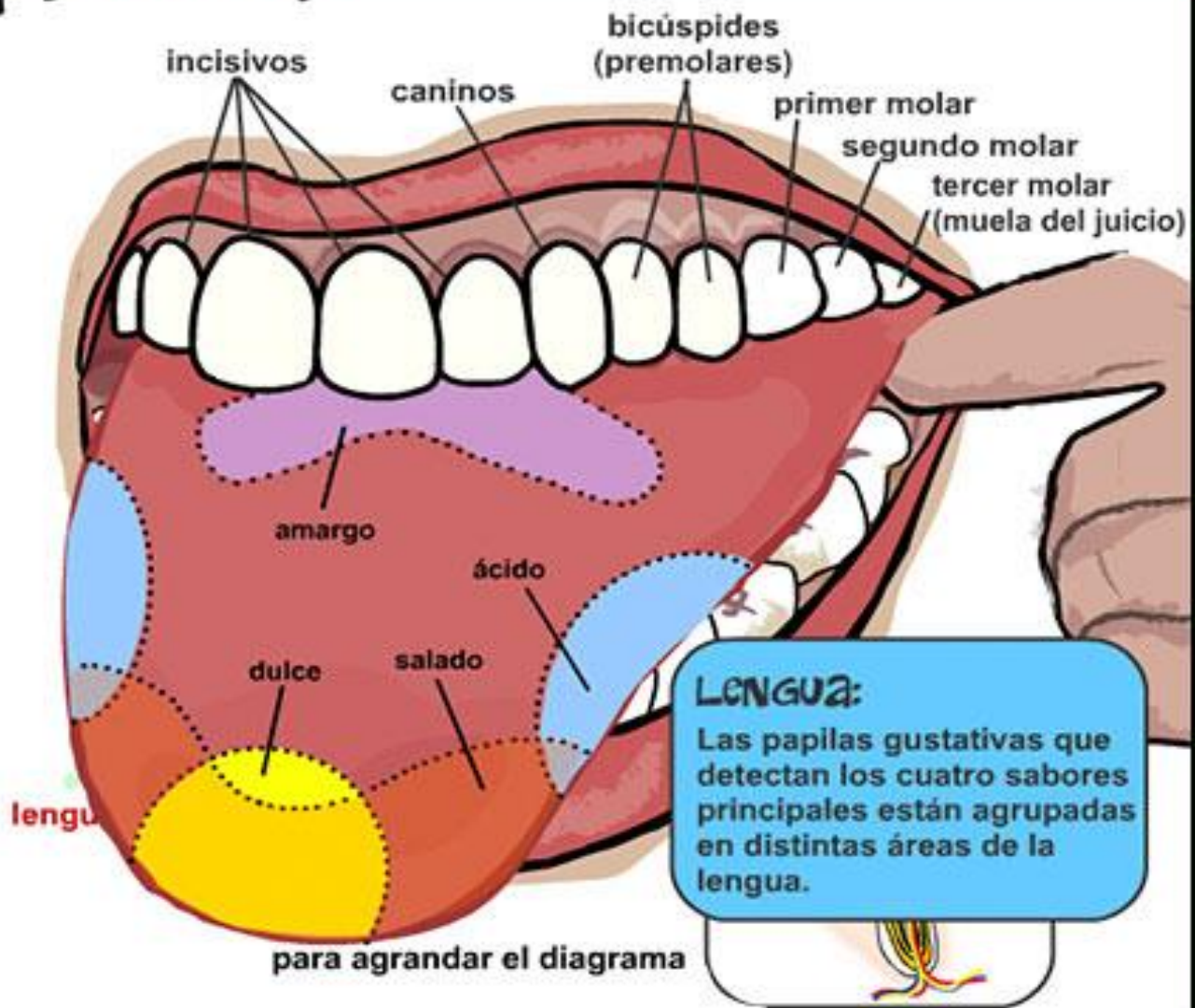
El gust



- El gust està en la boca. Amb el gust percebem el sabor dels aliments, si són dolços, salats, àcids, amargs o coents.

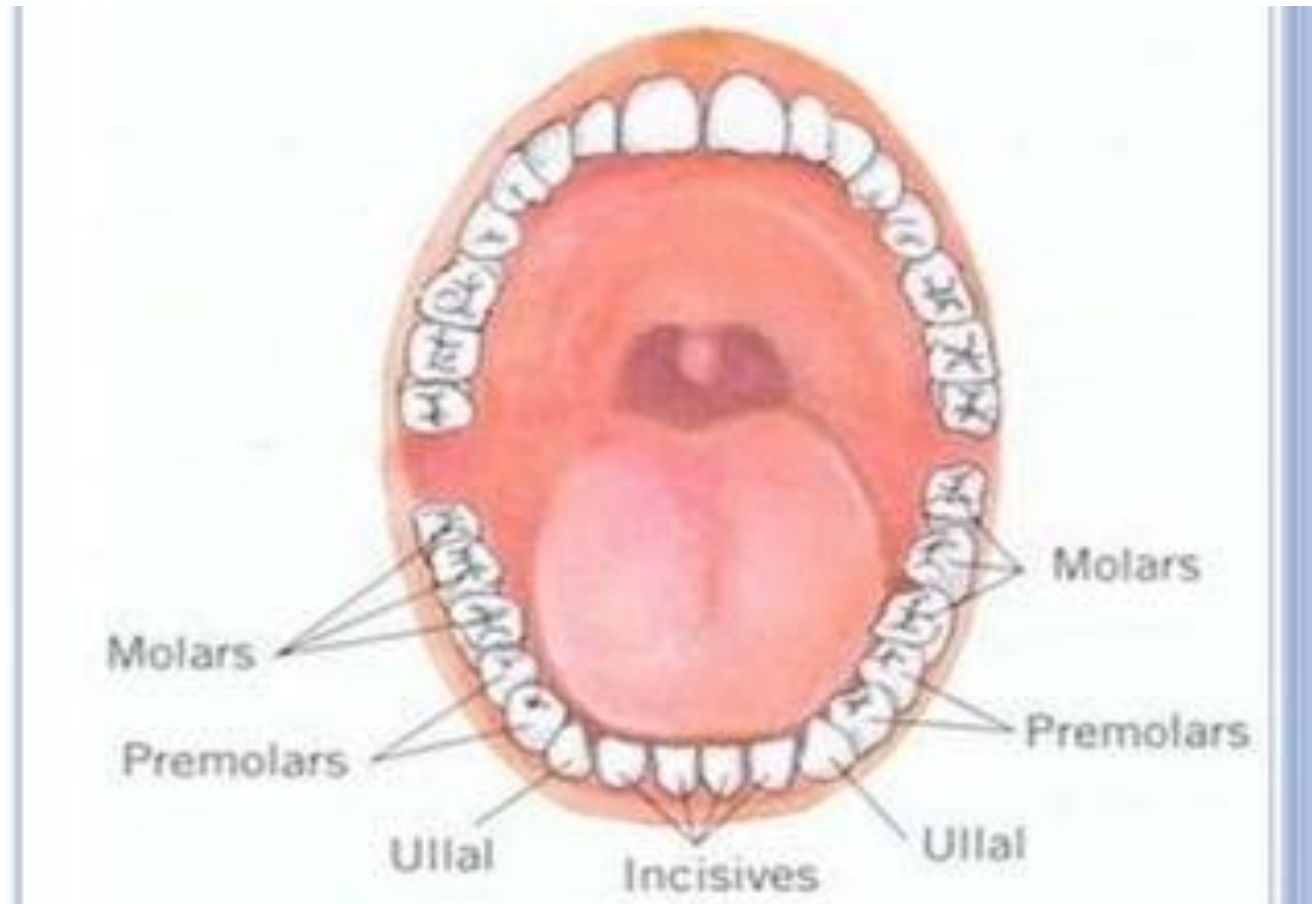


BOCA Y DIENTES

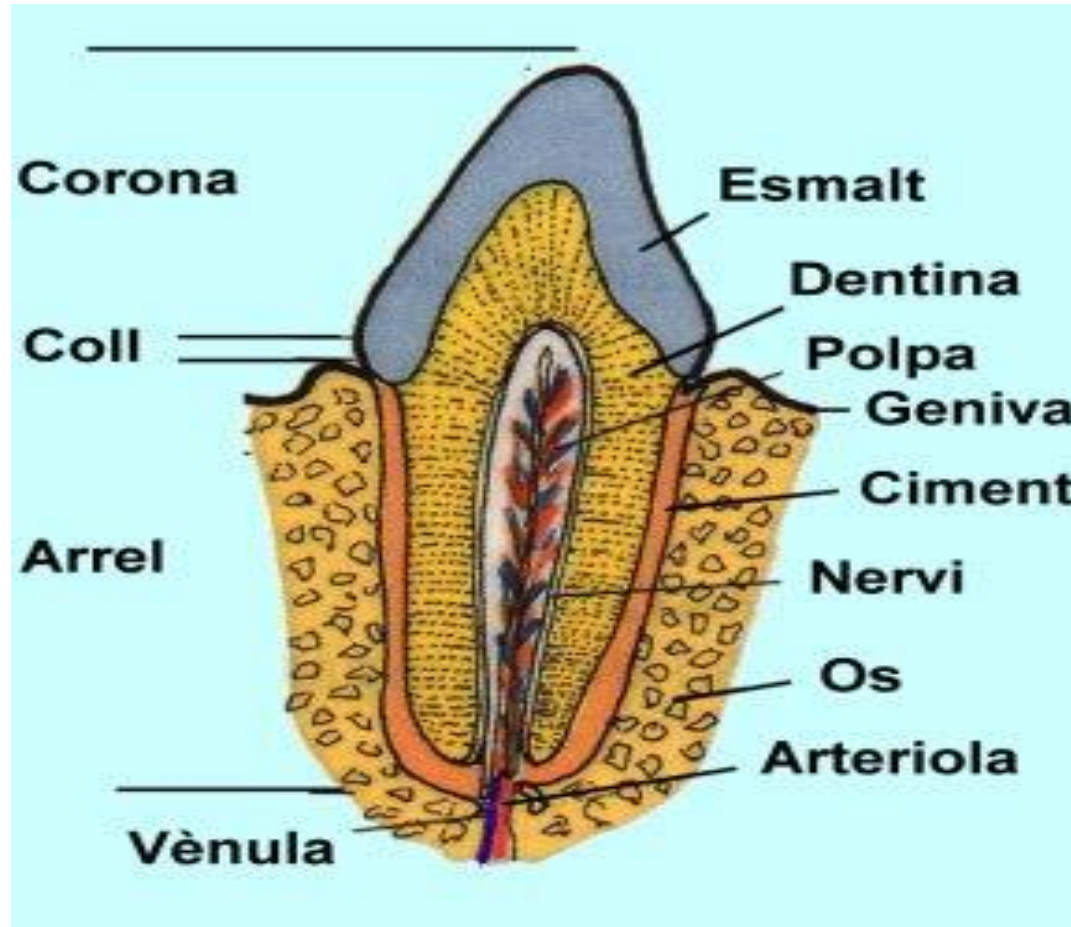


Note: This diagram shows adult teeth.

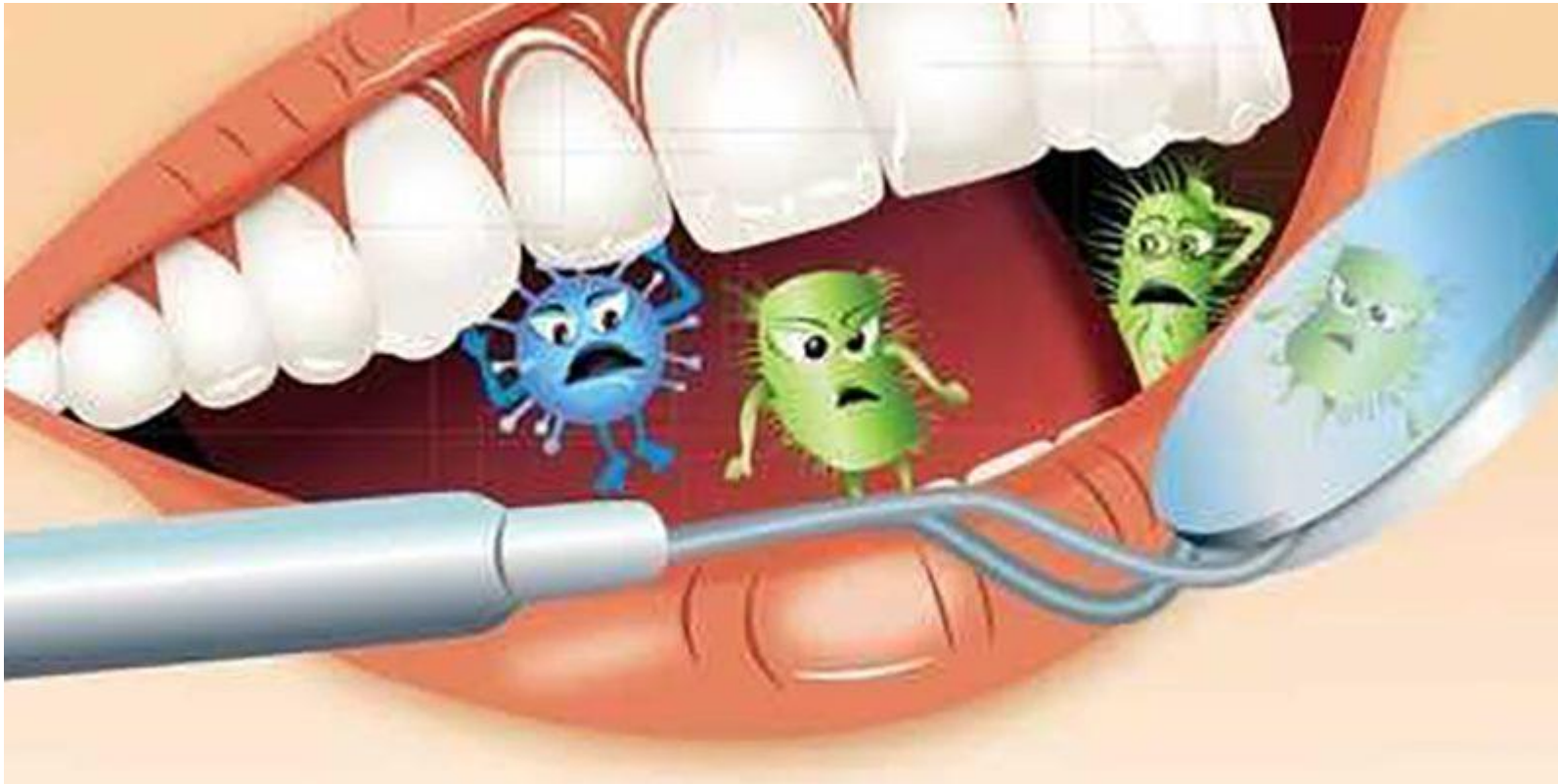
TIPUS DE DENTS



PARTS D'UNA DENT



MALATIES DE LES DENTS



LA CARIES

- ▶ És la malaltia dental MÉS ABUNDANT
- ▶ Dany a l' esmalt de la dent que amb el temps fa un orifici permanent i la dent es podreix
- ▶ Apareix pel consum de sucres (begudes ensucrades, sucs, lllaminadures, etc) i els bacteris de la boca que formen la **PLACA BACTERIANA**.
- ▶ Provocat per un MAL RESPALLAT de les dents



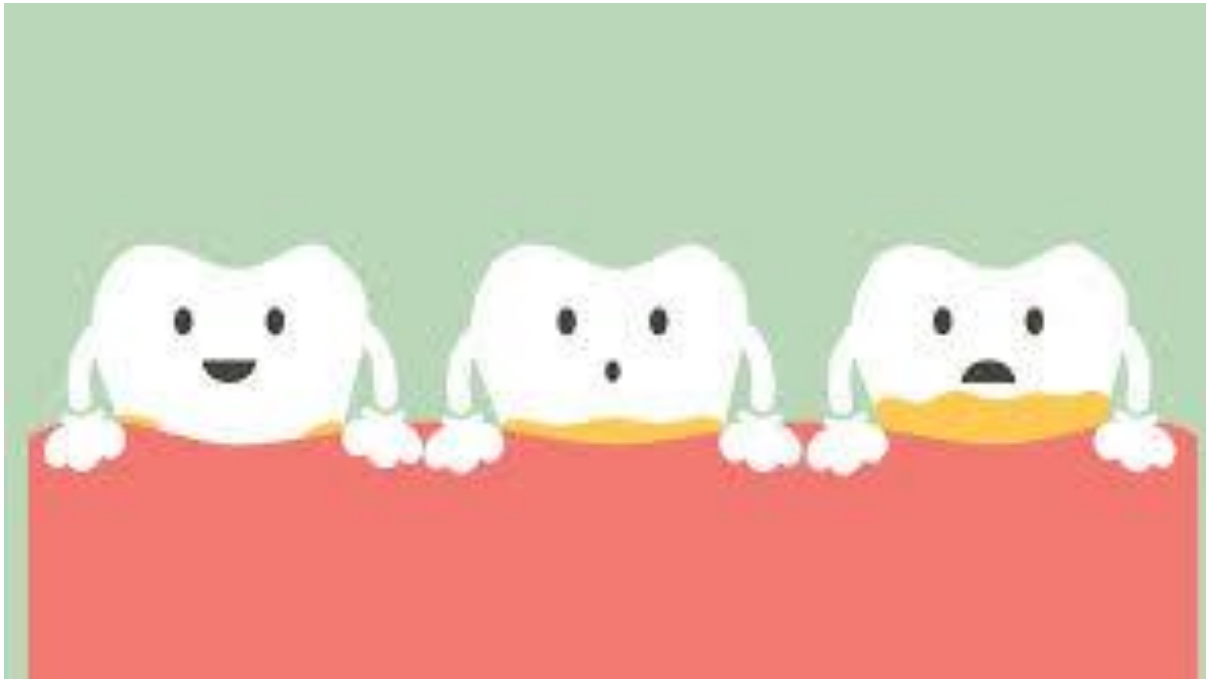
CARIES



TOSCA (sarro)

La tosca es una película fosca que s'acumula a les nostres dents. Formada per una mescla de saliva, restes de menjar i les colonies de bacteries que s'alimentan d'ells.

Provocat per MAL O POC RESPALLAT DE DENTS



GINGIVITIS

- Es l' inflamació de les genives provocat per l'acumulació de placa bacteriana.
- Provoca inflamació, envermelliment i fins i tot sagnat de les genives.
- Provocat per un MAL RENTAT DE LES GENIVES



PREVENCIÓN

¿QUÉ SE DEBE EVITAR?

- Dulces
- Pasteles
- Galletas
- Helado



PREVENCIÓN

Un cepillado profundo durante 2 minutos, dos veces al día.

Desde los 3 años es recomendable utilizar una pequeña cantidad de pasta dental con flúor

PREVENCIÓ. Que fer?

- ▶ Reduïu el consum de **DOLÇOS** de la dieta, particularment entre àpats.

Tingueu en compte que si preneu refrescs, sucres envasats o brioixeria, més de dos cops per setmana, sobrepassau la quantitat de sucre recomanable.



- ▶ Augmenteu el consum d'aliments que redueixen el risc de patir càries: formatges, llet, cereals, llegums i tubercles.
- ▶ Aliments que afavoreixen l'augment de la saliva, protectora natural de les dents davant la càries: fruits secs, formatge sec, farines integrals i xiclets sense sucre.



Cómo alimentar los dientes

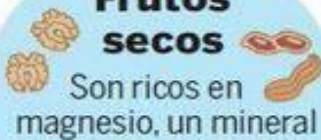
Alimentos ricos en fibra

Requieren una mayor masticación y estimulan la producción de saliva, el neutralizador natural de la boca



Frutos secos

Son ricos en magnesio, un mineral que forma parte de la estructura dental



Derivados lácteos

Contribuyen a la remineralización de dientes y huesos

 Bueno para los dientes

 Malo

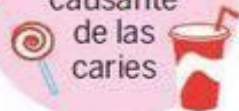
Zumos ácidos

Contribuyen al deterioro dental por sus elevados niveles de acidez y azúcares simples



Azúcar

Principal causante de las caries

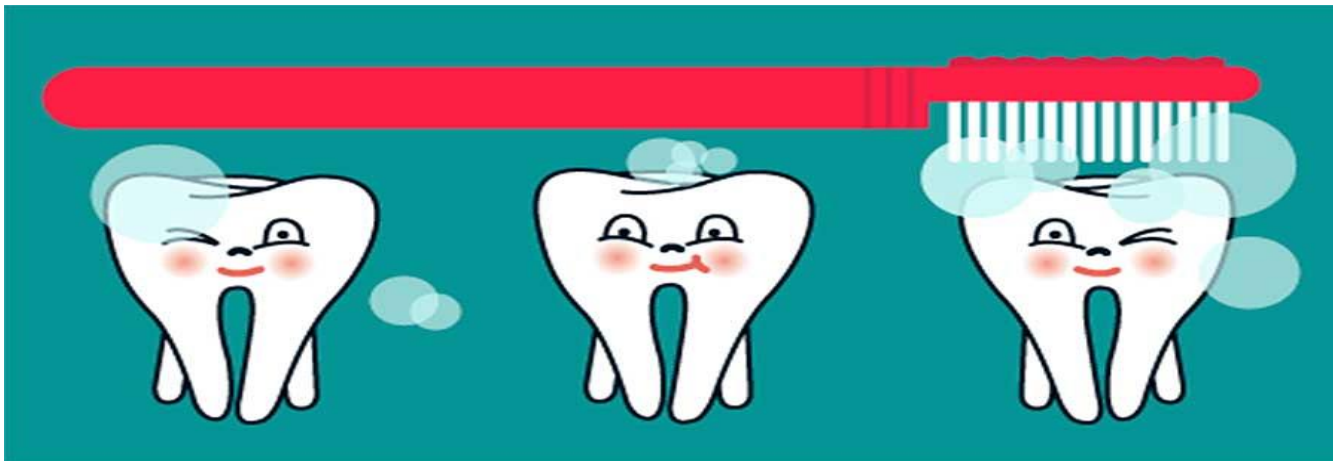


Hidratos de carbono complejos (almidón)

Son fácilmente degradados en la boca por la acción de una sustancia de la saliva (alfa amilasa) y por bacterias que aumentan la acidez de la cavidad bucal, destruyendo la integridad del esmalte.



- ▶ **RASPALLEU LES DENTS** després de cada àpat.com a mínim, dos cops al dia amb una pasta fluorada, amb una quantitat de la mida d'un pèsol.



Rentem les dents



Posem pasta de
dents



Freguem les dents
de fora en cercles



Freguem les dents de
fora de dalt a baix



Ara el mateix, per
dintre



Respatllem la part
per on masteguem



Ara la llengua



Glopegem i ...



ja està!!!

RECORDEU

- ▶ ANAR AL DENTISTA CADA 6 MESOS PER FER UNA REVISIÓ DE L'ESTAT DE LES NOSTRA BOCA



GRÀCIES



HIGIENE DE MANOS



HIGIENE DE MANOS!!!!

- ▶ Motivos para realizar la higiene de manos?
- ▶ En que momento debe realizar la higiene de manos el personal docente?
- ▶ En que momento debe realizar el lavado de manos el alumnado?
- ▶ Cuanto tiempo se tarda en realizar una higiene de manos
- ▶ Como realizar una higiene de manos?
- ▶ Jabón o solución alcohólica

Limpia tus manos

CON AGUA Y JABÓN



 Duración de este procedimiento: 40-60 segundos



Mójese las manos con agua.



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.



Frótese las palmas de las manos entre sí.



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



Enjuáguese las manos con agua.



Séquese con una toalla desechable.



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo.



Sus manos son seguras.

Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19