

Salut Bucodental: Pacient Independent

Higiene oral per a persones autònomes o semiautònomes

Mantenir una bona higiene oral és fonamental per conservar la salut de la seva boca, prevenir malalties i millorar la seva qualitat de vida. Si vostè pot realitzar totalment o parcialment la seva higiene oral de manera autònoma, és important que conegui i apliqui les tècniques adequades per cuidar les seves dents i genives.

Es recomana que es raspalli les dents entre dues i tres vegades al dia, durant almenys dos minuts cada vegada. Durant el raspallat ha de netejar totes les superfícies dentàries, així com la llengua. Si és necessari, també pot utilitzar un col·lutori recomanat pel seu professional de referència.

Utilitzi una petita quantitat de pasta dentífrica, aproximadament de la mida d'un pèsol. Col·loqui el raspall formant un angle de 45° respecte a la geniva i realitzi moviments circulars suaus. La pasta dentífrica ha de contenir preferentment 1450 ppm de fluor. Si té dificultat per escopir o acostuma a empassar-se la pasta, és recomanable utilitzar una pasta amb 1000 ppm de fluor.

A més del raspallat, és important que realitzi una neteja diària entre les dents utilitzant seda dental o raspalls interproximals. Aquests raspalls s'han d'ajustar a la mida de l'espai entre les dents i lliscar suaument sense forçar-ne la introducció.

El seu higienista bucodental li ensenyarà la tècnica més adequada per a vostè, resoldrà els seus dubtes i realitzarà revisions periòdiques per comprovar l'estat de la seva salut oral i ajudar-lo a mantenir uns hàbits d'higiene eficaços.

Si presenta alguna limitació física

- Si pateix artritis, pot utilitzar raspalls amb mànecs ergonòmics o adaptadors especials que facilitin la subjecció i facin més còmode el raspallat.
- Si té poca força a les mans, es recomana l'ús d'un raspall elèctric o l'adaptació del mànec del raspall per fer-lo més gruixut i fàcil de subjectar.
- Si té malaltia de Parkinson, el raspall elèctric pot ajudar-lo a realitzar una higiene més efectiva. Si presenta tremolor, pot recolzar el colze sobre una superfície estable o utilitzar les dues mans per millorar el control del moviment. Quan sigui necessari, una persona cuidadora podrà ajudar-lo parcialment en el raspallat.

La neteja entre les dents amb fil dental pot resultar complicada en alguns casos. Si això passa, pot utilitzar un irrigador bucal com a alternativa. També és recomanable realitzar la higiene oral assegut/da i davant d'un mirall ben il·luminat per facilitar els moviments i millorar la visibilitat.

Mantenir una bona higiene oral cada dia contribueix a prevenir càries, malalties de les genives i altres complicacions bucodentals. La participació de la seva família o de les persones que el/la cuiden, juntament amb les revisions periòdiques amb el seu odontòleg o higienista bucodental, l'ajudaran a conservar una boca sana durant més temps.