

FLUOR + RASPALL = DENTS FORTES I SANES

Els glopeigs

El Programa de glopeigs periòdics de solucions fluorades a l'escola, dirigit als alumnes de 1r, 2n, 3r i 4rt de primària, és un programa de salut pública pensat per millorar la salut oral dels escolars de Catalunya.

Material per dur a terme els glopeigs de solucions fluorades a l'escola

Aquesta nova presentació de la monodosi en forma de gotet facilita l'obertura del producte als escolars més petits, ja que la tapa es retira com si fos la d'un iogurt. A diferència dels sistemes anteriors (bidons, gotets, dosificadors), el gotet monodosi millora la sostenibilitat, ja que genera menys quantitat de residus.



20 glopeigs anuals



Fàcil obertura

Per què cal fer glopeigs de fluor?

Perquè el **fluor és la millor defensa contra la càries dental**.

- Augmenta la resistència de l'esmalt, inhibint la desmineralització.
- Remineralitza l'esmalt, reparant les petites càries inicials.
- Inhibeix el metabolisme bacterià, disminuint la capacitat dels gèrmens de provocar càries.

El glopeig es fa a partir dels sis anys (1r curs d'educació primària), perquè aquesta és l'edat a partir de la qual no hi ha gairebé risc que els nens s'empassin el col·lutori, ja que tenen desenvolupat el control de la deglució. **El col·lutori o la pasta dental, que mai no s'han d'empassar**, actuen en entrar en contacte amb la superfície de la dent (acció tòpica). La prevenció millora quan s'augmenta el nombre de raspallades amb pasta dental fluorada o de glopeigs amb solucions fluorades.



Com fer el glopeig a la classe?

El millor moment per fer-lo és després d'esmorzar o de dinar.

1. Repartiu a cada alumne un gotet monodosi i un tovalló de paper.
2. Els alumnes han de destapar els gotets.
3. Quan tots els alumnes estiguin preparats, el responsable ha de fer el senyal perquè comencin els glopeigs.
4. **El glopeig dura exactament un minut.**
5. Els nens s'han de fer passar el líquid entre les dents de forma enèrgica i vigilant de no empassar-se'l.
6. Després, cal que escupin dins del got el líquid glopejat, que s'eixuguin els llavis amb el tovalló i que l'introdueixin al got per tal que absorbeixi el líquid.
7. Recolliu els gots emprats en una bossa d'escombraries i lliureu-los al servei de neteja.

Cal que els alumnes facin **20 glopeigs al llarg del curs escolar.**

Recomanacions

- ✓ La utilització de col·lutoris fluorats és una mesura excel·lent per prevenir la càries dental però, perquè sigui eficaç, es recomana que els nens facin els 20 glopeigs periòdics mínims durant el curs escolar.
- ✓ El col·lutori no s'ha d'aplicar poc abans de l'esmorzar, dinar o berenar. El fluor ha d'estar al màxim de temps possible en contacte amb la dent.
- ✓ S'aconsella que els glopeigs es facin de forma continuada i sempre a la mateixa hora per tal de crear un hàbit i alterar al menys possible el funcionament normal de la classe.
- ✓ Per millorar l'eficàcia dels glopeigs, cal educar els nens perquè duguin a terme una bona higiene dental amb raspall de dents i pasta fluorada.
- ✓ És molt important també que redueixin el consum de sucres (caramels i altres laminadures) i que evitin menjar entre hores.

El raspallat de dents

L'objectiu d'aquest hàbit higiènic és eliminar la placa bacteriana i aportar fluor tòpic a les dents.

Material



Estoig de plàstic amb un espai reservat perquè cada alumne hi escrigui el seu nom i el de la classe a la qual pertany i així evitar que es produeixin possibles intercanvis.

És important que **tots els alumnes l'identifiquin amb el nom i cognom** en el mateix moment en què se'ls en faci entrega.

L'estoig disposa d'una **cinta** perquè els infants se'l puguin penjar al coll quan vagin al lavabo a rentar-se les dents. La part superior de l'estoig té forma de **got** perquè es pugui utilitzar per esbandir-se les dents.



El **raspall** ha de ser petit (per poder arribar als llocs més inaccessibles) i de filaments suaus.

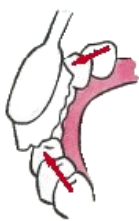
La **pasta** conté fluor que s'incorpora a l'esmalt de la dent i la fa més resistent a la càries. Pel que fa a la quantitat de dentífric, és suficient una quantitat similar a la mida d'un pèsol.

Consells per a un bon raspallat

Amb pressió suau i **durant dos minuts, com a mínim:**



Raspalla en el sentit correcte la cara externa (la que es veu) de totes les dents, tant de les superiors com de les inferiors, sempre des de la geniva cap a la dent; és a dir, del vermell al blanc.



Raspalla la superfície trituradora (que és la que mastega els aliments) movent el raspall horitzontalment, de davant cap enrere i viceversa.



Subjecta el mànec del raspall verticalment i raspalla de la mateixa manera la cara interna (que és la que no es veu) de totes les dents, sempre del vermell al blanc.



Un cop acabat el raspallat, glopeja amb una mica d'aigua.

És important no deixar-se cap superfície sense netejar i fer el raspallat de manera sistemàtica, seguint sempre el mateix ordre.