

Com rentar-se les dents?

- ▶ No tinguis pressa. No corris.
- ▶ La millor manera de no tenir càries és tenir sempre les dents ben netes, i per tenir-les ben netes, què cal fer? Doncs rentar-les.

Pas a pas:

Amb ordre i sense deixar-se cap racó, durant dos minuts:

- ▶ Raspalleu 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
- ▶ Raspalleu la superfície trituradora (que és la que mastega els aliments) fent moviments circulars i després de darrera al davant.
- ▶ Raspalleu la cara interna (que és la que no es veu) de totes les dents, sempre del vermell al blanc
- ▶ No us oblideu de raspallar la llengua!
- ▶ Un cop acabat el raspallat, glopegeu amb una mica d'aigua.



Funcionament del timer de purpurina:

Sacsejar el pot unes 10 vegades, posar-lo en posició vertical sobre la part plana, començar a rentar-se les dents.

La duració del timer es d'uns 2 minuts, fins que tota la purpurina hagi caigut a la base.



Recorda...

Has de rentar-te les dents **cada dia**.

- ▶ Ens hem de rentar les dents **després de cada menjar**.
- ▶ **El raspallat d'abans d'anar a dormir és el més important de tot el dia**, perquè no podem estar tota la nit amb les restes d'aliments entre les dents.

Què no s'ha de fer mai

- ▶ Mai no anirem a dormir sense haver-nos rentat les dents.
- ▶ No menjarem llaminadures sense rentar-nos les dents després.
- ▶ Mai no compartirem el raspall amb ningú. Cadascú ha de tenir el seu.



IMPORTANT
Tots els nens i nenes que es queden al menjador poden portar un necesser amb un raspall de dents i pasta per rentar-se les dents després de dinar.
Recorden: raspall i pasta!!!

La càries és una malaltia infecciosa que si no es cura correctament pot destruir-nos totes les dents que tenim a la boca.

El millor amic de la càries és el **sucre**. Quan mengem moltes **llaminadures**, és molt fàcil que ens quedi **sucre** entre les dents. Una vegada allà, el sucre, les restes d'aliments i els bacteris que tots tenim a la boca, s'alien i comença la batalla de la càries.

Si no vols tenir càries, no mengis llaminadures, i renta't sempre les dents després de menjar.



Escola La Maquinista



Dents Netes, Dents Sanes

