

ITSAS OSASUNeko PROBINTZIA-ZENTROAK

A CORUÑA Avda. Ramón y Cajal 2 15006 Tel.: 881 90 98 00 • ALACANT Moll de Ponent 2 03001 Tel.: 965 92 39 71 • ALMERÍA Muelle Puerto Pesquero s/n 04002 Tel.: 950620147 • BARCELONA Albareda 1 08004 Tel.: 934 43 96 03 • BIZKAIA (Bilbao) Virgen de Begoña 32 48006 Tel.: 944 73 90 20 • CÁDIZ Avda. de Vigo s/n 11006 Tel.: 956 20 60 53 • CARTAGENA (Murcia) Paseo Alfonso XII s/n 30202 Tel.: 968 50 24 33 • CASTELLÓ Plaza Mikel Peris i Segarra s/n 12100 Tel.: 964 28 54 08 • CEUTA Avda. Cañonero Dato 20 51001 Tel.: 956 50 02 40 • GIJÓN (Asturias) Celestino Junquera 19 33201 Tel.: 985 30 91 70 • DONOSTIA (Gipuzkoa) Hermanos Otamendi 13 20014 Tel.: 943 48 35 74 • HUELVA Avda. Hispanoamérica 9 21001 Tel.: 959 25 74 11 • LUGO Ronda Múxico Xosè Castiñeira 10 Bajo 27002 Tel.: 982 22 50 10 • MADRID Gaztambide 85 28003 Tel.: 914 41 25 30 • MÁLAGA Pasillo del Matadero 4 (Puente del Carmen) 29002 Tel.: 952 35 93 61 • MELILLA Avda. de la Marina Española 7 52001 Tel.: 951 76 43 78 • ILLES BALEARS (Palma de Mallorca) Moll Vell 15 07012 Tel.: 971 72 56 06 • LAS PALMAS DE GRAN CANARIA (Las Palmas) León y Castillo 322 35007 Tel.: 928 49 46 45 • CANTABRIA (Santander) Avda. Sotileza 8 39009 Tel.: 942 31 95 18 • SEVILLA Fernando IV 1 41011 Tel.: 954 28 60 28 • TARRAGONA Francesc Bastos 19 43005 Tel.: 977 19 10 00 • SANTA CRUZ DE TENERIFE Avda. de Anaga s/n 38001 Tel.: 922 59 89 31 • VALENCIA Avda. del Puerto 300 46024 Tel.: 963 35 99 14 • VIGO (Pontevedra) Avda. de Orillamar 51 36202 Tel.: 986216100 • VILAGARCÍA DA AROUSA (Pontevedra) Alejandro Cerecedo 8, 36600 • Tel.: 986 50 17 81

ITSAS OSASUNeko TOKIKO ZENTROAK

ALGECIRAS (Cádiz) C/ Del Muro 11 11201 Tel.: 956 65 16 56 • AVILÉS (Gijón) Avda. Conde de Guadalhorce 97 33400 Tel.: 985 56 74 03 • BARBATE (Cádiz) Avda. del Generalísimo s/n 11160 Tel.: 956 43 05 79 • BERMEO (Bizkaia) Nardiz Tar Benanzio 7 48370 Tel.: 946 88 29 72 • BURELA (Lugo) Rosalía de Castro 20 27880 Tel.: 982 58 58 13 • CARBONERAS (Almería) Avda. del Faro de Mesa Roldán 98 04140 Tel.: 950 45 41 95 • CELEIRO (Lugo) Avda. Gerardo Harguindey Banet 7, 27863 Tel.: 982 56 15 61 • CORCUBIÓN (A Coruña) A Viña 5 15310 Tel.: 981 74 62 04 • FERROL (A Coruña) Ctra. Alta do Porto 25 15401 Tel.: 981 35 79 47 • ISLA CRISTINA (Huelva) Avda. Federico Silva Muñoz s/n 21410 Tel.: 959 34 38 63 • MUROS (A Coruña) Porta da Vila 16 15250 Tel.: 981 82 61 62 • NOIA (A Coruña) Avda. de la República Argentina 21 15200 Tel.: 981 82 15 00 • ONDARROA (Bizkaia) Ibai-Ondo 6 48700 Tel.: 944 98 43 20 • PALMÓS (Girona) Plaça de la Catifa 3 17230 Tel.: 972 31 21 78 • PONTEVEDRA Simón Bolívar 3 36003 Tel.: 986 84 59 63 • ROSES (Girona) Avda. Tarragona 83 17480 Tel.: 972 15 47 05 • SANTOÑA (Cantabria) Méndez Núñez 1 39740 Tel.: 942 66 06 50 • SANTA UXÍA DE RIVEIRA (Vilagarcía da Arousa) Praza dos Mariñeiros 8 15960 Tel.: 981 87 05 40



QR kode hau eskaneatu ezazu eta IGItik egindako beste osasun-kanpaina batzuen berri jaso ahal izango duzu



Nipo papel: 273-17-073-X Nipo web: 273-17-083-1
Deposito Legal: M-33082-2017



Itsasontzia zaintzen baduzu ondo ibiltzeko eta itxura ona izateko...

...zer ez zenuke egingo zure aho-higienea zaintzeko?



AHO-HORTZETAKO HIGIENEA

AHO-HORTZETAKO HIGIENEAREN GARRANTZIA

Ahoaren osasuna funtsezkoa da, digestio-sistemaren organo nagusietako bat baita. Ahoaren osasun ona kontserbatzen bada, hortz gutxiago galduko dira; eta, horren ondorioz, mastekatzeko-prozesua eraginkorragoa izango da, jakien zapoaz gehiago gozatu ahalko da, norberaren itxura hobetuko da eta, osasuna eta ongizatea, oro har, hobetuko da.

Hauek dira ahoaren higie ez egokiak eragin dezakeen zenbait arazo: txantxar-arriskua, gaixotasun periodontala, hortzak galtzea, gingibitisa edo infekzioak eta ahoaren patologia ohikoenak. Gainera, ahoaren gaixotasunak lotuta egon daitezke beste patologia batzuekin, hala nola asaldura kardiobaskularrak, erreumatismoa eta diabetesa.

AHO-HORTZETAKO OSASUN ONA MANTENTZEKO OINARRIZKO GOMENDIOAK

1. Hortzak eskuilatzea

Funtsezkoa da hortzak eskuilatzeko ohitura edukitzea aho-hortzetako osasun ona mantentzeko. Hauxe aholkatzen da:

- Erabili oiak mintzen ez dituen hortzetako eskuilak: tarteko gogortasuna ona da ia pertsona guztientzat.
- Eskuila aldatu hiru edo lau hilean behin, edo lehenago, zurdak deformatzen hasten badira.
- Jan eta gehienez ere 20 minutu geroago eskuilatu. Egunean bi aldiz, gutxienez.
- Nahikoa denbora erabili eskuilatzeko (bi minutuz, gutxienez).
- Eskuila okertu behar da oiaren gainean, 45^{ko} inklinazioan. Orduan, presio egin leunki eskuilaren gainean eta, eskumuturraren mugimendu birakaria eginez, irristatu oitik hortzetara. Sistematikoki egin behar da, hortzez hortz, kanpoko zein barneko aldetik, zonarrik ahaztu gabe.
- Eskuila elektrikoak erabiltzea aukera ona da ohiko eskuilen ordeiz; bereziki, ohiko hortzetako eskuila zailtasunez erabiltzen dituenentzat edo besoa mugitu ezin dutenentzat.

Itsaslarien kasuan, funtsezkoak dira bisita horiek, bereziki itsas ibilaldi luzeak egin aurretik; izan ere, aho-hortzetako patologia ondorio nabarmenak eragin diezazkioke tripulatzaille baten osasun orokorrari.

2. Hortzetako haria erabiltzea eta hortzen artean garbitzea

Eskuilatzearekin ez da behar bezala garbitzen hortzen arteko tartea, horregatik, **komeni da hortzen arteko garbiketa egitea egunean behin gutxienez**. Tarte estuetan, hortzetako haria edo pita erabiltzen da, eta tarte handiagoetan hortzarteko eskuilak erabil daitezke. Kontsultatu haginlariari zein material den egokiena zuretzat eta nola erabili oia ez mintzeko.

3. Mihiaren garbiketa

Mihiaren atzeko aldea garbitzea da askotan ahazten den **aho-higienearen zatia**, non askotan elikagai-hondarrak eta deskonposizioan dauden produktuak biltzen diren eta non hainbat bakterio bizi diren, sarritan amasatsaren erantzuleak direnak. Horretarako, zurda leuneko hortzetako eskuila edo errasketa berezi bat erabil dezakezu, egunean behin edo bitan eta jatorduen ondoren, ahal bada.

4. Beste neurri batzuk

- **Modu orekatuan elikatzea**, jaki azukredunak gehiegi jan gabe (gozokiak, postre gozoak, freskagarriak) ahoaren azidotetasuna handitzen eta hortzetako esmaltearen desmineralizazioa ahalbidetzen baitute.
- **Saihestu erretzea**, tabakoak oietako hanturak eragiten baititu, eta gainera hortzak horiztatzen ditu.
- **Xilitola duten txikleak mastekatzeko ona da**, edozein arrazoirengatik, ezin badituzu hortzak eskuilatu egun batean. Horrelako txikle motek listuaren ekoi-zpena estimulatzen dute eta ingurune azidoa neutralizatzen dute.
- **Haginlariarengana joatea erregulartasunez**, ahoa egoera onean mantentzen laguntzeaz gain, goiz detekta ditzake aho-hortzetako osasunaren arazoak. Itsaslarien kasuan, funtsezkoak dira bisita horiek, bereziki itsas ibilaldi luzeak egin aurretik; izan ere, aho-hortzetako patologia ondorio nabarmenak eragin diezazkioke tripulatzaille baten osasun orokorrari, eta askotan, horregatik, ontziak premiaz porturatu behar dira arreta ego-kia eman ahal izateko.

