

CENTRES PROVINCIALS DE SANITAT MARÍTIMA

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

CENTRES LOCALS DE SANITAT MARÍTIMA

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



Si cuides el teu vaixell
perquè funcione bé i
tinga un bon aspecte...

... què no faries per la teua
higiene bucal?

HIGIENE BUCODENTAL

IMPORTÀNCIA DE LA HIGIENE BUCODENTAL

La salut bucal és de vital importància, ja que és un dels òrgans principals del sistema digestiu. Conservar una bona condició de salut bucal, ens permetrà reduir la pèrdua de dents i fer més eficaç el procés de masticació, gaudir més del sabor dels aliments, millorar l'aparença personal, millorar la salut i el benestar general.

Alguns dels problemes que pot ocasionar una incorrecta higiene de la boca són les càries, la malaltia periodontal, la pèrdua de dents, la gingivitis o les infeccions, les patologies més freqüents de la boca. A més, les malalties bucals poden tindre relació amb altres patologies tals com alteracions cardiovasculars, reumatismes o diabetis.

RECOMANACIONS BÀSIQUES PER A MANTINDRE UNA BONA SALUT BUCODENTAL

1. Llavar-se les dents

Un bon hàbit de raspallat és la clau per a mantindre una bona salut bucodental. S'aconsella:

- **Usar un raspall dental** que no danye les genives: una duresa mitjana és bona per a quasi tot el món.
- **Substituir el raspall cada tres o quatre mesos**, o abans si les cerres comencen a deformar-se.
- **Llavar-se les dents abans que hagen passat 20 minuts** després d'haver menjat. I, com a mínim, dues vegades al dia.
- **Emprar el temps suficient** per al raspallat (almenys dos minuts).
- **Cal situar el raspall inclinat sobre la geniva**, amb una inclinació de 45°. Aleshores, s'ha d'exercir una lleugera pressió sobre el raspall i, amb un moviment giratori de la monyica, lliscar-lo des de la geniva fins a les dents. Cal fer-ho de manera sistemàtica, dent per dent, tant per la cara externa com per la interna, i no s'ha d'oblidar cap zona.
- **L'ús de raspalls elèctrics és una bona alternativa** al raspall tradicional, especialment en persones que manegen amb dificultat el raspall de dents convencional o no poden moure el braç.

En el cas dels marins, aquestes visites són fonamentals, especialment abans de realitzar llargues travessies, ja que la patologia bucodental pot afectar considerablement l'estat general d'un tripulant

2. Ús del fil dental i neteja entre les dents

El raspallat no neteja correctament l'espai entre les dents; per tant, és **aconsellable efectuar una neteja interdental**, almenys una vegada al dia. Per als espais estrets s'utilitza fil o seda dental, mentre que per als espais més grans poden utilitzar-se raspalls interdentials. Consulteu amb el vostre dentista quin és el material més adequat per al vostre cas i la manera d'utilitzar-lo per a no danyar la geniva.

3. Neteja de la llengua

Una part de la higiene bucal que moltes vegades es descarta és la **neteja de la part posterior de la llengua**, on amb freqüència es forma un depòsit de restes d'aliments i productes en descomposició, on resideixen nombrosos bacteris que moltes vegades són els responsables del mal alé. Per a això, podeu utilitzar un raspall de dents de cerres suaus o un rascador especial, una o dues vegades al dia, preferentment després de menjar.

4. Altres mesures

- **Seguir una alimentació equilibrada** i evitar l'abús d'aliments ensucrats (llepolies, postres dolces, refrescos), que augmenten l'acidesa del medi bucal i afavoreixen la desmineralització de l'esmalt dental.
- **Evitar fumar**, ja que el tabac afavoreix les inflamacions de les genives i, a més, és responsable que les dents esgrogueïsquen.
- **Mastegar xiclets que continguin xilitol** és una bona mesura que es pot adoptar si per qualsevol causa un dia no pots llavar-te les dents. Aquest tipus de xiclets estimulen la producció de saliva i neutralitzen el medi àcid.
- **Fer visites regulars al dentista**, que, a més d'ajudar-vos a mantindre la boca en estat òptim, pot detectar precoçment problemes de salut bucodental. En el cas dels marins, aquestes visites són fonamentals, especialment abans de realitzar llargues travessies, ja que la patologia bucodental pot afectar considerablement l'estat general d'un tripulant i sovint ocorre que per aquesta causa un vaixell ha de recalar de manera urgent en un port a fi de proveir la seua adequada atenció.

