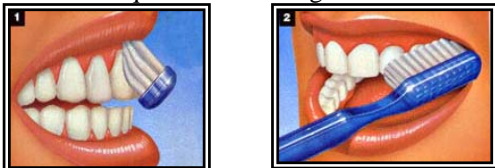
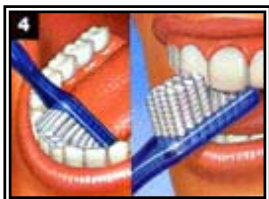


### TÈCNICA

Col·loqui els filaments del raspall entre la geniva i la dent, de manera que formin un angle de 45°.



- Realitzi suaus moviments de vaivé, de tal forma que els filaments vibrin dintre del solc gingival i després arrossegui el raspall cap a les dents sense fer tornada cap a la geniva.
- Per a les dents anteriors col·loqui el raspall de forma vertical (tant en els superiors com en els inferiors)



- Per a netejar les superfícies masticatòries realitzi moviments circulars i laterals enèrgics.



- És important seguir un ordre o "circuit de raspallat", per a no deixar cap superfície dental sense raspallar. Comenci, per exemple, per les superfícies externes. Els superiors d'esquerra a dreta i després els inferiors de dreta a esquerra. Posteriorment raspalli la cara interna, els superiors d'esquerra a dreta i els inferiors de dreta a esquerra. Finalment raspalli les cares masticatòries.

- Hem de raspallar també la part superior de la llengua de darrere cap a davant per a eliminar els bacteris que produeixen mal alè o utilitzar netejadors linguals adequats per a això (la nostra higienista els hi prescriurà).

### RASPALLS INTERPROXIMALS

- L'ús dels raspalls interdental és tan important o més que l'ús del raspall dental. Ens garanteix l'eliminació de placa bacteriana situada entre les superfícies de contacte de les dents.



- S'ha d'utilitzar la grandària més adequada per a cada espai interdental.
- El raspall ha d'introduir-se folgadamente, de manera que siguin els filaments i no el filferro, els quals estiguin en contacte amb les dents.
- Mogui el raspall des de dintre cap a fora sense fer-lo girar i neteigi'l després de ser utilitzat.

### FIL DENTAL

- S'utilitza quan els raspalls interproximals no poden introduir-se per existir un espai molt reduït entre les dents
- La nostra higienista li indicarà si ha d'utilitzar el fil o el raspall interproximal.
- S'han d'agafar aproximadament 60cm (mesura del seu colze al seu canell) i enrotllar-lo en els dits mitjos d'ambdues mans, deixant lliure uns 20cm.

- Passarem el fil pels polzes i índexs, mantenint tibants de 3 a 4 cm i introduïrem suaument a través del punt de contacte de les dents adaptant-lo a la superfície de la dent i lliscant-lo sobre cadascuna de les superfícies.



### SUPER-FLOSS

És un tipus de fil dental que s'utilitza en casos que l'espai interdental queda a cavall entre el fil de seda i el raspall interproximal.

- S'utilitza quan els raspalls interproximals no poden introduir-se per l'espai interdental.
- Presenta un extrem en forma de fil, que és el qual hauríem d'introduir al principi, i un tram central esponjós i rugós que permet el màxim arrossegament de placa i residus alimentaris quan es passa entre les dents.

