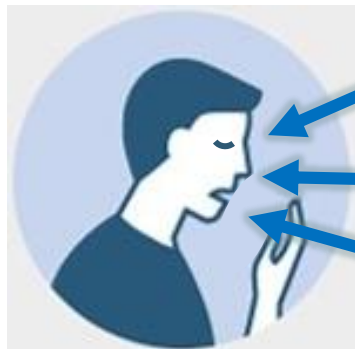


Zones crítiques d'entrada de microorganismes a través de les mucoses



Ulls

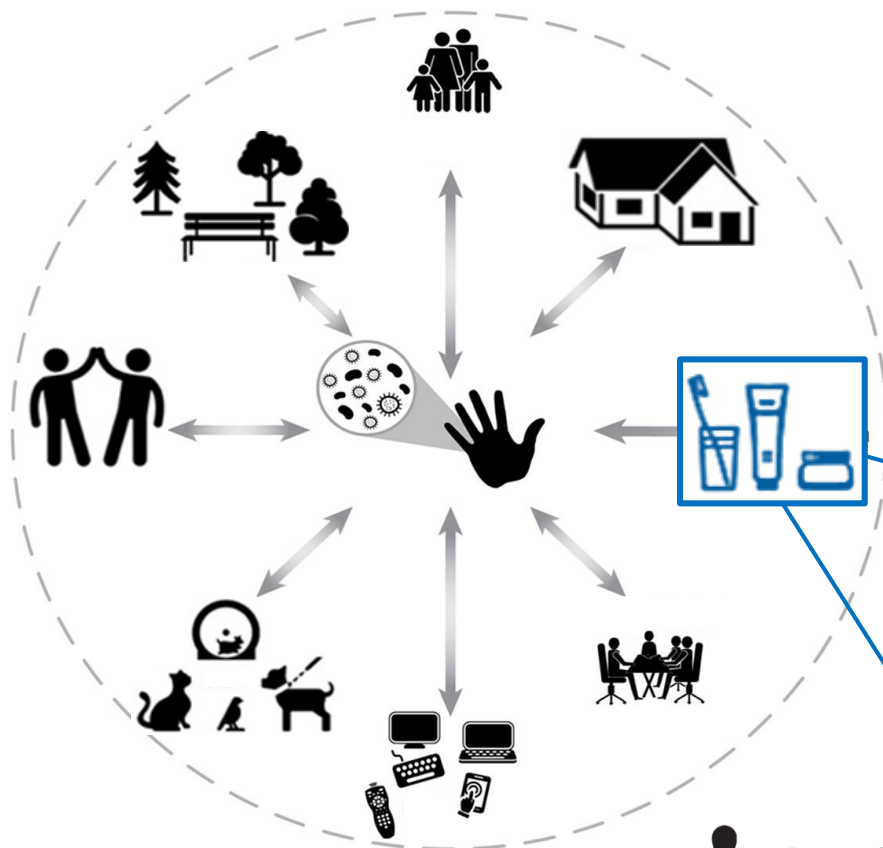
Nas

Boca

En un telèfon mòbil hi ha més de **2.100.000** gèrmens.





Una Bona Higiene de Mans pot contribuir a reduir les malalties de transmissió per contacte i prevenint contagis.

Per exemple del **COVID-19, Grip, Refredat, Varicel·la, Xarampió, Conjuntivitis, Diarrea o Herpes comú.**



La **mucosa oral** és un reservori de microorganismes fisiològics i també infecciosos. Una higiene adequada disminueix aquesta carrega i redueix la possibilitat de transmissió a les vies internes pròpies o cap a altres persones.

- ✓ **Eines que ens ajuden:** Raspall de dents, pasta dentífrica, col·lutori, netejador lingual, fil interdental o raspall interproximal.
- ✓ **Zones de neteja:** Dents, genives/galtes, llengua, gola i coll.
- ✓ **Consells:** Manteniment de bons hàbits d'higiene, cura del material, propietats dels productes.

	Eines que ens ajuden	Consells
Raspalls	<p>La llengua i les galtes són les zones de la boca amb més microorganismes i partícules. La llengua té una superfície plena de vellositats que n'afavoreixen l'acumulació, presenta alta densitat del receptor ECA2 al qual s'adhereix el COVID-19 en els primers dies del contagi. Les podem netejar amb un raspall adequat o un específic de llengua una vegada al dia, preferentment a la nit.</p>  <p>Les genives es poden raspallar amb un raspall suau, de filaments arrodonits que facilitin una bona higiene sense lesionar els teixits bucal. Amb els interproximals o el fil dental podem netejar l'espai entre les dents i la geniva. Tenir cura de que no es facin ferides ni que sagnin.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Netejar-los després de cada ús amb aigua i la mateixa pasta de dents o amb una solució de bicarbonat. ✓ Escorre'ls bé abans de guardar-los. ✓ Cobrir-los amb una caputxó perforat. ✓ Deixar-los assecar verticalment. ✓ Canviar-los al menys cada 3 mesos o després d'un procés infecciós. ✓ No ajuntar raspalls de diferents persones en el mateix recipient. ✓ Per evitar contaminació fecal és important deixar-lo apartat de vàter i baixar-ne la tapa abans de tirar la cadena. ✓ Rentar sempre les dents abans de dormir.
Pastes	<p>La pasta conté sals i detergents que atrapen i arrossegueu la brutícia i els microorganismes.</p> 	<p>Neteja, protegeix i cuida les dents i les genives, raspallant suaument les superfícies durant dos minuts i almenys tres vegades al dia.</p> 
Col·lutoris	<p>Els més indicats són els que porten antisèptics. Alguns com el clorur de cetilpiridini (CPC) han demostrat eficàcia contra alguns coronavirus sense ser concloents sobre el COVID-19. Poden tenir efecte preventiu sobre les vies respiratòries.</p>	<p>Glopear 15 ml de col·lutori durant 30 segons dues vegades al dia. Fer gàrgares almenys una vegada al dia per netejar la part superior del coll.</p>

Observacions generals: Rentar-se les mans abans de tocar la boca o qualsevol eina de neteja bucal. Intentar respirar pel nas. Respirar per la boca pot assecar-la i afavorir la proliferació de microorganismes, sobretot a la nit.

Mantenir una bona hidratació, beure molta aigua. Amb l'edat es perd la sensació de set i minva la qualitat de la saliva. Els nens petits tampoc tenen consciència de la necessitat d'hidratar-se. Les solucions salines amb bicarbonat o sal comú estimulen la salivació.