



GUIA PRÀCTICA PER A PACIENTS PER RESOLDRE PROBLEMES BUCALS DURANT L'ESTAT D'ALARMA I CONFINAMENT DEL COVID19.

Degut a l'Estat d'Alarma en què ens trobem per la pandèmia generada pel Coronavirus SARS-CoV-2 (Covid19), i davant de la necessitat primària d'evitar la disseminació del virus i revertir així la corba de contagis, en aquests moments es poden realitzar únicament **VISITES ODONTOLÒGIQUES D'URGÈNCIA**, però s'han d'ajornar la resta fins que acabi el confinament.

Quan sigui necessari, cal **posar-se en contacte amb el dentista via telèfon o email** per evitar desplaçaments. El dentista sabrà com ajudar-lo.

Què puc fer si...

- **Em fa mal una dent/queixal:**
 - Prengui 1 analgèsic habitual que acostumi a prendre per altres dolències.
 - Eviti la zona dolorosa. Mengi coses toves, tèbies (ni massa fredes ni massa calentes) i poc condimentades. Mengi per l'altre costat.
 - No s'estiri del tot al sofà o al llit, mantingui el cap en posició més elevada que la resta del cos. Utilitzi 2 o 3 coixins per dormir.
- **Em fa mal una dent/queixal, i el dolor no el puc controlar amb les mesures de l'apartat anterior:**
 - ÉS UNA URGÈNCIA. Contacti amb el dentista.
- **M'ha sortit un flegmó ("bulto") a la geniva:**
 - ÉS UNA URGÈNCIA. Contacti amb el dentista.
- **Se m'ha inflat la cara, o una part de la cara.**
 - ÉS UNA URGÈNCIA, sobretot si va acompanyat de febre alta (>38°C). Contacti amb el dentista.
- **He tingut un traumatisme/cop molt fort a la boca i se m'ha trencat una dent, o la dent m'ha sortit de lloc:**
 - ÉS UNA URGÈNCIA. Contacti amb el dentista.
 - Fins que pugui contactar amb el dentista, guardi la dent o el tros trencat en saliva o llet. Intenti tocar-ho el mínim possible.
- **Em surt sang d'una ferida de la boca:**
 - Premi la zona d'on li surt sang amb una gasa durant 30 minuts. És important que mantingui premuda la gasa sense moure-la durant els 30 minuts seguits, no la vagi movent ni retirant per comprovar si la ferida ha deixat de sagnar.
 - Al cap de 30 minuts, pot canviar la gasa per una de nova i tornar a prémer 30 minuts més.
 - Al cap d'unes 2 hores el sagnat hauria d'haver parat.

- **Em surt sang d'una ferida de la boca i el sagnat no para amb les mesures de l'apartat anterior:**
 - ÉS UNA URGÈNCIA. Contacti amb el dentista.

- **Em surt sang de les genives quan em raspallo les dents o quan menjo alguna cosa dura:**
 - Raspalli's la geniva suaument, 2 o 3 cops al dia. Els filaments del raspall han d'arribar a tocar la geniva, encara que sagni. Perquè la geniva deixi de sagnar, ha d'estar molt neta, i això ho aconseguim amb el raspallat.
 - Asseguri's que arriba a totes les parts de la boca: a dalt, a baix, per dins i per fora.
 - Pot mullar el raspall o fer glopejos amb un col·lutori de Clorhexidina 0,12-0,20%, 2 cops al dia, durant 30 segons, no més de 15 dies seguits.

- **Tinc malaltia de les genives i se'm mou una dent:**
 - És motiu important de visita quan acabi el confinament, però no en aquest període. NO ÉS UNA URGÈNCIA.
 - Eviti la zona molesta i mantingui una bona higiene oral diària.
 - Si li sagna la geniva, segueixi les indicacions de l'apartat anterior.
 - Quan hagi passat la situació d'alarma, acudeixi al dentista.

- **Tinc un tros de dent/queixal trencat amb un marge tallant que em molesta la llengua/mucosa:**
 - Intenti col·locar a la zona tallant una mica de cera dental (n'hi ha a les farmàcies, la fan servir pacients amb ortodòncia) per evitar el contacte amb la llengua/mucosa, o llimar la zona tallant amb una llima d'ungles.
 - Si no ho pot solucionar d'aquesta manera, contacti amb el dentista.

- **La pròtesi que porto se'm mou o se'm desplaça i no puc menjar bé:**
 - És motiu important de visita quan acabi el confinament, però no en aquest període. NO ÉS UNA URGÈNCIA.
 - Si cal, retiri la pròtesi durant algunes estones.
 - Quan hagi passat la situació d'alarma, el dentista li resoldrà.

- **La pròtesi que porto m'ha provocat una llaga a la boca:**
 - És motiu important de visita quan acabi el confinament, però no en aquest període. NO ÉS UNA URGÈNCIA.
 - Retiri la pròtesi durant aquests dies fins que la llaga hagi curat del tot.
 - Quan hagi passat la situació d'alarma, el dentista li resoldrà.

- **Tinc una llaga a la boca:**
 - Netegi la zona de la llaga amb algun col·lutori sense alcohol, millor si és a base de Clorhexidina.
 - Eviti la zona de la llaga. Mengi coses toves, tèbies (ni massa fredes ni massa calentes) i poc condimentades. Mengi per l'altre costat.
 - Les llagues de la boca poden trigar entre 10 i 15 dies a curar. Si no és així, contacti amb el seu dentista.

- **Sóc portador d'ortodòncia i m'ha caigut un bràquet:**
 - NO ÉS UNA URGÈNCIA.
 - Si li frega un bràquet o un fil ferro, col·loqui una mica de cera dental a la zona molesta per evitar el contacte.
 - Quan hagi passat la situació d'alarma, l'ortodontista li resoldrà.

- **Em fa mal la boca, sobretot quan obro i tanco, però no una dent/molar concret:**
 - És possible que sigui un dolor muscular. Els dolors musculars poden augmentar en situacions de preocupació com la que estem vivint.
 - Apliqui escalfor local a la zona dolorosa, en intervals de 10 minuts, varis cops al dia. Pot fer servir coixins de llavors escalfats al microones, una bossa d'aigua calenta o una tovallola humida.
 - Eviti menjar coses dures, mastegar xiclet, mossegar-se les ungles o altres objectes.
 - Intenti no prémer les dents. Per evitar-ho, pot fer moviments d'obrir la boca amb la punta de la llengua tocant les incisives superiors (les dents de davant i de dalt).

- **Al meu fill/a li està sortint una dent definitiva i la de llet encara no ha caigut:**
 - NO ÉS UNA URGÈNCIA.
 - Amb les mans ben netes, o amb una gasa, es pot moure la dent de llet una estona cada dia perquè es vagi afluixant. Si no molesta, menjar alguna cosa dura com una poma també pot ajudar. Però no hi ha pressa: tard o d'hora, caurà.
 - Quan hagi passat la situació d'alarma, acudeixi al dentista.

RECOMANACIONS GENERALS PER MANTENIR UNA BONA SALUT BUCAL:

- **Raspalli's les dents 2-3 cops al dia.** Els filaments del raspall han d'arribar a tocar la geniva, suaument.
- Asseguri's de que arriba a totes les parts de la boca: a dalt, a baix, per dins i per fora.
- Utilitzi una petita quantitat (mida pèsol o cigró) de pasta de dents fluorada.
- No cal que mulli el raspall, ni que glopegi amb aigua quan hagi acabat.
- Comenci a raspallar les dents del seu fill/a tan bon punt li surti la primera dent. Utilitzi una petita quantitat (mida raspat) de pasta fluorada (1000 ppm de fluor) des del primer dia. A partir dels 6 anys, pot utilitzar una pasta amb una mica més de fluor (1450 ppm de fluor, mida pèsol).
- Els nens petits necessiten supervisió per raspallar-se les dents fins als 7-8 anys.
- **Si no té l'hàbit de raspallar-se les dents a diari, pot aprofitar aquesta situació de confinament per fer-ho!** Segurament ara té més temps que habitualment i qualsevol cosa que millori la seva salut el beneficiarà.
- **Mantingui una dieta saludable!** Intenti que la situació de confinament no el porti a consumir productes ensucrats amb més freqüència.
- Recordi que els refrescos, galetes, brioixeria, xocolates, suc de fruita, làctics ensucrats... contenen una gran quantitat de sucres afegits i el seu consum ha de ser esporàdic.
- Alternatives saludables per picar durant les hores de confinament poden ser: fruita sencera, pastanaga o cogombre o bastonets de pa per *dipejar* amb hummus, *tzatziki*, olivada..., daus de formatge, olives, torradetes, avellanes, ametlles, nous i qualsevol fruit sec, fruita dessecada...