La importància de la higiene bucal des d'edats primerenques

written by Cristina Pérez-Manglano | 23 de March de 2026

En moltes ocasions, la promoció de la cura bucodental es limita a campanyes en les escoles. Seria molt interessant planificar la lectura d'articles sobre la importància de la higiene, més enllà de moments aïllats.

D'un article científic publicat en la revista ***Frontiers for Young Minds***, titulat "***Com una mala higiene bucal pot provocar la pèrdua d'os***", es poden extraure algunes idees clau que poden servir a les nostres aules.

Dins dels nostres ossos ocorre una batalla constant i necessària entre dos tipus de cèl·lules. D'una banda, els **osteoblasts**, que són els "constructors" i s'encarreguen de fabricar os nou per a mantindre'l fort. De l'altra, els **osteoclasts**, que són els "demolidors" i tenen la funció d'eliminar l'os vell o danyat. En un cos sa, els dos treballen en equilibri perquè l'esquelet es renove correctament.

Quan no ens raspallem bé les dents, s'acumulen bacteris que formen la placa. La presència d'estos bacteris causa inflamació i fa que els "demolidors" (osteoclasts) es tornen massa actius, començant a destruir l'os alveolar més ràpid del que els "constructors" poden reparar-lo. Si l'os desapareix, les dents perden el seu suport, s'afluixen i poden arribar a caure's.

En este sentit, i en relació amb l'alimentació i els hàbits de vida, és important inculcar des d'edats primerenques estos hàbits saludables. **La pèrdua d'os es pot previndre en**

gran manera amb una higiene bucal adequada, una dieta saludable i un estil de vida equilibrat que ajude a mantindre les nostres cèl·lules treballant en harmonia.

En definitiva, treballar la higiene bucal des d'edats primerenques no sols contribuïx a previndre problemes dentals, sinó que permet l'alumnat comprendre com funciona el seu propi cos i adoptar hàbits de vida saludables basats en l'evidència. **L'escola té un paper clau en este procés**, generant espais d'aprenentatge on l'alumnat accedisca al coneixement científic, on es promoga el diàleg, i la cura personal s'entenga com a part essencial del benestar i la salut al llarg de la vida.

Imatge: