



Bon dia, somriu!

CSB Consorci Sanitari de Barcelona

+B Agència de Salut Pública

Tècnica del rentat de mans correcte

Mulla't bé les mans.



Esbandeix-te les mans amb aigua abundant. Tanca l'aixeta.



Eixuga-te-les bé.

Ensabona't bé amb sabó líquid o de pastilla.

Raspalla la cara externa de totes les dents.

Frega't bé les mans sense deixar cap racó: Frega't els dits, els canells, entre els dits i al voltant de les ungles, durant uns 20 segons.

Raspalla la superfície trituradora movent el raspall horitzontalment, de davant cap enrere i a l'inrevés.

Tècnica del raspallat de dents correcte



Sempre des de la geniva cap a la dent.

Raspalla la cara interna de totes les dents des de la geniva cap a la dent.

Neteja la superfície de la llengua.

Un cop acabat el raspallat, eviteu glopejar amb aigua ja que disminueix el fluor romanent a la boca i en reduïu els seus efectes beneficiosos. Es recomana escopir i no esbandir-se.