

EL CONSULTORI



A quina edat es pot començar a fer servir un raspall de dents elèctric?

Esther Escolán _ Els pares i les mares haurien de començar a raspallar les dents dels fills tan bon punt surt la primera peça. És fonamental familiaritzar els petits amb el raspall i amb una rutina d'higiene dental com més aviat millor. A poc a poc seran ells els que portaran la veu cantant; comptant en tot moment amb la supervisió d'un adult. Al preguntar-li quan es pot substituir un raspall de dents manual per un d'elèctric, el doctor Joan Pau Marcó, estomatòleg especialista en ortodòncia, recomana començar per ensenyar als infants a raspallar-se correctament amb un raspall manual; el moment hauria de ser cap als tres anys. "Després, a partir dels sis, quan comença el recanvi dental, és quan crec que és interessant introduir un raspall elèctric", diu. No obstant això -matisa el també professor en el màster d'ortodòncia de la UB i de la UIC-, el moment exacte vindrà determinat pels pares de la criatura, "ja que ells són els que coneixen més bé els fills i sabran si se'n farà un bon ús". Els ex-

perts també afirmen que, un cop s'ha dominat la tècnica del raspallat i el temps que s'hi ha de dedicar, l'efectivitat d'un raspall de dents manual és similar a la d'un d'elèctric. Tanmateix, segons el portaveu del Col·legi Oficial d'Odontòlegs i Estomatòlegs de Catalunya (COEC), "per a la salut dental general es recomana el raspall amb fils sintètics suaus".

COM PODEM SABER QUE LA TÈCNICA ESTÀ CONSOLIDADA?

"Tot en aquesta vida requereix un aprenentatge", apunta Marcó, que alerta que hi ha molta gent adulta que no sap raspallar-se bé les dents. "Tothom sap agafar un raspall i passar-lo per les dents, però això no és raspallar-se bé", aclareix. A parer seu, fer-ho bé "requereix que algú te n'ensenyi".

CAL QUE SIGUI UN ODONTÒLEG QUI ENS N'ENSENYI?

Marcó destaca que ha de ser un professional

que es dediqui a la salut dental. "Qualsevol estomatòleg, odontòleg o higienista qualificat ho pot fer, però els especialistes en odontopediatria, ortodòncia i periodòncia estem més acostumats a tractar nens i adolescents", aclareix.

COM PODEM EMPRAR EL RASPALL ELÈCTRIC PER PERFECCIONAR EL RASPALLAT?

Les últimes generacions de raspalls resulten més atractives perquè porten sensors que indiquen si es pressiona poc o massa sobre les dents, i també un llum verd o vermell per saber si s'hi ha dedicat el temps necessari. En alguns casos, disposen d'una aplicació per al mòbil que dona una recompensa si s'ha fet bé el raspallat i si s'hi ha dedicat l'estona necessària. Tot això, en paraules de l'estomatòleg especialista en ortodòncia, "també suposa un al·licient per raspallar-se millor".

QUINES CONSEQÜÈNCIES ES PODEN DERIVAR D'UN MAL ÚS?

Marcó avança que les conseqüències de fer un mal ús del raspall elèctric no són immediates. I apunta: "Un raspallat massa agressiu pot ser nociu tant per a l'esmalt com per a les genives, de la mateixa manera que també ho és un raspallat que sigui deficient". Per tant, recomana trobar un equilibri i buscar quin és el raspall idoni per a cada cas, "perquè les dents ens han de durar molts anys".

COM HA DE SER UN BON RASPALL DE DENTS ELÈCTRIC INFANTIL?

Per al portaveu del COEC, les característiques fonamentals són "que incorpori temporitzador, que tingui un capçal petit, que els filaments siguin flexibles i suaus i que el disseny resulti atractiu". D'altra banda, apunta, "ergonòmicament ha de resultar fàcil d'agafar i ha de ser de bona qualitat perquè no es trenqui a la primera de torn". Segons Marcó, altres trets a tenir en compte al'hora de decidir-nos són si el capçal és rotatiu i, a més, sònic; si funciona amb piles AAA o porta carregador de bateria, per exemple amb cable USB; o variacions com un indicador de bateria, l'autonomia, els graus d'intensitat, adhesius per personalitzar el raspall, o aplis que ensenyen com raspallar-se o que fins i tot mostren als pares el progrés dels fills.

Necessites respostes? Fes-nos arribar els teus dubtes a criatures@ara.cat o a través de les nostres xarxes socials:

@Criatures_cat

@Criatures_cat

@criatures

Campus de periodisme

Per a futurs grans periodistes

Un campus de l'ARA i Fundesplai que combina el periodisme amb activitats lúdiques als espais naturals del Delta del Llobregat, com la vela, el caiac o el paddle surf. L'objectiu és aprendre les nocions bàsiques del periodisme i com es fa la informació en els seus diferents formats. Hi haurà tallers de premsa, ràdio i televisió amb professionals de la casa com Antoni Bassas. Les activitats inclouen una visita a la redacció del diari ARA i als estudis de TV3.

DEL 7 AL 12 DE JULIOL
PER A JOVES
D'11 A 16 ANYS



Places limitades.
Consulta tots els detalls i fes la inscripció a d.ara.cat/campusperiodisme o escaneja el codi QR

Col·labora

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

Organitza

ara