



Què és millor: rentar-se les dents en llevar-se o després d'esmorzar?

És un debat no resolt i cada família pot triar el que millor li funcioni

[inicicentrareport]Hi ha una recomanació que tothom sap: com a mínim, criatures i adults, ens hem de rentar les dents **dos cops al dia**. Un al matí i l'altre abans d'anar a dormir. Però pel que fa al matí, hi ha opinions de tot. Quan s'han de raspallar: abans o després d'esmorzar?

Les persones expertes no es posen d'acord. De fet, aquesta és una qüestió àmpliament debatuda en el sector de l'odontologia. Hi ha veus que defensen que és millor fer-ho abans i altres després. **A qui ens hem de creure?**

Experts del *New York Times* han debatut sobre els pocs estudis que hi ha al respecte, que presenten resultats poc clars i limitats. Així i tot, sí que han estat d'acord en presentar tot un seguit d'**avantatges i inconvenients** per tal que cadascú decideixi.

[intext1]

[GotaVerdaPle] **Rentar-se les dents abans d'esmorzar**

La microbiòloga i dentista pediàtrica Apoena de Aguiar Ribeiro ha explicat que **quan ens llevem al matí la quantitat de bacteris que tenim a la boca són en el seu punt àlgid**. "Aquest és el motiu pel qual ens fa pudor tot just ens despertem", ha precisat.

Si sumem això al fet que és comú que bona part dels esmorzars siguin molt rics en carbohidrats de sucre, com poden ser els cereals, el pa, les magdalenes o els pancakes, la boca es converteix en un **caldo de cultiu perfecte** perquè les bacteris es multipliquin.

Quan això passa, es deixen anar àcids que poden fer malbé l'esmalt protector de les dents, quelcom que fa que siguem més propensos a tenir **càries**, ha apuntat Ribeiro. Així doncs, segons aquesta especialista, rentar-se les dents abans d'esmorzar fa que desapareguin els bacteris i que sigui impossible que puguin multiplicar-se.

Una altra raó per rentar-se les dents abans d'esmorzar és que fer-ho fa que comencis a produir més saliva, una de les coses que més protegeix la dentadura. A més a més, si fan servir una **pasta amb fluor**, segons la doctora, la dentadura encara serà més resistent al deteriorament perquè aquesta substància fa més fort l'esmalt i neutralitza els àcids de l'esmorzar.

Per la seva banda, la doctora i professora d'odontologia pediàtrica a la Universitat de Carolina del Nord Rocío Quinonez ha defensat que incorporar aquesta pràctica abans d'esmorzar ens assegura que no ens oblidarem.

"Si et rentes les dents abans de menjar, no et passarà allò típic que n'oblides o no tens temps i ja no ho fas. Aquesta és una cosa que és probable que et passi, per exemple, si tens l'hàbit d'esmorzar fora de casa, en un bar o a la feina", ha assenyalat.

[intext2]

[GotaVerdaPle] **Rentar-se les dents després d'esmorzar**

El dentista, professor, doctor i vicedegà d'Afers Acadèmics de la Universitat d'Odontologia de Michigan, Carlos Gonzalez-Cabezas, considera que "la realitat és que **hi ha força gent que no es raspalla bé**, així que encara que es rentin les dents abans d'esmorzar, és probable que encara li quedin restes de bacteris després de fer-ho.



És per això que els bacteris restants poden multiplicar-se i produir àcids quan esmorzen o bé al llarg del dia, així que **s'haurien de raspallar, també, després de menjar per minimitzar les restes**". Tanmateix, ha afirmat que el fluor de la pasta de dents actua millor si després de rentar-se les dents no mengem.

Per tot plegat, els i les especialistes consideren que, al final, veient que no hi ha consens en el món científic, **el millor és que cada família triï el que més li funciona**. Segons Ribeiro, "no hi ha proves que sustentin cap de les dues opcions, així que tampoc crec que hi hagi una diferència tan gran entre optar per una cosa o per l'altra".

És per això que conclou a la pregunta de què recomana per a les famílies: "**quina de les dues opcions farà que siguis més regular?** Tria la resposta i fes-ho".
[ficientreport]