



Mariona Herrera i Aina Moratinos

Logopedes



Hàbits orals

Què **entnem** per hàbits orals i fins quan podem considerar-los **adequats** des d'un punt de vista **logopèdic**?



FINS QUAN? Fins als dos anys mig el xumet ajuda a augmentar el to de la musculatura. PERE VIRGLI

La capacitat de mamar és innata en tots els mamífers. L'ésser humà aprèn el patró de succió dins el ventre matern.

Aquest aprenentatge s'inicia a les 10-11 setmanes de gestació amb el reflex de deglució i es completa a les 17-18 setmanes amb el reflex de succió. A les 32 setmanes de vida intrauterina aquests dos reflexos evolucionen i es coordinen.

Després del naixement, l'alimentació del nadó es realitza o bé a través del pit matern o mitjançant un biberó amb l'ajuda d'una tetina, per això és molt important que hi hagi una bona coordinació entre la succió, la deglució i la respiració.

El reflex de succió comença a disminuir cap als sis mesos per tal d'afavorir el desenvolupament

correcte dels ossos i músculs de la cara i la boca, necessaris per al desenvolupament adequat de l'infant. Quan el reflex desapareix, les funcions de succió i deglució comencen a produir-se d'una manera voluntària i és en aquest moment quan comença a implementar-se un hàbit.

Si bé fisiològicament el nadó comença a adaptar-se i a desenvolupar altres habilitats i moviments que li permeten començar a alimentar-se d'una altra manera, la introducció de xupes, dits o mossegadors a la boca és un recurs per tranquil·litzar-los i satisfer el desig de contacte i seguretat.

Saber el moment adequat per introduir nous aliments, noves consistències i nous articles per a l'alimentació és important perquè ajuda que els infants es vagin desenvolupant

correctament i vagin adquirint autonomia a poc a poc. A partir dels sis mesos, quan comencen a desaparèixer els reflexos primaris d'alimentació, és quan els nins comencen a desenvolupar moviments més complexos i a poc a poc es poden anar introduint altres

consistències com els purés; això ajudarà a les estructures anatòmiques a anar-se formant correctament. És a partir dels 9-12 mesos que podem començar a introduir el tassó per beure (i, per tant, eliminar el biberó) i a partir dels 12-15 mesos quan

estan preparats per alimentar-se amb cullera i forqueta.

En el cas del xumet, per exemple, pot ser un gran aliat per poder mantenir el seu fill tranquil, ajudar-lo a dormir o evitar que es posi els dits o altres objectes a la boca. A més, hi ha nombrosos estudis que indiquen que l'ús del xumet millora els patrons de succió en infants prematurs i enforteix la musculatura que després intervindrà en l'alimentació o la fonació.

Tot i això, és important tenir en compte fins quan és adequat mantenir certs hàbits orals, ja que el seu ús prolongat pot provocar alteracions i problemes en un futur més o menys pròxim. També ho és saber, d'entre aquests, quins són més recomanables.

Per tant, entenem com a hàbit el costum o pràctica adquirits per la repetició freqüent d'un mateix acte, que en principi es fan de manera conscient i després de manera inconscient.

S'ha demostrat que l'ús prolongat del xumet suposa problemes; l'Organització Mundial de la Salut al·lega que l'ús prolongat del xumet redueix la duració de la lactància materna, a més de provocar altres alteracions i problemes com:

- Infeccions estomacals i bucal.
- Infeccions en l'oïda mitjana (otitis), ja que la succió facilita l'entrada de patògens a l'oïda mitjana que es connecta amb el nas a través de la trompa d'Eustaquí.

- Deglució disfuncional i respiració oral: els infants que utilitzen la xumet fins passats els 2,5-3 anys automatitzen el moviment lingual d'avançar la llengua fins a la zona interdental o la pressió contra les dents superiors sense tancar la boca. Aquesta posició de la llengua, si no es corregeix, afavoreix un patró respiratori oral i, a més, pot provocar deformacions al paladar.

- Dificultats articulatòries: dificultats en la producció de sons com la /s/, /z/ o la /r/ múltiple.

- Redueix el balbuceig: els infants no experimenten tant amb els sons si

tenen la xumet a la boca.

- Alteracions dentàries: l'ús prolongat de la xumet provoca alteracions en la col·locació de les dents i provoca alteracions com la mossegada oberta o creuada.

Què podem fer?

- Si s'utilitza el xumet, és convenient introduir-lo a partir de la tercera setmana després del naixement, quan la lactància materna ja està ben instal·lada.

- A partir dels 6-8 mesos, s'hauria de començar a restringir-ne l'ús, ja que el reflex de succió comença a desaparèixer.

- Convé utilitzar-lo en períodes de temps curts.

Sabem que és un recurs útil i fàcil per calmar el nostre fill, però hi ha altres recursos que també ho poden ser, per exemple, els mossegadors. Aquests estimulen el periodonci i els moviments mandibulars.

Xumet o succió digital?

Si hem de triar entre el xumet i els dits, és millor utilitzar un xumet amb una tetina adequada perquè aquesta és més fàcil de retirar que el dit quan és el moment.

Xumets recomanables?

Els xumets ortodòntics són els que més convenen, ja que ens ajuden a minimitzar la força que es fa sobre les genives i permeten un desenvolupament adequat de les dents. La forma de les tetines fa que la llengua del nadó estigui en la seva posició natural i ajuda al flux de l'aire.

Xumet, fins quan?

Fins als 2,5-3 anys el xumet pot ajudar a augmentar el to de la musculatura dels llavis, del vel del paladar, de les galtes i de la llengua, estructures imprescindibles per dur a terme les funcions del sistema bucofonatori. No s'ha demostrat que fins a aquesta edat l'ús del xumet causi cap problema psicològic, odontològic o mèdic (sempre que no se n'abusi). A partir dels 24-30 mesos, s'hauria de retirar de manera gradual per permetre una formació correcta de l'estructura dentària i del paladar. ■

Recomanacions:

'Adéu, xumet'
Patricia Geis
Editorial Combel

'Kola. Adéu, xumet!'
Jacques Després
Editorial Cruïlla

