



Hétfő, 2008. november 3. 08:51

168 Óra Online írása

Címkék: fogápolás fog fogmosás

## Az 5 leggyakoribb tévhit a fogápolással kapcsolatban

### Erre harapni fog!

Fogmosás almával, a terhesség alatt kötelező fogproblémák, csak kettő a fogápolással kapcsolatos legelterjedtebb tévhitek közül. Az orvoskeresek.hu dr.Tóth György fogszakorvost kérdezte meg, hogyan tisztíthatjuk a legjobban a fogainkat. A doktor elmondta: számos korszerű eljárás és mindenekelőtt az alapos fogtisztítás nyújt segítséget a fogak épségének megőrzéséhez.



Sokaknál még tartja magát az a régi, ám helytelen elmélet, mely az almát ajánlja, mint fogtisztítási eljárást. Ez azonban csak az almába harapáskor jelentkező mechanikai tisztító hatást vette figyelembe, míg a szájüregben zajló biokémiai reakciókat és azok hosszútávú károsító hatásait figyelmen kívül hagyta. Az almaevés nem helyettesíti a fogmosást, ráadásul komoly fogszuvasodást okozó hatása van, hiszen egyaránt tartalmaz savat és cukrot, melyek együttes jelenléte a szájban nagyon veszélyes. Az almánál is károsabb a fogakra -a kutatások szerint- a banán. Ennek oka, hogy a banánban lévő -fogra tapadó, nehezen eltávolítható- összetevők filmszerű rétegében sokszorosára szaporodnak a fogszuvasodást előidéző kórokozók.

### „Egy baba jön, egy fog megy”

A terhesség alatt nem törvényszerű a fogak fokozott romlása, az ínygyulladás kialakulása. A terhességre történő felkészülésnél érdemes a fogazatot is teljesen rendbe hozatni, begyakorolni a kiváló szájhygiénét és annak fenntartását, így a változatos, egészséges táplálkozás és a fokozott szájhygiéne, melyet rendszeres fogorvosi ellenőrzéssel egészítünk ki biztosítja a fogak, íny és fogágy egészségét a terhesség alatt is. A terhesség hormonális változásai miatt kialakulhat ún. terhességi ínygyulladás, mely a baba megszületésével magától rendeződik, s nem tévesztendő össze a nem megfelelő szájhygiéne miatt jelentkező problémával.

### A fogszuvasodás a túlzott cukorfogyasztás következménye

A fogszuvasodás elsősorban a hiányos szájhygiéne következménye, azonban törekedjünk az étkezések között mellőzni a szénhidrát tartalmú ételeket és italokat, ide értve az akár 100%-os gyümölcsleveket, cukorkákat, kakaót, szénsavas üdítőket, kekszeket, ropit, egyebet. Ezeket inkább étkezések után fogyasszuk, majd alapos fogmosás, fogselymezés, nyelvtisztítás és szájuhany javasolt.

A fogszuvasodás tehát megelőzhető, amennyiben az étkezések után mindig kifogástalan egyéni szájhygiénét gyakorlunk. A megfelelő szájjápolásnak egyaránt része az ún. „professzionális szájhygiéne”, melyet a rendelésben a fogorvos vagy a szájhygiénikus szakember végez. Ez azt jelenti, hogy az orvos eltávolítja a fogkövet az íny felett és íny alatt, illetve még simára is polírozhatja a fogak felszínét.

Természetesen a legfontosabb az otthoni helyes és alapos „egyéni szájhygiéne” (rendszeres és alapos szakszerű fogmosás, fogselymezés, nyelvtisztítás és szájuhany használat megtanítása és begyakorlása).



### Az öregséggel romlik a fog

Sajnálatos módon az embernek többségére a hiányos vagy szuvas a fogazat jellemző. A legtöbben természetesnek tartják, hogy az évek múlásával együtt jár a fogak ritkulása, pedig a fogápolás és a fogászat mai lehetőségei között optimális esetben a fogak az élet végéig kitarthatnának. Természetesen azért létezik egy öröklött hajlam, de a kutatások azt bizonyítják, hogy a fokozott szájhygiéne és a rendszeres ellenőrzés és szükség esetén kezelések végrehajtása évtizedekkel képes meghosszabbítani a saját fogaink életét: tehát a hajlam nagyon erősen befolyásolható.

### A tejfogak ápolása elhanyagolható, „ügyis jön helyette másik”

Szép fogakra nem csak az önbizalom fejlődésének szempontjából van szükség. Az egészséges fogazat meghatározó a gyermek beszédfejlődésében, táplálkozásában és az arc harmóniájának kialakításában is.

A tejfogak ápolása döntő jelentőséggel bír a maradó fogak és a megfelelő szájhygiéne szempontjából. Amelyik gyermek nem sajátította el és nem szokta meg a helyes fog- és szájjápolást (alaposság, rendszeresség), attól nehezen elvárható, hogy a fogváltáskor ez a szokás varázsütésre megváltozik. Másrészt a szuvas tejfogak táptalajt jelentenek a fogszuvasodásért felelős baktériumok szaporodásának, így a fogváltáskor az akkor még ép maradó fogak fokozottan ki vannak téve ezen kórokozóknak.

Ezért érdemes a szülőknek néhány alapszabályt betartatnia a gyermekével:

Étrend: ne szoktassuk gyermekünket az étkezések közti szénhidrát és/vagy sav tartalmú italok és ételek rendszeres fogyasztására Cukros vagy mézes tea, kakaó, mézes cumi, gyümölcslevek, gyümölcsök, keksz, nápolyi, ropi, kenyér –bizony, ez is szénhidrát!, helyett, adjunk vizet, üres teát. A gyümölcsöket a kisgyermeknél kössük az étkezésekhez, ami után meg tudjuk tisztítani a fogait, és nem marad a szájban mindaz a szénhidrát és sav, ami a fogszuvasodást kialakító ún. tejsavas erjedésnek kedvez.

A gyermekkel gyakoroljuk a helyes fogápolás lépéseit, fontos a rendszeres fogorvosi ellenőrzés, a helyes fogápolással kapcsolatban kérjük fogszakorvos segítségét!



Ügynökségi értékesítési képviselő: Adaptive Media sales house

© 2008 - 168 óra online - minden jog fenntartva