



A fogak épségének megőrzése

gyermekkorban kezdődik

Minden család életében nagy esemény, amikor a nyugós nappalok és álmatlan éjszakák után végre megpillantjuk a várva várt fehér pontocskát, majd az első fogacskákat. A helyes fogápolás elsajátítása ettől a pillanattól kezdődik.

A gyermek fogainak épségéért már a várandósság időszakában is sokat tehetünk. A terhesség 8. és 12. hete között kezdenek kifejlődni az állcsontok és a fogcsírák. Az ebben az időszakban bekövetkező bizonyos vírusfertőzések és a helytelen anyai életmód (gyógyszerek, alkohol, dohányzás) olyan rendellenességeket okozhatnak, mint az ajak- és szájpadahasadék, csírahiány vagy szám feletti fogak. A kismama egészséges táplálkozása és életmódja tehát nagymértékben segíti a magzat fogainak és állcsontjának megfelelő fejlődését. Gyermekkorban a tejfogak áttörése rendszerint hat hónapos kortól két-két és fél éves korig tart. Ebben az időszakban fejlődik ki a hús tejfog, majd általában hatéves kortól kezdve megjelennek a maradó fogak (fogváltás). A maradó fogazat általában 32 fogból áll: alul és felül 4-4 metsző, 2-2 szemfog, 4-4 kisőrlő, 6-6 nagyőrlő fog.

FOGZÁS

A tejfogak előtörésének átlagos ideje:

Felső fogak

| | |
|---------------------|-------------|
| Középső metszőfogak | 8-12 hónap |
| Oldalsó metszőfogak | 9-13 hónap |
| Szemfogak | 16-22 hónap |
| Első tejőrlő | 13-19 hónap |
| Második tejőrlő | 25-33 hónap |

Alsó fogak

| | |
|---------------------|-------------|
| Középső metszőfogak | 6-10 hónap |
| Oldalsó metszőfogak | 10-16 hónap |
| Szemfogak | 17-23 hónap |
| Első tejőrlő | 14-18 hónap |
| Második tejőrlő | 23-31 hónap |

A helyes fogápolás lépései

1. FOGKRÉM

A fogkrémek főbb összetevői a mechanikai tisztításért felelős dörzsanyagok, fertőtlenítő anyagok és fluoridok. Fogmosáshoz mindig a gyermek életkorának megfelelő fogkrémet használjuk, ügyeljünk rá, hogy ne nyelje le, már a kezdetektől tanítsuk meg helyesen öblíteni.

A fluoridtartalmú fogkrém lenyelése, a fluoridok túladagolása a fogzománc foltosodását is okozhatja. A jelenség nemcsak esztétikailag zavaró, de egyben a zománc gyengülésével is jár. Az Európai Gyermekfogorvosok Akadémiája (European Academy of Paediatric Dentistry; EAPD) 2000 januárjában megjelentette a gyermekeknél alkalmazott fluoridokkal kapcsolatos legújabb hivatalos állásfoglalását. Ennek megfelelően a fogkrémek használata mindig szülői felügyelettel történik, a következő adagolásban.



| Életkor | Fluorid-koncentráció (ppm) | Fogmosás gyakorisága naponta | Fogkrém mennyisége |
|--------------------|-------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|
| 6 hónap–2év | alacsony fluoridtartalmú fogkrémmel | egyszer | kevés filmszerű |
| 2–6 év | max. 500 | kétszer | kis borsószemnyi vagy kis körömnyi |
| 6 év felett | 1000-1450 | kétszer | egyharmad fogkefényi |

2. FOGKEFE

Fogkefe különböző méreteken kapható, itt is válasszuk az életkornak megfelelő nagyságú, kis fejű, lekerekített sörtevégyű terméket. Napjainkban igen népszerűek az elektromos fogkefék, amelyek segítségével valóban gyorsabban érhetjük el a kívánt eredményt, de nem pótolja a rendszerességet és az alaposágot. A gyermekeknek először meg kell tanulnia kézi fogkefével alaposan fogat mosni. Ne fedkezünk meg a fog-

Esti fürdés

A lágy, mild, habzó, formatervezett bébé-Jou (thermoath) kókád szemes bébészáraz újítást tartalmaz.

A forróvíz hőmérsékletét egy szempillantás alatt ellenőrizheti a beépített hőmérő. Az új thermoath kókád vízvezető dugóját anélkül használhatja ki, hogy belemélyítse a vízbe. Könnyű a fürdőszer és a szappan adagolása az újított kókádok segítségével. A kókád a bébé-Jou fürdőáruháza biztonságosan rögzíthető.

bébé-jou

Az apró fogak ápolására

A lágy Carter-Kassonius fogkefe szelíd és kímélő, melynek segítségével a gyermek zománcfoltmentes, már 2 hónapos korától tisztítható a legelső fogmosással. Az egyharmadnyi méretű fogkefe a fogak tisztításához ideális méretű. A szelíd háló az első fogaknak azonnal megvédi a puha zománcfelületet, hogy ne sérüljen. A fogkefe a fogak tisztítását segíti, és a fogkefe a fogak tisztítását segíti, és a fogkefe a fogak tisztítását segíti.

bébé-sanforit

www.bebé-sanforit.hu



B a b a h á z

kefék rendszeres időközönkénti – három-négy havonkénti – váltásáról, de fertőző betegségek után is ajánlott cserélnünk.

3. FOGMOSÁS

A helyes fogápolás elsajátításához rendszeresség, alaposág, példamutatás és ellenőrzés szükséges. A baba első „fogmosása” pár hetes korában, még a fogak áttörése előtt történik.

- Etetés után egy gézdarab segítségével finoman átdörzsölhetjük az íny felszínét. A fogak áttörésének időszakában ezzel kellemesen enyhíthetjük a baba fájdalmát. Fogzási fájdalom esetén: nedves gézlappal masszírozhatjuk az adott ínyrészt, hűtött rágókát alkalmazhatunk, emellett segíthet a fájdalomcsillapító zselé. Vásárolhatunk speciálisan erre a célra kifejlesztett babafogkefét is, így már az egészen kicsi babáknál, az első fogak áttörése után elkezdhetjük a játékos fogmosást, a kezébe tökéletesen illeszkedő, színes fogkefével a csöppségek boldogan dörzsölgetik a fogacskákat, a duzzadt, viszkető ínyfelületet. A későbbiekben is fontos, hogy a fogmosás szülői felügyelettel és segítséggel történjen.
- A következő állomás az első fogak megjelenése után a fogkefével végzett rendszeres fogmosás. Egyéves korig még nincs szükség fogkrém használatára, később bevezethetjük az életkorának megfelelő – csökkentett fluoridtartalmú – gyermekfogkrémet, egészen kis mennyiségben.

A fogmosás folyamán – már a szokás kialakítása érdekében is – érdemes mindig ugyanazt a sorrendet betartani. Első lépésként a fog és az íny találkozásához illesztett fogkefével körkörös mozdulatokkal, kívül-belül megmossuk az összes fogat, majd a rágófelszíneket dörzsöljük meg alaposan. Az alapos fogmosás háromöt percig tart. Ez idő alatt minden fog mindegyik elérhető felszínét alaposan mossuk át. Az ínnyel határos felületeken a fog és az íny határához a fogkefét 45 fokban illesztve, körkörös mozgattal kívül és belül egyaránt. A vízszintes irányú, oda-vissza mozgás a fog károsodását okozza, úgynevezett fognyaki kopáshoz vezet, amit csak fogorvos tud helyreállítani. Ezután következik a rágófelszín tisztítása. A fogmosás minden étkezés után ajánlott, de legálább naponta kétszer, hiszen így eltávolíthatjuk az ételmaradékokat és a lepedéket, és megátolhatjuk a fogakat és fogágyat károsító baktériumok elszaporodását. A rendszeres és alapos fogápolás csökkenti a fogszuvasodás gyakoriságát, ezen kívül lassítja a fogkőképződést. A fogkő ugyanis a nyálban található ásványi anyagok foglepedékbe való lerakódásával jön létre. A lepedék rendszeres és alapos eltávolításával nem vagy sokkal lassabban alakul ki a fogkő. A kialakult fogkövet már csak fogorvos tudja eltávolítani.

Azon a helyen, ahol az íny fáj, vérzik, még alaposabban kell mosni! Fogmosás végén fontos a nyelvhat óvatos tisztítását is elvégezni. Főétkezések között, fogmosás után, lehetőleg kerüljük a cukros, ragacos ételeket.

Fogszabályozás

A fogszabályozást leggyakrabban a fogváltás időszakában érdemes elkezdni, ilyenkor még viszonylag könnyű befolyásolni az állcsont növekedését, így könnyebb megteremteni a kívánt archarmóniát. A fogak épségének megőrzése gyermekkorban azért is különösen fontos, mert a korai tejfog-eltávolítás miatt gyakran kevés hely marad ahhoz, hogy a maradó fog elférjen. A tejfog azért mozog, mert az előtörni készülő maradó fog miatt már felszívódott a gyökere. A szuvas, de még stabil tejfog eltávolítása után azonban összeszűkül a maradó fog helye, ekkor jelentős torlódást figyelhetünk meg a fogazatban, amelyet csak fogszabályozással lehet megnyugtatóan orvosolni.

4. RENDSZERES KONTROLL

A helyes fogápolásra szoktatás lépéseként két-három éves kortól a félévenként ajánlott fogorvosi ellenőrzést se mulasszuk el. Gyermekkorban a fő szempont a bizalom kiépítése, a rendszerességre szoktatás, a korai felismeréssel megelőzhetjük a súlyosabb problémák kialakulását. Nem szerencsés, ha először kellemetlen, fájdalmas dologgal keressük fel a gyermekünkkel a fogorvost, mert ez a negatív élmény rögzül a fogszattal kapcsolatban, így később nehezebb lesz rendszeres fogászati ellenőrzésre vinnünk.

- Hasznos, ha hozzászoktatjuk a gyermeket a fogorvosi ellenőrzéshez: nem szabad fogorvossal fenyegetni a fogat mosni nem akaró gyermeket!
- Az otthoni fogápolás helyes elsajátítása és rendszeres gyakorlása meghatározó a fogak megtartása, a fog-, íny- és fogágybetegségek megelőzése érdekében. A helyes fogápolással kapcsolatban kérjük fogszakorvos segítségét.
- A professzionális szájhigiénés kezelés során a fogkő eltávolítása, a fogfelszín polírozása után elsajátíthatjuk az otthoni szájhigiéné alapjait, amelynek része az alapos és szakszerű fogmosás, nyelvtisztítás, fogselyem- és szájuzuhanyhasználat.

5. HELYES SZOKÁSOK, EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

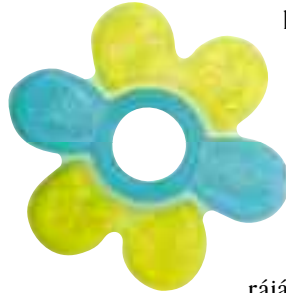
A fogak épségének megőrzéséhez nagymértékben hozzájárul az egészséges táplálkozás is. Csecsemőkörben a szoptatás fontos inger az állcsontok megfelelő fejlődéséhez, valamint segíti a kívánatos vitamin- és ásványianyag-bevitelt a fejlődő fogak számára, ezért legalább féléves korig javasolt. Azoknak a gyermekeknek, akiknek már van foguk, hiba hosszú távon pépes ételeket adni, a rágás ugyanis fontos a fogak és az állcsont fejlődése szempontjából. Táplálkozásnál lényeges a rágás örömeinek megismertetése: répa, kemény sajtok, barna kenyér fogyasztásával. Kerülendő az egész nap szájban lógó cumisüveg szénhidrát tartalmú itallal: például cukros vagy mézes tea, gyümölcslé, a mézes cumi, nassolás, szénhidrátokban gazdag, pépes táplálékok. A fogazat megfelelő fejlődésének érdekében igyekezzünk négyéves korig leszoktatni a gyermeket az ujjszopásról.

Gyermekeink fogainak épsége rajtunk múlik.

Léteznek ugyan bizonyos elváltozások, amelyek valóban örökölhetők, ilyenek például a zománcfejlő-

dés rendellenességei, ezek azonban ritkák. Kutatások azt is kimutatták, hogy van bizonyos genetikai hajlam például a fogágybetegségekre, mégsem mondhatjuk, hogy csupán ez okozza a népbetegségnek számító fogszuvasodást.

A valóságban nem a gének, sokkal inkább a helytelen szokások döntő jelentőségűek. A gyermekek a szülők szájhygiénés szokásait viszik tovább, és ez kicsi gyerekkortól meghatározza a szuvasodások, az íny- és fogágybetegségek gyakoriságát. A szülői hatásra további érdekes ada-



hatásra további érdekes adalék, hogy aki nem ügyel arra, hogy a ne érintkezzen a csemetéje által használt eszközökkel (például kánál, cumi lenyelése), az átadja a saját – sokszor kóros – szájlőráját, valamint a fog- és ínybetegségekre hajlamosító körkörös hatást a gyermekének.

DR. TÓTH GYÖRGY
WWW.TRIDENT.HU