



Életmód
Autó
Lakberendezés
Műsorvezetők
Műsorok
TV műsor
Késleltetett adás
Élő adás
Híradó
Műsorajánló
Lapzárta 21.30
Családi csődvédelmi rendszert tervez a KDNP
Riasztás 22.05
Egymillió forintba kerülhet minden egyes ütés és rúgás
Zöld övezet ism. 23.30
Kizöldül?
Paletta ism. 6.00
„A nagy sportágválasztó”
Rájátszás ism. 8.05
Terjed az erőszak a kórházakban
Sziluett ism. 9.05
Csermely Ákos, a Media Hungary főszervezője
Mai műsor
Reggel (06h-09h)
Délelőtt (09h-12h)
Kora délután (12h-16h)
Késő délután (16h-20h)
Este (20h-24h)
Fórum

Életmód Archívum

betűméret: kisebb | nagyobb

2008-11-03 11:30

Fogmosással kapcsolatos tévhitek

Fogmosás almával, a terhesség alatt kötelező fogproblémák – csak kettő a fogápolással kapcsolatos legelterjedtebb tévhitek közül. Napjainkban számos korszerű eljárás és mindenekelőtt az alapos fogtisztítás nyújt segítséget a fogak épségének megőrzéséhez. A fogápolással kapcsolatban szakértőnk, dr. Tóth György fogszakorvos nyújt segítséget.

Fogmosás helyett alma

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 hosszú távú 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 szájhygiéné, melyet rendszeres fogorvosi ellenőrzéssel egészítünk ki, biztosítja a fogak, az íny és a fogágy egészségét a terhesség alatt is. A terhesség hormonális változásai miatt kialakulhat úgynevezett terhességi ínygyulladás, mely a baba megszületésével magától rendeződik, s nem tévesztendő össze a nem megfelelő szájhygiéné miatt jelentkező problémával.

A fogszuvasodás a túlzott cukorfogyasztás következménye

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

A fogszuvasodás tehát megelőzhető, amennyiben az étkezések után mindig kifogástalan egyéni szájhygiénét gyakorlunk. A megfelelő szájjápolásnak egyaránt része az úgynevezett „professzionális szájhygiéné”, melyet a rendelőben a fogorvos vagy a szájhygiénikus szakember végez:

-fogköeltávolítás íny felett és íny alatt,
- a fogfelszínek simára polírozása (legújabbban „Air Flow” technológiával), illetve az otthoni helyes és alapos „egyéni szájhygiéné” (rendszeres és alapos szakszerű fogmosás, fogselymezés, nyelvtisztítás és szájhuhany használat megtanítása és begyakorlása).

Az öregséggel romlik a fog

Sajnálatos módon az emberek többségére a hiányos vagy szuvas 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 öröklött hajlam, de a kutatások azt bizonyítják, hogy a fokozott szájhygiéné 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 szájhygiéné szempontjából. Amelyik gyermek nem sajátította el és nem szokta meg a helyes fog- és szájjápolást (alaposág, 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 betartania a gyermekével:

Étrend: ne szoktassuk gyermekünket az étkezések közti szénhidrát- és/vagy savtartalmú 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 fogáplás lépéseit, fontos a rendszeres fogorvosi ellenőrzés, a helyes fogápolással kapcsolatban kérjük fogszakorvos segítségét!

(www.orvostkeresek.hu)

Friss hírek