


Jobb, ha nem fog-ódzkodik: még mindig sok a tévhit

2008. november 3. 19:44

 Nyomtatás

 Továbbküldés

 Hozzászólás

Megosztás:

A cikkben szereplő információkat utoljára 2009. május 23. 11:44-kor frissítettük. Kérjük, vegye figyelembe, hogy a leírtak időközben elavulhattak!

Csak tévhit, hogy egy alma elrágásával helyettesíthető a fogmosás - egy banánnal azonban még rosszabbul járhatunk



Sajnálatos módon **az emberek többségére a hiányos vagy szuvas fogazat** a jellemző - állapítja meg dr. Tóth György fogszakorvos. A legtöbben természetesnek tartják, hogy az évek múlása együtt jár a fogak ritkulásával, pedig a fogápolás és a fogászat mai lehetőségei között **optimális esetben a fogak életünk végéig kitarthatnának**. Természetesen azért létezik egy öröklött hajlam, de a kutatások azt bizonyítják, hogy a fokozott szájhigiéne és a rendszeres ellenőrzés és szükség esetén kezelések végrehajtása évtizedekkel képes meghosszabbítani fogaink életét - olvasható az **Orvostkeresek.hu** szerkesztőségünkhöz eljuttatott közleményében.

A fogápolásnak már gyerekkorban el kell kezdődnie. Az egészséges fogazat ugyanis meghatározó a gyermek beszédfelfejlődésében, táplálkozásában és az arc harmóniájának kialakításában is. A közlemény szerint a tejfogak ápolása döntő jelentőséggel bír a maradó fogak és a megfelelő szájhigiéne szempontjából is.

Amelyik gyermek nem sajátította el és nem szokta meg a helyes fog- és szájpópolást (alaposság, rendszeresség), attól nehezen elvárható, hogy a fogváltáskor ez a szokás varázsütésre megváltozik - figyelmeztet dr.Tóth György . Másrészt a **szuvas tejfogak táptalajt jelentenek a fogszuvasodásért felelős baktériumok szaporodásának, így a fogváltáskor az akkor még ép maradó fogak fokozottan ki vannak téve a kórokozóknak**.

A fogszuvasodás elsősorban a hiányos szájhigiéne 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 szájuzahany javasolt.

A gyerekek mellett a mamáknak is körültekintéssel kell eljárniuk, **terhesség alatt ugyanis szintén nem törvényszerű a fogak fokozott romlása, az ingyulladás kialakulása**. A terhességre történő felkészülésnél érdemes a fogazatot is teljesen rendbe hozatni, begyakorolni a kiváló szájhigiénét és annak fenntartását, így a változatos, egészséges táplálkozás és a fokozott szájhigiéne - melyet rendszeres fogorvosi ellenőrzéssel egészítünk ki - biztosítja a fogak, íny és fogágy egészségét a terhesség alatt is - hívják fel rá a figyelmet.

A terhesség hormonális változásai miatt kialakulhat ún. terhességi ingyulladás, ez azonban a baba megszületésével magától rendeződik, és nem tévesztendő össze a nem megfelelő szájhigiéne miatt jelentkező problémákkal - áll a közleményben.

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 szájuégben zajló biokémiai reakciókat és azok hosszútávú károsító hatásait figyelmen kívül hagyta - állítja dr.Tóth György fogszakorvos. 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 azonban a kutatások szerint a fogakra a banán. Ennek oka, hogy a banánban lévő -fogra tapadó, nehezen eltávolítható- összetevők filmszerű rétegében sokszorosára szaporodnak a fogszuvasodást előidéző kórokozók - áll az **Orvostkeresek.hu** közleményében.

Óvodáskori félelmek miatt is rosszak a fogaink
Gumimacikkal lépre csálhatók a bacilusok
Igazságos egészség - kinek és mire fáj a foga?
A sógorokat csak az olcsó magyar fogorvos érdekli

Privátbankár

Értékelje a cikket:

Szavazás

Ön mit szól a kormánynévsorhoz?

- Nagyon tetszik
- Néhány nevet kihúznék
- Az egyetlen pozitívum, hogy csak nyolc miniszter van
- Egyáltalán nem tetszik

Nap-szám

1,5 millió

A május 20-ai szja bevallási határidőig még 1,5 millió bevallást vár az APEH - 2,079 millió szja-bevallás már beérkezett

Válasz erre a bejegyzésre:

Mégsem erre válaszolok

Név:

Hozzászólás:

Az ábrán látható karakterek:

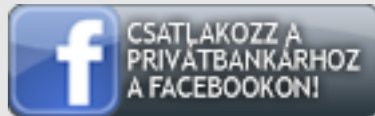
Devizaárfolyamok

Tőzsdei árak

2010-05-11 16:36:05

BUX	23254	-2.44%
MOL	19950	-1.72%
MTELEKOM	655	-0.76%
OTP	6400	-4.86%
RICHTER	42000	-1.18%

Forrás: Portfolio TeleTrader



Hírkereső
percről - percre

HÍRLISTA
NAPI 1800 HÍR



Telekom

- A telefonunk megmondja, hol van dugó
- A telefonfülkék ideje lejárt
- Olcsó gázt és áramot is vehetünk a telefon mellé
- 800 ezer otthonban tévét vagy antennát kell cserélni
- Okostelefonok: érezzük a lehetőséget, de nem élünk vele
- Januárban is bővült a vezetékes szélessávú piac
- Egyre több telefonszámunk van
- Löttek a vezetékes telefonnak
- 2009 a digitális tévé éve volt
- Mobilinternet: búcsú a sokkoló számláktól!

Pénzügyi állásajánlatok

 **PROFESSION.HU**

Reporting Specialists

ProfiPower - Finance / Legal / HR / FreshGrad

Nyugdíjpéntári szakértő (JU - SZF13)

Focus Consulting Kft.

Könyvelő (áfa könyvelési csoport)

TESK Tanácsadó Kft.

További állásajánlatok

Gazdasági állásajánlatok

 **cvonline**
együttműködve **topjob.hu**

- FŐKÖNYVELŐ**
- ITALIAN OR FRENCH OR SPANISH SPEAKER ACCOUNTS RECEIVABLE ANALYSTS**
- SWEDISH OR FRENCH OR RUSSIAN OR DUTCH OR FINNISH OR GREEK OR TURKISH OR ITALIAN OR POLISH OR CZECH OR SLOVAKIAN SPEAKER ACCOUNTS PAYABLE ACCOUNTANTS**