

## Mikor és mit tegyünk azért, hogy gyermekünknek egészséges fogai legyenek?



Dr. Tóth György • 2009-09-01 07:24

Minden család életében nagy esemény, végre megpillantjuk a **várva-várt fehér pontocskát, majd az első tejfogacskát. A helyes fogápolás elsajátítása ettől a pillanattól kezdődik.**

Fogakért már a fogantatás pillanatától

A gyermek fogainak épségéért már a várandósság időszakában is sokat tehetünk. A terhesség 8-12 hete között kezdenek kifejlődni az állcsontok, és a fogcsírák. Ebben az időszakban a kismama egészséges táplálkozása és életmódja tehát nagymértékben segíti a magzat fogainak és állcsontjának megfelelő fejlődését.

Gyakran találkozom még azokkal a téves elképzelésekkel is, miszerint a terhesség alatti, illetve az időskori fogvesztés természetes folyamat. A várandósság alatt nem törvényszerű a fogazat romlása. Ehhez azonban tudni kell, hogy a terhességre való felkészülésnek része a fogazat rendbetétele is. A gyermekvárás hormonális változásai miatt ugyan kialakulhat úgynevezett terhességi ínygyulladás, de ez a baba megszületése után elmúlik. A mai technikai lehetőségek mellett a fogak akár az életünk végéig kitarthatnának.

A gyermek megszületése után a fogak és az állcsont megfelelő fejlődéséért legtöbbet a szoptatással tehetünk. Ez nemcsak az anyatej ideális összetételével magyarázható, hanem a szopás mint aktív tevékenység jótékonyan hat az arckoponya fejlődésére.

Gyermekekben a tejfogak áttörése rendszerint 6 hónapos kortól 2-2,5 éves korig tart. Ebben az időszakban fejlődik ki a 20 tejfog, majd általában 6 éves kortól kezdődően a maradó fogak jelennek meg (fogváltás). A maradó fogazat általában 32 fogból áll: alul és felül 4-4 metsző, 2-2 szemfog, 4-4 kisírlő, 6-6 nagyírlő fog.

Fogzás

A tejfogak előtörésének átlagos ideje:

*Felső fogak*

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

*Alsó fogak*

Középső metszőfogak:	6-10 hónap
Oldalsó metszőfogak:	10-16 hónap
Szemfogak:	17-23 hónap
Első tejírlő:	14-18 hónap
Második tejírlő:	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 fluorid tartalmú fogkrém lenyelése, a fluoridok túladagolása foltos zománc megjelenését is okozhatja. A jelenség nem csak esztétikailag zavaró, de egyben a zománc gyengülésével is jár. Az Európai Gyermekfogorvosok Akadémiája (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 mennyiség
6 hónap-2 év	alacsony F tartalmú fogkrémmel	egyszer	kevés filmszerű
2-6 év	max. 500	kétszer	kis borsószemnyi, vagy kis körömnnyi
6 év felett	1000-1450	kétszer	1/3 - fogkefényi

### 2. Fogkefe

A fogkefék különböző méretekben kaphatóak, itt is válasszuk az életkornak megfelelő nagyságú, kis fejű, lekerekített sörtevégekkel rendelkező terméket. Napjainkban igen népszerűek az elektromos fogkefék, melyek segítségével valóban gyorsabban érhetjük el a kívánt eredményt, azonban a rendszerességet és az alaposítást nem pótolja. A gyermeknek először meg kell tanulnia kézi fogkefével alaposan fogat mosni. Ne feledkezzünk meg a fogkefék rendszeres időközönként – 3-4 havonként – történő váltásáról, de fertőző betegségek után is ajánlott cserélnünk.

### 3. Fogmosás

A helyes fogápolás elsajátításához rendszeresség, alaposítást, példamutatás és ellenőrzés szükséges. A baba első „fogmosása” pár hetes korában, még a fogak áttörését megelőző időszakban történik. Etetés után egy gézdarab segítségével dörzsölhetjük finoman át 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 baba-fogkefét is, így már az egészen kicsi babáknál, az első fogak áttörését követően elkezdhetjük a játékos fogmosást, a kezébe tökéletesen illeszkedő, színes fogkefével a csöppségek boldogan dörzsölgetik a fogcscskákat, duzzadt, viszkető íny felületet. A későbbiekben is fontos, hogy a fogmosás szülői felügyelettel és segítséggel történjen.

A következő állomás, már az első fogak megjelenését követően a fogkefével végzett rendszeres fogmosás. 1 éves korig fogkrém használatára még nincs szükség, később bevezethetjük az életkorának megfelelő – csökkentett fluoridtartalmú gyermekfogkrémet, egészen kis mennyiségben.

Az alapos fogmosás 3-5 percig tart. A fogmosás műveletében - már a szokás kialakítása érdekében - is érdemes mindig ugyanazt a sorrendet betartani. 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 [mozgás](#)sal 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. Azon a helyen, ahol az íny fáj, vérzik, ott még alaposabban kell mosni! Fogmosás végén fontos a nyelvhat óvatos tisztítását is elvégezni.

Fogmosás minden étkezést követően ajánlott, de legalább naponta kétszer, hiszen így biztosíthatjuk az ételmaradékok és lepedékek eltávolítását, és meggátolhatjuk a fogakat és fogágyat károsító baktériumok elszaporodását. A rendszeres és alapos fogápolás csökkenti a fogszuvadás 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 fogkővet már csak fogorvos tudja eltávolítani.

A fogmosás végén ne feledkezzünk meg a fogselyem használatáról, melynek

célja, eltávolítani a fogak közül az ételmaradékokat és lepedéket, amit fogkefével már nem ér el.

Alapszabályok:

- körülbelül 40-50 cm-es darabot szakítsunk le!
- a fogselymet mindig feszesen tartva vezesse be a fogközbe!
- ne vágjon bele a fogínybe!
- minden fogköz tisztításához friss, tiszta darabját használja a fogselyemnek!

Fogváltás-fogszabályozás

*Felső fogak* (maradó fogak előtörése)

Középső metszőfog:	7-8 év
Oldalsó metszőfog:	8-9 év
Szemfog:	11-12 év
Első kisőrlő:	10-11 év
Második kisőrlő:	10-12 év
Első nagyőrlő:	6-7 év
Második nagyőrlő:	12-13 év
Harmadik nagyőrlő (bölcességfog):	17- év

*Alsó fogak*

Középső metszőfog:	6-7 év
Oldalsó metszőfog:	7-8 év
Szemfog:	9-10 év
Első kisőrlő:	10-12 év
Második kisőrlő:	11-12 év
Első nagyőrlő:	6-7 év
Második nagyőrlő:	11-13 év
Harmadik nagyőrlő (bölcességfog):	17- év

A fogszabályozást leggyakrabban a fogváltás időszakában érdemes elkezdni, ilyenkor még viszonylag könnyű befolyásolni az állcsont növekedését, így könnyebb megteremteni a kívánt archarmóniát. A korai tejfog eltávolítás miatt gyakran kevés hely marad ahhoz, hogy a maradó fog elférjen, ekkor komoly torlódást figyelhetünk meg a fogazatban, amit csak fogszabályozással lehet megnyugtatóan orvosolni.

#### 4. Rendszeres kontroll

A helyes fogápolásra szoktatás részeként 2-3 éves kortól ne mulasszuk el a félévenként ajánlott fogorvosi ellenőrzést sem. Gyermekekben fő szempont a bizalom kiépítése, a rendszerességre szoktatás, a korai felismeréssel megelőzhetjük a súlyosabb problémák kialakulását. Nem helyes, ha először kellemetlen, fájdalmas dologgal keressük fel a gyermekünkkel a fogorvost, mert ez a negatív élmény rögzül a fogászattal kapcsolatban, így nehezebb lesz később rendszeres fogászati ellenőrzésre vinnünk.

Hasznos, ha hozzászoktatjuk a gyermeket a fogorvosi ellenőrzéshez: nem szabad fogorvossal fenyegetni a fogat mosni nem akaró gyermeket!

A fél -1 évenként javasolt orvosi kontroll mellett az otthoni fogápolás helyes elsajátítása és rendszeres gyakorlása meghatározó a fogak megtartásának: a fog, íny és fogágybetegségek megelőzésének érdekében. A helyes fogápolással kapcsolatban kérjük fogszakorvos segítségét.

A professzionális szájhygiénés kezelés során a fogkő eltávolítása után, a fogfelszín polírozását követően elsajátíthatjuk az otthoni szájhygiéne alapjait, melynek egyaránt része az alapos és szakszerű fogmosás, nyelvtisztítás, fogselymezés és szájhigiénia használata.

#### 5. Helyes szokások, egészséges táplálkozás

A fogak épségének megőrzéséhez nagymértékben hozzájárul az egészséges táplálkozás is. Csecsemőkorban a szoptatás fontos inger az állcsontok megfelelő fejlődéséhez, valamint biztosítja a kívánatos vitamin és ásványi anyag bevitelt a fejlődő fogak számára, ezért javasolt legalább fél éves korig. A fogakkal rendelkező gyermeknek azonban hiba hosszú távon pépes ételeket adni, a rágás ugyanis fontos a fogak és az állcsont fejlődése szempontjából. Táplálkozásnál fontos a rágás örömeinek megismertetése: répa, kemény sajtok, barna kenyér fogyasztásával. Kerülendő az egész nap szájban lógó cumisüveg szénhidrát tartalmú itallal: pl. cukros vagy mézes tea, gyümölcslé, a mézes cumi, nassolás, szénhidrátokban gazdag, pépes táplálékok. Főétkezések között, fogmosás után, lehetőleg kerüljük cukros, ragacsos ételeket.

A fogazat megfelelő fejlődésének érdekében igyekezzünk 4 éves korig leszoktatni a gyermeket az ujjszopásról.

Rajtunk múlik gyermekeink fogainak épsége

Léteznek ugyan bizonyos elváltozások, melyek valóban örökölhetők, ilyen például a zománcfejlődés rendellenességei, ezek azonban ritkák. Kutatások azt is kimutatták, hogy van bizonyos genetikai hajlam pl. a fogágybetegségekre, mégsem mondhatjuk, hogy a népbetegségnek számító fogszuvasodást csupán a hajlam okozza.

A valóságban nem a gének, sokkal inkább a helytelen szokások bírnak döntő jelentőséggel. A gyermekek a szülők szájhigiénés szokásait viszik tovább, ami kicsi gyerekkortól meghatározza a szuvasodások és az íny és fogágybetegségek gyakoriságát. A szülői hatásra további érdekes adalék, hogy aki nem ügyel arra, hogy a gyermekének ne adja át a saját szájfőráját (pl. kanál, cumi lenyálása), az átadja a saját - sokszor kóros - szájfőráját és fog és ínybetegségekre hajlamosító kórokozóit a gyermekének.

Dr. Tóth György esztétikai fogorvos  
TriDent Esztétikai és Családi Fogászat  
[www.trident.hu](http://www.trident.hu)



[Bemutakozás](#)  
[Aktuális cikk](#)  
[Kérdezz-felelek](#)

Dr. Tóth György

Fogorvos

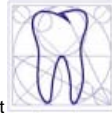
Dr. Tóth György Fogszakorvos TriDent  
Fogorvosi Magánrendelő 1046  
BUDAPEST Nádasdy Kálmán utca 17.

I. em. Tel.: +36 1 230 8067 Mobil: +36 20 945 8797

E-mail: [fogorvos@drtooth.hu](mailto:fogorvos@drtooth.hu) website:

[www.drtooth.hu](http://www.drtooth.hu) [www.feherites.hu](http://www.feherites.hu)

[www.feherites.hu/akcio.html](http://www.feherites.hu/akcio.html)



**TriDent**  
FOGORVOSI MAGÁNRENDELŐ