

Tud ön fogat mosni?

Felmérések és személyes tapasztalataink is azt mutatják, hogy a fogmosás sokaknál kívánnivalót hagy maga után. Jelen sorok szerzője is felnőtt korban tanult meg rendesen fogat mosni, és feltételezzük, hogy cikkünk olvasói közül is vannak, akikre ráfér egy kis továbbképzés.

A fogak tisztítására még az egyszerűbb fogkefék is megfelelnek. A **fogkrém** típusa sem mindent eldöntő kérdés, bár egyes betegségekben jól jöhet a speciális összetételű paszta. A hangsúly magán a **fogmosási technikán** van. Le kell szögeznünk, hogy a **sikálás** nem vezet eredményre. Korábban ezt a technikát tanították, de ma már **nem ajánlják**. A legveszedelmesebb plakkok ugyanis a fogak tövében, tehát az ínyhez közel helyezkednek el, ezeket pedig a vízszintes rángatással csak még beljebb, a fog és az íny közti zugba sodorjuk. Ehelyett a lényeg pont az lenne, hogy **kipiszkáljuk** onnan. Ennek a módszere pedig a következő: a fogkefét **45 fokos szögben az íny-fog határra** helyezzük, és kissé **körkörös**

mozdulatokkal **billentve** dörzsöljük a fogfelszínt. Ha túl kemény a fogkefének, azzal felsérthetjük az ínyt, ha pedig túl puha, akkor nem biztos, hogy sikerül odébb terelni az ételmaradékot. Egyébként a plakk könnyen feloldódik a nyálas fogkrémekben, ha tényleg igyekszünk, biztosan el tudjuk távolítani. A kipiszkálós technikával **fogról fogra** kell haladni, és **minden oldalról** igyekezni kell körüljárni a fogakat. Ezért aztán egy rendes fogmosás úgy **három percig** tart, sőt a másfél percnél rövidebb műveletet feleslegesnek tekintjük. A **fogselymet** nagyon ajánljuk a fogkefés technika kiegészítésére, ugyanis a **fogak közöttől** így lehet a legjobban kivarázsolni az ételmaradékot (persze azért az alapos fogkefézés is megteszi). Az **elektromos fogkefék** jók, mert eleve körkörös mozdulatokat végeznek a sikálás helyett. Valamiért az embereknek kényelmesebb így fogat mosni, nagyobb az átlagosan fogmosással töltött idő. Ezekkel szemben a **szájzuhany nem elégséges** módszer, az erős víz sugártól ugyanis nem feltétlenül sodródik le a plakk a fogról.

A fogmosási technikánkat magunk is ellenőrizhetjük a patikában kapható **plakkfestő tablettá** segítségével (kezdőknek fogmosás előtt, haladóknak utána ajánlott). Emellett ne feledkezzünk el a rendszeresen **fogorvosi ellenőrzésről** sem!

Szeretnék eloszlatni néhány közismert **tévhit**et a fogápolással kapcsolatban:

1. Fogmosás helyett alma? - Igaz ugyan, hogy az almába harapáskor jelentkezik némi mechanikai tisztító hatás, ám **cukor és savtartalma fogszuvasodást okozhat**, tehát egyáltalán nem helyettesítheti a fogmosást. Kutatások szerint az almánál is károsabb a fogakra a **banán**, mert a fogra tapadó, nehezen eltávolítható összetevők filmszerű rétegében sokszorosá-

ra szaporodnak a fogszuvasodást előidéző kórokozók.

2. „Egy baba jön, egy fog megy” - Nem törvényszerű a terhesség alatt a fogak fokozott romlása. A hormonális változások miatt kialakulhat ún. **terhességi ínygyulladás**, de ez a baba megszületésével magától rendeződik. Érdeemes a fogazatot még a terhesség előtt teljesen rendbe hoztatni, és a **fokozott szájhygiénét** rendszeres fogorvosi ellenőrzéssel kiegészíteni.

3. A fogszuvasodás a túlzott cukorfogyasztás következménye - Téves, mert elsősorban a **hiányos szájhygiéne** következménye. Egyetlen étkezés után se mulasszuk el a fogmosást, és az étkezések között **ne nassoljunk**, né együnk szénhidrát tartalmú ételeket, italokat (ide értve az akár 100%-os gyümölcsleveket is), cukorkákat, kakaót, szénsavas üdítőket, kekszeteket, ropit, egyebet. Az alapos fogmosás, fogselymezés, nyelvtisztítás és szájzuhany mellett a fogápolás része a **fogkövek** időnkénti eltávolítása íny felett és íny alatt is.

4. Az öregséggel romlik a fog - a fogápolás és a fogászat mai lehetőségei között optimális esetben a fogak **az élet végéig** kitarthatnának.

5. A tejfogak ápolása elhanyagolható, „úgyis jön helyette másik” - A szuvas tejfogak táptalajt jelentenek a baktériumok szaporodásához, így fogváltáskor az akkor még ép maradó fogak is ki vannak téve e kórokozónak. **Ne szoktassuk rá** gyermekünket a mézes cumira, cukros teára, az étkezések közti nassolásra, az édes, szénsavas üdítőkre. Már kicsi korban **gyakoroljuk** a gyermekkel a helyes fogáplás lépéseit, immár a fent javasolt technikával.

Dr. Tóth György
Trident Esztétikai
és Családi Fogászat
www.trident.hu

