

A fog- és a szájbetegségek megelőzése



A fog- és a szájbetegségek nagy része helyes táplálkozással és megfelelő szájhigiéniával megelőzhető.

A helyes táplálkozás szabályai a fogak egészséges állapotának megőrzésére

– Ne nassoljunk, csak főétkezéskor együnk. A nassolással lehetőséget adunk a savtermelő baktériumoknak

a fogzománc megtámadására.

- A savas közeg kedvez a szájban lévő kórokozóknak.
- Minimális édességet fogyasszunk.
- Sok és erős rágást igénylő nyers ételeket fogyasszunk.
- A csokoládé, a sütemények és a vajás kenyér lepedéket képeznek a fogakon, amelyből plakk képződik.

A helyes fogmosás szabályai

- Naponta legalább kétszer, reggel és este mossunk fogat.
- Étkezések után is ajánlatos a fogmosás.
- A fogkrémek hatékonysága érdekében a fogmosás ideje legalább 3 perc legyen.
- A metsző- és őrlőfogak belső és külső felületét is alaposan meg kell dörzsölni, mert itt képződik a legtöbb plakk.
- A fogkefét körkörös és kereszt- és hosszirányban is mozgatni kell.
- A fogközök tisztítására használjunk fogselymet.
- Nemcsak a fogak felületét, hanem az ínyt is meg kell dörzsölni. Az enyhe vérzés még nem jelent kóros állapotot.
- Fogmosáshoz langyos vizet használjunk, ez kíméli a fogzománcot.
- Fontos a megfelelő méretű és erősségű fogkefe kiválasztása.

A fogtisztítás segédeszközei

- *Hagyományos fogkefe:* a termékről a norinbergi áruk című fejezetben található bővebb információ.
- *Elektromos fogkefe:* rezgő, forgó és pulzáló mozgást végez egyszerre, íny masszírozó hatású, segítségével a lepedék a kritikus helyekről is könnyen, alaposan eltávolítható.
- *Szájzuhany:* a nagynyomású víz sugár a fogsor minden olyan helyére is eljut, ahová más eszközzel nem férhetünk be.
- *Fogselyem:* impregnált vékony selyemszál, a fogközök tisztítására szolgál. Használata fogmosás után naponta vagy kétnaponta tanácsos. A selyemszálat óvatosan kell vezetni a két fog közé.
- *Fogpiszkáló:* a legrégebbi fogtisztító eszköz. A kitárgult fogközökbe szorult ételmaradék eltávolítására szolgál.



A *rágógumi* rágása hasznos, ha cukormentes. A plakkot ugyan nem viszi le, de erősíti a rágóizmokat és fokozza a nyáleválasztást.

A *fogszínező tabletta* a fogmosás hatékonyságát jelzi. Hatóanyaga a piros színű, *eritrozín* nevű színezőanyag. Azokat a helyeket, felületeket, ahol a fogmosás után a nem eléggé alapos tisztítás következtében a plakk a fogak felületén megmaradt, piros, illetve rózsaszínűre színezi.



A gyulladás és a megelőzés érdekében évi kétszeri fogorvosi ellenőrzés szükséges. Ilyenkor célszerű, ha a fogorvos eltávolítja a fogainkon képződő plakkot és fogkövet, mert mindkettő más szájbetegség kialakulásának okozója lehet.