

NOVEMBER A FOGÁSZAT HÓNAPJA!

A MOSOLY, AMIT MEGÉRDEMEL...

A szép mosoly, az ápolat fogazat, a kellemes lehelet alapvető higiénia és esztétikai elvárás, ezért nagyon sokat tudunk mi magunk is az *otthoni fogápolás* során tenni.



Miért kell fogat mosni?

Ha nem mossuk rendszeresen fogainkat, fehér színű ragadós anyag, lepedék, más néven plakk rakódik rájuk. A lepedék tulajdonképpen nyál, baktériumok, ételmaradék keveréke. Amennyiben tartósan megtapad a fog felszínén, felszaporodnak benne a savképző baktériumok, ami fogszuvasodáshoz vezet.

Fogkefe

Az otthoni száj- és fogápolás legfontosabb eszköze a fogkefe. A mai irányelveknek megfelelően legyen puha sörtéjű, amivel biztosan nem karcoljuk és koptatjuk a fogakat, s elkerülhetjük a fognyaki érzékenységet, az íny visszahúzódását. Leghatékonyabb az egyenes fejű, merev végű fogkefe. Ezzel valóban oda tudjuk irányítani a fejet, ahol szükség van rá, s nem fog kimaradni fogfelület. A fej nagyságát nézve a kisebb fejűt válasszuk, mert ezzel a nehezen elérhető hátsó fogak is tisztán tarthatók. A jó fogkefe ismérvei tehát a következők: egyenes, kisfejű, a sörteszálak egyenlő hosszúságúak és puhák. Ha a sörték már szétállnak, a lepedéket nem lehet hatékonyan eltávolítani, a fogkefét le kell cserélni. Kellő gyakorisággal használt fogkefénél ez általában 3 hónap után következik be.



Elektromos fogkefe

Van két olyan terület, amelyben az elektromos fogkefe látványosan jobban teljesít, mint hagyományos társa. Az egyik a fogmosási technika hiánya, amelyet a gép speciális mozgásának köszönhetően pótol. A másik ilyen előny ínyünk csiklandozása, dörzsölése, amelyet „analóg” fogkefénkkel gyakran elfelejtünk megtenni. Azoknak, akiknek enyhén vérzik az ínyük, ajánlott az elektromos fogkefe használata, ugyanis kisebb erőt fejtenek ki így, ráadásul a kellemes masszírozás segíthet az íny egészségének visszaállításában. Ugyanakkor a fogíny vérzésének számtalan oka lehet, nem árt előre megérdeklődnünk fogorvosunknál, milyen fogtisztítási eljárást javasol.

Fogmosás helyes technikája

Fogkefénket félig az ínyre, félig a fogra helyezük úgy, hogy a sörték az íny felé nézzenek, a fogkefe feje pedig a fogfelszínnel 45 fokos szöveget zárjon be. Ezután enyhe nyomást alkalmazva végezzünk körkörös mozdulatokat 15-20 alkalommal. Az erőteljes, vízszintes irányú sikálást minden esetben kerüljük! A belső fogfelszínt söprögető technikával tisztítsuk. Naponta legalább kétszer ajánlott fogat mosni, minimum 2 percig. A legideálisabb az lenne, ha minden étkezés után meg tudnánk mosni fogainkat, de sokszor erre nincs lehetőségünk, ezért legalább a reggeli és esti fogmosást ne hagyjuk ki. A lefekvés előtti fogmosás azért is fontos,

mert éjszaka a nyáltermelés csökkenése miatt kevésbé érvényesül a szájüregben a nyál védő és tisztító hatása, ezáltal nő a lepedékképződés.

Fogkrém

Mire figyeljünk oda? Fontos a megfelelő sav és erózió gátló hatóanyag-tartalom, ami segít megakadályozni a fogszuvasodást, gátolja a fogkövesedést és a fogíny gyulladási megbetegedéseit. A többi hatóanyag egyéni kompetencia és ízlés kérdése. Ma már kaphatók fehéritő hatású, fogkő elleni vagy érzékeny fogakra ajánlott fogkrémek is.

Fogselyem és fogköztisztító

Fogkefével minden igyekeztünk ellenére sem lehet tökéletesen megtisztítani az összes fogfelszín! Ahhoz, hogy minden oldalról teljesen plakk-mentesítsük a fogainkat, a fogselyem vagy a fogköztisztító kefe a legbiztosabb megoldás.

Nyelvkaparó

A nyelven lévő lepedék eltávolítására a nyelvkaparó kiválóan alkalmas. A nyelvtisztítást ajánlott naponta kétszer elvégezni fogmosáskor. Csökkenti a lepedékképződést és az ízérzékelés javításában is segít, nem utolsósorban pedig a komplett szájhigiéniája része.

Szájvíz

A szájvíz használata szintén a hatékony fogápolás elengedhetetlen részét képezi, amely nemcsak a fogszuvasodás megelőzésében játszik fontos szerepet, hanem friss leheletet biztosít, valamint az egész szájüreget, a garatot és a fogínyt is védi a betegségektől. Szájvízből is nagyon sokféle kapható, amelyek általában különböző gyógynövények kivonatai. Vásárláskor azt vegyük figyelembe, mire van szüksége fogainknak.



NOVEMBER A FOGÁSZAT HÓNAPJA!

**EZ JÓ LEHETŐSÉG ARRA,
HOGY TUDATOSAN FIGYELJÜNK FOGAINK ÉPSÉGÉRE.**

