

Egészséges fogak

10 tipp „kicsiknek és nagyoknak“



Egészséges száj a kezdetektől fogva:

- Kerülje a cumi lenyalással való tisztítását és az előkóstolást ugyanazzal a kanállal, mint amivel a gyermek eszik. A saját, **szuvasodást okozó baktériumai** megfertőzhetik a gyermeket.
- Töltsön a cumisüvegbe következetesen vizet vagy édesítés nélküli teát. Így megelőzheti a kora gyermekkori **cumizási szuvasodás** kialakulását.
- Keresse fel **évente 2x a fogorvost**. Már a gyermek legelső tejfogait is rendszeresen ellenőrizni kell. Ez lehetővé teszi a szuvasodás korai felismerését és így a fogak egészségnek megőrzését.



A mindennapi szájhigiéniá:

- **Mossa meg naponta 2x** a fogát az „RKB“-módszer szerint: Először a rágófelületeket, azután a külső felületeket, majd a belső felületeket tisztítsa meg alaposan. Egy borsónyi fogkrém elegendő mennyiség ehhez.
- A gyermekek **10 éves koráig** minden nap mossa újra személyesen a gyerek fogait. Eddig az időpontig a gyermek képességei még nem eléggé kiforrottak ahhoz, hogy egyedül is megfelelően megtisztítsa a fogai valamennyi felületét.
- **2-3 havonta** cserélje le a fogkefét egy újra. Fertőző betegségeket követően vagy ha a fogkefe sörtéi kirojtosodtak, akkor már hamarabb.
- Használjon naponta **fogselymet**. Így eltávolíthatók a szorosan egymás mellett fekvő fogak közé szorult ételmaradékok és a foglepedék. Kérje ki fogorvosa tanácsát a helyes alkalmazásról.



Táplálkozás és a mindennapok:

- Ne sajnáljon a fogaitól egy kis **pihenőt**. Lényegében az étkezések közötti gyakori és cukrot tartalmazó eszegetések és italok azok, amelyek támogatják a fogszuvasodás kialakulását.
- Minden egyes táplálkozás után öblítse ki szájüregét **vízzel**. Étkezés után a cukormentes rágógumi rágása is támogatja a fogak egészségének megőrzését.
- Egy egészséges és **fog-barát uzsonna** összetevői: teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér, édesítés nélküli tejtermékek, (pl. natúrjoghurt vagy sajt), friss gyümölcs, nyers zöldségek, innivalónak pedig víz. A diófélék például egészséges alternatívát jelentenek a cukros nassolnivalók helyett.

