



## Törődjünk többet gyermekeink fogaival

*Tisztelt Szülők!*

Munkánk során gyakran tapasztaljuk, hogy a fogmosás, a fogak épségének megőrzése nagyon sok gyereknél háttérbe szorul.

**A fogak elromlását, kilyukadását (fogszuvasodás, caries) hajlamosak vagyunk természetes jelenségnek gondolni, pedig az alapvető ok az elhanyagolt szájhigiene, vagyis a foglepedék eltávolításának hiánya.**

Vannak európai országok (Finnország, Svédország, Svájc, Ausztria), ahol a felvilágosító, megelőző munka hatására minimálisra csökkent a fogszuvasodás előfordulása. Svédországban például hagyományosan a kisbaba első születésnapjára kapja élete első fogkeféjét.

Hazánkban is történtek pozitív irányú változások: a WHO 10 évvel ezelőtti adatai szerint a 6 éves gyerekek 30 %-a volt ép fogsorú, ez napjainkra 41 %-ra emelkedett, de a fenti országok eredményeitől még távol vagyunk.

**A megoldás a szülők kezében van:** napi 2-szeri fogmosást kellene gyermekeinknél beiktatni a napirendbe, amivel eltávolíthatnánk a táplálkozás után a fogakon maradt lepedéket, megelőzve azt a savhatást, amelyet a lepedékben élő baktériumok okoznak.

A fogak kilyukadása nekik köszönhető, miután a sav kioldja a fogzománc keménységet adó ásványait.

A fogak tisztítását már az első fogacsák megjelenésekor elkezdhetjük csecsemők számára is használható fogkrémmel (pl. ELMEX gyermekfogkrém- 6 hónapos kortól használható) és csecsemőfogkefével.

Csecsemőknél, kisgyermeknél nagyon fontos az is, hogy ne legyen a közelében bármikor elérhető cumisüveg, cukros italokkal (tea, szörp). Szoktassuk a babát a kezdetektől a VÍZHEZ, a szomját csak ez fogja oltani, míg az édes folyadékok folyamatos savhatásnak teszik ki a tejfogakat.

5-6 éves kor körül elkezdődik a fogváltás, amely 12-13 éves korig tart. Figyelmet igényel a hátsó 6. fog megjelenése („iskolás fog”), amelynek nincs tejfog elődje. A szülők sokszor tejfognak tartják, de elromlása esetén ez már nem esik ki, maradandó fog!

**Célszerű a fogakat fél évenként a fogorvosnak megmutatni.** A maradandó fogak legkisebb elváltozása esetén pedig azonnal menjünk fogorvoshoz, ne várjuk meg, amíg a fog teljes eltávolítása válik szükségessé.

### Fogkrém és fogkefe

Bármilyen fogkrémet (akár a legolcsóbbat is) vehetünk, a fogmosás hatékonysága a fogmosási technikán és a fogkefe állapotán múlik. (Szeretnénk a figyelmükbe ajánlani az ELMEX fogkrémet, nagyon jó hatású a fogszuvasodás megelőzésében).

A fogkefe mindig legyen ÉP SÖRTÉJŰ (általában 2 hónapot bír ki), ha a sörték széthajlottak, nem alkalmas a lepedék eltávolítására!

Kérjük a szülőket, hogy az óvodába bevitt fogkefék állapotát is ellenőrizzék időnként!

A legfontosabb az esti fogmosás. Ha éjszakára lepedék marad a fogakon- tekintve, hogy alvás közben nem termelődik nyál- a legdurvább savhatásnak tesszük ki a fogakat.

A reggeli oviba- és iskolába menés előtt is célszerű fogat mosni.

Kedves Szülők! Kevés esztétikusabb látvány van egy ép fogsornál. A legtöbbet a szülő tehet érte- és nemcsak az esztétikai hatás, hanem gyermekünk felnőttkori egészsége miatt is.

Tartozzon hozzá a fogmosás a mindennapi tisztálkodáshoz!



**Jó fogmosást, egészséges fogakat kívánnak a védőnők!**