

# AZ EGÉSZSÉGES MOSOLYÉRT

## ÜGYELJEN A HELYES SZÁJÁPOLÁSI RUTIN GYAKORLÁSÁRA

### MIÉRT FONTOS A RUTIN?

Mert a védekezés a legjobb megoldás. A helyes szájpópolási rutin a fogorvos rendszeres látogatása mellett az egyik legjobb dolog, amit tehet fogai és szája egészsége érdekében.

A legtöbb kezelést igénylő szájhigiéniai állapot megelőzhető, probléma esetén korai szakaszában teljes mértékben kezelhető. A jó szájhigiénia megőrzése jó hatással van az egészségre, a közérzetre és az életminőségre.

#### Gondolta volna?

A szájbetegségek, mint például a fogak károsodásai (fogszuvasodás) és a fogínybetegségek az élet minden területére hatással vannak: a párkapcsolatoktól kezdve az önbecsülésen keresztül az iskoláig, munkáig és a kapcsolatteremtésig.

### MI IS A HELYES SZÁJÁPOLÁSI RUTIN?

Íme néhány tipp, hogyan tudja megvédeni mosolya egészségét egy életen át:

- **Mossa fogait naponta 2 alkalommal 2 percig**

A fogmosás segít eltávolítani az ételmaradékokat és lerakódásokat, amelyek a fogak károsodását és fogínybetegségeket okoznak.

- **Minden felületet alaposan mosson meg.**

Hagyományos vagy elektromos fogkefével alaposan mossa meg a fogak külső-, belső- és rágófelületét is.

- **Használjon fluoridtartalmú fogkrémet**

A fluorid döntő szerepet játszik a fogszuvasodás elleni védelemben.

- **Ne öblítse ki a fogkrémet vízzel**

Ez a művelet kimoshatja a védelmet nyújtó fluoridot. Egyszerűen csak köpje ki a felesleges fogkrémet.

- **3 havonta cseréljen fogkefét.**

A régi, kopott fogkefe nem tisztítja megfelelően a fogakat és a szájat.

- Legalább egyszer naponta használjon fogselymet. A fogselyem, valamint a fogköztisztító segít a nehezen elérhető fogközök megtisztításában.

A rendszeres tisztítás segít megszabadulni a fogak közé ragadt ételmaradékoktól; a lerakódások eltávolításával csökkentheti a fogínybetegségek kockázatát és a kellemetlen leheletet.

**Védje fogait a következő tanácsok segítségével útközben is:**

Védje fogait a következő tanácsok segítségével útközben is: Ha nincs lehetőség fogmosásra, öblögessen fluoridtartalmú szájvízzel vagy használjon cukormentes rágógumit az étkezések után.

# HOGYAN LEHET FENNTARTANI A JÓ SZÁJHIGIÉNIÁT EGY ÉLETEN ÁT?

## Várandósság alatt:

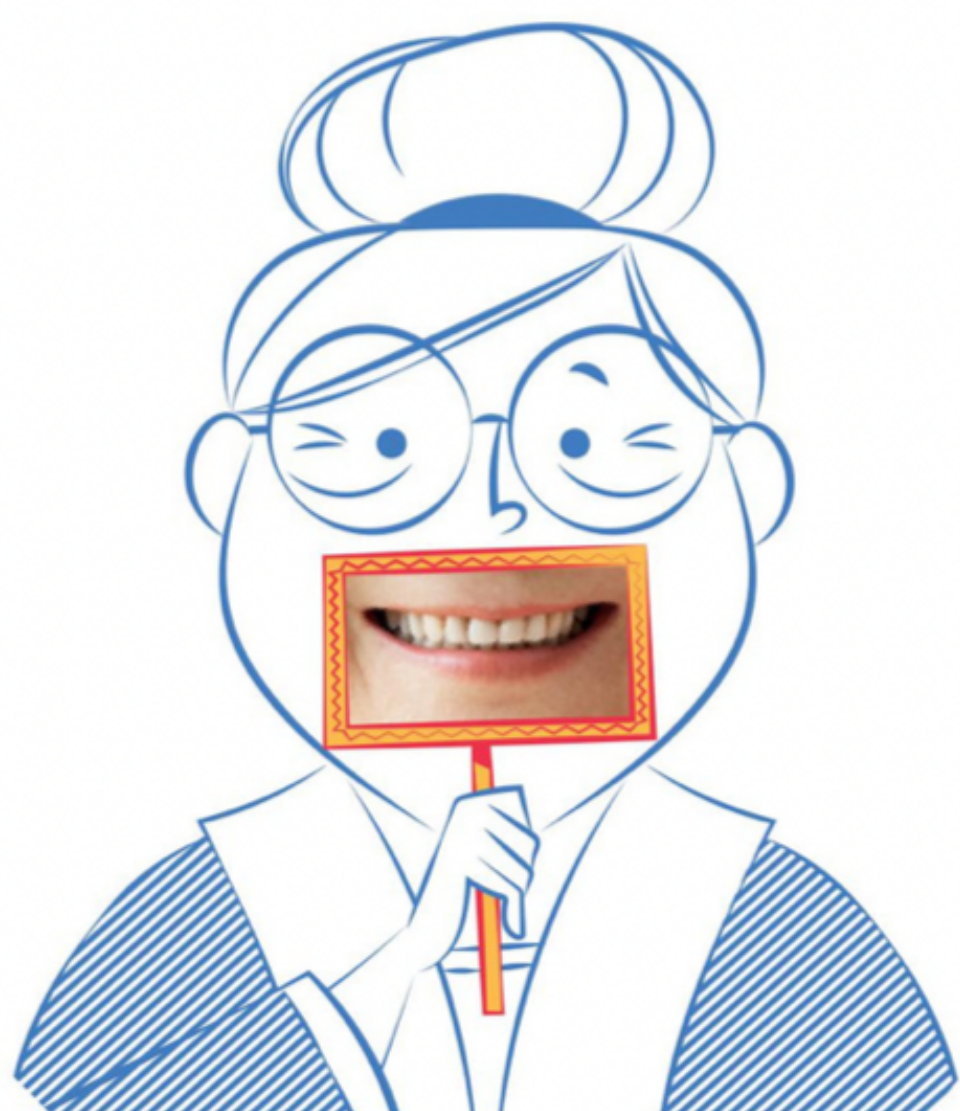
a nők tapasztalhatnak reggeli rosszulléteket. A reflux (gyomortartalom visszaáramlása) vagy a hányás növelheti a száj savasságát, ami károsítja a fogzománcot és növeli a fogszuvasodás esélyét. Ha hányna, öblítse ki a száját vízzel és ujjaival vigyen fel egy kis fogkrémet a fogaira, vagy használjon fluoridtartalmú szájvizet. Várjon legalább 30 percet mielőtt megmossa a fogait.

## Gyerekeknek:

a tejfogak cseréje normális dolog, mégis nagyon fontos odafigyelni, hogy ne veszítsék el fogaikat túl hamar a fogszuvasodás miatt. Mutassa meg gyermekének a FogmosHód megtanít a helyes szájápolási szokásokra című tájékoztatót és buzdítsa gyermekét a helyes rutin betartására.

## Időskorúaknak:

a kor előrehaladtával problémát okozhat a száj kiszáradása is; abban az esetben tapasztalhatja ezt, ha nem termelődik elegendő nyál, ami nedvesen tartja a szájüreget. A nyálnak számos funkciója van, például tisztítja a szájüreget. Csökkenti a savak fogkárosodást okozó hatását. Okozhatja a dohányzás és az alkohol is, illetve néhány gyógyszer és betegség is kiválthatja a szájszárazságot.



## Gondolta volna?

**Több mint 530 millió  
gyermeket érint  
a tejfogak szuvasága.**

## Próbálja ki az alábbi tippeket, hogy elkerülje a szájszárazságot:

- használjon cukormentes rágógumit vagy szopogasson cukormentes cukorkát, amelyek serkentik a nyálelválasztást;
- igyon vizet az étkezésekhez, ami segít megrágni és lenyelni a falatot, napközben rendszeresen nedvesítse be a száját vízzel
- használjon alkoholmentes szájvizet
- kerülje a szénsavas italokat (például a szódát), koffeint, dohánytermékeket és alkoholt;
- használjon ajakbalzsamot kiszáradt és repedezett ajkai ápolására.

**A megfelelő szájhigiéniá  
Uhozzájáru a hosszabb,  
egészségesebb élethez.**

További információkért, látogasson el ide:

[worldoralhealthday.org](http://worldoralhealthday.org)

[mfe-hda.hu](http://mfe-hda.hu)

#WOHD22  
#MouthProud

#MFEHDA