

AZ EGÉSZSÉGES MOSOLYÉRT

**A MEGFELELŐ SZÁJÁPOLÁSI RUTINT SOSEM
LEHET TÚL KORÁN ELKEZDENI**

MIÉRT IS FONTOS EZ?

Az egészséges száj az élet minden szakaszában elengedhetetlen fontosságú.

A tejfogak elvesztése egy természetes fejlődési folyamat, viszont ahhoz, hogy elkerüljük a fogak romlását, fontos, hogy megfelelően tisztítsuk őket. A tejfogak elengedhetetlenek az evéshez, a beszédhez és a szép mosolyhoz. Az egészséges fogsor továbbá önbizalmat is ad gyermekeinknek.

A legtöbb fogakat érintő betegség nem csak megelőzhető, de a korai stádiumban kezelhető is.

Az egészséges száj megőrzése kihat az általános egészségünkre, jóllétünkre és az életünk minőségére.

GONDOLTA VOLNA?

Világszerte nagyjából 530 millió gyermek él tejfogakat érintő problémákkal, amely fájdalommal, gyulladással, fogvesztéssel jár, így iskolai hiányzáshoz vezet.

HOGYAN MOSSUK A BABA FOGAIT?

Gyermekeink szája-polásával születésüktől fogva foglalkoznunk kell.

Lehet, hogy egy újszülöttnél nincsenek fogai, viszont a fogínyük meg fogja védeni a csontot és a foggyökereiket, amikor azok kinőnek. Nedves gézzel vagy ruhával finoman törölgesse végig a fogínyt, különösen etetést követően és lefekvés előtt.

MINDEN, AMIT A CUMISÜVEGRŐL, CUMIRÓL TUDNI ÉRDEMES.

- A cumisüvegbe cukor hozzáadása nélkül, kizárólag anyatejet, tápszert, tejet vagy vizet töltsünk. Kerüljük az ízesített vizeket, cukros üdítőitalokat és gyümölcsleveket.



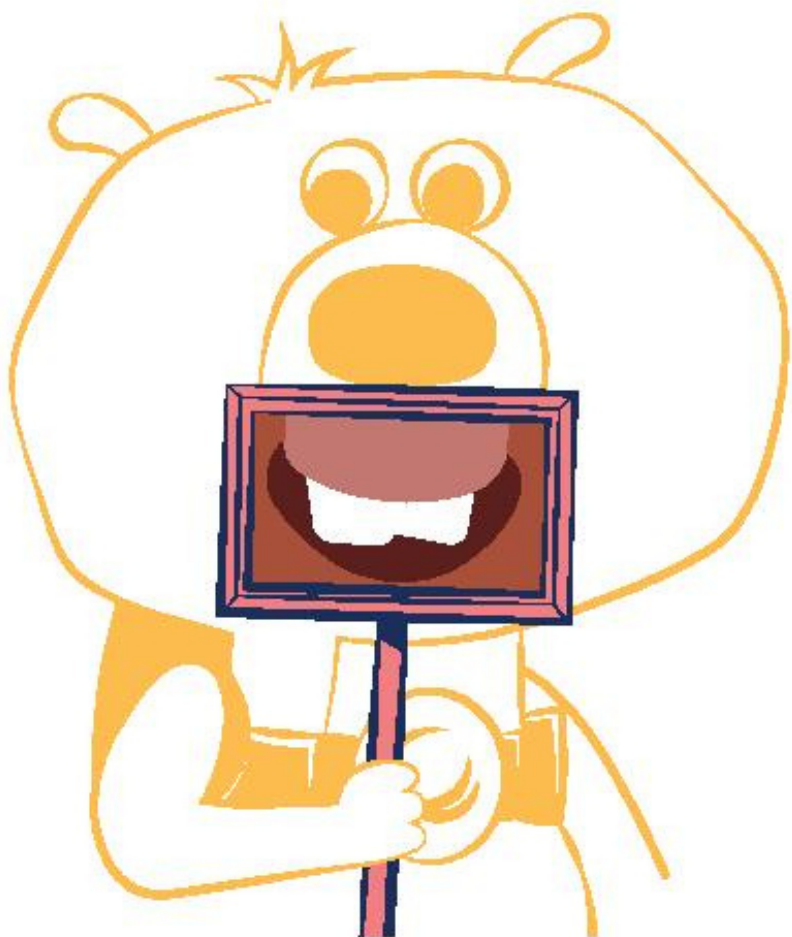
- A cumikat továbbá ne mártsuk cukorba vagy mézbe.
- A cumisüveg tartalmát ajánlott még alvás előtt elfogyasztani, elkerülve ezzel azt, hogy gyermeke a cumisüveggel a szájában aludjon el.
- A rendszeres cumizás és az ujjszopás kihatással van gyermeke fogainak és szájának fejlődésére, ezért igyekezzünk gyermekünket bátorítani, hogy legfeljebb két és fél éves koráig elhagyja ezt a szokást.

ELSŐ FOGAK, MÉRFÖLKÖVEK AZ ELSŐ ÉVBEN

Már az első fog megjelenésével napi kétszer mossuk gyermekeink fogait, mely kiemelkedően fontos lefekvés előtt. Gyermeünk fogkeféjére rizsszem nagyságú fluoridos fogkrémet nyomjunk, majd alaposan tisztítsuk meg vele a fogacskákat.

A rendszeres fogászati vizsgálat fontos gyermekei fogainak és ínyének megőrzésében. Az első fogorvosi látogatást az első fog megjelenése és az első születésnap közé időzítsük.

A pohár használata egészségesebb a fogak szempontjából, mint a cumisüveg, hiszen az csak a kortyolást teszi lehetővé, így ösztönözzük gyermekünket arra, hogy egy éves korára pohárból igyon.



GONDOLTA VOLNA?

Mivel fogszuvasodás már az első fog megjelenésével elkezdődhet, sosincs túl korán a fogászati vizsgálathoz.

A SZÉP MOSOLY TANULHATÓ

Gyermekeinknél az egészséges szájápolási szokásokat minél hamarabb alakítsuk ki.

A fogmosás alapelvei:

Ahogy gyermekeink növekednek, tanítsuk meg nekik a helyes fogmosási technikát, és felügyeljük őket, amikor önállóan végzik azt. Amíg a babáknak rizsszem nagyságú, a 3-6 éves gyermekeknek borsószem nagyságú fluoridos fogkrémet nyomjunk a fogkeféjükre. A napi kétszeri fogmosás gyermekeink szájának és általános jóllétének a meghatározó része.

Dönts okosan:

Az étkezés és a száj egészsége szorosan összefügg. Korlátozzuk a cukrozott ételek fogyasztását, mivel a cukor közvetlenül hat a száj egészségére, ugyanis növeli a fogszuvasodás kialakulásának esélyét. Ossa meg gyermekével FogmosHód fogápolási szokásait (megtalálja kulcsüzeneteink között), ami segít megtanítani gyermekeinek az egészséges szájápolási rutint, továbbá buzdítja őket a rendszeres alkalmazására.

**A boldogság
kulcsa az egészséges
szájban rejlik**