

AZ EGÉSZSÉGES MOSOLYÉRT

Óvjuk szánk egészségét a COVID-19 pandémia idején is

A Covid-19 és az influenza vírusának egyik fő belépési pontja a szájüreg.

A fertőzés elkerülése érdekében gondoskodjunk szánk egészségéről megfelelő szájápolási szokások kialakításával!

Szánk nem csak a beszéd, az érzelmek és a táplálkozás eszköze, hanem pozitív hatást gyakorol a mindennapi életünkre, egészségi állapotunkra is.

1. Megfelelő szájhygiéna kialakítása

- Minden fogmosás előtt szappanos vízzel mossunk kezet!
- Napi kétszer két percig mossunk fogat fluoridos fogkrémmel! Amennyiben fogmosásra nincs lehetőségünk, öblögessünk fluoridos szájvízzel, vagy étkezések után nassolás helyett rágjunk cukormentes rágógumit!
- Negyedévente cseréljünk fogkefét, illetve betegség után közvetlenül!
- Személyes tárgyainkat ne osszuk meg senkivel: ez vonatkozik fogkeféinkre is!
- Napi rendszerességgel használjunk fogselymet! A fogköztisztító keféket betegség után cseréljük le!



2. Törekedjünk a kiegyensúlyozott étrendre

A COVID-19 járvány következtében sok stresszel és bizonytalansággal szembesülünk. A stressz kihathat az étkezési szokásainkra, mely által több magas cukortartalmú ételt fogyaszthatunk. A cukor pedig a fogszuvasodás (caries) első számú okozója, amely a legtöbb szájüregi kórképhez hasonlóan megelőzhető.

- Kövessünk kiegyensúlyozott étrendet, ami gyümölcsben és zöldségben gazdag és törekedjünk az alacsony cukorbevitelre. A maximálisan ajánlott napi cukorfogyasztás felnőtteknél 6 teáskanál, gyermekek esetében pedig 3.
- Étkezések között lehetőség szerint kerüljük a nassolást. Az egész napos cukorbevitel megnöveli a fogszuvasodás kialakulásának a kockázatát.
- Elsősorban vizet igyunk. A cukros italok rendszeres fogyasztása (1 doboz naponta) nemcsak a fogainkra nézve káros, hanem megnöveli az esélyét a 2-es típusú cukorbetegség és elhízás kialakulásának.

3. Ne feledkezzünk meg a szájhygiénánkról

Stressz hatására az emberek gyakran folyamodnak alkoholfogyasztáshoz és dohányzáshoz.

Az alkoholfogyasztás szorosan összefügg számos rákos megbetegedés kialakulásával (szájüregi, garat-, gége-, nyelőcsőrák). Továbbá az alkoholos italok magas sav- és cukortartalma zománckárosodáshoz és fogszuvasodáshoz vezethet.

A dohány minden (füstmentesek is) formája káros. Ugyanis a dohánytermékek növelik a fogínybetegségek és a szájüregi rák kialakulásának kockázatát. Ezekon túl a fogak elszíneződését, rossz leheletet, korai fogvesztést, az ízérzés és a szaglás elvesztését eredményezhetik.

4. Kérjünk tanácsot fogorvosunktól

A szájüregi problémák elkerülésére a legjobb módszer a megelőzés. Fogászati problémáinkat ne tartsuk magunkban a COVID19-járvány alatt sem!

Amennyiben országunkban kijárási tilalom van érvényben, az egészségügyi – így a fogászati – ellátás a korlátozások alól kivételt képezhet.

- Ha időszakos ellenőrzésre előre egyeztetett időpontunk van, hívjuk fel a rendelőt, és érdeklődjünk az időpont elhalasztását illetően a helyi szabályozásoknak megfelelően.
- Ha fáj a fogunk, nem csillapodó vérzést tapasztalunk, eltört a fogunk vagy fogkoronánk, illetve ha fertőzés jeleit (duzzanat, fájdalom) észleljük, semmiképp se várjuk meg, amíg panaszaink rosszabbodnak! Haladéktalanul hívjuk fel orvosunkat, és egyeztessünk időpontot!
- Ne próbáljunk meg házilag megoldást találni fogászati problémánkra!



- Ha lehetséges, egyedül érkezünk időpontunkra, ez alól kivételt képeznek a gyermekek és a támogatásra szorulóknak.
- Igyekezzünk pontosan érkezni – és nem túl korán –, ezáltal csökkentve a váróban más páciensekkel együtt töltött időt.
- A váróban ügyeljünk a megfelelő távolság megtartására.
- Mindig kövessük az ellátásunkért felelős rendelő által előírt szabályokat!

Ha fogorvosi ellátásra van szükségünk, a lakóhelytől függően kövessük a helyi/regionális ajánlásokat. További útmutatásért konzultáljunk fogorvosunkkal, amennyiben:

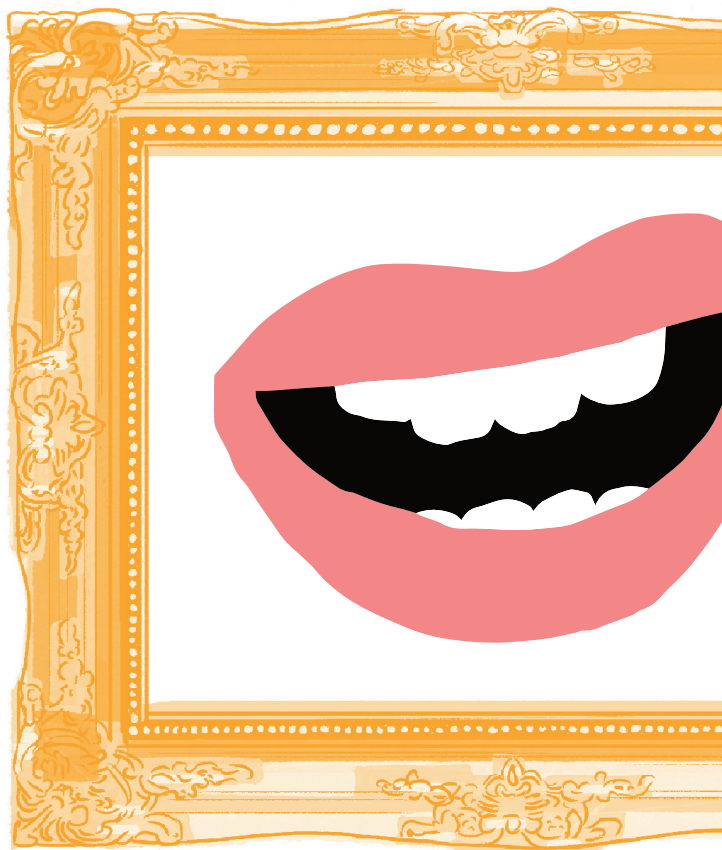
- Pozitív lett a COVID19 teszt;
- az alábbi COVID19-re utaló tünetek állnak fenn: szárazköhögés, láz, légszomj, fáradtság, izom és ízületi fájdalom, torokfájás és fejfájás
- kontaktusba kerültünk igazolt COVID19 fertőzőttel



5. Önmagunk és mások védelme

Tartsuk észben az általános szabályokat, annak érdekében, hogy megelőzhessük a COVID19 további terjedését:

- Mossunk kezet legalább 20 másodpercig szappannal vagy használjunk minimum 60%-os alkoholtartalmú kézfertőtlenítőt
- Kerüljük az orr, száj és szemek érintését
- Viseljünk maszkot az előírt helyeken
- Ne hagyjuk el lakóhelyünket, amennyiben a helyi szabályozás ezt előírja
- Tartsuk meg a két méteres távolságot társainktól



A megfelelő szájhigiénia hozzájárul a hosszabb, egészségesebb élethez.

További információkért látogasson el a www.worldoralhealthday.org weboldalra
#MFEHDA #MouthProud #WOHD21