

Kezdd korán, kezd jól!

A fogápolás alapjai gyerekek
számára



Az egészséges fogak megalapozzák a gyerekkor egészségét: szükség van rájuk a rágáshoz, beszédhez és a ragyogó mosolyhoz. Hála a fogászat és a fogápolási termékek fejlődésének, a mai gyerekek erős, egészséges fogakkal nőhetnek fel. Szülőként Önnek a legnagyobb a felelőssége gyermeke fogainak egészségét illetően: a helyes fogápolás Önnel kezdődik!



Különösen lényeges, hogy gyermeke lelkes és motivált legyen a fogápolást illetően.

Akár a helyes fogmosásra tanítja, akár a fogorvoshoz viszi

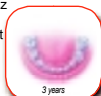
ellenőrzésre gyermekét, emlékezzen rá, hogy az Ön dolga, hogy helyes példát mutasson. És végül ne felejtse megdicsérni gyermekét a tiszta és szép fogakért!

Hogyan fejlődnek a csecsemő első fogai?

Többnyire a csecsemők négy elülső fog (kettő felül és kettő alul) jelenik meg először, valamikor hat hónapos és egy éves kor között. Az első fogak kibújását gyakran kíséri a vörös, duzzadt íny fájdalom, érzékenysége. Ez a fogzás időszak. Kérdezze meg fogorvosa véleményét, és kérjen tőle tanácsot a témával kapcsolatban!



Három éves korra kinő a húsz fogból álló teljes tejfogszlet. Fontos, hogy gondjárt viseljük ezeknek az első fogaknak, még akkor is, ha ezek később kicserélődnek. A tejfogak ugyanis megteremtik a helyet a maradó fogak számára, ha tehát egy tejfog elveszik, a maradó fog rendellenesen bújhat elő.



Mikor kezdenek kihullani a tejfogak?

Hat éves kortól, nagyjából 12-13 éves korig tart a tejfogak lecserélődése maradó fogakra. Ekkorra kinő huszonnyolc az összesen harminckét maradó fogból. Az utolsó négy, a bölcsességfogak nagyjából tizenhat éves korban kezdenek előbújni.



Mivel a tejfogak maradó fogakra cserélődése folyamatosan megy végbe, nem egyszerű dolog mindegyiket tisztán tartani. Ennek oka, hogy a tejfogak mellett növekedő maradó fogak jóval nagyobbak azoknál, és ez a különbség lehetővé teszi, hogy a lepedék és az ételmaradékok felhalmozódjanak közöttük.

A lepedék baktériumokból álló színtelen, ragadós filmréteg, mely folyamatosan képződik a fogak felszínén, és amennyiben felhalmozódik, a fogszuvasodás és az ínybetegségek fő okozója lehet.

Hogyan tartsuk a gyerekek fogát szuvasodástól mentesen?

A fogszuvasodásnak a gyerekek életkorától függetlenül nagy a veszélye. A gyerekek gyakrabban étkeznek, és még nem mossák elég ügyesen a fogait. Elengedhetetlen tehát, hogy napjában legalább kétszer mossanak fogat fluoridos fogkrémmel, és esetleg mossuk meg helyettük azokat a területeket, amit kifelejtettek. Adjunk nekik olyan ételeket, mint a kenyérfélék, gyümölcsök, melyek segítenek megelőzni a fogszuvasodást.

Mennyire fontos a gyerekek étrendje?

Nagyon! Tartsuk távol a gyerekeket a cukros ételektől és italoktól, csökkentsük a napi étkezések számát, szorítkozzunk a főétkezésekre. Ha lehet, mossák meg a fogukat minden étkezést követően!

Hogyan mossuk meg gyermekeink fogát?

Kövesse ugyanazokat a megfontolásokat, ami alapján a saját fogait is megmossa! Legjobb, ha hátulról megtámasztja a fejét, és így mossa meg gyermeke fogát.



- 1. Először mossa meg a rágófelszíneket, egy puha sörtéjű gyerekfogkefével, rövid ide-oda mozdulatokkal!*
- 2. A külső felszínek mosásához tartsa a fogkefét 45 fokos szögben az ínyfélhez képest!*
- 3. Mozgassa a fogkefét gyengéden előre-hátra!*
- 4. A fogak belső felszínéhez tartsa a fogkefét függőlegesen és mozgassa fel-le a fogkefe végét!*
- 5. Figyeljen oda, hogy ne hagyja ki az ínyt, valamint a hátsó fogakat sem!*



Cserélje ki gyermeke fogkeféjét, ha elhasználódik, de legalábbis három havonta!



Három-négy éves korra a gyerekek már tudnak fogat mosni – segítséggel persze. Hogy ezt megkönnyítsük, kezdetnek tanítsuk meg gyermekünknek a kis, körkörös mozdulatokból álló egyszerű fogmosási technikát.

Mikor kezdjenek a gyerekek önállóan fogat mosni?

Bár ez változó lehet, általában nyolc éves korig a gyerekek még segítségre szorulnak. Akár Ön mossa a gyermekei fogát, akár csak felügyeli őket, vegye figyelembe az alábbi egyszerű tanácsokat:



Mossanak fogat naponta legalább kétszer – reggeli után és lefekvés előtt.



Legalább két percig tartson egy fogmosás – koncentráljanak a rágófelszínre és a hátsó fogakra, ahol a leggyakrabban alakul ki fogszuvasodás.



Elég egy borsónyi mennyiség a gyerekfogkrémből! Tanítsa meg gyermekének, hogy kiköpi és kiöblíti a felesleges fogkrémet!



Keressen olyan fogkefét, ami megfelel gyermeke korának és ügyességének!



Ne hagyja, hogy a gyerekek egymás között cserélgessék a fogkeféiket!



A közös fogmosás jó példát mutat, és segít a gyerekeknek azáltal, hogy nézhetik és utánozhatják Önt!

Segítsék-e a gyerekeknek fogselymet használni?

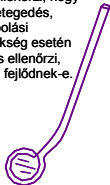
Mindenképp. Beszélje meg a fogorvosával, mikor kezdjenek fogselymet használni, de célszerű akkor, mikor a fogak kezdenek összeérni. Ez először a hátsó fogaknál történik meg általában. Kezdetben Önnek kell csinálni a gyermekei helyett, de idővel ők is megtanulják használni a fogselymet.

A *nyeles fogselyem* segíthet, hogy a gyerekek hozzászokjanak a fogselyem használatához. Mindaddig ellenőrizze őket, amíg nem használják precízen a fogselymet! Ne feledje, hogy minél előbb ismerkednek meg vele, annál hamarabb válik a mindennapos fogápolási szokásaik részévé! Kezdjék tehát minél hamarabb! És még egy utolsó jó tanács: ne feledje megdicsérimi gyermekét ha helyesen ápolja fogait!



Mire számíthatok gyermekem fogorvosi vizsgálatánál?

A fogorvos meg fogja vizsgálni a fogakat, az ínyt, az állkapcsokat, ellenőrzi, hogy nincs-e valamilyen megbetegedés, valamint megfelelő szájaápolási módszereket javasol. Szükség esetén fluoridos kezelést ajánl, és ellenőrzi, hogy a fogak megfelelően fejlődnek-e.



Mennyiben segíti a fluorid a gyerekek fogait?

A fluor természetes ásványi anyag, mely erősíti fogzománcunkat, így segít megelőzni a fogszuvasodást. Mind a gyerekek, mind a felnőttek fogának szüksége van fluoridra. A gyerekek számára készült fluorid-tartalmú fogkrém napi használata biztosítja, hogy a gyerekek fogai megkapják a kellő mennyiségű fluoridot, ami erősíti fogzománcukat, és megelőzi a fogszuvasodást. Szükség esetén a fogorvos maga is végezhet fluoridos kezelést.



Mit jelent a barázdák lezárása?

A fogorvos megakadályozhatja a fogszuvasodás kialakulását, ha egy speciális fogászati műanyaggal lezárja a fogak barázdáit a rágófelszínen, ott, ahol a fogszuvasodás rendszerint először kialakul.

Mit lehet tenni, ha a maradó fogak nem nőnek egyenesen?

A görbén növvő fogak megnehezítik a fogmosást. Kövessük a fogorvos tanácsait ezeknek a területeknek a tisztántartását illetően. Érdeemes továbbá már az összes maradó fog kibújása előtt kezelési tervet felállítani a fogorvossal.



Elképzelhető, hogy fogorvosa ajánl majd egy fogszabályozásra, rendellenes fogfejlődésre specializált másik fogorvost.

Mit tehetek, hogy megvédjem gyermekem fogait a sportsérülésektől?

A fogszuvasodás és az ínybetegségek után a balesetekből származó fogsérülések okozzák a legtöbb bajt a gyerekek és fiatalok körében. Küzdősportok és más veszélyesebb sportok üzésénél viseljünk fogvédőt! Általános fogvédőt kaphatunk bármelyik sportboltban, de a leghatékonyabbak a leghatékonyabb fogvédők azok, amiket a fogorvos személyre szabottan készít.



Mit lehet tenni, ha valamilyen baleset vagy sérülés folytán kitörik egy fog?

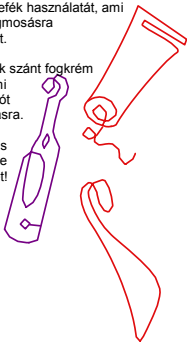
Tegye a fogat hideg tejbe vagy sós vízbe – ne mossa le – és azonnal menjenek el a fogorvoshoz!

Hogyan válasszam ki a gyermekemnek megfelelő fogkefét és fogkrémet?

A gyerekeknek külön a számukra tervezett, extra-puha sőtétjű fogkefére van szükségük. Mára rengeteg, színes vicces fogkefe kapható, melyek a gyerekeket fogmosásra ösztönzik. Válasszon olyant, amelyet gyermeke kedvelni fog, de vegye figyelembe a fogkefe méretét és gyermeke ügyességét is!

Érdeemes lehet kipróbálni egy hatékony és biztonságos fogápolást biztosító gyerekeknek szánt elektromos fogkefét is. A gyerekek izgalmasnak találják az elektromos fogkefék használatát, ami hatékonyabb fogmosásra inspirálhatja őket.

Sok gyerekeknek szánt fogkrém kellemes ízű, ami további motivációt jelent a fogmosásra. A fogkrém kiválasztásánál is vegye figyelembe gyermeke ízlését!



Tartsa észben, hogy a helyes fogápolás Önnel kezdődik!

Egy életre megalapozhatja gyermekei fogainak egészségét, ha elindítja őket a helyes fogápolás útján. Tartsa fenn motivációjukat, mutasson jó példát, és teremtsen állandó és vidám környezetet a fogmosásra! A fogápolás hamarosan a megszokott, napi rutinjukká válik, akár a reggelizés, vagy az esti mese.

Ne feledje tehát, a korai, jó kezdet megalapozza gyermeke szép és egészséges mosolyát!



Kezdd korán, kezd íó! - Összefoglaló



Valamikor az első fogak kibújása és az első születésnap között vigyük gyermekünket először a fogorvoshoz.



Három éves korig mossuk gyermekeink fogait, majd biztassuk őket önálló fogmosásra. Nyolc éves korig még felügyeljük a fogmosást!



Négy éves korig elég, ha csak a kis, körkörös mozdulatokból álló egyszerű fogmosási technikát ismerik.



Válasszon gyermekének kis fejű, puha sörtéjű fogkefét!



Elég egy borsónyi mennyiség a fluoridos fogkrémből! Tanítsa meg gyermekének, hogy kiköpi és kiöblíti a felesleges fogkrémet!



Kezdenek fogselymet használni, amint a fogak érintkeznek egymással! Nagyjából tíz éves korig

Az oktatási segédanyagot
biztosította:

Oral-B

BRAUN

Oral-B

Oral-B – a fogorvosok által legtöbbször
használt márka

www.oralb.com

www.braun.com