

SZÁJÁPOLÁSI KISOKOS



TIPPEK A MINDENNAPI
HELYES SZÁJÁPOLÁSHOZ

Már egész hamar, kisgyerekként megtanuljuk, hogy milyen fontos a napi kétszeri két percig tartó fogmosás, ami nagyon helyes, de ennyi elég is lenne?

Nézzünk kicsit a dolgok mögé és vegyük át pár pontban , hogyan tarthatjuk fenn a megfelelő szájhygiénét!



FOGMOSÁS

•Eszközök/Mivel mossam?

A fogmosáshoz alapvetően egy fogkefe és egy kis fogkrém kell.

A **fogkefe** legyen puha sörtéjű és kisebb fejű, a legideálisabb, ha a sörték sűrűn állnak.

A **fogkrém** legyen fluorid tartalmú és ne legyenek benne nagy szemcsék, mert ezek sértik a zománcot. Ha érzékenyek a fogaid, vérzik az ínyed, vagy fogágybetegséged van, használhatsz kifejezetten ezen problémákra megfelelő fogkrémet.



•Időpont/Mikor mossam?

Naponta 2x-i fogmosás reggel és este elegendő. Ha van rá lehetőséged, vagy fogszabályzót hordasz, még szuperebb, ha minden étkezés után megtisztítod a fogaid.



Tipp: Az esti fogmosást sose hagyd ki, mivel éjszaka csökken a nyáaltermelés, gyengébb a száj öntisztuló mechanizmusa, hosszú időn keresztül marad az étel a fogaidon és könnyebben elszuvasodhat!

•Technika/Hogyan mossam?

01

Fogd meg a fogkefét, abban a kezvedben, amit ügyesebben használsz.

02

Helyezd a fog és az íny határára, az íny fele kb 45 fokban megdöntve.

03

Kezdj el apró, körkörös mozdulatokat végezni.

04

A fellazított lepedéket egy söprő mozdulattal távolítsd el az íny felől.

05

Haladj végig a külső és a belső fogfelszíneken, alul és felül egyaránt a körkörös és söprögető mozdulatokat változtatva.

06

A rágófelszínt se hagyd ki, ezt tisztíthatod sikáló mozdulatokkal.

07

Amikor úgy gondolod, hogy végeztél, simítsd végig a nyelvedet a fogaidon és ahol érdességet érzel, ott mosd meg még egyszer alaposan.

Tipp: Ahhoz, hogy ne maradjon ki egyetlen rész sem, érdemes kitalálni egy sorrendet és mindig azt követni.

Tipp: A fogmosás hatékonysága a jó technikán múlik, nem a fogmosás erősségén. Nem szükséges, hogy a mindennapi tisztítás izomlással járjon, nem kell erősen rányomni a fogkefét a fogakra!



NYELVTISZTÍTÁS

A szájüregben nemcsak a fogakon, hanem a nyelven is rengeteg étel marad és baktérium tapad meg, ezért nagyon fontos ennek a tisztítása is.



•Mivel csináljam?

Lehet kapni a boltokban, drogériákban, patikákban kifejezetten erre a célra alkalmas nyelvkaparókat. Ezek nagyon praktikusak és hasznosak, de megfelelő lehet az is, ha a fogkefe sörtéit vagy a fogkefe hátulján található gumikat használjuk.

•Mikor csináljam?

Minden fogmosás végén. Csak pár mozdulattal több, de jelentős baktérium tömeget távolítasz el.

•Hogyan csináljam?

A kiválasztott eszközt helyezd a nyelvgyökre, majd a nyelv felszínén simítsd végig a nyelvcsúcsa fele.



Tipp: A nyelved hátsó része nagyon érzékeny terület, a garatreflex könnyen aktiválódhat, így öklendezést válthat ki. Ne add fel első próbálkozásra, idővel javulni fog a helyzet.

FOGKÖZTISZTÍTÁS

A helyes szájápoláshoz hozzá tartozik a fogközők tisztítása is. A fogkefével ezekre nem férünk be, így a fognak két felszíne is kimarad. Ezek tisztításának hiánya miatt indulnak ki leggyakrabban innen a szuvasodások.

•Mivel tisztítam?

A lepedék és ételmaradék eltávolítására használhatók az úgynevezett fogköztisztító kefék, vagy a fogselyem.

•Mikor tisztítam?

A legjobb, ha mindennap rá tudsz szálni egyszer két percet ennek a területnek a tisztítására, de a két naponta végzett fogköztisztítás is kielégítő eredményt nyújthat.



•Hogyan csináljam?

◊ *Fogselyem*

01 Szakíts le egy kb. 50 cm-es darabot a fogselyemből!

02 Fogd meg a két végét mind a két kezed hüvelyk és mutatóujja közé!

03 Kezdd el feltekerni a két mutatóujjad köré úgy, hogy középen egy kb. 4-5 cm-es szakasz maradjon. Feszüljön a fogselyem, de vigyázz, a vért ne szorítsd ki az ujjadból!

04 A hüvelyk és mutató ujjad közé fogva a selymet vezesd be azt a két fogad közé, óvatosan, hogy az íny ne sérüljön!

05 Helyezd a fonalat az egyik fogad felszínére, majd húzd végig rajta!

06 Ugyanebben a fogközben a másik fogon is ismételd meg ezt a lépést!

07 Haladj végig az egész fogsorodon, alul és felül egyaránt!

Tipp: Drogériákban kaphatók olyan eszközök, ahol egy kis fogselyem szál van kifeszítve egy nyeles eszközre. Ez egy praktikus megoldás, hiszen így nem az ujjaiddal kell beügyeskedned a selymet a fogaid közé.

•Hogyan csináljam?

♦ *Fogköztisztító kefe*

01 A kefe végét helyezd a két fog közé, a fog és az íny határára!

02 Döntsd meg enyhén a kefét a fog irányába!

03 Told át a fogközön az eszközt!

04 Majd távolítsd el a kefét a két fog közül. Haladj végig az egész fogsorodon, alul és felül egyaránt!

SZÁJÖBLÍTŐK

Sokan úgy gondolnak a szájöblítőre, mint a fogmosás helyettesítőjére, azonban ez sajnos nem így van. Ha úgy érzed, hogy a lehellet javítása, az ínyed megerősítése vagy az érzékenység csökkentése érdekében szeretnél még tenni valamit, akkor ez egy nagyon jó kiegészítés lehet.



•Mit használjak?

A szájöblítők széles választéka található meg a boltokban, így sokszor a bőség zavarában nehéznek tűnhet a döntés, melyik lehet az ideális. Gondold végig, milyen problémára keresel megoldást és az adott típusúból válassz egyet. Egy dologra figyelj oda nagyon, hogy ne legyen alkohol tartalmú. A rendszeres alkoholos öblítés káros a száj nyálkahártyájára és fokozhatja a rák kialakulását.

•Mikor használjam?

Fogmosás után ajánlott a használata, naponta egyszer.

•Hogyan használjam?

Nagyon egyszerű a szájöblítők használata. Egy kis mennyiséget kell a szájban megzubogtatni, jól eloszlatni és átmozgatni mindenhol, majd kiköpni.

