

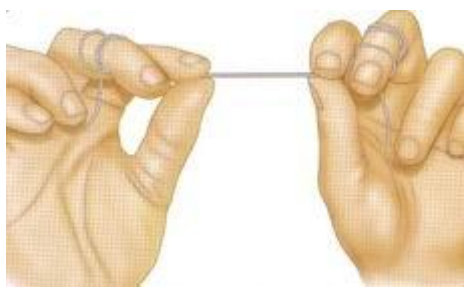
Fogtisztítás! De hogyan?!

Gyakran hallunk a megfelelő szájhigiéniá fontosságáról. De miért is olyan szükséges ez? És mit is takar pontosan a kifejezés? Ehavi cikkünkben ezen kérdésekre derítünk fényt.

Először is tisztáznunk kell, mi is az a lepedék, ami ellen harcolunk. A lepedék, vagy más néven plakk, valójában egy baktérium csoportosulás, ami nem csak a fogak felszínére hanem a fogpótlásokra is rátapad. Elhelyezkedhet az ínszél felett vagy az ínszél alatt. Előbbi fogszuvasodáshoz, utóbbi fogágybetegséghez vezethet. A gondot a plakkban lévő baktériumok okozzák, melyek a cukrok lebontása közben *savat* termelnek. A sav a fogból kioldja az ásványi anyagokat, így módon meggyengítve a zománc szerkezetét. Ha a lepedék sokáig nem kerül eltávolításra, ez a folyamat olyan mértékűvé válhat, hogy a fogon lyuk képződik. Ezért fontos, hogy a lepedéket eltávolítsuk a fogunkról. Ezt fogmosással és fogselymezéssel tehetjük meg. Szeretném kiemelni a *fogselymezés* fontosságát! Tapasztalataim alapján sajnos erről sokan megfeledkeznek. Pedig a fogak közötti terület szuvasodás szempontjából a legveszélyesebb, mert itt észrevétlenül tud kialakulni és a mélybe terjedni a kór. Ide a fogkefe sörtéi nem jutnak be. Így még ha kiváló a fogmosási technikánk, fogselymezés nélkül ez a terület akkor is lepedékes marad.

Legalább napi 2-szer mossunk fogat! Az alapos fogmosás körülbelül 3 percig tart. Mindegy, hogy milyen sorrendben, de az összes fog minden felszínét tisztítsuk meg! (Érdeemes egy saját sorrendet kialakítani, így biztos hogy egy terület sem marad ki.) A leghátsó fogakról se feledkezzünk el. A rágófelszín a kefe előre-hátra mozgásával tisztítsuk. A domború ill. homorú felszíneknél viszont tartózkodjunk a vízszintes mozdulatoktól, ugyanis így a baktériumokat csak beszorítjuk a fogközökbe. Ehelyett az íny széle felől a fog éle felé seperjük le a lepedéket.

Fogmosás után fogselyemmel is tisztítsuk meg a fogközöket. Ehhez egy kis kézügyességre is szükség van. De ne adjuk fel! Néhányszori próbálkozás után ráérvünk majd. Ha bizonytalanok vagyunk, kérhetjük szájhigiénikusunk, fogorvosunk segítségét is. A fogselyem használatánál ügyeljünk arra, hogy ne sértsük meg a fogak közti ínypapillát. A fogselyemből tépjünk egy jó 30 cm-es darabot. (1. ábra) Ujjainkra tekerve, egy 4-5 cm-es kifeszített részt vezessünk be a fogközbe. (2. ábra) Az íny és a fog között vezessük a selymet az ínszélig, majd C-alakban meghajlítva a fogra szorítva húzzuk ki. (3. ábra) Így tisztítsunk meg minden fogat. (4-5. ábra) Ügyeljünk rá, hogy mindig egy újabb, tiszta fogselyemrészrel tisztogassunk.



1. ábra



2. ábra



3. ábra



4. ábra



5. ábra

Intő jel lehet: ha nem tudjuk bevezetni a fogselymet, vagy elszakad, beakad a fogba. Ilyenkor forduljunk fogorvoshoz, mert ez fogkő jelenlétére vagy kezdődő szuvasodásra is utalhat.

A **fogpótlások** tisztántartásáról se feledkezzünk meg! A fogsorokat minden étkezés után ki kell venni és langyos víz alatt átöblíteni. A rajta maradt ételmaradékoktól óvatosan, puha sörtéjű fogkefével, fogkrémmel tisztítsuk meg. Házi vegyszereket sose használjunk, ugyanis ezek kárt okoznak a pótlás anyagában. A fogsorok fertőtlenítésére inkább a patikákban kapható fogsortisztító tablettákat használjuk a mellékelt utasítás szerint. Ne feledkezzünk meg a fogsor alatti szájnyálkahártya tisztításáról sem! Ujjbegyre nyomott fogkrémmel dörzsöljük át. Ezután szájvízzel is öblögethetünk.

A ragasztott, fix pótlásokat (csap, korona, híd) ugyanúgy kell tisztítani, mint a saját fogakat. Viszont híd pótlások esetén ne feledkezzünk el a pótoltt foghiány területén lévő híd alatti rés tisztításáról! Ezen területet speciális fogkefével, szájuhannyal illetve superflossal tarthatjuk tisztán.

A témával vagy egyéb fogászattal kapcsolatos kérdéseikkel forduljanak hozzám bizalommal az alábbi elérhetőségeken. Ha ötlete van, hogy milyen fogászati témáról olvasna legközelebb, kérem írja meg!

Dr. Szaniszló Boglárka fogorvos
Cím: 2360 Gyál Gárdonyi Géza u 67
Email: szanident@gmail.com
Web: www.szanident.atw.hu