

SZÁJHIGIÉNÉS KISOKOS

A helyes szájápolási rutin elsajátítása alapvetően meghatározza az egész szájüreg egészségét. A fogak és az íny állapotának megőrzése, valamint az esetleges problémák minimalizálása az egészségünk alapvető pillére. Az alapos fogmosás és a megfelelő szájhigiéniai gyakorlatok megtanulása az első lépés ahhoz, hogy hosszú távon megőrizzük fogaink egészségét és elkerüljük a kellemetlen fogászati problémákat. Ez a tanácsadás arra törekszik, hogy segítséget nyújtson ebben az elköteleződésben, és olyan praktikus útmutatást nyújtson, amelyek segítségével könnyedén beilleszthetjük a helyes szájápolási szokásokat mindennapi rutinunkba.

Néhány alapvető fogmosási szabály

- Naponta kétszer, reggel és este elég fogat mosni. Ez segít eltávolítani az étkezések között felhalmozódott ételmaradékokat és megakadályozza a lepedék kialakulását.
- Fontos, hogy étkezés előtt és után legalább 30 percet várjunk a fogmosással. Ez az időszak lehetővé teszi a száj pH-értékének visszaállítását, ami segít megelőzni a fogzománc károsodását.
- Használhatunk manuális vagy elektromos fogkefét, lényeg a megfelelő technika alkalmazása. Ügyeljünk arra, hogy a fogkefe feje ne legyen túl nagy, és könnyen elérje a hátsó fogakat is.
- A fogkefe feje legyen puha, magas sörteszámú. Ez segít abban, hogy alaposan tisztítsa meg fogainkat anélkül, hogy károsítaná az ínyt vagy a fogzománcot.
- Ne feledjük rendszeresen cserélni a fogkefét vagy a fogkefe fejét. Javasolt minden 3 hónapban cserélni, például minden évszak első hónapjában. Betegség után javasolt új fogkefére váltani, hogy elkerüljük a baktériumok terjedését és az újrafertőződést.

Ezek az egyszerű fogmosási alapelvek segítenek abban, hogy hosszú távon megőrizzük fogaink és ínyünk egészségét.

Manuális fogkefe helyes használata

Tartsa a fogkefét lazán a kezében, mintha egy tollat fogna, és döntse meg 45 fokos szögben majd helyezze a fogkefe fejét félig a fog, félig az íny felszínére.

Kezdje el tisztítani, haladjon lassan, apró körkörös mozdulatokkal – rányomás nélkül.

A legnehezebben elérhető helyek tisztításával kezdje, a fogak belső részével, a hátsó őrlőknél, majd folytassa a tisztítást a fogak külső részével, végül a rágó felszínnel, így haladva mind a négy kvadránsban.

Tipp: Alakítson ki egy rendszert, ne haladjon össze-vissza, így könnyebben oda tud arra figyelni, hogy az összes fog és az egész terület meg legyen tisztítva.

Fogmosás időtartalma: minimum 2 perc legyen.



Elektromos fogkefe helyes használata

A manuális fogkefénél megszokott körkörös mozdulatok helyett, az elektromos fogkefe fejét lassan fogról-fogra kell végig vezetni. Minden fog felszínét 3 másodpercig mosson.

A fogkefe fejét mindig úgy helyezze a fogakra, hogy a sörték a fogak és az íny találkozásánál legyenek, 45 fokos szögben megdöntve. A fogakat nem kell erősen dörzsölni, hagyja, hogy a fogkefefej mozgása végezze a tisztítást!

A legnehezebben elérhető helyek tisztításával kezdjen, a fogak belső részével, a hátsó őrlőknél, majd folytassa a tisztítást a fogak külső részével, végül a rágó felszínnel, így haladva mind a négy kvadránsban.

Tipp: Az elektromos fogkefék nagy része képes arra, hogy fél percenként rezgéssel jelezzen. Ezt követve mind a négy kvadránsban elég időt tölthet a fogmosással.



Fogmosás időtartalma: minimum 2 perc legyen.

Fogkefe tárolása: a fogkefe fejét mindig a fogkefétől külön kell tárolni.

A Zöld Fogászat fogkefe ajánlója

Manuális fogkefe: Curaprox CS 5460

Elektromos fogkefe: Oral-B iO fogkefe, Gentle Care fej



A Zöld Fogászat fogkrém ajánlója

A túl nagy szemcsés fogkrémeket kerülni kell, mert azok károsíthatják a fogzománcot. SLS (sodium-lauryl-sulfate; nátrium-lauril-szulfát) mentes fogkrémeket ajánljuk, melyek fluoroid tartalma legalább 1400 ppm.

Fogérzékenységre: Elmex Sensitive (zöld), Sensodyne Repair & Protect

Fogíny gyulladásra, vérző fogínyre: Parodontax Ultra Clear



Fogszuvasodás megelőzésére: Elmex Caries Protection (narancssárga)

Erózió (savhatások) ellen: Elmex Opti-namel (lila)

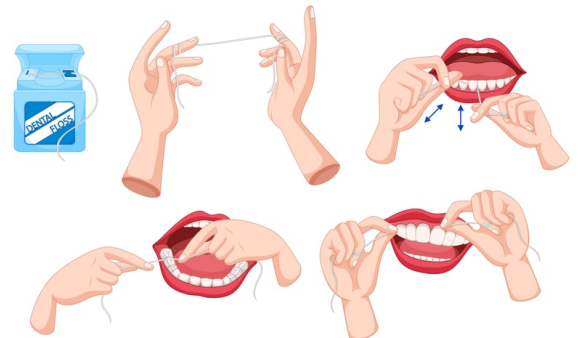


Fogselyem használata

A fogselyem segít eltávolítani a plakkot ott, ahová a fogkefe sörtéi nem érnek el. Ilyen területek a szoros fogközök és az ínyvonal alatti rész. Rendszeres használata csökkenti a fogszuvasodás, az ínygyulladás és más fogászati problémák kockázatát. Azt javasoljuk, hogy naponta egyszer, az esti fogmosás után használjon fogselymet.

Először tekerje az ujjára a fogselymet:

Fogjon kb. 45-50 cm fogselymet. Mi azt javasoljuk, hogy a középső ujjakra tekerje fel a fogselymet, így a mutató ujjal könnyebben irányítható a fogselyem. Minden fogközhez használjon egy újabb szakasz fogselymet.



Óvatosan csúsztassa a fogselymet a fogközbe:

Tartsa az ujjai között feszesen a fogselymet 2,5–5 cm hosszúságban, és mozgassa óvatosan fel-le az ínyvonal alá is behatolva, majd a fogselymet C alakban tekerje a fog köré, és tisztítsa meg könnyed mozdulatokkal mindkét fogát. Ne vigye túlzásba, 1-2 gyengéd mozdulat elég. Ugyanígy ismételje meg minden fogközzel.

Fogselyem használat után fontos az alapos szájoöblítés.

Fogselyem ajánló

Oral-B Pro-Expert Clinic Line

Oral-B Essential Floss



Fogköztisztító kefe használata

Ez a szájhigiénés eszköz a fogközők tisztaságáért felel. Általában nyitottabb fogközők tisztítására, vagy fogágybetegség esetén ajánljuk, de hasznos lehet fogszabályozás után felragasztott retainerek alatt is.

A fogköztisztító kefe kiválasztásához érdemes fogorvos vagy dentálhigiénés szakember segítségét kérni, mivel különböző méretű fogközeinkhez különböző méretű kefék használata javasolt.

Használata során egyetlen tisztító mozdulat elég: egyszer be és egyszer ki.

Helyezze a fogköztisztító kefét enyhe szögben a fogköz bemeneti pontjához.

Finoman tolja át egyenesen a kefét a résen.

Majd óvatosan húzza ki. És már kész is.

Minden fogköz tisztítása után mossa le folyó vízzel a kefét és úgy haladjon tovább. Ha fogközeinek extra törődésre van szüksége, szájvízzel is lemoshatja a fogköztisztítót, ezzel juttatva hatóanyagot a kritikus területre.

Tisztítás végén fontos az alapos szájöblítés.



Szájvíz

A szájvíz késlelteti az újabb plakk képződését, illetve segíthet a fogérzékenység és fogkopás megállításában. Mindennapi használatra alkoholmentes szájvizet javaslunk. Ha konkrét problémára keres terméket, érdemes a választott fogkrémhez tartozó szájvizet beszereznie.

Curasept ADS, Corsodyl, Curaprox szájvizet csak az orvos által javasolt ideig használjon.

Szájvíz mindennapi használatra: Listerine, Curasept Daycare, Parodontax, Meridol



Hasznos YouTube videók

Manuális fogkefe helyes használata:



Elektromos fogkefe helyes használata:



Fogselyem helyes használata:



Fogköztisztító kefe helyes használata:

