



FOGÁPOLÁS

hasznos tudnivalók

Mosolygó Hiúz
Fogorvosi rendelő

A HELYES FOGMOSÁS ALAPJA

A fogmosásnál nem az számít, hogy mennyi ideig mosunk fogat, hanem hogy milyen technikával. Egy rossz technikával végzett, hosszú fogmosás kevésbé hatékony, mint egy rövid de helyesen végzett tisztítás.

A fogkefét tollszerűen fogjuk és nem nyomjuk rá erősen a fogakra, mert a túl erős nyomás károsíthatja az ínyt és a zománcot.

A leggyakrabban ajánlott módszerek a **Bass-technika** és a **módosított Bass-technika**, amelyek különösen hatékonyan tisztítják meg a fogínyszél mentén felgyülemplő lepedéket.

A MODOSÍTOTT BASS-TECHNIKA

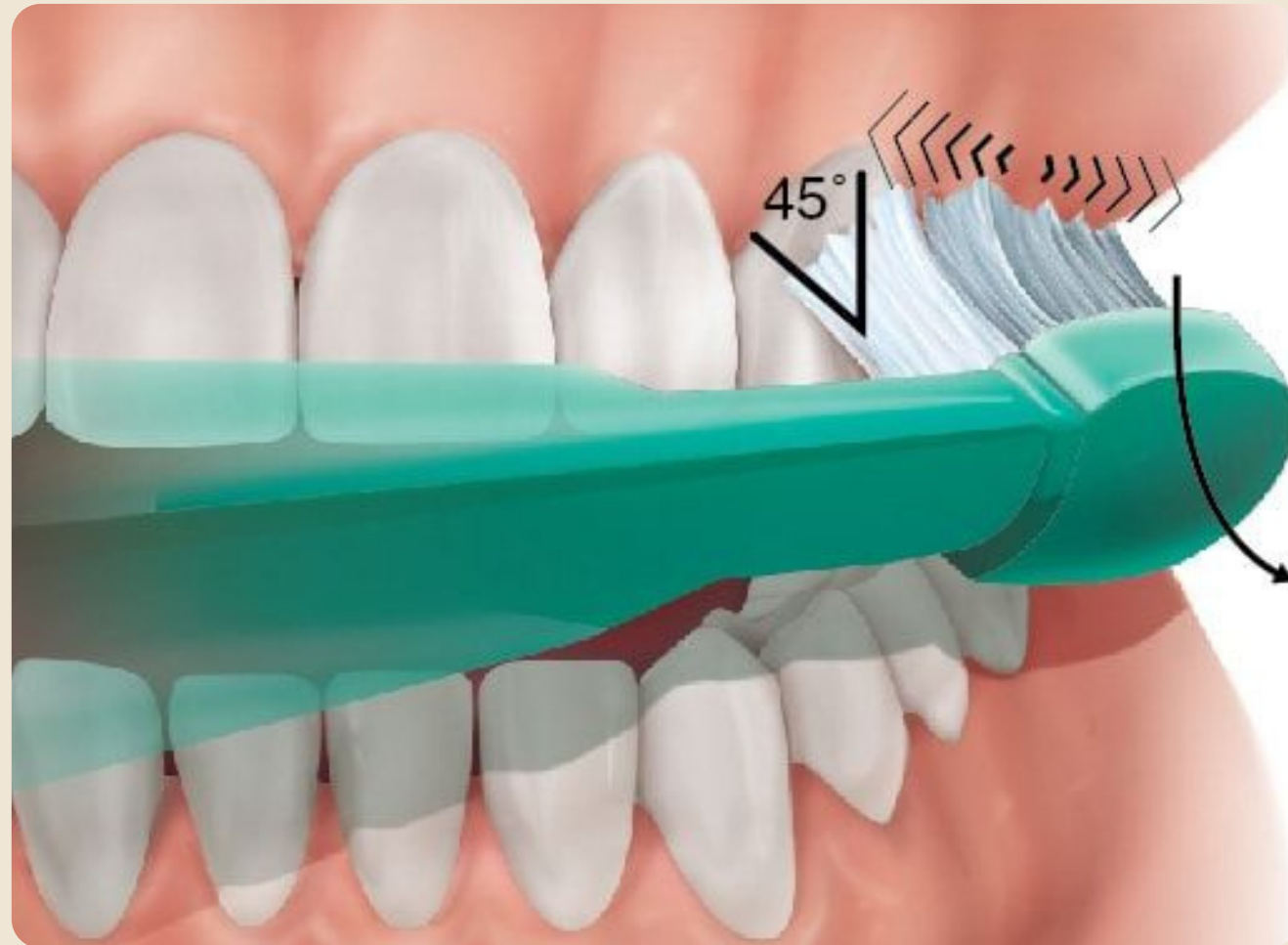


A módosított Bass-technikánál a fogkefe sörtéit **45 fokos szögben** helyezzük a fogínyszélhez.

Először apró **körkörös mozdulatokkal** tisztítjuk meg a fogak és az íny találkozását, majd a mozdulat végén a kefét a rágófelszín felé húzzuk. Így nemcsak a fogfelszínt, hanem a fogínyszél alatti területet is megtisztítjuk, ahol a lepedék a leggyakrabban felhalmozódik.

Fontos, hogy a fogakat minden felszínen megtisztítsuk: **a nyelv felőli** (belső) oldalon, **a rágófelszínen**, **a pofa felőli** (külső) oldalon, valamint **az utolsó fogak mögötti területen** is - ez utóbbi legjobban az egycsomós fogkefével érhetük el.

A BASS-TECHNIKA



A hagyományos Bass-technikánál a fogkefe sörtéit szintén **45 fokos szögben** helyezzük a fogínyszélhez, úgy, hogy a sörték kissé az íny alá kerüljenek.

Először apró, rezgő mozdulatokkal tisztítjuk meg a fogínyszélt majd a mozdulat végén a kefét finoman a rágófelszín felé húzzuk (**söprő mozdulat**). Ez a lehúzó mozdulat kíméletesebbé teszi a fogmosást.

Ez a technika kifejezetten a fogínyszél és az íny alatti terület tisztítására hatékony, ezért gyakran ajánlják fogágybetegség és ínyvérzésesség esetén.

MIKOR CSERÉLJÜNK FOGKEFÉT?

MILYEN FOGKRÉM LEGYEN?



A fogkefét **három havonta** cseréljük ki, vagy már korábban, ha a sörtéjük szétállnak vagy deformálódnak. Az elhasználódott, szétálló sörtéjű fogkefe már nem tisztít hatékonyan és felsértheti az ínyt.

Fontos, hogy **fluoridtartalmú fogkrémet** válasszunk, mert a fluorid erősíti a zománcot és véd a fogszuvasodás ellen.

Gyermekeknél a fluoridos fogkrém 3 éves kortól ajánlott, ha a gyermek már kis tudja köpni a fogkrémet - feltéve, hogy nincs ellenjavallat.



EGYCSOMÓS FOGKEFE



Az egycsomós fogkefe egy speciális, egyetlen kis sörtecsomóból álló fogkefe, amellyel a nehezen elérhető területeket tisztíthatjuk meg.

Kiválóan alkalmas a **sorban utolsó fog mögötti terület tisztítására**, amely messze, hátul helyezkedik el, és a hagyományos fogkefével nehezen érhető el.

Emellett jól használható torlódott fogaknál, továbbá a fogszabályzók, implantátumok és hídtestek körüli tisztításra is, ott ahol a normál fogkefe nem fér azokhoz.

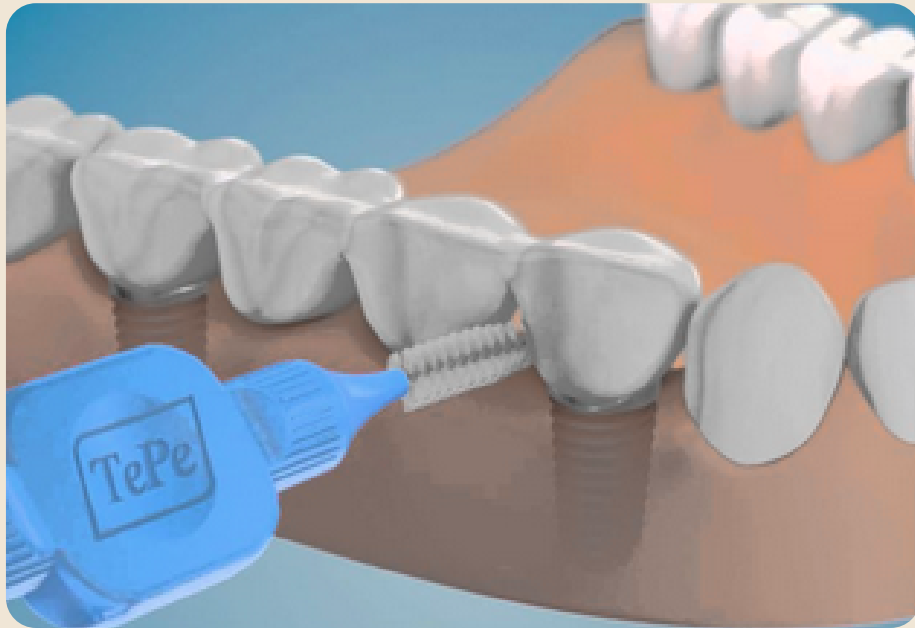
FOGKÖZTISZTÍTÓ KEFE

A fogköztisztító fogkefe (más néven interdentalis kefe) egy kis méretű, hengeres vagy kúpos kefécske, amely a fogak közötti terek tisztítására szolgál. Ezeket a réseket a hagyományos fogkefe nem éri el, pedig itt gyűlik fel a legtöbb ételmaradék és lepedék.

Megbízható és jó minőségű választás a Curaprox és a TePe, amelyek többféle méretben kaphatók, így mindenki megtalálhatja a számára megfelelőt.



HOGYAN KELL HASZNÁLNI?



A kefécskét mindig a fog rágófelületével **párhuzamosan vezessük be** a fogközbe, óvatosan, **erőltetés nélkül**.

Minden fogköznek megvan a saját mérete, ezért teljesen normális, hogy egyszerre több méretet is használunk.

A használat gyakoriságával a fogközök kissé tágulhatnak, így idővel nagyobb méretre lehet szükség. Az elején a tisztítás kicsit több időt vehet igénybe, de minél gyakrabban használjuk, annál egyszerűbbé és gyorsabbá válik.

Ezen a dián megtekinthető egy videó, amely bemutatja,
hogyan kell helyesen használni a fogköztisztító kefét.

CURAPROX

HOGYAN MOSSUNK FOGAT

FOGSELYEM



A fogselyem a fogközök és a fogak érintkező felszíneinek tisztítására szolgál ott, ahol a fogkefe nem fér hozzá.

A hagyományos fogselyem alternatívája az Oral-B Superfloss, amely különösen kényelmes a rögzített fogpótlások (hidak, koronák, implantátumok) alatti és körüli tisztításához.

Vegyünk le kb. 30-40 cm fogselymet, tekerjük a két középső ujjunkra, majd óvatosan vezessük be a fogak közé. A fogfelszín mentén, foganként **C-alakban** simítva mozgassuk fel-le, hogy eltávolítsuk a lepedéket mindkét szomszédos fogfelszínről.

NYELVKAPARÓ



A nyelvkaparó egy speciális eszköz, amellyel hatékonyan eltávolíthatjuk a nyelv felszínén felgyülemelő lepedéket, ételmaradékot és baktériumokat. A nyelv tisztítása fontos, mert ez csökkenti a szájszagot és hozzájárul a szájüreg egészségéhez.

A legjobb választás a **rézből készült nyelvkaparó**, mert a réznek antibakteriális hatása is van.

Tisztítás előtt öblítsünk, majd helyezzük a kaparót a nyelv hátsó részére. Finoman, enyhén azt a nyelvre nyomva, húzzuk a kaparót előre felé néhányszor.

Két húzás között öblítsük le a kaparót és mossuk ki a fellazított lepedéket a szánkából.

SZÁJVÍZ

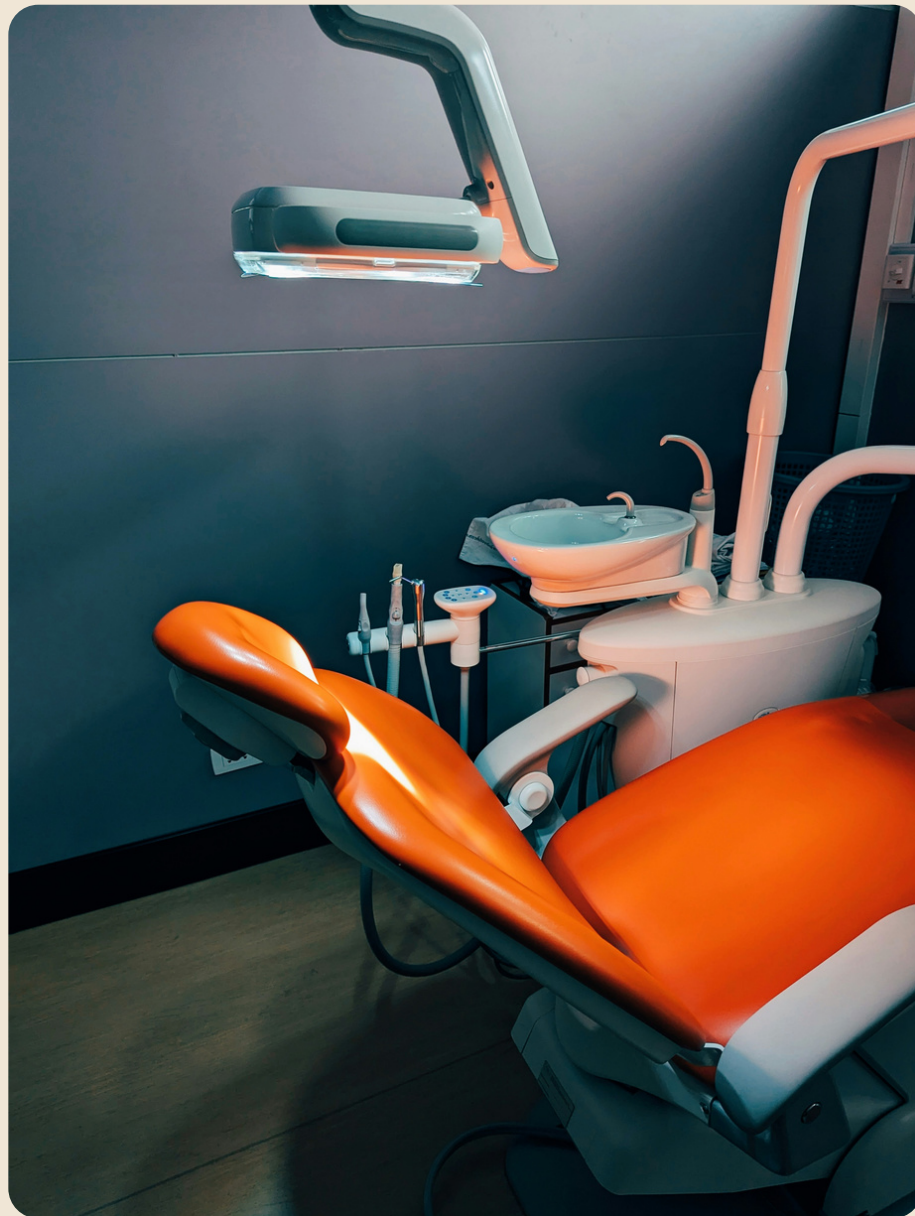


A szájvíz a szájaápolás **kiegészítője**, amely segít frissíteni a leheletet és csökkenteni a baktériumok számát a szájüregben.

Fontos azonban tudni, hogy a szájvíz semmiképpen sem helyettesíti a fogmosást, a fogköztisztítást és a fogselyem használatát, csak kiegészíti azokat.

Érdemes **alkoholmentes** szájvizet választani, mert az alkoholtartalmú készítmények kiszáríthatják a szájnyálkahártyát.

A RENDSZERES FOGORVOSI KONTROLL



Az otthoni szájaápolás mellett elengedhetetlen a **rendszeres fogorvosi ellenőrzés** is. Ajánlott **félévente vagy legalább évente egyszer** felkeresni a fogorvost, még akkor is, ha nincs panaszunk.

A kontroll során a fogorvos időben felismeri az esetleges problémákat (fogszuvasodás, ínygyulladás), így azok könnyebben kezelhetők.

Emellett a rendszeres látogatás alkalmával eltávolítható a fogkő is, amelyet otthon, fogkefével nem lehet eltávolítani.

A TUDATOS, MINDENNAPI
SZÁJÁPOLÁS A HOSSZÚ TÁVÚ
SZÁJEGÉSZSÉG KULCSA.

KÖSZÖNJÜK A FIGYELMET!

FELHASZNÁLT FORRÁSOK

Videó:

- Curaprox hivatalos weboldala:
curaprox.hu/info/fogkoztisztitas/fogkoztisztito-kefek

Képek:

- Stockfotó-oldalak:
unsplash.com
istockphoto.com
shutterstock.com

- Mesterséges intelligenciával generált képek

További képek internetes forrásból, kizárólag oktatási célra