

- Persze megbarkácsolunk mindent, ami elromlott, csak előbb adok egy tükröt, mert ezt látnia kell. Mutatom, ettől a lepedékrétegtől alakul ki újra meg újra a problémája.

- De hát én minden nap mosom a fogam... naponta többször is!

- Nézze, épp csak hozzáérek, és már le is jön, és fogkefével még könnyebben megtörténne a megfelelő mozdulattal. Ugye, milyen egyszerű? Valószínűleg eddig rossz technikával tette, és biztosan megfelelő kontroll nélkül.

- Tuti örököltem!

A nagymamának már harmincévesen protézise volt... meg mindenki más is ezzel szenved a családban. A szüleim, a testvéreim, még a szomszéd is. Nekünk már csak ez a sorsunk! Bár tehetnék valamit, hogy legalább a gyerekeim ne járjanak így!

Nem kell megijedni. Attól, hogy esetleg nálatok is volt egy harmincévesen fogatlanná vált nagymama, a te gyermeked kellő odafigyeléssel megúszhatja a fogproblémákat (attól se ijedj meg, ha fogatlanul születik)!

AZ ALAPOK

Már a szoptatás időszakában fontos, hogy a gyermek az anyatejjel hozzájusson az állcsontok fejlődéséhez nélkülözhetetlen ásványi anyagokhoz. Pár hetes kor után kiegészíthetjük ezt aloe verával, segítve a kialakuló bélflóra megtelepedését, a tápanyagok hatékonyabb felszívódását, az immunrendszer stabilizálódását. Az első fog megjelenése aztán nagy ünnep. Jár hozzá ajándék is: egy fogkefe, amivel reggel és este a lehető legkreatívan kell játszani. Együtt, te a tiéddel, ő az övével. A „fogtisztaság-felelős” még nagyon sokáig te leszel minden egyes játék során!



Gyermeked egészséges fogápolása a te felelősséged is!

Kié is a felelősség, és hol kezdődik, ha gyermeked higiénijáról, egészséges életmódjáról van szó? Megfordul-e a fejedben már akkor, amikor még csak gondolkodsz rajta, hogy gyereket vállalsz?

Amikor befejeződik a fogzás, körülbelül két éves korban már húszejtőgről kell gondoskodni. A továbbiakban a fő jelmondat: Ép testben ép fog - és szoftvercsere a fejben!

AZ ÉLETMÓDON IS SOK MÚLIK

Szeretted meg gyermekeddel a mozgást, az örömteli sportolást, gondoskodj a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelről (a te kezében se

a söröskorsót lássa)! Nyers zöldségek, gyümölcsök adásával azon kívül, hogy vitaminokkal, ásványi anyagokkal látod el, intenzív rágásra kényszeríted. Ez a rágóizmok, állcsontok sportja. A gyakori fogtorlódások esélyét csökkenthetjük, a rágófelszíni zománc kopásával pedig a barázdák mélysége csökken. Édességek, savtartalmú, cukrozott üdítőitalok fogyasztására ne szok-

tasd rá a kicsiket! Ha elkerülhetetlen (mert annyira szereti) egyszerre kapja meg! Utána azonnal fogmosás. Ha folyamatosan rájár az édességre, ráadásul leöblíti valami fincsi üdítővel, azzal pótoljuk a szájüregben élő baktériumok számára a tápanyagot... ezzel garantáltan a kezeink közé kerül a gyermek. Sajnos (vagy hála Istennek) a baktériumflóránkat nem látjuk. Sem a baktériumok mennyiségét, sem az összetételét. Még egyikünk gyereke sem került ki az iskolában emiatt az „Akikre büszkék vagyunk” dicsőségtáblára, de még piros pontot sem osztanak érte. Időnként gondoljunk rá, hogy állapotát optimalizáljuk magas csíraszámú probiotikummal, és lássuk el a megfelelő mennyiségű prebiotikumokkal akár magas rosttartalmú ételek, és étrend-kiegészítők formájában! Ez nélkülözhetetlen egy jól működő immunrendszer számára is.

kiegészítő segítség

Gondoskodj róla, hogy az ásványi anyagok - kalcium, magnézium, nyomelemek - ha lehet, szerves kötésben, a normál táplálékon kívül is a szervezetébe kerüljenek. Ezzel biztosítod a csontok, és a fejlődő, előtörés előtt álló tejfogak és maradófogak optimális szerkezetének kialakulását. Hapjon a kicsi minőségi antioxidánsokat (C-, D-, E-vitamin), esszenciális zsírsavakat (omega-3, omega-9)! Felbecsülhetetlen értéke van annak, ha ezeket a táplálékból, vagy természetes összetételű étrendkiegészítőkből tudod biztosítani. Persze jó lenne, ha mindezt hasznosítani is tudná, vagyis az anyagok a tápcsatornából zavartalanul bekerülhetnének a vérkeringésbe, és azon keresztül a sejtekhez. A meglévő fogazat szempontjából szintén nem közömbös, hogy a nyálösszetétel milyen környezetet biztosít az érési folyamat számára. Nincs benne igazán a köztudatban, hogy a fogzománc érési folyamata a fogzás és a

fogváltás befejeződése után még nem zárul le. Ezért nem kell megijedni, ha eleinte becsúszik egy-két fogszuvasodás (valamiből a fogorvosoknak is meg kell élniük)... A helyzet később optimálissá válik. Ami ismétlődő probléma, az az, hogy a fogváltás kezdetén, körülbelül hatéves korban a hatos fogak (tejfogból egy kvadránsban csak öt van) előtörése szokatlan helyzetet idéz elő. Ugyanez történik később a bölcsességfogakkal. Hiányzik az a rutinos mozdulat fogmosáskor, amit megszoktunk. Ezek a fogak emiatt gyakrabban is szorulnak kezelésre. Odafigyeléssel, rendelőben történő barázdázással (ilyenkor védő anyaggal töltjük ki a rágófelszíni barázdákat) megelőzhetjük a bajt.

Megfelelő fogkrém és fogkefe

Válassz természetes összetételű gyógynövényeket tartalmazó fogkrémet, amit ha lenyelnek, akkor sem tud ártani (én gyerekkoromban simán megettem a fogkrémet). A fogágytünetek kamaszkorban jellemzően gyakoribbá válnak. Intő jel lehet a visszatérő ínyvérzés, ínyduzzanat. Nagyobb hangsúlyt kell fektetni az ínybarázda (a fogat körülvevő íny által határolt sekély árok)



A nagy fluorkérdés

Közel három évtizeddel ezelőtt, mint végzős egyetemistát ijesztgettek engem a tudomány "forradalmi" eredményével: - A fluorozásnak köszönhetően önök fogszuvasodással csak elvétve fognak találkozni. Igazi csemegének fogják tartani, ha betömhetnek néha egy-egy fogat...! A program eredményét saját praxisomban közel sem látom beigazolódni, holott nagyon hittem benne. Saját gyerekeimnek is adtam szisztémásan a fluort, mégsem kerültek el, hogy beüljenek a székembe. Betegeim száma sem csökkent emiatt.

tisztítására. Számolni kell ekkor már azzal is, hogy az előtört maradófogak legnagyobb domborulata alatti része kezd láthatóvá válni. Újabb terület, ahol a lepedék el tud bújni! Veszélybe kerülnek a fogak egymás felé forduló felszínei is; a fogselymet ekkor célszerű betenni a fegyvertárba. A fogkefe kiválasztásánál az a legfontosabb, hogy melyikkel vagy a legügyesebb. Mindegy, hogy hagyományos vagy elektromos. Legyen közepes keménységű, kisfejű, érij el vele minden fogfelszín!

AMI A FELELŐSSÉGET ILLETI...

Kicsi gyerek ült a székünkben. Ügyesen haladtunk az aktuális munkával, amikor a nagymama aggódó arccal benézett, és síri hangon hozzászólt: "Szegény Pistike!"

Onnantól kezdve a gyermek nem nyitotta ki a száját. Feljogosította rá egy mintaként működő felnőtt, hogy az egyébként is szokatlan és kényelmetlen helyzetet félelemmel élje meg. Nyilván elég okos hozzá már egy ilyen kicsi is, hogy egyszer csak eldöntse, akarja-e a rossz érzéseket, és hogy mit, meddig másol belőled. Tudd, hogy kicsi, imádott gyermeked azt a NAGY FELNŐTTET fogja másolni, aki TE vagy. Hatással van rá az, amit csinálsz, de hatás-

sal vannak rá a megélelmeid, az örömeid, bánataid, félelmeid is. Légy szíves, nézz bele a tükörbe! Tetszel így magadnak? Elég hollywoodi a mosolyod? Jól érzed magad a bőrödben? Esetleg lehet, hogy többet is kihozhatnál magadból? Akarod, hogy kiegyensúlyozott, stresszmentes gyermeked legyen? Hogy boldog mosolyt láss rajta gyönyörű fogakkal? Kezdd magaddal! Javasolom, tedd rendbe magad testileg, szellemileg és lelkileg. Legyél a lehető legjobb példa!

dr. Szénai László
fogszakorvos
Senior Manager

