



A fogszuvasodás fájdalommal jár, amit nemcsak a felnőttek, **a gyerekek is nehezen viselnek**. Ezen kívül hosszú távon is káros következményei lehetnek: a szájban megnő a káros baktériumok száma, amely a tartós fogazatra is negatív hatással van – közölte

Vajna Péter

fogorvos egy kismamáknak, édesanyáknak tartott előadáson.

Tejfogak mosása, takarítása: hogyan és hányszor

Dr. Vajna Péter előadásának első, a felnőttek fogápolásáról szóló összefoglalóját [elolvashatod ide kattintva](#).

A legelső fogacska kibújásától érdemes a kisgyerekek fogaira figyelni. Már a kis fogkezdeményt is meg kell mosni. Erre a célra kaphatók speciális eszközök: újra húzható szilikonfogkefe, de egy **steril gézzel is áttörölhetjük** a pici fogat. Fogkrémet is használhatunk, de csak a gyerek életkorának megfelelőt.

Mielőtt köpni tudna, kizárólag olyan fogkrémet használjunk, amely nem, vagy csak nagyon kis mennyiségben tartalmaz fluort, mert az egyéb szervekre, például a központi idegrendszerre, káros hatással van. A fogkrémek és fogkefék címkéjén általában szerepel, hogy hány éves

korúaknak ajánlják a használatukat.

Naponta kétszer két percig mossuk a gyerek fogát, utána figyeljünk arra, hogy ne egyen. A rendszeres étkezés, kb. négyszer, ötször egy nap, ami megfelelő, közötte ne nassoljon a kicsi. Ha egész nap eszik, a nyál savas kémhatása folyton magas marad, ez pedig roncsolja a fogzománcot.

Amennyiben nem vagyunk biztosak abban, hogy helyesen mosta meg a fogait a gyerek, adjunk neki plakkfestő tablettát, ez megszínezi a fogakon a lepedéket, és csak a helyes sikálástól tűnik el.

Szájbarágó: ne nassoltassuk a kicsiket

A legfontosabb szuvasodás-megelőző módszer a helyes táplálkozás: **ne adjunk a gyerekeknek édes szörpöt**, cukrozott teát, cukros tejet, mesterségesen édesített joghurtot, süteményeket, kólát.

Ha mindenáron édességre fáj a foga a kicsinek, akkor próbálkozzunk az alternatív változatokkal, amelyek cukor helyett sztíviát vagy xilitolt tartalmaznak. Ezek növényi kivonatú, természetes édesítők alacsony, vagy zéró kalóriatartalommal. Vigyázzunk, a méz bármennyire is egészséges, a fogakra ugyanolyan ártalmas, mint a cukor.

A lekvárok, kompótok, de az egyéb szénhidrát tartalmú étek, mint a puha fehér kenyér, a fehér rizs, pékáruk is károsítják a fogakat. Ezeket már startból jobb kihagyni az étrendjükből. A kicsi gyerekekre is érvényes, hogy a **nyers, keményebb ételek, zöldségek kevésbé ártanak a fogaknak**.

Anyádra ütök

A fogápolási szokásokban is elsődleges nevelő hatással bír a szülői minta. Nem az számít, amit mondunk, hanem ahogyan viselkedünk. Ha apa, vagy anya azt mondja, hogy ne egyél csokit, mert fájnak tőle a fogaid, és közben csokit majszol, garantáltan nem lesz hatása a nevelésnek. Hiába ordítjuk a gyerekeknek utána, hogy Százszor megmondtam, fíjam! – mert csak annyi marad meg belőle, hogy a szüleim ordítottnak velem, a szüleim nem szeretnek engem.

A fogak szempontjából is lényeges, hogy az édesanya minél tovább szoptassa a gyereket.

A sok kalciumot tartalmazó étkeknek, a tejtermékeknek prioritása van a kisgyerekek étkezésében, nemcsak a fogak egészségéhez járulnak hozzá, hanem a fehérjetartalmuk is jelentős, aminek a növekedésben van szerepe.

Minél korábban szoktassuk le a gyereket a cumiról, az ujjszopásról, és a cumisüveg használatáról – figyelmeztet a székelyudvarhelyi fogorvos. Amellett, hogy terjesztik a káros baktériumokat, szabálytalan fogsort okozhatnak. A tartós nyomás miatt a fogak elmozdulnak eredeti helyükről, és átalakítják a csont formáját, később szabálytalan, kiálló csúf fogakat eredményeznek, amelyek még könnyebben is kiromlanak.

Mond, hogy áááá!

Ha fogászati kezelésre van szükség, figyeljünk a gyermek felkészítésére: ne mondjunk olyanokat, hogy a doktor bácsi/néni nem fog bántani, ne félj, nem fog fájni, nem csinál semmit stb.

Ha magunk is félünk a fogorvostól, akkor bízzuk másra a gyerek felkészítését. Megérzi, hogy bizonytalanok vagyunk, és nagy valószínűséggel csak ordítani látja ki majd a száját.

Mielőtt a gyerekekkel a rendelőbe megyünk, beszéljük meg a fogorvossal, hogy vállalja-e egyáltalán kicsi gyerekek kezelését. Sokan nem foglalkoznak velük, mert nagy türelemre van szükség egyáltalán ahhoz, hogy kinyissák a szájukat, hogy ne hisztizzenek, harapjanak stb. Az ő szájuk kisebb is, nehezebb benne dolgozni, ráadásul jobban nyálaznak.

Ha megvan a fogorvos felkészítése, akkor a gyereket célozzuk meg. Meséljük el neki, hogy mi vár rá: **liftezős szék, csillogó fények, kicsi tükör, kicsi csipeszek** vannak a rendelőben. A doktor bácsi segíteni fog, és ő a barátunk. Majd mindent megmutat és elmagyaráz. Lehet kapni olyan mesekönyveket, amelyek segítenek a felkészülésben: Vajna Péter A fognyúvó manócska, A tejfog és az Izgó-mozgó fogaim címűeket ajánlja.

Első alkalommal lehetőleg csak látogatóba vigyük a gyereket, mondjuk a saját fogaink ellenőrzésére. Azzal csak rontunk az állapoton, ha végignézi, amint sivít a fúró, spriccel a vér, és kicsavarodott arccal szorítjuk a szék karfáját – szerencsére a korszerű fájdalomcsillapításnak és eszközöknek köszönhetően ez egyre ritkábban fordul elő.

Tartós fogsor, hogy valóban tartós legyen

A gyerekeket is hathavonta ellenőrzésre kell vinni, ez fokozottan érvényes a maradó fogak kinövésekor. A statisztikák szerint ez az az életkor, amikor a leginkább meglyukadnak a fogak. Az első zápfogak 6 éves korban bújnak ki, fokozottan ügyeljünk rájuk, mert ezek nem cserélődnek. Az embernek csak 20 tejfoga van, felnőtt korában viszont már 32. **Tehát 12 fogunk nem cserélődik**, hanem 6 éves kor körül jön ki először.

A szülők gyakran nem tulajdonítanak jelentőséget a meglyukadt zápfogaknak, mert azt hiszik, hogy tejfog, és majd kihullik. **Nem hull ki, sunyiban kijön, és mire észrevettük, hogy ott van, már esetleg meg is lyukadt.**

30-35 éves kor után a maradó fogsor már kevésbé hajlamos a szuvasodásra, mert ez alatt az idő alatt a nyálban található fluor beépült a fogakba.

A fogorvos elmesélte, mennyire megdöbbenő volt, hogy egy osztálynyi, ellenőrzésre vitt 12-13 éves korú gyerekből egyetlen egyet sem talált, akinek épek lettek volna a fogai.

Szabálytalan fogsor esetén mihamarabb fogszabályzót kell alkalmazni, mert gyerekkorban sokkal könnyebben kialakul a helyes állapot. **Figyeljünk, ha harapási rendellenességet észlelünk**, az alsó fogsor kintebb van, mint a felső, vagy egymás élén állnak, szintén fogszabályzót kell alkalmazni – már a tejfogú gyermekek esetében is.

Ezzel biztosítható a fogazat és az állcsont további normális fejlődése, az egészséges állkapocs

kialakulása, valamint az arc harmóniája.