



Dr. Vajna Péter fogorvos - az Udvarhelyi Anyák levelezőlista tagjainak szervezésében - a székelyudvarhelyi kismamáknak tartott előadást arról, hogyan őrizzük meg fogaink egészségét, de legalábbis mostani állapotát.

A megkímélt fogkefe bosszúja

A fogorvos előbb közölte, hogy a **fogaknak két nagy ellensége van, a fogszuvasodás és a fogágybetegségek**. Közös bennük, hogy mindkettőt baktériumok okozzák, mindkettő fájdalommal, és hosszú távon a fogak elvesztésével jár.

Egyszer csak azt vesszük észre, hogy piciny lyukacska keletkezett. Szerencsések vagyunk, ha még nem fáj. Elrohanunk a fogorvoshoz, aki megállapítja, hogy a parányi lyukacska egy, a fog belsejében rejtőző óriási kráternek a bemenete. A fogszuvasodás leggyakrabban a rágóbarázdákat, vagyis a fogak hepehupás tetejét, és a fogak közötti réseket érinti. Utóbbiak sokkal alattomosabbak. Nem megfelelő táplálkozás és tisztogatás esetén a baktériumok vígan garázdálkodnak bennük.

És ez még nem minden: a fogbajok gócbetegségek is lehetnek, azaz az egész szervezetet képesek lestrapálni. Kimutatták, hogy a cukorbetegség, a keringési betegségek, a szívinfarktus, a szélütés, az ízületi megbetegedések és még sok más nyavalya, szoros kapcsolatban állnak a fogaink állapotával.

Ha körültekintő orvosunk van, különböző sebészeti beavatkozások, vagy gyógyszeres kezelések előtt elküld a fogorvoshoz is, hogy kiküszöböljön egy esetleges gyulladást a szervezetben, mely megghiúsíthatja a műtét sikerét, illetve a különböző betegségekből való

kigyógyulást, aminek következményeként rengeteg fölösleges gyógyszerrel terhelnék a szervezetet.

Hogyan ápoljuk fogainkat?

A fogorvos megismételte a sokszor hallott jó tanácsot: naponta legalább kétszer, a fogak és a fogkefe között negyvenöt fokos szöget bezárva sikáljuk át alaposan a rágószerveinket. **Mivel a fogak között képtelenség fogkefével rendet tartani, melegen ajánlja más tisztító eszközök használatát.**

Utóbbiak helyes alkalmazását filmeckével is szemléltette.

Ha nem vagyunk biztosak abban, hogy jól takarítjuk a szánkat, kérjünk tanácsot fogorvosunktól, vagy használjuk bátran az internetes videó megosztókat.

{network}63706{/network}

Az ilyen alattomos szuvasodások megelőzésére használhatjuk a fogselymet és a kevésbé ismert, de hasznos interdentális fogkefét. Utóbbit csak egyszer kell betolni a fogak közötti részbe, majd kihúzni és kész is. **Megszabadít a fogínyvérzéstől és a kellemetlen lehelettől.** Ősét, a fogpiszkálót, más néven fogvájót ugyanerre a célra használhatjuk, ám ezzel könnyen felsérthetjük a fogínyt, és nem is érünk el vele mindenhová.

A fogorvos igencsak ajánlja a szájvizet annak egyszerű használata miatt. A szájöblögetők leggyakrabban a clorhexidin diglukonát nevű fertőtlenítő anyagot tartalmazzak 0.05, 0.12 és 0.20 százalékos oldatban. Elpusztítja a nehezen elérhető részekben is a baktériumokat. A fogmosás, az interdentális fogkefe és a szájvíz használata mintegy 5-6 perces művelet, mellyel jelentősen csökkenthetjük a fogbetegségek kockázatát.

Milyen fogkefét, fogkrémet használjunk?

Lehetőleg puha sörtéjűt válasszunk, a durvábbal gyorsabban eltávolítjuk a lepedéket, ám hatása a drótmosogatóéhoz hasonló: nemcsak a koszt súrolja le, de a zománc egy részét is leviheti, sőt a fogínyt is elkoptathatja a fogak felszínéről.

Az elektromos fogkefe és a kézi között határfokban elvileg semmi különbség nincs, előbbi lustáknak ajánlják a fogászok, mert azzal átlagosan hosszabb ideig sikálunk.



A fogkrémek többnyire azonos összetételűek, **a fogszuvasodás elleni hatóanyag mindegyikben ugyanaz**, ezért szinte mindegy, melyiket használjuk. A gyártók reklámfogásával ellentétben nem kell a teljes kefesőrtét bevonni krémmel, elegendő borsónyi mennyiség belőle, hiszen legtöbbször fogmosás után kiöblítik szájukat.

Vajna Péter kérdésünkre elárulta, hogy nem tart a fogkrémekben található szintetikus összetevőktől: mivel azokat kiöblítjük, nem különösebben ártalmasak. Az érzékeny fogakra ajánlott krémeket kis ideig rajta kell hagyni a rágószerveken, de kevés hatóanyagot tartalmaznak, ezért szintén fölösleges félnünk a mellékhatásoktól.

A fehéritő fogkrémet viszont viccesnek találja: a fogmosással eleve fehérebbé válnak a fogak.

Mit is öröklünk valójában? A fogak méretét, formáját, az arc és állkapcsok méretét, az étkezési szokásokat: hogy mit, mikor és hányszor eszünk.

Előzzük meg a fogszuvasodást helyes táplálkozással

A szénhidrátokban gazdag ételek, a cukros, fehér lisztes, keményítőes ételek a száj alacsony pH

értékéhez, vagyis savas kémhatáshoz vezetnek. Ez a fogak felszínének felpuhulását, az ún. demineralizációt, majd lyukat eredményez.



A lekvárok, cukor, méz, pékáruk, szénsavas italok, a csokoládék nagymértékben felpuhítják a fogak védőrétegét, a zománcot. Fontos, hogy az említett étek kerülésén túl figyeljünk az élelmiszerek állagára. **A puha táplálékok könnyen beragadnak a fogrésekbe**, és nehezen távolíthatók el. Inkább kemény, nyers ételeket fogyasszunk.

Nagyon fontos a rendszeres táplálkozás és az azt követő fogmosás. Kerüljük az étkezések közötti nassolást. Szénhidrát tartalmú ételek fogyasztása után azonnal mossunk fogat!

Akkor mit együnk, igyunk? A szakember a cukormentes tea, a tej, a szénsavmentes víz, a tej jótékony összetevőit koncentráltan tartalmazó sajt és vaj, a gyümölcsök és zöldségek fogyasztását javasolja.

Hogyan előzheti meg a fogszuvasodást a fogorvos?

Vannak olyan – sajnos kevésbé keresett – módszerek a betegségek megelőzésére, amelyeket csak szakemberek végeznek el. „Valamiért az emberek jobban értékelik azt, ha betömünk egy fogat, kiölünk egy ideget, mintha megelőzzük a fogszuvasodást” – panaszkodik a fogorvos.

A fogágybetegségek előhírnöke a fogínyvérzés és a fogkő, mely lepedékből és a nyál kalcium sóiból áll. A fogkővet a fentebb említett módszerek egyikével sem lehet letakarítani, csakis szakember végezheti a beavatkozást.

Ha nem teszi meg, begyulladhat az ínyünk: a fogkő alatt nagyon sunyin megtelepszenek a baktériumok, és nem távolíthatóak el semmilyen más módszerrel, csakis fogkőleszedéssel. A fogkő helyes eltávolítása a tévhitell ellentétben nem okoz károsodást a fogzománcban, néhány napig érzékenyebbek lehetnek a fogaink utána, ami annak köszönhető, hogy már komolyan károsodott a csont.

A fogkövesedés egyénfüggő: öröklött tényezőktől függ, többek közt a nyál összetételétől. Helyes szájhygiéniával csökkenthető a kialakulása, hiszen a lepedék csak egy hét múlva kezd megkövesedni.



A plakkfestő szereket gyógyszertárakból szerezhethetjük be, ezekkel ellenőrizhető, eléggé megmostuk-e fogainkat. Amennyiben nem, a lepedék elszíneződik, és muszáj újból sikálnunk, ha nem akarunk színesen mosolyogni.

A fogkő eltávolításon kívül ismeretes fogorvosi eljárások még a bikarbonátos tisztítás, a polírozás, a kémiai profilaxis a clorhexidin glukonát használatával, a barázdazárás műgyantával, a fogszabályozás és a fluorozás.

Visszafordítható-e a fogszuvasodás?

A fogorvos szerint a kezdődő szuvasodás visszafordítható. A folyamat a fogak elszíneződésével kezdődik. A barnás, vöröses színű foltok azt jelzik, hogy a baktériumok átítatták a fogfelszínt, a fehérek pedig a demineralizáció előhírnökei. Ebben az esetben a fogbarázdák műgyantával való kezelésével, vagy helyi fluorozással lehet stabilizálni az

állapotot.



Bizonyos országokban a mai napig fluorozzák a vizet, így egészséges a népesség fogazata, ám rájöttek, hogy a túlzott fluorbevitel súlyos betegségeket okozhat: endokrinológiai betegségeket (pajzsmirigy), immunrendszeri problémákat, idegrendszeri fejlődési rendellenességeket, Alzheimer kórt, szklerózis multiplexet okozhat.

Romániában szerencsére nem fluoroznak, kevésbé szerencse, hogy gyengébb a fogászati egészségbiztosító rendszer, mint a fluorpárti országokban.

A fogorvoslás és a homeopátia kapcsolata

Milyen szereket használ a rendelőben, illetve ajánl házi használatra? Mekkora hatásokkal bírnak ezek?

A homeopátia azokban az esetekben működik, ahol nincs szervi elváltozás: nem lehet vele fogat tömni vagy újat növesztetni). Legtöbbször foghúzás vagy műtétek után, fájdalom- és vérzéscsillapításra, a félelem csökkentésére, tályogok megnyitására nem együttműködő gyerekeknél, afta, sztomatitisz kezelésére, csecsemők fogzás miatti nyugtalanságára, fogszabályzás alatti fájdalmak csökkentésére, fogágybetegség gyógyításának támogatására, amalgámtömések miatti nehézfém-méregtelenítésre, **szúrt sebek gyógyítására, idegsérülés kezelésére stb.**

A homeopátiának határai vannak, de egyes olyan esetekben, amikor a hagyományos orvoslás tehetetlen, vagy a kezelés több kockázatot rejt magában (mellékhatások) egy jól kiválasztott

homeopátiás gyógyszerrel csodálatos eredményeket lehet elérni.

Legtöbb esetben jobb és tartósabb gyógyulás érhető el vele, mint a hagyományos orvosságokkal. Működőképességét az is bizonyítja, hogy vannak kórházak, ahol ezt használják, és nap mint nap több millió embert kezelnek vele, valamint az, hogy a fejlett országokban a megbiztosító támogatja a homeopátiás kezelést (AEÁ, Svájc, Hollandia, Anglia, Németország).

A probléma az, hogy a **legtöbb művelője nálunk nem kap megfelelő képzést**, és nem ellenőrzik a tudásukat (a vizsgákat általában előre elrendezik), vagy még rosszabb, ha az illető nem is orvos, csak gyógyszerekkel dobálózik.

Előfordulhat ugyanis, hogy a tünetek súlyosabb betegség előjelei, de ő nem ismeri ezt a betegséget, csak a tünetet kezeli.