

AZ EGÉSZSÉGES MOSOLYÉRT

**ŐRIZZE MEG FOGAI EGÉSZSÉGÉT
EGY ÉLETEN ÁT!**

Szánk és fogaink fontos szerepet töltenek be egész életünkben.

Nélkülözhetetlenek a beszédhez, táplálkozáshoz, ízérzékeléshez, sőt, érzelmeink kimutatásához is szükségünk van rájuk. Egy egészséges mosolynak sok más előnye is van. Önbizalmat ad, és jobban érezzük tőle magunkat. A szájhigiénában nem számít a kor, minden korosztály számára egyaránt fontos. Kezdeti fázisban a legtöbb szájüreget érintő egészségügyi probléma könnyen megelőzhető és orvosolható. A jó szájhigiénia megőrzése pozitívan hat az általános egészségünkre és életminőségünkre. A szájhigiénia fontos szerepet játszik szervezetünk egészségének megőrzésében, legyünk akár 5, 25, 45 vagy 75 évesek.



GONDOLTA VOLNA?

A szájhigiénia fontos szerepet játszik szervezetünk egészségének megőrzésében, legyünk akár 5, 25, 45 vagy 75 évesek.

GONDOLTA VOLNA?

A babák hangokkal, mosollyal és arckifejezésekkel kommunikálnak. Ezekben az izgalmas interakciókban a szájuk kulcsfontosságú szerepet tölt be.



A legtöbb babának 6 hónapos korára már kinőtt az első foga, 2 és fél éves korukra pedig már rendelkeznek mind a 20 tejfogukkal. Ezért is fontos, hogy gyermekeink szájápolását már rögtön születésük után elkezdjük. Rendszeresen töröljük át az ínyüket, különösen etetések után és lefekvés előtt. A cumisüvegek feltöltésekor kerüljük a cukros üdítőket, gyümölcsleveket és az édesített tejet/vizet. Étkezések között ne legyen gyermekünk mellen és ne cumizzon fölöslegesen a cumisüvegén. Ez, valamint – amennyiben lehetséges – a szoptatás segít megelőzni a korai gyermekkorban kialakuló fogszuvasodást, és hozzájárul az egészséges fogsor fejlődéséhez.

A megfelelő szájhigiénés szokások kialakítását nem lehet elég korán elkezdni. Ennek megtanítása a szülők/gondviselők feladata.

SZÁJHIGIÉNYIA GYERMEKEKNÉL ÉS KAMASZOKNÁL

A gyermekeknek szülői/gondviselői segítségre és felügyeletre van szükségük fogmosás során, majd az idő előrehaladtával önállóbbá válnak, és egyedül is helyesen fogat tudnak mosni. A fogainknak mindennap fluoridra van szükségük egész életünkön át, annak érdekében, hogy megelőzzük a fogszuvasodást. Napi kétszeri fogmosás flouridtartalmú fogkrémmel segíti a régi és új fogak egészségének megőrzését a gyerekek fogváltása során. A maradandó fogak általában 6 éves kor körül kezdenek el kibújni, és 12 éves korunkra a teljes maradandó fogsor a helyére kerül, bár a bölcsességfogak (hármasszörök) csak jóval később nőnek ki.

Rendszeres fogászati ellenőrzéssel meggyőződhetünk a fogak normális fejlődéséről, ahol az esetleges plakklerakódásokat is eltávolítják. Egészséges



GONDOLTA VOLNA?

A tejfogak elengedhetetlenek a táplálkozáshoz, az étkezésnél az új ízek megismeréséhez, a beszéd elsajátításához és az egészséges növekedéshez.

ételek fogyasztása és a cukros ételek és italok kerülése nagyban hozzájárul a száj, valamint az egész szervezet egészségének megőrzéséhez. Ha gyermekünk valamilyen küzdősportot űz, fogvédő használatával megvédhetjük fogait a sérüléstől. A kamaszkor izgalmas időszak, nagyobb önállóság és döntéshozatali képesség jellemzik. Fontos, hogy a gyermekek növekedésével a pozitív szájhigiénés szokások továbbra is megmaradjanak.

GONDOLTA VOLNA?

Az egészséges száj az egészséges test nyitja. Mindamellert a szánk fontos része a mindennapi életünknek, legyen szó akár egy finom étel elfogyasztásáról, a szomszédunkkal való társalgásról vagy akár a családtagjainkkal és barátainkkal való önfeledt nevetésről.



SZÁJHIGIÉNYIA FELNŐTTEKNÉL

Mindennap különféle dolgokra használjuk a szánkat, és egy egészséges száj sokkal élvezetesebbé teheti az életünket. A rossz szájhigiénia könnyen befolyásolhatja az egyébként természetesnek vett mindennapi tevékenységeinket, és hosszú távú következményeket vonhat maga után. Ennek oka, hogy a szánk egészségi állapota kihat az érzelmi, szociális, mentális és fizikális jóllétünkre is. A jó hír az, hogy könnyedén átveheti az irányítást a szája egészsége felett egyszerűen azzal, hogy tudatában van a kockázati tényezőknek és tesz a betegségek megelőzése érdekében.

A megfelelő szájhigiénia fogászati ellátással kiegészítve, valamint az egészséges életmód és a kockázati tényezők (pl. túlzott cukorbevitel, nagy mennyiségű alkohol fogyasztása és a dohányzás minden formája) elkerülése, hozzájárul az egészséges mosoly megőrzéséhez egy életen át. Fedezze fel Az Egészséges Száj Napja tájékoztatók széles választékát, hogy még többet megtudhasson!

SZÁJHIGIÉNYIA IDŐSEKNÉL

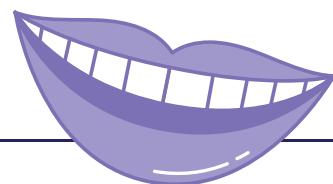
Időskorra a szájüreg egészségének megőrzése nélkülözhetetlen a test egészségéhez. Azzal, hogy megértjük aszánkat érintő kockázati tényezőket amik a kor előrehaladtával járnak és megpróbáljuk megelőzni őket, segítenek abban, hogy továbbra kiélvezzük az élet minden örömét.

A jó szájhigiéncia, a megfelelő táplálkozás, és a rendszeres fogászati ellenőrzés hozzájárul:

- a fájdalmak és a fertőzések elkerüléséhez;
- a foghullás megelőzéséhez;
- az egészséges és változatos ételek élvezetéhez;
- a szájszárazság elkerüléséhez.

GONDOLTA VOLNA?

Szájának egészsége segít abban, hogy megőrizhesse egészségét, jó életminőségét és függetlenségét.



**Őrizze meg fogai
egészségét egy
életen át!**