

AZ EGÉSZSÉGES MOSOLYÉRT

FIGYELJ ODA A JÓ SZÁJHIGIÉNIÁRA AZ ÉLETEN
ÁT TARTÓ MAGABIZTOS MOSOLYÉRT



Egészséges
Száj Napja
Március 20



fdi
FDI World Dental Federation

SZÁJHIGIÉNYA ÚJSZÜLÖTTEK ÉS CSECSEMŐK SZÁMÁRA

A csecsemők hangok és arc kifejezések segítségével kommunikálnak, és a szájuk szorosan összefügg ezekkel az új és izgalmas tevékenységekkel.

SZÁJHIGIÉNYA GYERMEKEK ÉS TINIK SZÁMÁRA

A gyermekek tejfogai kulcsfontosságú szerepet játszanak a táplálkozás, ízlés és beszédkészség fejlesztésében, a növekedésben.

SZÁJHIGIÉNYA FELNÖTTEK SZÁMÁRA

Egészséges szájjal Te is egészségesebb leszel! A szánk fontos szerepet tölt be a mindennapi életünkben, legyen az az étkezés, egy szomszédal való beszélgetés, vagy a családdal és barátokkal együtt nevetés.

SZÁJHIGIÉNYA IDŐSEBBEK SZÁMÁRA

A jó szájhigiéncia segít megőrizni egészségünket és javítja életszínvonalunk minőségét.

FOGÁSZATI MÉRFÖLDKÖVEK

SZÜLETÉS

6 HÓNAPOS KOR

Az első tejfogak megjelenése

2 ÉS FÉL ÉVES KOR

Eddigre már az összes tejfog kibújik

6 ÉVES KOR

Megjelennek az első maradó fogak

12 ÉVES KOR

A legtöbb maradandó fog már megjelent

21 ÉVES KOR FELETT

bölcsességfogak törnek elő utoljára

AZ ÉLETKOR ELŐREHALADTÁVAL

A fogvesztés NEM az élet elkerülhetetlen része

JÓ SZOKÁSOK, HOGY EGY ÉLETEN ÁT RAGYOGÓ MOSOLYUNK LEGYEN

- Gyengéden töröljük le a csecsemő ínyét egy tiszta, nedves gézlappal napi kétszer, főleg etetés után és alvás előtt.
- Korán alakítsunk ki jó szájhigiénci szokásokat.
- Az első fog megjelenésétől kezdjük el rendszeresen látogatni a fogorvost.
- Kezdjük el a fogmosást napi kétszer, rizsszem nagyságú fluoridos fogkrémmel amíg a gyermek 3 éves nem lesz.
- 3 éves kortól borsószem nagyságú fogkrémet használjunk a napi két fogmosás során.
- Ne használjunk itató poharat, cumisüveget.

· Felügyeljük a napi kétszeri, fluoridos fogkrémmel való fogmosást, addig, amíg a gyermek elsajátítja a helyes fogmosási technikát.

· Látogassuk gyakran a fogorvost azért, hogy meggyőződjünk a fogazat megfelelő fejlődéséről és a szájüreg egészségéről.

· Válasszunk egészséges ételeket, és kerüljük a cukros ételeket, italokat.

· Sportolás közben is védjük a fogakat, használjunk fogvédőt.

· Az alapos szájhigiéncia, kiegészítve a fogorvos általi tisztítással, valamint az egészséges életmód, azaz a cukros ételek, az alkohol, és a dohánytermékek elkerülése egy életen át megőrzi mosolyunkat.

· Várandós nők számára kifejezetten fontos a szájhigiéncia fenntartása, mivel az ő szájuk a hormonális változások miatt különösen fogékony a fogászati problémák kialakulására, ezért javasolt a fogászati ellenőrzés a terhesség során.

· Tájékozódjunk a korosodással járó, szájüregi egészséget befolyásoló kockázati tényezőkről, mint például az szájszárazság, és tegyünk ellene.

· Tegyük szánk egészségéért a tökéletes szájhigiénci szokások elsajátításával, és rendszeresen ellenőrizzük fogaink állapotát a fogorvosunkkal, hogy a fogak egy életen át egészségesek maradjanak.