



Mi kérdeztük - a fogorvos válaszolt

1. Mikor kezdjük el gyermekünk fogait tisztítani? Milyen a jó gyermek fogkefe?

Onnantól beszélhetünk a fogak tisztításáról, ahogy az első fogacska megjelent a szájban. Már előtte is érdemes a szájüregget/ínyt tisztítani akár textil pelussal, vagy újra húzható babafogkefével. Három hónapos kortól használhatók különböző gumiból készült baba fogkefék. Ezeknek a fejrésze gumiból van és található rajtuk egy biztonsági pajzs, ami segít abban, hogy ne csússzon hátra a szájüregbe. 10-12 hónapos gyereknek már beszerezhetünk „igazi” fogkefét. A választás során figyeljünk arra, hogy puha sörtéjű és kisfejű legyen, illetve vaskos markolatú, hogy a gyermek jól meg tudja fogni.

TIPP: 3 havonta a gyerekfogkefét is cserélni kell!

2. Mire figyeljünk a gyermek fogápolása során az első években?

Gyermekünk fogápolása során a rendszeres fogápolásra nevelést kell szem előtt tartani. Erre a legjobb mód, ha látja a gyermek a felnőttek szokásait és időben megtanulja, hogy a fogmosás hozzátartozik a napi rutinhoz. A reggeli és esti fogmosást közösen végezzük. Engedjük a gyereknek önállóan a kefe használatát, dicsérjük meg és ezt követően nekünk is meg kell mosni az ő fogait. Ez azért fontos, mert a gyerek finommotoros mozgásának fejlettsége iskolás korára érik meg.

TIPP: Azt szoktam tanácsolni, hogy addig kell nekünk is mosni a gyermek fogát, amíg a körmét is mi vágjuk.



3. Milyen fogkrémet válasszunk gyermekünknek?

A fogkrém választás során ma már könnyű dolgunk van, mert a gyártók ráírják, hogy az aktuális korhoz melyik terméküket ajánlják. Ez azért van, mert egy fogszuvasodást megelőző fluorid nevezetű összetevőre kell figyelnünk. Hat éven aluliaknak 500 ppm fluorid tartalmú készítmény ajánlott, 6 éven felüliek már használhatják a felnőtteknek ajánlott fogkrémeket, ezek 1450 ppm-et tartalmaznak. Úgy gondolom, hogy a különböző termékek íze fog befolyásolni mindenkit a választásban, mert van, aki nem szereti a csípős fogkrémet, de pl az én gyerekeim kifejezetten kéri. :)

TIPP: A fogrémen túl! Szeretnék egy terméket ajánlani, amely nem helyettesíti a fogkrémet, de kiegészíti, és a fogszuvasodás megelőzésében és kezelésében nagyon jó szolgálatot tesz: ez a GC Tooth Mousse. (tejfehérje érzékenyek ne alkalmazzák) A legkedveltebb az epres ízű ;)

4. Mikortól szabad fogkrémet használni és baj-e, ha lenyeli azt a gyermek?

Legújabb ajánlások alapján a fogak előtörését követően használhatunk fogkrémet, csak a mennyiségre kell figyelni. A gyerekeknek eleinte nem használunk fogkrémet, csak a vizes fogkefét. Úgy gondolom, hogy kezdeti lépésként ezzel kell megbarátkoznia. Amikor elkezdte érdekelni, hogy mégis én mit teszek a fogkefére, akkor vettem neki is külön fogkrémet. A nagy könyv szerint 2 éves kor alatt rizsszemnyit, e felett pedig borsónyi mennyiségű fogrémet helyezünk a fogkefére. De hogy miért ne adjuk a saját fogrémmünket a gyerekeknek? Azért kell erre figyelni, mert a kicsik még nem tudnak öblíteni fogmosás során és a fogrémet lenyelik. Kis mennyiségben nem lesz semmi gond, de semmiképp sem tesz jót, ha napi szinten nagy mennyiségű fogkrémet lenyel a gyermek.

TIPP: Engedjük, hogy ő kenje be a fogkefét fogkrémmel, de figyeljük a mennyiséget.



5. Valóban káros a fluorid tartalmú fogkrém?

Nagyon megoszlanak a vélemények ebben a kérdésben, még a szakmabeliek között is. Erről rengeteget lehet olvasni és nem is akarok senkit sem győzködni. Azt azért fontos kihangsúlyozni, hogy a fluorid kis mennyiségben nem jelent veszélyt, illetve fluorid nem csak a fogkrémekben, hanem a csapvízben és bizonyos élelmiszerekben is van. Amennyiben csak szakmailag nézzük, úgy elmondható, hogy a fluorid a fogszuvasodás megelőzésében nagy szerepet játszik.

TIPP: Azt azért szeretném kihangsúlyozni, hogy nem a fluoridos vagy mentes fogkrém használata a leglényegesebb momentum a szájápolás terén, hanem a mechanikus tisztítás, maga a fogkefe használata!

6. Mikortól lehet elektromos fogkefét használni?

Vannak olyan időszakok, amikor a gyereket elég nehéz rávenni a fogmosásra, ilyenkor a szülőnek eszébe jut, hogy az elektromos fogkefével izgalmassá lehetne tenni a napi fogmosást. Ezt alapjában véve jó ötletnek tartom, de továbbra is kihangsúlyozom, hogy ezek után is a szülőnek alaposan meg kell mosnia a gyerek fogát. 3 éves kortól ajánlják a gyártók a különböző fogkeféket. Fontos, hogy extra puha sörtéssel és kisméretű kefefejjével, illetve vaskosabb markolattal rendelkezzen.

TIPP: Alapvetően a felnőttekéhez hasonlóan két fajta elektromos fogkefe van. Az egyik a körfejű, körkörös mozgású fogkefe (pl. Oral-B), a másik a szónikus fogkefe, mely söprögető mozgást végez (pl. Philips Sonicare).



7. Kell-e gyermekeknél ügyelni a fogköz tisztításra?

Miután mind a 20 tejfog megjelent a szájüregben, azt követően is nagyobb rések vannak jelen a gyerek fogai között. Ez így normális és még hasznos is, mert ez teszi lehetővé, hogy később a nagyobb méretű, maradó fogak gond nélkül előtörhessenek. A résség kedvez abban is, hogy a fogközök szuvasodása kisebb mértékű legyen. A kisgyermek kezügyessége még nem teszi lehetővé az alapos fogköz tisztítást, de 3-4 éves korban már érdemes lehet megismertetni a használatával. Nyéllel rendelkező termékek találhatóak gyermekek részére.

TIPP: Amennyiben szeretnénk leellenőrizni, hogy alaposan mostunk-e fogat, akkor szájápolás után használjunk plakkfestő tablettát vagy szájöblítőt, amely azonnal láthatóvá teszi a lerakódást a fogakon és megmutatja, hol kell még hatékonyabban megtisztítani a fogakat, ugyanis ezek a termékek elszínezik a lepedéket..

8. Hogyan szoktassuk hozzá a gyermeket a fogorvossal való találkozáshoz?

Erre mondhatnánk azt, hogy nem lehet elég korán kezdeni. Arra szoktam kérni a szülőket, hogy bátran hozzák el magukkal a gyereket a rendelőbe. A gyerekek így nem lesz negatív tapasztalata sem a fogorvosi rendelővel, sem egy fogorvossal és emellett megismerkedik a környezettel, az eszközökkel. Amennyiben az első találkozás során már kezelésre van szükség, nagyon fontos hogy ne ijesszük el saját negatív tapasztalatainkkal. Nézzünk meg vele egy ennek a témának megfelelő mesét, beszéljük át, hogy mi vár rá és bátorítsuk, hogy ez egy kaland lesz számára.

TIPP: Az első ajánlott fogászati kezelés a gyerek 6-7 éves kora körül jön el. Ebben az időszakban törnek elő az első maradó fogak, amelyek leghátul helyezkednek el. A szülők észre sem veszik, hogy ott már fog van. Hogy mivel előzhetjük meg ennek a fognak a szuvasodását? Azon felül, hogy alaposan tisztítjuk, a rendelőben egy barázdazárást végzünk.