

## Az Orális egészség európai napja szeptember 12

Az általános egészség elválaszthatatlan eleme az egészséges szájüreg. Hozzájárul az élet minőségéhez, bizonyos betegségek megelőzéséhez és a jó egészség megőrzéséhez. Senki sem tekinthető egészségesnek, amíg a szájüregében aktív betegség van jelen. A jelenlegi adatok szerint hazánkban a lakosság 90%-át érinti a fogszuvasodás.

### **Az európai nap jelszava „Az egészséges szájüreg és a dohány”.**

A Fogorvosok Európai Szövetsége szerint a dohányzás felelős a legtöbb súlyos torok, szájüregi daganatok és egyéb szájbetegségek előfordulásáért.

### **Miért fontosak a fogak?**

A fogak esztétikai jelentősége manapság nagyobb, mint bármikor. A hiánytalan, ép, jól ápolt fogsor az arc harmóniájának egyik legjelentősebb tényezője. A fogak legfőbb feladata az étel darabolása és őrlése – rágása. Szerepe a beszédhangok képzésében is jelentős, ezért nagyon fontos már korai gyermekkorban hangsúlyt fektetni a szájüreg és a fogak ápolására.

A gyermek elsajátítja szüleitől a jó és a rossz szokásokat is. Utánozza a környezetében végbemenő folyamatokat, ezért fontos, hogy magáévá tegye a helyes étkezési és a higiéniai szokásokat. A fogápolás alapja a szájüreg tisztántartása, amelyet helyes ápolási technikával, rendszeres fogászati felülvizsgálattal és táplálkozással érünk el. Az egészséges fogazat fejlődéséhez hozzájárul a racionális étkezés szabályainak betartása. Ha egészséges fogazatot szeretnénk, akkor az étrendből nem hiányozhat a tej, túró, sovány hús, sok zöldség és gyümölcs. Ügyeljünk arra is, hogy az ételek eléggé kemények legyenek, mert segítségükkel távolíthatók el az ételmaradékok a fogak közül, melyek felelősek a fogak betegségeiért.

### **A ragyogó mosolyért néhány szabályt be kell tartanunk.**

#### **– A helyes fogmosásról**

A fogmosás célja a lepedék és az ételmaradékok eltávolítása. Ahhoz, hogy ez minél sikeresebb és alaposabb legyen, érdemes betartani néhány szabályt. Minden étkezés után, de minimum naponta kétszer, legalább két percig ajánlott fogat mosni, vagyis a fogsor mind a négy kvadránsát egyenként 30 másodpercig kell tisztítani. A fogkefe megválasztása, a fogselyem, fogkrém és szájvíz használata mellett a megfelelő fogmosási technika ismerete a legfontosabb.

#### **– fogmosás, amivel a fogakon lévő lepedéket távolítjuk el**

- kézi fogkefével: Több fogmosási technika is ismert ezek közül, az egyik leggyakrabban javasolt a következő (mind az alsó, mind a felső fogsoron: Először a külső felszínen, kicsi sepregető mozdulatokkal tisztítsuk meg a fogakat és az ínyt úgy, hogy a fogkefe körülbelül 45 fokos szöveget zárjon be a tisztítandó felülettel. Folytassuk a tisztítást a belső fogfelszíneken és a rágófelszínen is hasonló mozdulatokkal. A metszőfogak belső felszínének tisztítását apró le, és felfelé irányuló síkáló mozdulatokkal végezzük úgy, hogy közben a fogkefét függőlegesen tartjuk. A nyelvet is mossuk meg, erre a célra használhatunk kifejezetten erre a célra kifejlesztett nyelvtisztítót is.

- Elektromos fogkefével: forgó-rezgő típusú elektromos fogkefékkel a fogmosás technikája a következő: a fogkefe fejét először lassan végigvezetjük a fogsoron, fogról fogra haladva megtisztítjuk az ínszéli területet és a többi fogfelszín is.

Az európai nap alkalmából a Szlovák Köztársaság Közegészségügyi Hivatala tervezetet készített elő „**Az ovodáskorú gyerekek egészségnevelése – szájhigiénia**” jelszóval.

E tervezetbe bekapcsolódik a dunaszerdahelyi Területi Közegészségügyi Hivatal is, amelynek célcsoportja az ovodás-, és kisiskoláskorú gyerekek. Dunaszerdahelyen az ovodákban és iskolákban filmvetítések és beszélgetések lesznek e témában szeptember 9.-től 13.-ig.

Szep.13.án „Egészséges mosoly” címmel kerül sor egy fotoversenyre.