

# FOG- ÉS ÍNYÁPOLÁSI KÉZIKÖNYV



Parodontax

Panasonic

blend-a-med

CURAPROX

Oral-B

TePe

fitty  
dent

CURASEPT  
SWISS ORAL CARE SYSTEM

biotène

THE  
HUMBLE  
CO.

elmex

GU-M  
BRISTLE BRUSHES YOUR MOUTH

SENSODYNE

LISTERINE

LACALUT

GENGIGEL  
Háborozás

# FOGSELYMEZÉS

Elengedhetetlen a fogak közötti területek alapos tisztítása, erre a fogselyem illetve a fogköztisztító kefe az egyik legalkalmasabb. A fogközök különösen fontos területnek számítanak, hiszen tisztításuk elhanyagolása ínybetegségekhez, fogíny-sorvadáshoz, súlyosabb esetben fogvesztéshez vezet. Utóbbiak sajnos nem visszafordíthatóak.



1.



2.



3.

Tekerjen lazán középső ujjai közé kb. 30-40cm hosszú fogselymet, majd fogja be a fogselymet a mutatóujja és hüvelykujja közé mind a két kezén és feszítsen meg egy körülbelül 5cm-es részt.

Ezt a darabot óvatosan vezesse be a fogak közé egészen az íny széléig, ügyelve arra, hogy ne vágja meg az ínyét, kerülje a fűrészelő mozgásokat. A fogselymet „C” alakban meghajlítva finom fel-le mozgásokat használva tisztítson.

Nyugodtan bevezetheti a fogselymet az íny alá is. Az újabb szomszédos fogközök tisztításához mindig egy új 5cm-es darabot vezessen be.

Kezdők, ügyetlenebbek illetve gyermekek részére ideális az úgynevezett előrevágott fogselyem, melyhez egy kis nyél tartozik, ezáltal könnyebb használatot eredményez. Tisztításhoz szintén fel-le, C alakban történő mozgásokat végezzen.



## FOGSELYEM FAJTÁK

### DUZZADÓ

(nyál hatására megduzzad az átmérője, ezáltal jobban kitölti a fogközöket)

### SIMA

(viaszos és mentes)

### SZALAG

(szélesebb, mint a hagyományos fogselyem)

### SUPERFLOSS

(merev bevezető szálal rendelkező speciális fogselyem)

### FEKETE SZÍN

(színéből adódóan a lepedék eltávolítás látványosabb)



# FOGSZABÁLYOZÓ TISZTÍTÁSA

A rögzített fogszabályozó viselése alatt sokkal könnyebben felgyülemlik a lepedék és gyorsabban szuvasodhatnak a fogak, valamint ínygyulladás és rossz lehellet is kialakulhat, így kiemelten fontos az alapos és rendszeres tisztítás.



A rögzített fogszabályozó készülék tisztítására nem alkalmas a hagyományos fogkefe. A legcélszerűbb a kifejezetten fogszabályozóhoz alkalmazható fogkefe használata. Ezek általában:

- ▶ középen süllyesztett sörtével rendelkeznek, de más fajták is léteznek
- ▶ kétsoros vagy kétszintű sörtékkel ellátott fogkefék.

Az ínyszél és a brackettek körül hasznosabb:

- ▶ az egycsomós fogkefe
- ▶ fogselyem (Superfloss: egy megerősített végű bevezetővel rendelkező puha fogselyem) vagy fogköztisztító kefe használata. Ezen eszközökkel a drót alatt és a fogak között is tökéletesen tudunk tisztítani.



Az alapos tisztításhoz javasolt plakkfestő és fogtükör használata, melyekkel könnyedén ellenőrizhetjük az eredményt.

Akár szájuhanyt is használhatunk a tisztításra, de nem helyettesíti a fogmosást.

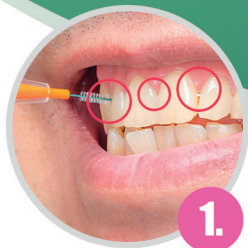


Kritikus terület a brackettek körül, a drót alatt és az íny szélénél van! Különösen javasolt az Elmex gél használata.



# FOGKÖZTISZTÍTÁS

A fogköztisztító kefék a nagyobb rések és a hatékonyabb fogközök tisztításában játszanak nagyon fontos szerepet. Jelentősebb tisztítás végezhető velük, mint a fogselyemmel. A fogközök tisztítása leginkább este ajánlatos, lefekvés előtt.



A fogköztisztító kefe bevezetését az íny és a fogak találkozásánál tesszük, óvatosan járunk el elkerülve a sérüléseket.

Ha szükséges, akkor enyhén meghajlítható a drót, de ne hajlítsuk teljesen vissza, mert könnyen eltörik.

A már meghajlított kefét azokon a területeken használjuk ahol szükséges és vegyünk elő egy másikat, ha azt egyenes állapotban szeretnénk használni.

A hátsó fogak eléréséhez kényelmesebb a 90°-ban megdöntött nyelű kefe használata.

Amennyiben ellenőrizni szeretné, hogy megfelelően tisztította fogközeit, használjon fogtűkröt és plakkfestő tablettát.

Tisztításkor előre-hátra mozdulatokat végezzünk.

Gyulladás esetén javasolt fluoridos gél vagy chlorhexidin tartalmú gél használata a fogköztisztítás alkalmával.



Létezik már rugalmas és puha gumisörtékkel ellátott fogköztisztító kefe is, mely nemcsak hatékonyan távolítja el a lepedéket és ételmaradékot, miközben gyengéden masszírozza az ínyt.

Használhatunk fogközeink tisztántartására szájuzhanyt is, azt viszont fontos kiemelni, hogy a szájuzhany használata nem helyettesíti a fogmosást.



# IMPLANTÁTUMOK ÉS FOGPÓTLÁSOK TISZTÍTÁSA

Valamennyi implantátum esetén fennáll a szövetgyulladás veszélye az implantátum körül. Ennek a tünete lehet a nyálkahártya vérzése étkezés vagy fogmosás közben illetve az implantátum körüli enyhén duzzadt és bepirosodott íny. A gyulladás figyelmen kívül hagyása az implantátum elvesztéséhez is vezethet. Mindez elkerülhető alapos tisztítással és a rendszeres, félévenkénti felülvizsgálattal.



1.



2.



3.

Használjon superfloss, mely egy megerősített végű bevezetővel rendelkező puha fogselyem vagy fogköztisztító kefét.

Superfloss használata során a megerősített rész segítségével könnyen bevezetheti a fogselymet bármilyen kis résbe, legyen az híd vagy korona alatt.



A fogselyem puha részének segítségével pedig alaposan tisztítsa meg az implantátum körüli valamint a korona/híd alatti részeket és a fogak közötti részeket.

A legfontosabb terület az ínyvonal ahol a korona találkozik az ínyével. A tisztításhoz használhatunk fogköz-tisztító kefét is, melynek alkalmazása a nagyobb részek esetében különösen indokolt a hatásosabb tisztítás érdekében.

Javasolt implantátumok esetén enyhe (0,05% vagy 0,06%) klórhexidin tartalmú készítmények használata a szövetgyulladás megelőzésére.

Lehet fogkrém, foggél vagy szájvíz is vagy ezek kombinációja.



# FOGMOSÁSI ÚTMUTATÓ

Fogaink minden oldalát alaposan meg kell tisztítani, különösen a fogközöket és a leghátsó fogakat. Felszíneket tekintve 3 különböző területet kell megtisztítani.



1.



2.

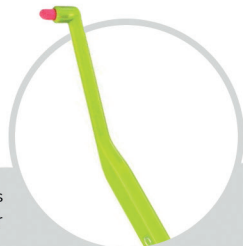


3.

A fogak külső (*arc felőli*) felén (*felsőínén*) helyezze a fogkefét 45 fokos szögben az ínyhez oly módon, hogy a fogakat is érintsék a fogkefe sörtéi, majd kicsi, finom körkörös mozdulatokkal tisztítsa meg fogait és ínyét. Célszerű az alsó és felső fogsort külön tisztítani.

A fogak belső (*nyelv felőli*) oldalát is ugyanilyen módon tisztítsa. A metsző fogakat, azaz elülső fogakat belülről függőlegesen tartott fogkefével tudjuk megtisztítani. Apró, finom fel-le irányú mozgással.

A fogak rágófelszínét mind az alsó és felső fogsoron is alaposan meg kell tisztítani előre-hátra irányuló mozdulatokkal.



A nehezen elérhető fogakhoz használjon egycsomós fogkefét, mely kicsi fejének köszönhetően bárhova befér (*nem ismer lehetetlent*).

A nyelv tisztítása is hozzátartozik az alapvető szájhigiénéhez, mivel itt is sok baktérium telepedik meg, mely a szájszag kialakulásában is szerepet játszik. Az erős szájszag jelenléte lehet fogászati vagy emésztőszervi probléma, ha ilyet tapasztal, akkor előbb fogorvosát keresse fel, majd háziorvosát.

# 10

## FOGÁPOLÁSI HIBA, AMIT JAVASOLT ELKERÜLNI

1. Rossz fogkefét választunk.
2. Rossz fogmosási technikát alkalmazunk.
3. Túl gyakran mosunk fogat.
4. Nem tisztítjuk meg fogkefénket használat után.
5. Nem cseréljük le régi fogkefénket időben.
6. Fogmosásnál nem mossuk meg a fogaink közti felszíneket
7. A fogmosást minden alkalommal ugyanannál a fognál kezdjük.
8. Vizesen tároljuk fogkefénket.
9. Nem használunk fogselymet vagy fogköztisztító kefét.
10. Nem öblítjük ki a szánkát alaposan fogmosás után.

# SZÁJÁPOLÁSI TERMÉKEK

A minőségi szájaápolási termékek használata segít eltávolítani a lepedéket, mely fontos szerepet játszik a fogszuvasodás, ínygyulladás és fogágybetegség kialakulásában.



A szájaápolási termékek közül kiemelnénk a Curaprox fogkefét, mert a nyelvének köszönhetően könnyebben elsajátítható a tökéletes fogkefe használat.

Amennyiben eredményesebbé szeretné tenni a fogmosást, ellenőrizze plakkfestő tablettával, hogy minden lepedéket eltávolított-e fogai felszínéről.

A megfelelő szájaápolást gyermekkorban, már a tejfogak megjelenése előtt el kell kezdeni, majd a tejfogak ápolásával kell folytatni.

Fontos felhívunk figyelmét a rendszeres félévenkénti szűrésre és a legalább napi 2x-i fogmosás fontosságára.

Fontos, hogy maximum 3 hónapig használjunk egy fogkefét, legyen az hagyományos kézi vagy elektromos fogkefe. Amennyiben a fogkefe vagy a pótfej sörtei már elveszítették tartásukat, azaz össze-vissza állnak akkor szükséges a csere, mert ebben az esetben már csak kisebb hatékonysággal tisztítanak.

Az elektromos fogkefével végzett fogmosás bizonyítottan hatékonyabb a hagyományos fogkefével szemben. Azok számára kifejezetten ajánlott, akik hajlamosak a gyakori fogkő képződésre. Meg kell jegyeznünk, hogy az elektromos fogkefével hatékonyabb, de nem gyorsabb a fogmosás és mindenképpen kerüljük az erős mozdulatokat használat közben.

Gyermekeknek szülői felügyelet mellett mutassuk meg a használatát, oktassuk őket a gyengéd mozdulatokra. Az erős mozdulatok mind a hagyományos mind az elektromos fogkefével az íny károsodásához vezethetnek!

AZ ELEKTROMOS FOGKEFÉKEN BELÜL A KÖVETKEZŐ TÍPUSOKAT KÜLÖNBÖZTETJÜK MEG:

- 2D / OSZCILLÁLÓ mozgást végzők - pl. Oral-B Vitality fogkefe család
- 3D / OSZCILLÁLÓ ÉS PULZÁLÓ mozgást végzők - pl. Oral-B PRO-, Genius fogkefe család



Oral-B  
Precision  
Clean



Oral-B  
Dual  
Clean



Oral-B  
Kids



Oral-B  
Sensitive



Oral-B  
Ortho



Oral-B  
Power  
Tip



Oral-B  
Trizone



Oral-B  
Floss  
Action



Oral-B  
3D White



Oral-B  
Cross  
Action



Oral-B  
Sensi  
Ultrathin

A kefék különböző méretben érhetőek el, a megfelelő méret kiválasztásához kérje fogorvosa, dentálhigiénikusa segítségét vagy vásároljon egy vegyes méretű készletet és tapasztalja ki saját maga melyik méret használata a legkényelmesebb. A méretek kiválasztásánál vegye figyelembe, hogy minden márka más-más méretezést és jelölést használ.

## CURAPROX ÉS TEPE FOGKÖZTISZTÍTÓ KEFÉK

### CPS PRIME



### CPS REGULAR



### CPS STRONG & IMPLANT



### TEPE ORIGINAL



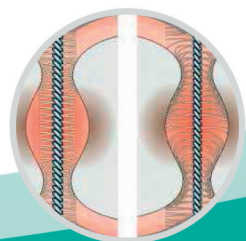
### TEPE EXTRA SOFT



### TEPE ANGLE



A legmegfelelőbb fogköztisztító kefe méret az, amelyiknek a sörtéi teljesen kitöltik a fogai közötti réseket.



# 10

## ÉRDEKES TÉNY A SZÁJÜREGÜNKRŐL

1. A fogzománc az egyik legerősebb anyag az emberi szervezetben.
2. Méretéhez képest nyelvünk a legerősebb izom az emberi testben.
3. Fogaink már akkor elkezdeneak fejlődni, mielőtt megszületnénk.
4. A fogszuvasodás a 2. leggyakoribb megbetegedés a megfázás után.
5. Az emberek jobban kedvelik a kék, mint a piros fogkefét.
6. Tartsuk fogkefénket a Wc-től legalább 2 méter távolságra a bakteriális fertőzések elkerüléséhez.
7. A fogainkon lerakódott lepedék és fogkő több, mint 300 különböző baktériumot tartalmaz.
8. Ahogy ujjlenyomatunk is teljesen egyedi, úgy fogazatunk is.
9. Az emberek átlagosan 38 napot töltenek életük során fogmosással.
10. Életünk során annyi nyálát termelünk, ami elég lenne 2 úszómedence megtöltésére.