

Ismerje fel a szájbetegségeket

A Bakteriális plakk egy fehéres-sárgás, puha állagú anyag, amely a szájüreg kemény felületein rakódik le. Ez savakat kibocsátó baktériumokat tartalmaz, amely megtámadja a fogzománcot.

A fogkő egy fogfelülethez tapadó ásványi-szerves lerakódás, amelyet a bakteriális plakk ásványosítása okoz

A fogszuvasodás egy baktériumok okozta savasság által létrejött fokzománc-károsodás

A jó szájápolás a bakteriális plakk naponta történő eltávolítását feltételezi és megakadályozza a fogkő és fogszuvasodások megjelenését.

Fogszuvasodása lehet, ha a következő jelek egyikét észleli:

- ✓ Rossz lehelet (szájszag)
- ✓ Fogérzékenység a forró, hideg vagy édes élelmiszerekre és folyadékokra
- ✓ Fogfájás
- ✓ A fog elszíneződése
- ✓ Rossz érzés vagy fájdalom a rágási folyamat során
- ✓ Látható üregek megjelenése a fogak szintjén

A fogínygyulladás egy gyulladás az ínyek szintjén, melyeket általában egy bakteriális fertőzés okoz.

Parodontosis (fogágy-betegség) egy ki nem kezelt fogínygyulladás, amely fertőzéssé nőtte ki magát és károsíthatja az íny és csont szöveteit.

A fogínygyulladás és a parodontosis a fogak elvesztésének fő okai a felnőttek esetében.

A fogágy-betegség okozta károsodások visszafordíthatatlanok és állandóak.

A fogágy-betegségnek olyan súlyos következményei lehetnek, mint például rágási-, beszédproblémák és a fogak elvesztése, ami óriási hatással van a jólétre és életminőségre.

Fogíny-betegségekből szenvedhet, ha a következő jelek egyikét észleli:

- ✓ Piros és gyulladt, enyhén vérző fogínyek
- ✓ Fogaktól eltávolodott fogínyek
- ✓ Rossz lehelet
- ✓ Genny a fogak és fogínyek között
- ✓ Kieső vagy mozgó fogak

A szájüreg betegségei a terhesség ideje alatt

A terhesség ideje alatt, a hormonális plazmaszintek megnövekedése következtében,

nő az olyan **szájbetegségek** megjelenésének kockázata, mint például:

Fogszuvasodás – a szájüregben levő savasság növekedésének, valamint egy szénhidrátokban gazdag étrendnek köszönhető

Fogínygyulladás – Megközelítőleg a terhes nők **60-75%-nál** jelentkezik **fogínygyulladás**.

Parodontosis – Egyes tanulmányok összefüggést mutattak ki a terhesség alatti parodontosis és a kis születési súly, a preeclampsia, a terhességi cukorbetegség között.



Javaslatok a terhesség időszakára:

- ✓ Őrizze meg naponta a jó szájhygiénát
- ✓ Válasszon egy gyümölcsökben, zöldségekben, teljes kiőrlésű gabonákban, tejtermékekben gazdag étrendet
- ✓ Fogyasszon kevesebb cukorban gazdag élelmiszert és kevesebb édesített üdítőt
- ✓ Igyon vizet a nap folyamán
- ✓ Keresse fel a fogorvost egy szakorvosi vizsgálat és szakszerű fogtisztítás érdekében

A szájüreg betegségeinek kockázati tényezői

A HIÁNYOS SZÁJÁPOLÁS és a fogorvos időszaksos felkeresésének hiánya fogíny-betegségekkel és fogszuvasodásokkal társul.

A cukorban és zsírokban gazdag és rostokban, vitaminokban és esszenciális ásványi anyagokban szegény **ÉTREND** fogszuvasodásokkal és a fogak korai elvesztésével társul.

A DOHÁNYZÁS számos megbetegedéssel járhat, beleértve a száj-garat rákot, a fogak körüli és a szájüreg más szöveteinek betegségeit, a fogak elvesztését.

A TÚLZOTT ALKOHOLFOGYASZTÁS növeli a szájüreg-rák megjelentetésének kockázatát.



Tegyen egy változást a jó irányba!

Vigyázzon jobban a fogazatára a terhesség ideje alatt!

A gyermekek helyes száájpolása

A szájhigiénia egészséges szokásait már a korai életkorban el kell kezdeni gyakorolni.

Menjen el a gyermekével a fogorvoshoz már az első fog megjelenésekor, a gyermek egy éves korának betöltésénél nem később.

✓ Tisztítsa meg a kisbabája száját a **születés utáni első napokban** az ínyek tiszta száraz gézzel vagy törülközővel való áttörölése által.

✓ Tegyen csak **tej**et vagy **vizet** a cumisüvegbe, kerülje az édesített italokat, gyümölcsleveket vagy üdítőitalokat.

✓ **Ne hagyja a gyermeket cumisüveggel a szájában** elaludni.

✓ **Ne mártsa a cumit** cukorba vagy mézbe.

✓ Bátorítsa a gyermekét arra, hogy egy éves korától csészéből **igyon**.

✓ Mossa meg finoman, naponta 2 alkalommal a gyermek fogait, már az első fogak megjelenésétől kezdődően 3 éves koráig, **kevés mennyiségű** (egy rizsszem méretű) **fluoros fogkrém**et használva.

✓ Ha gyermek három és hat év közötti életkorban van, **használjon egy zöldborsó méretű fluoros fogkrém-mennyiséget** és mossa meg a fogait naponta 2 alkalommal

✓ **Ne használja a cumit**, miután a gyermek betöltötte a kettő és fél évet.

✓ **Ne bátorítsa** az ujszopást.

✓ Állítson fel meg **egészséges étkezési szokásokat** már kis korban, korlátozva az édes rágcsálnivalók mennyiségét és gyakoriságát.

Vigyázzon jobban a terhesség ideje alatt

Helyes szájhigiénia a terhesség ideje alatt

✓ Mosson fogat két percig, naponta kétszer, puha keféjű fogkefét használva.

✓ Naponta használjon fogselymet

✓ Naponta öblítse ki a száját szájvízzel vagy rágjon cukormentes rágót az étkezés vagy falatozás után, ha nincs lehetősége azonnal fogat mosni

✓ Válasszon egy rostokban gazdag étrendet, csökkentse a cukorban gazdag élelmiszerek és üdítők fogyasztását

✓ Válassza a nyers gyümölcsök és zöldségek fogyasztását

✓ Mondjon le a dohányzásról

✓ **Rendszeresen keresse fel fogorvosát egy szakvizsgálat érdekében és tájékoztassa a fogorvost terhességéről**

A Z E G É S Z S É G Ü G Y I M I N I S Z T É R I U M
EGÉSZSÉGÉRTÉKELÉSI ÉS NÉPSZERŰSÍTÉSI ÉS
EGÉSZSÉGNEVELÉSI ALPROGRAMJA KERETÉBEN
MEGVALÓSÍTOTT ANYAG

– INGYENES SZÉTOSZTÁSRA –



EGÉSZSÉGÜGYI MINISZTERIUM



ORSZÁGOS KÖZEGÉSZSÉGÜGYI
INTÉZET



EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI ÉS -ÉRTÉKELÉS
ORSZÁGOS KÖZPONT



Közegészségügyi
Igazgatóság

AZ EGÉSZSÉGES SZÁJ VILÁGNAPJA

**MONDD ÁÁÁ!
TEGYÉL MOST SZÁJAD
EGÉSZSÉGÉÉRT!**

Ápolja fogzatát!



**A terhes nőknél magasabb a
terhességi fogszuvasodások és
fogínygyulladás kockázata!**

2019. március 20