



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

**Egy mosollyal  
közelebb az  
egészséghez**

2024 március

[insp.gov.ro](http://insp.gov.ro)



MINISTERUL  
SĂNĂȚĂȚII



DIRECȚIA DE SĂNĂȚATE  
PUBLICĂ HARGHITA

**Egészséges  
szokásokkal  
megőrizheted  
fogaid egészségét!**

Az Egészségügyi Minisztérium Egészségértékelési és Egészségnevelési  
alprogramja keretében készült ismeretterjesztő anyag.





Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

## „Egy mosollyal közelebb az egészséghez”

2024 március

Az Egészségügyi Világszervezet 2019-es beszámolója szerint a maradó fogak szuvasodása a leggyakoribb egészségügyi probléma. A gyermekek, tinédzserek és felnőttek számára egyaránt problémát jelenthet.

Bár nagyrészen megelőzhetőek lennének a szájüregi betegségek, az embereket egész életük során érinthetik, amelyek fájdalmat vagy kellemetlenséget okozhatnak.

A fogszuvasodás a fogzománc- a fogak kemény, látható legkülső rétegének romlását jelenti.

A fogakon folyamatosan lepedék képződik, ami egy színtelen, tapadós, baktériumokból álló réteg.

Amikor cukortartalmú ételeket fogyasztunk, a lepedékben lévő baktériumok savakat termelnek, amelyek megtámadják a fogzománcot.

A foghoz tapadó lepedék fenntartja ezt a savas környezetet, ami idővel a zománc bomlásához vezet.

Ez az a pillanat amikor elkezdődik a fog meglyukadása (szuvasodása).

A fogszuvasodás gyakoribb a gyermekek esetében. De az életkor előrehaladtával jelentkező változások következtében a felnőttek számára is gyakori problémát jelent a fogszuvasodás.

A következő tanácsok betartása segíthetik a fogszuvasodás megelőzését:

- Naponta kétszer, reggel és este mosson fogat;
- Használjon fluoridtartalmú fogkrémet (az életkorának ajánlott fluoridtartalmat és mennyiséget használjon)
- Legalább két percig tartson a fogmosás.
- Ne felejtse el fogai minden felszínét alaposan megmosni: a fogak oldalsó felszínét a külső és belső oldalon, illetve a rágófelszín.
- Az ételeknek táplálónak és kiegyensúlyozottnak kell lenniük.
- Kerülje a hozzáadott cukrokat tartalmazó élelmiszereket.
- Az esti fogmosás után már ne étkezzen. Nagyon fontos, hogy tiszta fogakkal feküdjön le.
- Évente kétszer keresse fel fogorvosát és kérjen segítséget tőle a megelőzési lehetőségekről.

Ismeretterjesztő anyag azon felnőttek számára, akik részt vesznek a gyermekeket érintő megelőző kampányokban.



insp.gov.ro



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE  
PUBLICĂ HARGHITA

Az Egészségügyi Minisztérium Egészségértékelési és Egészségnevelési alprogramja  
keretében készült ismeretterjesztő anyag.





Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

## Egy mosollyal közelebb az egészséghez

1. Naponta tisztítsa, mossa meg a fogait:
  - fogak, • szájfenék, • belső ajkak
  - nyelv, • az orcák belső oldala,
2. Szájhygiéniai használatra:
  - fogkefe; • fogselyem; • szájzuhany.
  - fluoridos fogkrém; • szájvíz;
3. A rágógumi használata nem biztosítja a megfelelő száj- és fogápolást.
4. Naponta legalább kétszer mosson fogat és étkezés után legalább 10 percet várjon a fogmosással.
5. Legalább két percig tartson a fogmosás.
6. Havonta cserélje fogkefáját. Az elektromos fogkefe sokkal hatékonyabban tisztítja a fogakat.
7. Félévente keresse fel fogorvosát rutinellenőrzés céljából.
8. Ne egyen túlságosan gyakran édességeket.
9. Ne dohányozzon, a dohányzás fog- és ínybetegségeket okozhat.
10. Kerülje az alkoholfogyasztást. Az alkoholfogyasztás a szájüregi betegségek, különösen a rákos megbetegedések kockázati tényezője.



2024 március

insp.gov.ro



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE  
PUBLICĂ HARGHITA

# 10 ajánlás az Ön szájegészségének megőrzése érdekében

Az Egészségügyi Minisztérium Egészségértékelési és Egészségnevelési alprogramja keretében készült ismeretterjesztő anyag.