



Száj- és fogápolás

csecsemő- és gyermekkorban

Az iskoláskorú gyermekek 60-90 százalékának van lyukas foga, a fogszuvasodás tehát a leggyakoribb szájüregi betegség a gyermekek között.

Az Egészségügyi Világszervezet adatai szerint 2-5 éves korban már a gyerekek 28 százalékánál megkezdődik a tejfogak szuvasodása. 11 évesen a gyermekek felének, 19 évesen pedig kétharmadának van lyukas foga a maradandó fogsorban. Az adatok annak ellenére ilyen döbbenetesek, hogy az utóbbi években jelentősen javult a gyerekek fogainak állapota.



Dr. Babay Györgyi
gyermek-fogorvossal arról beszél-
getünk, hogy mi mindent tehetünk
a fenti kedvezőtlen arányok megvál-
toztatása érdekében, hogy már gyer-
mekkorban megalapozzuk a felnőtt-
korban sokáig egészséges fogazatot.

Ma már túlhaladott az az álláspont, amely szerint a fogak jó vagy rossz minősége öröklődik, és ha valakinek rosszak a fogai, gyermekének is szükségszerűen sokat kell majd bajlódnia velük. A fogszuvasodás igenis megelőzhető, és erre már a terhesség idején figyelmet kell fordítani. Fontos, hogy a kismama egészségesen táplálkozzon, vitaminokban, ásványi sókban, kalciumban, fehérjékben gazdag ételeket fogyasszon, például sok tejterméket, zöldséget, gyümölcsöt, olajos magvakat, halat. A doktornő indulatosan beszél arról, hogy sok asszony várandóssága idején is bekap gyógyszereket, ha rosszul érzi magát, pedig vannak készítmények, amelyek károsítják a magzatban a fogcsírákat. Ezt a gyógyszerészek feltüntetik az elenjavallatok között, ezért csak olyan gyógyszereket szabad a terhesség alatt bevenni, amelyeket a szülész-nőgyógyász vagy a háziorvos javasol, illetve jóváhagy.

Alaptalan az a hiedelem is, hogy a terhesség és a szoptatás szükségszerűen az anya fogainak romlásával jár. A szoptatás nemcsak azért fontos, mert a csecsemők számára az anyatejnél jobb táplálékot még senki nem talált ki, hanem azért is, mert a szopás a baba számára nehéz munka, és a rágóizmok megerősödését eredményezi. Ez pedig megalapozza a későbbi megfelelő rágást, amely

az első lépés a jó emésztéshez. Az első szilárd falat megrágásához a kisgyerekeknek harminc izmot kell megmozgatnia.

A vegyes táplálkozás megkezdésekor nem kell turmixolni az ételt — mondja a doktornő. Elég, ha az anya villával szétnyomkodja a főzeléket, a húst, májat, sajtot pedig pici darabokra vágja.

Az ételekbe nem szabad cukrot tenni, és a kisgyermek kezébe adott rágcsálnivaló se édes keksz legyen, hanem zöldség-, gyümölcs-, sajt- vagy kenyérdarabka. Természetesen szigorúan elkerülendő a cukros, mézes teák vagy cukros, savas üdítőitalok cumiztatása, hiszen ezek azonnal megkezdik az általában 5-6 hónapos korban kibújó tejfogak pusztítását. Az a jó, ha a gyermek kanálból eszik és pohárból iszik. Ha a baba ragaszkodik a cumizáshoz, és ehhez nem elég az erre a célra speciálisan kialakított szájcumi, a cumisüvegbe vizet töltsön az édesanya. „Nem ritka, hogy a kisgyermek szájíze, fogazata a rendszeresen kapott cukros lötytyöktől úgy elsavanyodik, elszíneződik, hogy a tejfog helyén már csak fekete gyökereket, csonkokat találok” — mondja Babay doktornő. A cukros, savas italok fogyasztása később is kerülendő. Nagyobb gyermekek csak a főétkezés után kapjanak édességet, és utána a lehető legrövidebb időn belül mossanak fogat.

A fogak ápolását az első fogacska megjelenésekor meg kell kezdeni. A doktornő szerint fontos, hogy már a néhány hónapos cse-





csemő is lássa a családtagokat fogat mosni, mert ez később motivációt jelent számára. Amikor a mama megtisztítja babája fogát, csak egy kis filmszerű réteget kell az alacsony fluoridtartalmú, kellemes ízű fogkrémből a pici fejű, puha, lekerekített sörtéjű bébifogkefére tenni, hiszen a gyerekek kb. 2 éves korig nem tudnak megfelelő módon öblíteni. A fogmosás játékos formában történjen, a szülő ne alkalmazzon erőszakot, nem baj, ha egy-egy este elmarad az „akció”. A fogkefét mintegy negyedévenként kell cserélni, fertőző betegség után azonnal. A fogkefét és a fogkrémet mindig a gyermek életkora szerint kell kiválasztani. Ami a fogmosások gyakoriságát illeti, 2 éves kor alatt egy (esti) fogmosás javasolt, 2-3 éves kor között napi kettő, majd fokozatosan át lehet térni a napi háromra, hiszen az óvodában már ebéd után is mosnak fogat a gyerekek. 2 éves kor

felett a filmszerű fogkrémréteget a babszemnyi mennyiség váltsa fel, majd 3-4 éves korban fogkefefej hosszúságú fogkrémmennyiség ajánlott.

Pszichés okokból nagyon fontosnak tartom – mondja a doktornő –, hogy a gyermek akkor találkozzon először fogorvossal, amikor fogai még épek. A gyermekek nagyon élvezik például, amikor a fogorvosi szék liftként ide-oda mozog, körülnézhetnek a rendelőben, megnézhetik az ott használt eszközöket, tárgyakat, lerajzolhatják élményeiket. Ha az első találkozás ilyen kedvező, az elejét veszi a későbbi rettegésnek. Ezt követően évente kétszer érdemes elvinni a gyermeket a fogorvoshoz, akkor is, ha nincs panasa. Persze nemcsak a lyukas fogakra kell figyelni. A fogváltás során a húsz tejfogacska helyett huszonnyolc maradandó fog nő, tehát nem egyszerű „helycsereőről” van szó. Gyakran látunk gyerekeket szinte dupla fogsorral, ha a tejfogak nem esnek ki időben, így a „végleges”, maradó fogak vagy a tejfogak előtt, vagy a tejfogak mögött nőnek ki – mondja Babay Györgyi. Nagyon-nagyon fontos, hogy a szülő „dupla fogak” megjelenése esetén is vigye el fogorvoshoz gyermekét. Ilyenkor ugyanis a „dupla fogazatot” meg kell szüntetni. Ez rendszerint foghúzást jelent, melyet fogszabályozás követ. Erről fogsza-



bályozó orvosnak kell döntenie, és fontos tudni, hogy a fogszabályozás megkezdéséhez gyakran nem kell megvárni, míg valamennyi maradandó fog megjelenik. A fogszabályozás nem csupán esztétikai okokból fontos, hanem azért is, mert helyreállítja a megfelelő harapást, fogsorzáródást, és ez is fontos a fogak minőségének megőrzéséhez. A gyermekfogorvos egyébként nemcsak a fogakat vizsgálja meg, hanem az íny, a szájnyálkahártya és a nyelv állapotát is. Az íny gyulladása utalhat például C-vitamin-hiányra, fekélyes formában fertőzésekre, vagy egyes belgyógyászati betegségekre, néha például leukémiára is. A nyelven lévő lepedék alakjától vagy színétől függően szintén jelezhet belgyógyászati betegségeket, és a gyermekfogorvos a fiatalok körében ma oly divatos piercingek által okozott gyulladásokat, allergiás reakciókat is felfedezheti.

A fogak egészségének megőrzése érdekében fontos a fluoridban gazdag ivóvíz fogyasztása, hiszen a fluoridok elősegítik a jó fogzománc képződését. A fogzománc ugyanis a közhiedelemmel ellentétben élő, anyagcserét folytató anyag. A fogak fluoridhoz juthatnak ivóvízből, élelmiszerekből, olajos magvakból, burgonyából, halételekből, illetve fluorid tartalmú fogkrémekből, de szükség esetén a fogorvos tanácsolhatja a Zymafluor tab-



letta szedését, illetve a különböző korosztályok számára különböző Elmex fogzselék használatát. Dr. Babay egy további korszerű prevenciók eljárásaként említi az úgynevezett barázdázást, melyet a fogszuvasodás megelőzésének érdekében öt-hat éves kortól a maradandó nagyórló fogakon alkalmaznak. A foganként néhány perces kezelést igénylő eljárás lényege, hogy egy speciális fehér filmréteget visznek fel a fogak barázdáira. A fény hatására megszilárduló anyag egyrészt tükörsimává teszi a gödrös felületű fogak felszínét, így gátolja a baktériumok megtelepedését és a lepedék kialakulását, másrészt fluoridtartalma révén fokozatosan juttat védő fluoridokat a fogzománcba. A kezelést 2-3 évenként meg lehet ismételni.

G. J.



A gyógyszerészek számos segítséget nyújthatnak a szülőknek abban, hogy gyermekeik foga jól ápolt legyen. Segíthetnek kiválasztani az életkornak megfelelő fogkefét és fogkrémet, hiszen sok patika e termékek széles választékát kínálja.

Felhívhatják a figyelmet a fluoridpótló készítményekre (Elmex fogzselé, Zymafluor tableta) és arra, hogy érdemes megbeszélni a fogorvossal, hogy a gyermeknek szüksége van-e ezek valamelyikére. A Zymafluor vényköteles készítmény ugyan, mégis jó, ha kiadásakor a patikus hangsúlyozza, hogy csak az előírás betartásával szabad szedni.

Ha a fogorvos tanácsára zselét vásárol valaki, annak alkalmazását is érdemes megbeszélni a szülőkkel. A zselét a fogorvos által javasolt gyakorisággal, vékony filmként kell a fogakra felkenni, majd pár perc elteltével lemosni.

Iskoláskorú gyermekeknél bevezethető a fogközők megtisztítására alkalmas fogselyem, illetve az ínyt is erősítő, az ínybetegségeket megelőző, ínsorvadást hátráltató szájuhány használata. Ezekről is tájékoztathatja a szülőket a gyógyszerész, hangsúlyozva, hogy egyik sem pótolja a fogmosást.