**Kedves Szülők!**

A járványügyi intézkedések miatt, sajnos személyesen nem tudunk találkozni, de szeretnénk folyamatosan kapcsolatban maradni Önökkel, segíteni a gyermeknevelés során felmerülő kérdésekben, és tanácsot adni egészségük megőrzése érdekében. Ennek köszönhetően tájékoztató, ismeretterjesztő anyagot állítottunk össze a fogzással, fogápolással kapcsolatban.

**Amit tudni kell a fogzásról csecsemő és kisgyermekkorban!**

Mit jelent a fogzás – kinél – mikor jön az első „fogacska”? – Ez baba függő!

A fogzás egy folyamat, amely különböző változásokat hozhat a csecsemőnél - látványos, ahogy a baba arca megváltozik 6-9 hónap között.

* Az első fogak 5-7 hónapos korban jelennek meg
* Téves az a nézet, „hogy lázas a baba – jön a foga.”
* A fogzás nem betegség – egy fejlődési folyamat, amelyekben a tejfogak megjelenése észlelhető. Körülbelül 6 hónapos korban kezdi áttörni a baba ínyét, előbb már a bő nyáladzás is jelzi a változást.

**A fogzás különböző tünetekkel jár.**

- így például nyűgösebb a baba

- bőven nyáladzik

- étvágytalan

- hígabb széklete van

- esetleg „hőemelkedés”, de nem láz! Lázzal nem jár a fogzás!!! Valami más lehet a láz hátterében!

- piros duzzadt íny

- fájdalom

- gyakori sírás – nyugtalanság

- próbál rágni – dörzsölni az ínyét a tárgyakkal.

**A fogak előbújásának sorrendje:**

6 hónapos: alsó metsző fogak

8 hónapos: felső metsző fogak

10-12 hónapos: szélső felső metsző fogak

13-14 hónapos: alsó szélső metsző fogak

15-18 hónapos: első őrlő fogak (alul-felül)

20-24 hónapos: szemfogak

30 hónapos: második őrlők



A fogak kibújásának sorrendje általánosságban érvényes, de ettől eltérő is megfigyelhető lehet!

Pl: van olyan, aki már foggal születik, vagy 1. éves korában kezd fogzani a kisgyermek.

**Körülbelül 2-2,5 éves korra alakul ki a tejfogsor, ami 20 fogból áll.**

Fogzási nehézségek – minden csecsemő más és más, éppen ezért különbözőképpen éli meg a „ fogzás folyamatát”.

**Szülői teendők:**

Az íny feszülését – viszketését hűtött „rágóka” adásával enyhíthetjük vagy ecsetelővel lehet enyhíteni a fájdalmát vagy paracetamolt is lehet adni legvégső esetben.

Türelemmel gondozni a csecsemőt!

A fogak fontos szerepet töltenek be csecsemő, illetve kisgyermekkorban és majd később is!

Fogváltáskor, útmutató szerepük van a maradandó fogak számára.

A táplálkozásban a rágás nagyon fontos! A beszédképzésben segítik a hangok megfelelő formálását, és az esztétikai szerep is jelentős.

„ Szép fogakkal – jó mosolyogni”

**A fogmosás – száj higiéné akár már csecsemőkorban:**

Az első fogak megjelenése után kezdjük el a fogmosást – babafogkefével, fogkrém nélkül! Étkezés után (reggel – este)

* vegyük a babát ölbe – háta mögül vigyük a szájához az ujjunkra húzható baby fogkefét, ha állni tud akkor szemből mossuk a fogát, később már önállóan is próbálkozhat!

Figyeljük, hogy jól csinálja- e? Segítsük, hogy helyes irányban történjék a dörzsölés!

* Törekedjünk arra, hogy rendszeresen történjen a fogmosás! mert így szokja meg – és így alakul ki a helyes szokás – illetve szokásává válik!
* Fontos a szülői példamutatás, végezzük együtt a műveletet. A kisgyermek megfigyeli – leutánozza!!

Hogyan védhetjük még a gyermekünk fogazatát?!

* Kálciumban, ásványi anyagokban és vitaminokban gazdag étrend biztosításával is segíteni kell!

 ( Minden nap – gyümölcs, zöldség fogyasztás, tejtermékek széles választékával.)

* A cukros italok, teák mellőzésével – inkább vízzel, gyümölcs levekkel itatni.
* Pohárból – bögréből itatni, ne cumisüvegből!
* Fogak ellenőrzése – fogorvos látogatása rendszeresen.
* Minél egészségesebbek legyenek a tejfogak, mert később hatással van a maradandó fogakra!

**Milyen eszközöket lehet használni a fogmosásra:**

1. masszázsfogkefe
2. fogbedörzsölő= „rágómaki”
3. fogínygél
4. hűthető rágóka (szilikonos, puha gumi)
5. kicsi puha ritka fogkefe

**Összegezve:**

* Minél hamarabb el kell kezdeni a fogmosást!
* Hozzászoktatni – megismertetni, hogy megelőzhessük a rossz fogak ( fogszuvasodás) kialakulását!
* A fogszuvasodás népbetegség, előzzük meg a kialakulását a helyes – változatos táplálással, rágáshoz szoktatással, pl. alma rágcsálás, rendszeres
* fogmosással, kerüljük a cukrozott ételeket – édességek adását, édességet csak ritkán adjunk és mossunk utána fogat!

**Maradandó fogak, és szájhigiénés kérdések nagyoknak!**

A maradandó fogaknak elsősorban a táplálkozásban, a rágásban, a beszédképzésben, és esztétikai megjelenésben van szerepük! „Hogy nézek ki?... milyen a mosolyom?”

A maradandó fogazat 32 fogból áll. (16-16 – alul, felül) a bölcsességfogak nem mindig fejlődnek ki.

Fajtái:

* kis metsző fogak
* nagy metsző fogak
* szemfogak
* első kisőrlő fogak
* első nagyőrlő fogak
* második nagyőrlő fogak



A fog szerkezeti felépítése:



Ha a fogzománc sérül, fogszuvasodás alakul ki, ami fájdalommal jár.

Ép fog - szuvas fog



Sajnos a fogszuvasodás szinte népbetegség.

A fogváltás – 6 éves kortól számítható – a tejfogak kihullanak, helyébe a maradandó fogak nőnek.

Kinövésük megfelelő sorrendben történik, de vannak eltérések is.

**A maradandó fogak véglegesek, ezeket nagyon védeni kell, mert ezek már nem nőnek ki még egyszer, csak fogpótlással lehet helyettesíteni!**

Ezért fontos teendők vannak, lényeges a helyes táplálkozás, hogy mit eszünk?!

Túlzott édesség fogyasztása káros a fogakra, előbb- utóbb fogszuvasodáshoz vezet!

Másik fontos – lényeges dolog a száj higiéné! – a fogápolás – a rendszeres fogmosás!

Ezt már csecsemőkorban el kell kezdeni, hogy ez jó szokássá váljon, kialakuljon az igény is!

**Milyen betegségeket okozhat a rossz száj higiéné?!**

A megfelelő száj higiéné nemcsak a fogak épségét védi, de elkerülhető az egyéb eü. problémák is.

Pl néhány betegség előfordulása:

* szív – érrendszeri betegségek
* hasnyálmirigyrák
* tüdőgyulladás
* vese problémák
* terhességi mérgezés
* ínysorvadás – fogak kihullása
* rossz – kellemetlen szájszag.

Általában bakteriális fertőzésekből indul ki, és összefüggés van a rossz száj- higiéne között.

**Teendők és ajánlások az ép fogakért:**

* rendszeres fogmosás / étkezések után, de legalább 2x – reggel, este/
* helyes fogmosási technikával, körkörösen, minden oldalban a rések között és, belül is, az íny és a nyelv mosása is, a lepedék eltávolítása!! Bő öblítéssel befejezni kb. 3-5 percig tartson a fogmosás!!
* Rendszeres fogászati szűrésen megfigyelés, legalább fél- egy évente szükséges!
* Tanuld a szájhigiéniát – tanulható!
* Jó eszközök megválasztása lényeges!



**Milyen a jó fogkefe?**

– rövid, ritka sörtéjű (2-3 havonta cserélni!)

Jó fogselyem? – puha!

Jó fogkrém? – megelőzésre ajánljuk az elmex fogkrémet.

Szájöblítők használata

Köszönjük szépen, hogy így is átadhattuk Önnek ezeket a hasznos tudnivalókat.

Bízunk abban, hogy mihamarabb lehetőség nyílik a személyes találkozásra.

Bármilyen kérdés vagy kérés felmerült Önben akár a témával vagy mással kapcsolatban azt a pontozott vonalon megfogalmazhatja, és a Család- és gyermekjóléti Szolgálat munkatársainál leadhatja.

…………………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………..