



Kedves Kismama!

Engedje meg, hogy néhány gondolatot, tanácsot adjunk születő kisgyermeké számára!

- A **szojtatás** a megfelelő tápanyag- és immunanyagbevitel mellett, a koponyacsontok és az arcizmok fejlődésére is hatással van, így segíti a megfelelő harapási forma kialakulását.
- A csecsemő **szájflórája** még nem hasonlít a felnőttekére. Más mikroorganizmusok alkotják. Ezért, ha a leejtett cumit az édesanya lenyalja (letisztítja), akkor a baba szájüregének korai megfertőzése történhet a fogszuvasodást okozó baktériumokkal. Emiatt nagyon fontos a szülői szájhygiéna, hiszen a fogszuvasodást okozó baktériumok forrása gyakran az anya, akinek szájából ezek a baktériumok átkerülnek a gyermek szájába. A korai fertőződés pedig lényegesen növeli a szuvas fogak számát.
- A csecsemő és kisgyerek nem igényel **cukrozott tápanyagot**, viszont gyorsan hozzá lehet szoktatni. Adjunk helyette tiszta vizet! A cumisüveges táplálás során a cukrozott, vagy természetes édes italok a tejfogakban gyors lefolyású fogszuvasodást indítanak el. Soha ne aludjon el a kisgyerek cumisüveggel a szájában!
- Tejfogak megjelenését követően (6. hónap) fontos azok megfelelő tisztítása. Ne gondoljuk azt, hogy a tejfogak úgyis cserélődnek, nem fontos rájuk vigyázni! A tejfogak fontos szerepet töltenek be a maradó fogak szabályos előtörésében. Egy túl korán eltávolított tejfog miatt fogtorlódás alakulhat ki.
- A gyerekek fogmosása minden étkezés után - de legalább napi kétszer - szükséges. 6 éves korig a **szülő feladata a fogmosás**. Olykor szükséges a határozott szülői fellépés! Kisgyerekeknél fontos az otthoni reggeli fogmosás (**szülővel!**), hiába történik meg a művelet az óvodában is. Iskolás kortól a gyerek már egyedül moshatja a fogát, de a szülőnek egészen **12 éves korig** figyelemmel kell kísérnie a műveletet, hogy az alapos is legyen.
- Napközben legyen **öt rendes étkezés, amik között a gyerekek - és a szülők - se falatozgassanak!** Étkezés után a száj pH-ja lecsökken, savas lesz, ami kedvez a fogszuvasodásnak, és csak fél órával később normalizálódik. Ahányszor eszünk egy nap - akár egy falatot is - annyszor hosszabb ideig savas közegben vannak a fogaink, annál több idő jut a fogrombolásra, és annival kevesebb a fogépítésre.
- Az **esti fogmosás** után már ne étkezzünk, és édes italokat se fogyasszunk, csak vizet igyunk!
- A gyermek gyakori cumiztatása és az ujszopás harapási rendellenesség kialakulásának oka lehet. Főleg nagyobb gyerekek esetében érvényes, hogy a megfelelő fogelőtörés érdekében szoktassuk le őket az ujszopásról és a cumizásról.
- Kisgyermek első találkozása a fogorvossal **2 éves** korban történjen és ezt követően érdemes félévente ellenőrzésre járni. Ne akkor találkozzon a kisgyermek a fogorvossal, amikor már panaszja, fájdalma van! A fájdalommentes vizsgálat során a tejfogak épségét, maradófogak megjelenését, a fogváltás lezajlását követi nyomon a fogorvos. Nem elhanyagolható az sem, hogy így a kisgyermekben egy sokkal pozitívabb fogorvos-kép alakul ki.
- Mi a **barázdazárás**? A frissen áttört maradó fogak esetenként mélyen barázdált rágófelszínét érdemes korán barázdazárni. A barázdazárás a fogfelszín barázdáinak folyékony tömőanyaggal történő kitöltését jelenti, ami megakadályozza a barázdaszuvasodás kialakulását. Teljesen fájdalommentes eljárás. Fontos, hogy félévente ellenőriztessük a barázdazáró állapotát!