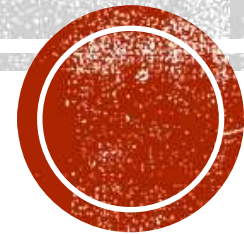


GYERMEKKORI FOGÁPOLÁS ÉS FOGSZABÁLYOZÁS



DR. NÉMETH ORSOLYA, PHD

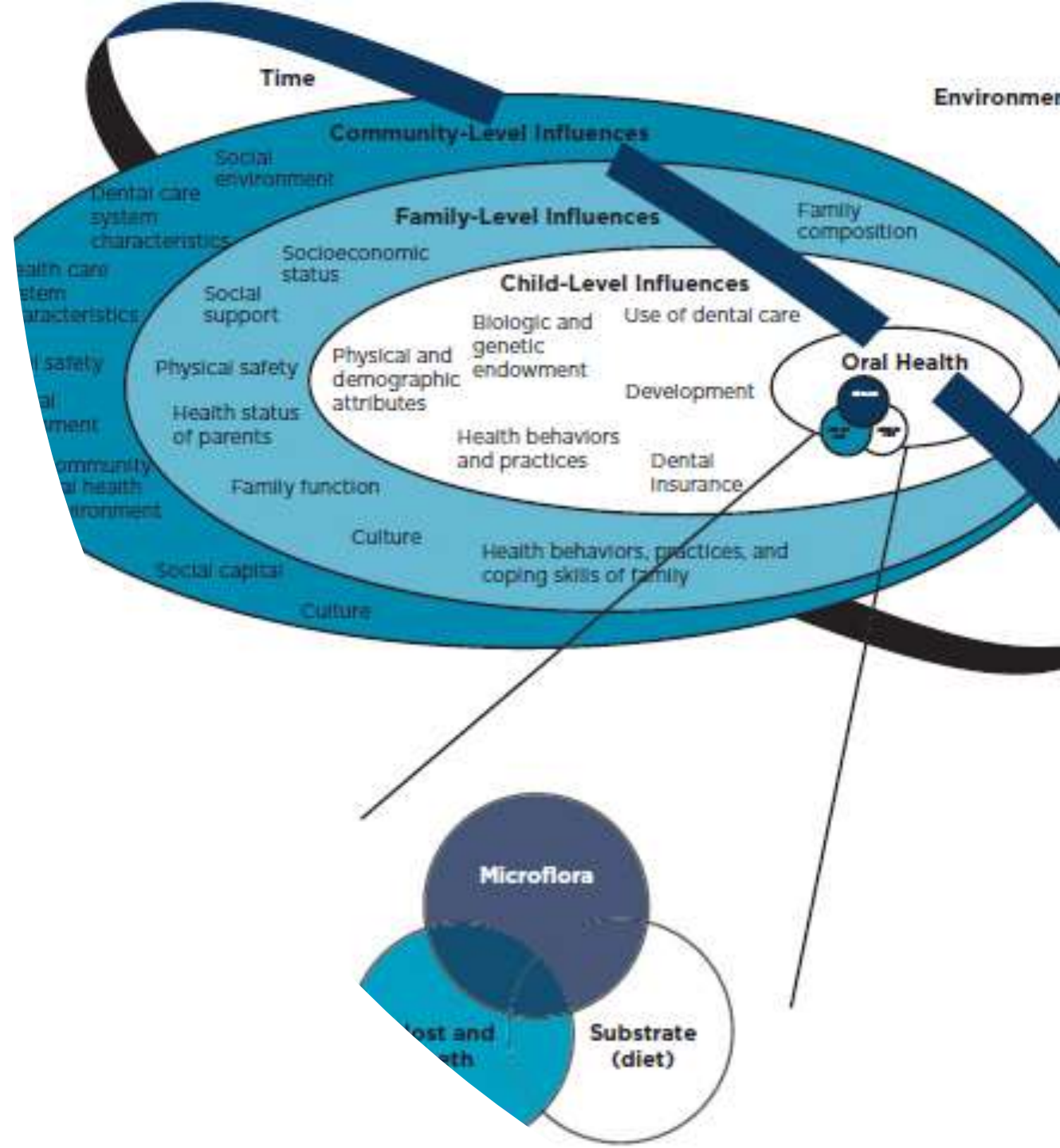
SEMMELWEIS EGYETEM, FOGÁSZATI ÉS SZÁJSEBÉSZETI OKTATÓ INTÉZET

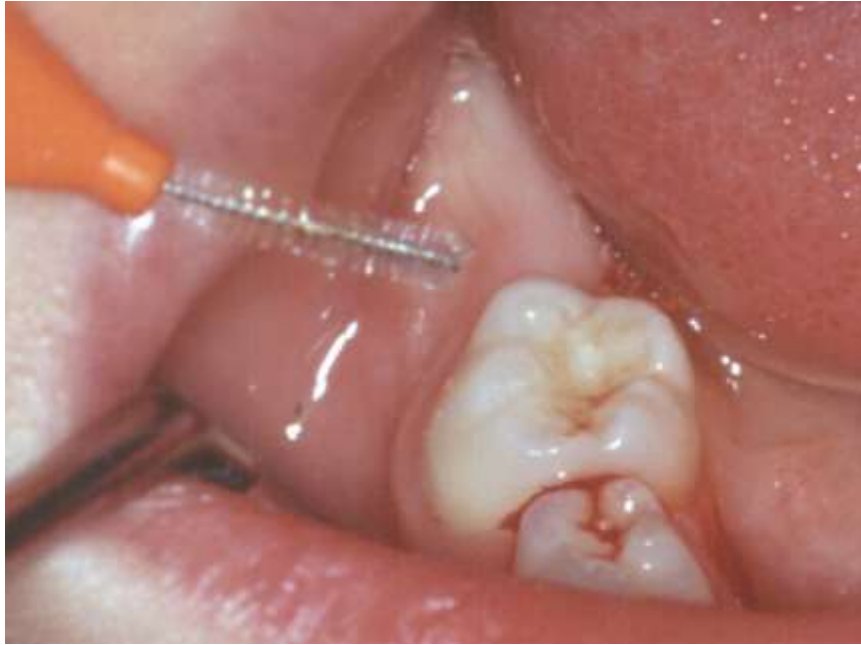
PREVENCIÓ- GYERMEKFOGÁSZAT- FOGSZABÁLYOZÁS

- Elsődleges
- Másodlagos
- Harmadlagos

- Újszülött és csecsemőkor
- Kisgyermek
- Gyermekkor
- Serdülők

- Fogszabályozás





PRIMER PREVENCIÓ- MEGELŐZÉS

A szájüregi egészség fenntartása, melyet gyerekkortól kell kezdeni!



PRIMER PREVENCIÓ

- Központjában az **egészség** általános védelme és támogatása áll; célja a **betegség** kifejlődésének megakadályozása:
- általában nem orvosi eszközökkel (az egészségre ártalmas hatások kiiktatása, az egészségtudatos életmód kialakítása stb.)
- Tevékenységi körébe tartozik az **egészségnevelés** és az egészségügyi felvilágosítás minden területe.





CSECSEMŐKOR

- **Tippek a fájdalmas íny megnyugtatósához**
- Babája egész éjjel ébren tartja?
- Mi segít enyhíteni a fájdalmat - mindkettőnk számára?
- A fogzás klasszikus jelei és tünetei:
 - Nyálfolyás
 - Tárgyak rágása
 - Nyűgösség
 - Fájó íny
 - Hőemelkedés



CSECSEMŐKOR

- **Masszírozza a baba ínyét.**

- Tiszta ujjal vagy nedvesített gézlappal masszírozza a baba fogínyét. Ez megkönnyíti kellemeten érzést a számára

- **Hideg.**

- A hideg kendő, kanál vagy a hűtött rágóka nyugtató lehet a baba fogínyére. Ne adjon gyermekének fagyasztott rágivalót

- **Próbálja ki a kemény ételeket.**

- Ha a baba szilárd ételeket is eszik, hámozott és hűtött uborka vagy sárgarépa is szóba jöhet. Figyeljen azonban a gyermekére, hogy a rágivalóról apró darabok ne váljanak le, mert fulladásveszélyt okozhat.

- **Törölje le a baba nyálát.**

- A túlzott nyálzás a fogzás folyamatának része. Ha rágókát rág, az ujját, vagy más tárgyakat, a szájban nyál keletkezik. A bőrirritáció, kiszáradás megakadályozása érdekében tartsa szárazon a baba állát. Használjon tiszta ruhát a baba állának szárításához. Használjon hidratáló, víz alapú krémet, vagy testápolót

- **Vény nélküli fájdalomcsillapító**

- . Ha a gyermeke különösen nyugós, akkor segíthet az acetaminofen hatóanyag tartalmú (Tylenol, stb) vagy ibuprofen (Advil, Gyermekek Motrin)



MIKOR HÍVJAM AZ ORVOST?

- FOGZÁSI PANASZOK OTTHON KEZELHETŐEK
- Használjon minden nap tiszta, nedves kendőt vagy puha baba fogkefét az íny megtisztítására. A tisztítás megakadályozhatja a baktériumok elszaporodását a baba szájában.
- Első fogak: kislejű, puha sörtéjű fogkefét
- A rendszeres fogászati ellenőrzés:
- az első fogak megjelenése, és legkésőbb az első születésnapja között

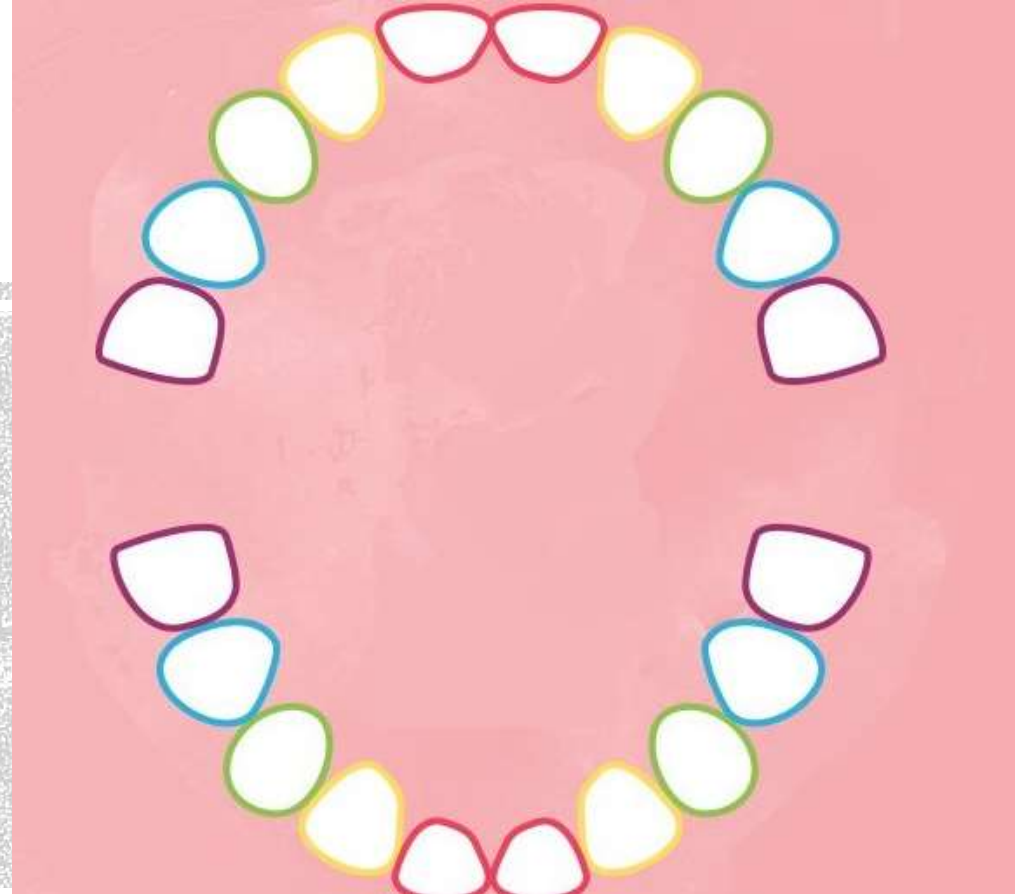




MIT TUDUNK A FOGAKRÓL?

- 6 hónapos korban megjelennek az alsó és felső első tejfogak
- **A tejfogaknak épp olyan fontos szerepük van, mint a maradóknak, melyek épségére fokozott figyelmet kell fordítani!!!**





TEJFOGAK

3 éves 20 tejfog



TEJFOGAK SZEREPE

Napi 2x
mosok
fogat!



Én is!



- harapás
- rágás
- hangképzés
- helyfenntartó
- az állcsontok harmonikus növekedését segíti



KISGYERMEKKOR

- **1. FOGORVOSI VIZIT**
- Egy éves kor körül ajánljuk,
 - kisfejű, puha, lekerekített sörtéjű legyen, tehát életkorának megfelelő gyermekfogkefére van szüksége.
- 3 havonta érdemes lecserélni
 - sörték a rágcsálás miatt szétállnak
 - a fertőző betegségek után
- Még nem tudják megmosni a fogukat, de **KEZÉBE** kell adni a fogkefét, hogy ismerje meg.

A fogkefére elég egy borsónyi fogkrémet adagolni!





CUMI VS UJJSZOPÁS

- Dedeformálja a felső állcsontot (gótikus szájpád jön létre), amit a későbbiekben csak hosszabb fogszabályozás tud csak rendbe hozni.





Miért vigyázzunk tejfogainkra?





MARADÓ FOGAK





MELYIK AZ ELSŐ MARADÓ FOGUNK?

- Az első maradó fogunk a hatos fog -6 éves korban jelenik meg





Dentition of a 5 year old child. The permanent teeth are developing under the primary teeth.



BARÁZDAZÁRÁS

- A hatodik életév körül bújnak ki az első nagyörlő fogak (a hatos fogak).
- A szuvasodás megelőzése céljából szoktuk javasolni, hogy a kibújástól számított hat hónapon belül ezeknek a fogak felszínét, mély barázdáit zárjuk le.



Barázdazárás előtt

Barázdazárás után



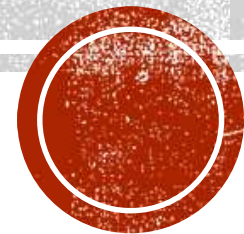


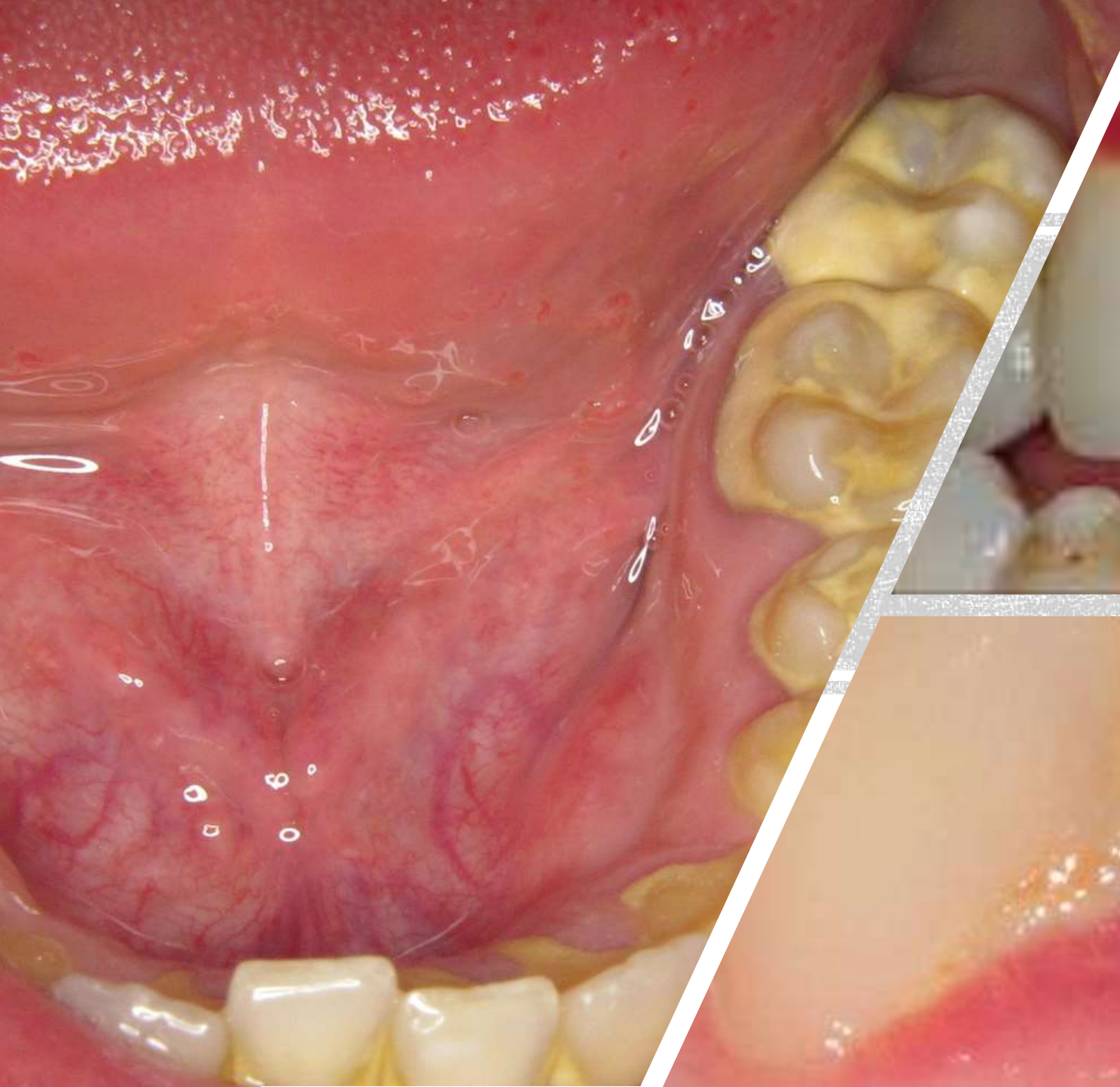
MIÉRT KELL FOGAT MOSNI?

SZÉP
EGÉSZSÉGES
ERŐS
JÓ LEHELET
RÁGNI LEHESSEN
NE FÁJJON
NE LEGYEN SZUVAS

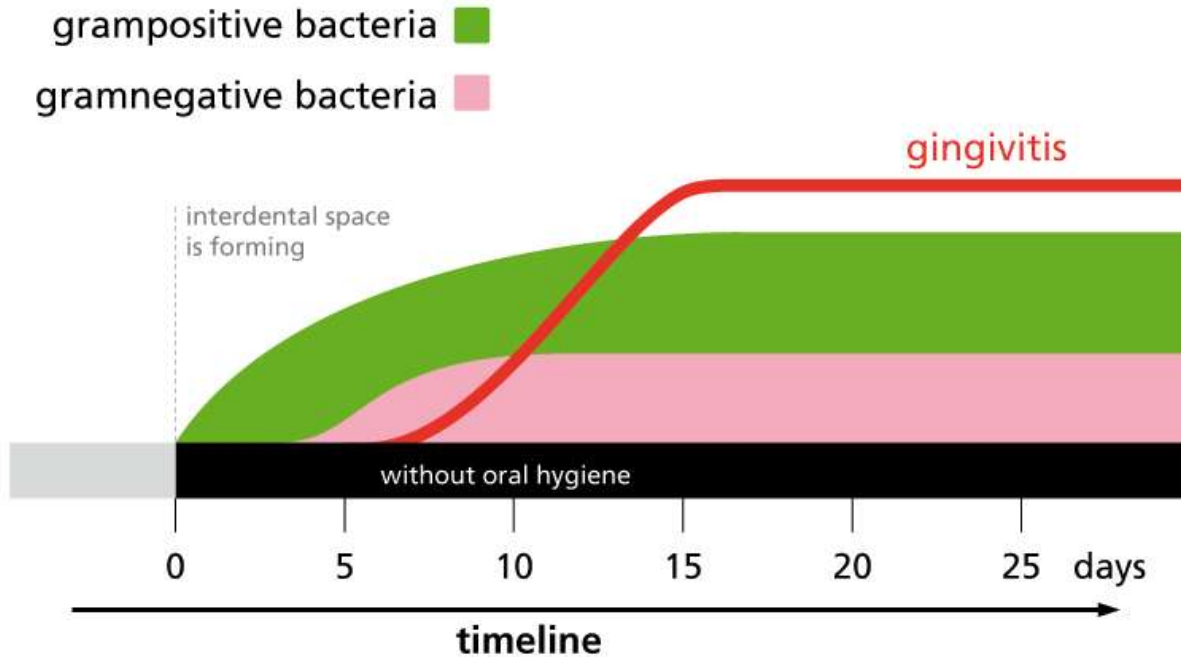


**MI TÖRTÉNIK, HA NEM
MOSSUK MEG A
FOGAINKAT?**





MI TÖRTÉNIK, HA ELHANYAGOLJUK A FOGMOSÁST?



- Az ételekben és italokban lévő cukor illetve **szénhidrát, tápanyagot biztosít** a baktériumoknak és azok bevonatot képeznek a fogak felszínén valamint az ínyszélen.
- **A baktériumok az ételmaradékokat savakká bontják** és lepedékképző anyagot termelnek.
- A lepedékben a baktériumok tovább élnek, szaporodnak és termelik a **fogzománcot megbontani képes** savakat.



Ok

Baktériumok

Betegségek

**Fogszuvasodás
Fogágybetegség**

Tünetek

**Fogkő
Lyukas fogak
Fájdalom
Ínyvérzés
Fogvesztés**



BIOFILM (LEPEDÉK, PLAKK) KELETKEZÉSE

- <https://www.youtube.com/watch?v=lQZuo5UnILk>



LEPEDÉK

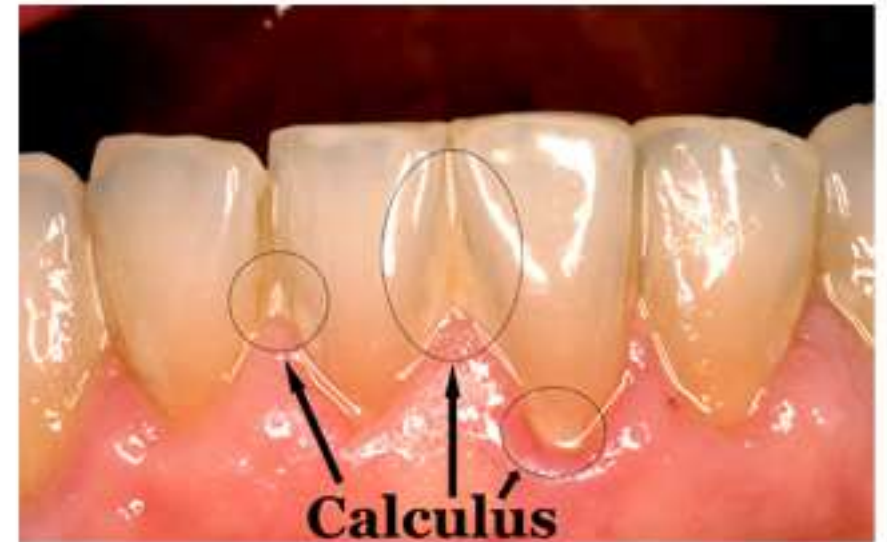
**Halványsárga, krémszínű
baktériumokkal teli felrakódás**

**Kizárólag intenzív mechanikus
tisztítással távolítható el!**



FOGKŐ

- A fogak felszínére tapadt lepedék elmeszesedése révén alakul ki.
- Ennek értelmében az egyéni szájhigiéniától függ jelenléte.
- **HA NINCS LEPEDÉK, NINCS FOGKŐ!**



Kezelés előtt



Kezelés után

A FOCSZUVASODÁS FOLYAMATA



ÍGY MARADNAK A FOGAK EGÉSZSÉGESEK!

Naponta minimum kétszer 2-3perc!

A helyes fogmosási technika alkalmazása a legjobb kilátás a jövőre nézve.

A fogszuvasodás megelőzésének 3 sarkalatos pontja van:

- 1. Egészséges táplálkozás**
2. A rendszeres fogápolás
3. Rendszeres fogorvosi szűrővizsgálat





EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

- Igyekezzünk **nyugodt légkört** kialakítani egy-egy étkezésnél és ügyeljünk arra, hogy változatos legyen a táplálék.
- **Vitaminokban és ásványi anyagokban** gazdag ételekre, sok gyümölcsre, zöldségre, tejtermékre, gabonafélékre és **rostokra**.
- Minden tekintetben **mérsékeljük a** **édességeket és cukros üdítőket fogyasztását!**



FOGSZUVASODÁST ELŐSEGÍTŐ ÉLELMISZEREK

- Minden olyan élelmiszer, amelynek **magas cukortartalma** illetve **nem segíti elő a rágást**.
- a **ragacsos, nyúlós, pépes** ételek jelentősen elősegítik a fogszuvasodás kialakulását.
- Az ilyenek ételeket próbáljuk meg a fő étkezésekhez kötni és utána alaposan fogat mosni. (pl.: **chips, keksz, csokoládék, bonbon, gummycukor**)





MI KELL A FOGMOSÁSHOZ?



- **Megfelelő eszközök**
- **Jó technika**
- **FOLYAMATOS**
 - **FOGORVOSI**
 - **DENTÁLHIGIÉNIKUSI KONTROLL**



FOGKEFÉK

- A fogmosáshoz mindig puha sörtéjű és kisfejű fogkefét használjunk.
- Három havonta érdemes lecserélni, illetve amikor a sörték szétnyílnak.



FOGKEFE

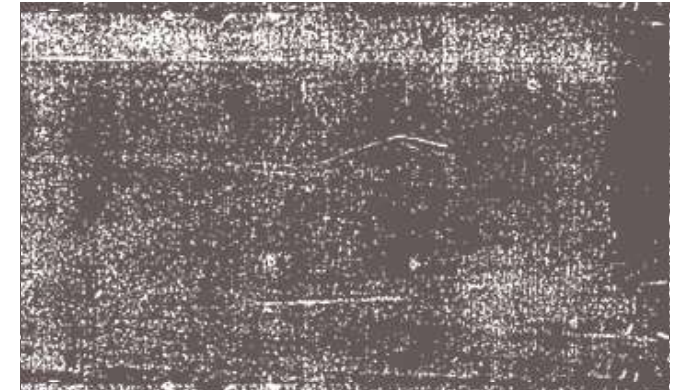


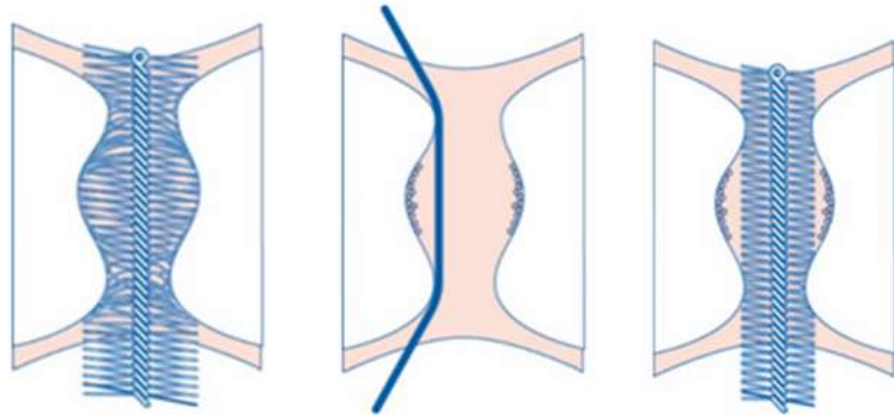
1. Jól illeszkedjen a kézben, biztos fogása legyen!
2. A kefe fejnek kicsi és minden oldalról lekerekített
3. Puha, sűrű sörté



ELEKTROMOS FOGKEFE

- Ajánlott azoknak, akik magas caries rizikócsoportha tartoznak 😊 vagy mozgáskorlátozottak
- A kis fej segít abban, hogy a nehezen elérhető területeket is képesek legyünk megmosni.
- Az apró fogkefefej vibráló és körkörös mozdulatokat végezve tisztít
- A 3D-s változata már pulzál





FOGKÖZTISZTÍTÓ KEFÉK

- A fogakra ártalmas **lepedék egy része** éppen itt, a **fogközökben rakódik le.**
- **A fogak találkozásánál**, különösen egy nagyon szoros, szűk fogíven szükség van fogköztisztító !
- A fognak **mind az 5 oldalát** csak így lehet tisztán tartani, megelőzve ezzel a fogak között kialakuló fogszuvasodást és ínygyulladást.



A close-up photograph of a person's open mouth, focusing on the lower teeth. A yellow interdental brush is being used to clean the spaces between the teeth. The brush has a yellow handle and a thin, flexible head with fine bristles. The teeth are white and appear healthy. The gums are pink and slightly inflamed. The text "HASZNÁLATA" is overlaid on the bottom left of the image.

HASZNÁLATA

FONTOS TERÜLETEK!

Minden olyan felszín, ami rágás közben **nem tisztul meg** és azok, amelyeket **nem tartunk tisztán**:

- Fogakon található **mély barázdák**, gödröcskék (barázdazárás)
- **Fogak nyaki** része
- **Fogak közötti** területek
- Torlódott, **szabálytalanul álló fogazat**
- **Elálló, túlérő tömés**szélek
- **Fogszabályozó** készülékek
- Meglévő **fogkő**





SZEKUNDER PREVENCIÓ

A kialakult károsodások kezelése.



MÁSODLAGOS PREVENCIÓ

- A **szekunder prevenció** célja a betegségek korai, rejtett, még panaszt nem okozó szakban való felismerése. A **beteg** jó eséllyel, kisebb károsodással, alacsonyabb költséggel gyógyítható.
- orvosi eszközökön keresztül történik de a laikusok által végzett **önellenőrzés** is ide tartozik.





TERCIER PREVENCIÓ

- Fogorvosi kezelés a teljes ellátás után, melynek elengedhetetlen része, hogy a páciens folyamatos orvosi és dentálhigiénikus kontrollra járjon!

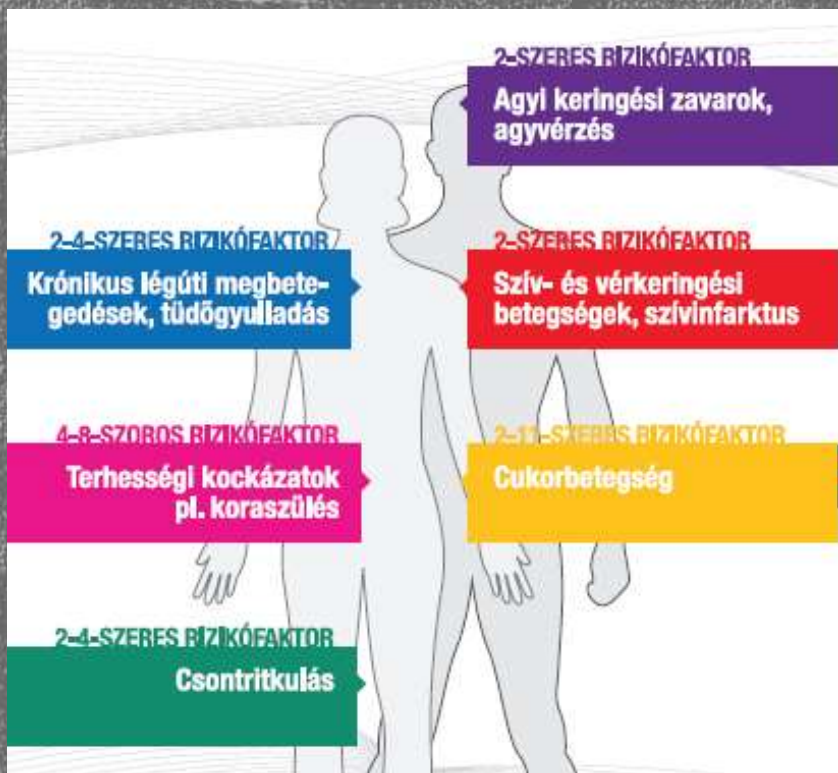




HARMADLAGOS PREVENCIÓ

A **tercier** prevenció célja a betegségekből fakadó károsodások, a tartós egészségdeficitet okozó - életminőséget rontó; funkciózavart, tartós fájdalmat, tartós ellátást okozó - állapotok megelőzése.





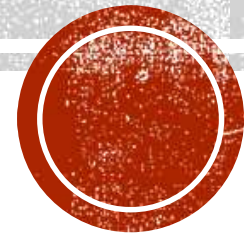
**HA NEM MEGFELELŐEN
TISZTÍTJUK FOGAINKAT,
EGÉSZ SZERVEZETET
ÉRINTŐ BETEGSÉGEK IS
KIALAKULHATNAK**





Csak öblítéssel nem távolítható el a PLAKK!!!

**MI KELL A TÖKÉLETES SZÁJHIGIÉNIÁHOZ?
-A FOGAK EGY ÉLETEN ÁT
MEGŐRIZHETŐK!**



MI KELL A TÖKÉLETES SZÁJHIGIÉNIÁHOZ?

- 12-24 óra
- **Fogkefe** = plakk mechanikus eltávolítása

Mi alapján válasszunk?

- *Hatékony* (alapos lepedék eltávolítás)
 - *Atraumatikus* (sérülés mentesség: fognyaki kopás, ínyvisszahúzás)
 - *Szerethető*
-
- kis fej (elférjen)
 - puha (soft) söрте (fog anatómia – igazodás)
 - sűrű (egy mozdulattal minél több lepedék)
 - nyél - ergonómikus kialakítású gumírozással ellátott nyél biztos tartást biztosít



FOGKÖZTISZTÍTÁS – AHOVA NEM ÉR EL A FOGKEFE

- Azok a területek, ahova nem ér el a fogkefe-
nehéz tisztítani- lepedék ottmarad- halmozódik-
legtöbb szuvasodás + ínygyulladás itt
kezdődik!
- Naponta 1x:
- **Fogköztisztító kefe:** tág fogköz + örlő fogak
közötti részek (réskitöltés + hosszú, rugalmas,
puha szálak + könnyen bevezethető)





SZÁJVÍZ

- **KIEGÉSZÍTÉS**- panasz esetén (ínygyulladásra való hajlam, legyengült immunrendszer, fogszabályzó, várandósság)
- kúraszerűen - csak egy meghatározott ideig
- klórhexidin (elszínez, ízlelési zavar) (Curasept ADS)
- kül konc.: 0,05%- 4-5 hónap;0,12%- 1 hónap (ínygyulladás, fogkő leszedés után);0,2% -1hét (műtét előtt/után, afta)
- klórhexidin- fogmosás után fél órával
- alkoholmentes





SERDÜLŐKOR

- Legnehezebb életkor
- Megváltoznak az étkezési szokások: üdítő, alkohol, energiatital, fogyasztása.
- A pubertánskori cigaretta, drogfogyasztás
- Magatartásban
 - a kamaszkori szorongás
 - depresszió
- (éjszakai fogcsikorgatás, szorítás, körömrágás(fogak kopása) száj rágcsálása, (nyálkahártya sérülések).

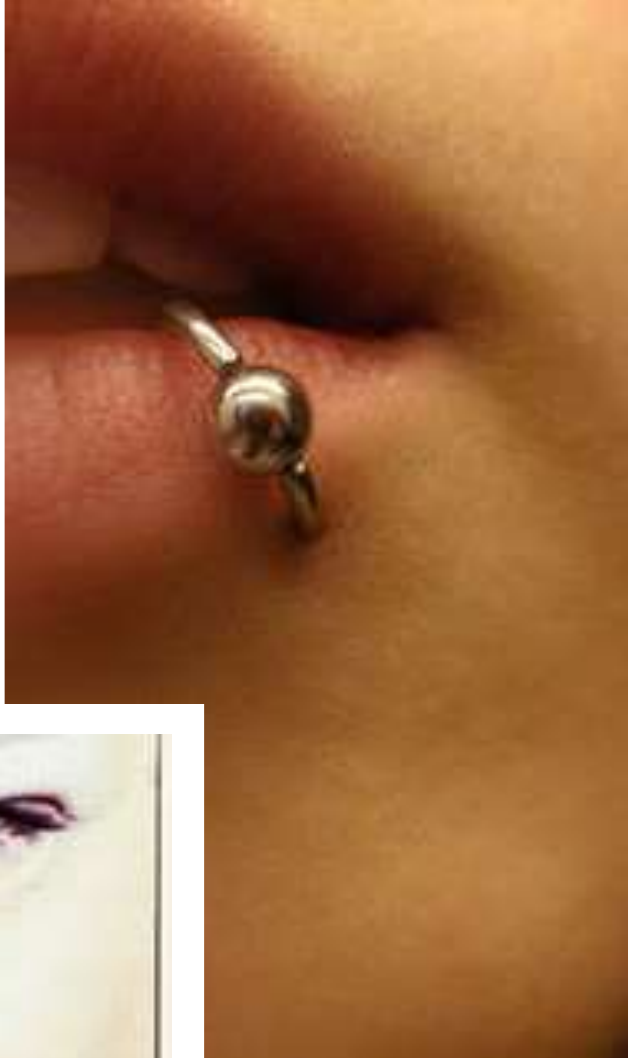




SERDÜLŐKOR

- Rendszeres ellenőrzésre (félévente) **rá tudjuk venni** kamaszunkat, így a fogászati és szájnyálkahártya problémák kezelésre kerülhetnek.
- Azok a serdülők a szerencsésebbek, akik fogszabályozás alatt állnak, mert a havi ellenőrzés kötelező és a megfelelő szájhigiéna is fogorvos által ellenőrzött.





SZÁJÉKSZEREK (PIERCING, FOGDÍSZ)

különös figyelmet kell fordítani

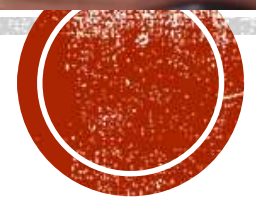
1. Nem megfelelő tisztítás - felhalmozódott **lepedék**: szuvasodás + fogínygyulladás

2. Fogzománcot **koptathatják**:

-nyelvpiercing kocogtatása *fogzománc sérüléseket* okoz

-a viszonylag gyenge, de folyamatos erőhatástól a fogak *el is mozdulhatnak* a helyükről (pl. hosszú évig taró fog piszkálás nyelvbe helyezett piercinggel: első két metszőfog között több mm-es rés is keletkezhet (-rendbehozás hosszadalmas, drága fogszabályzási procedúra)

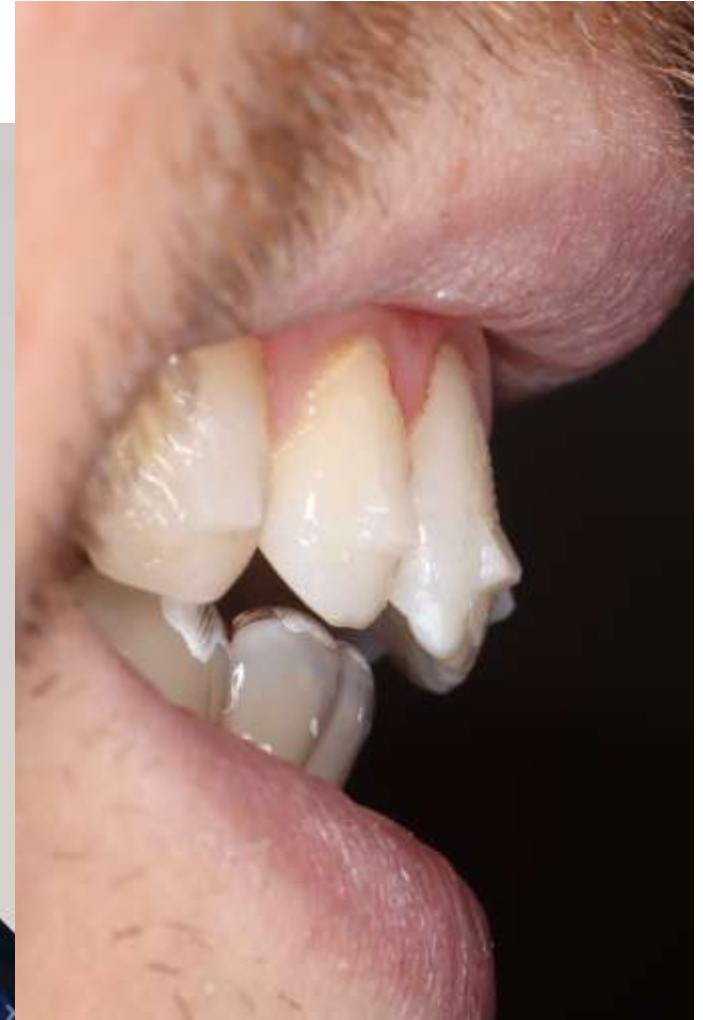
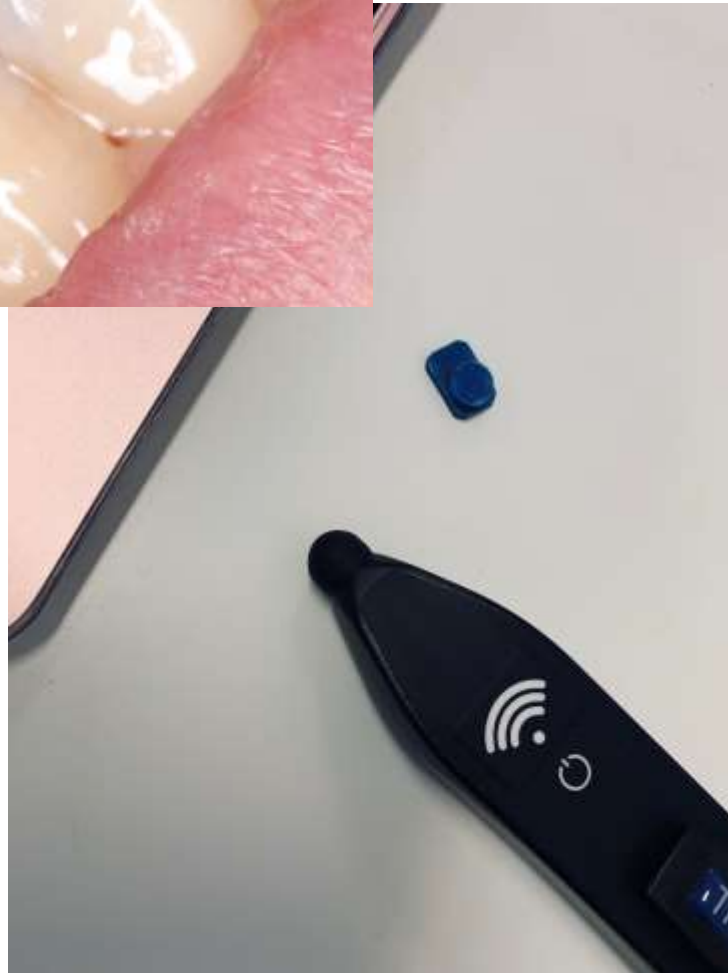




FOGSZABÁLYOZÁS

KEZELÉSI TERV







12/9/2019

52



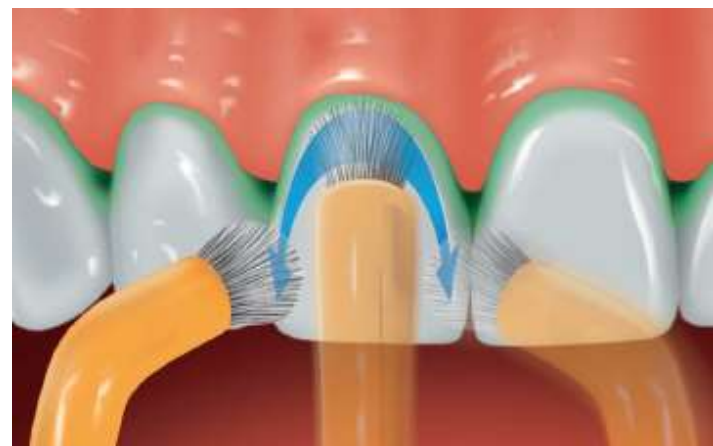
SPECIÁLIS TISZTÍTÁS: FOGSZABÁLYZÁS

Rögzített készülék

–készülék minden elemét (lepedék minden felszínén tapad),ínygyulladás + fogszuvasodás elkerülése - tükör előtt

1. **Fogszabályzó tisztító fogkefe:** lágy sörté, mélyedés a drótra, megfelelő technikával végighaladni- nemcsak ívek alatt, brekett + ínszél között is! (ínygyulladás elkerülése), +kívül- belül
2. **Egycsomós fogkefével:** brekettek körüli terület tisztítása
3. **Fogköztisztító kefével:** drótívek kívül és belül
4. **Fluoridos fogkrém** (szuvasodás megelőzésre pl. Elmex gél: otthoni használatra intenzív fluoridálás (Tooth Mousse)
5. Szükség esetén: kúraszerűen *antibaktériális szájvíz*





EGYCSOMÓS KEFÉK

- Az egycsomós fogkefét használhatjuk a mindennapi fogmosáshoz, de a fogszabályozás periódusában különösen ajánlott.





SPECIÁLIS TISZTÍTÁS ÉS HORDÁS FOGSZABÁLYZÁS

- -készülék tisztítása naponta (fogkefe + tableta) + tároló doboz
- NEM ÉJSZAKAI hanem KIVEHETŐ
- Típustól függően 10-14 óra, láthatatlan készülék esetén napi 22 óra viselés szükséges.



VIDD HAZA!!

- Minden gyermeket már 1 éves korban vagy nem sokkal az első tejfogak áttörése után gyermekfogszakorvoshoz vinni.
- Kisgyermekkorban figyelni kell a rossz szokásokra, a helyes táplálkozásra.
- Kisgyermekkorban a szülő feladat megmosni a gyermek fogait.
- Serdülőkorban a kialakult személyes szájpolási szokások megtartása.
- Fogszabályozó kezeléseknél fokozott szájhigiénié fontos.





NE ADJ ESÉLYT A
ROSSZ LEHELETNEK



NE ADJ ESÉLYT A
FOGKŐNEK



NE ADJ ESÉLYT A
FOGSZUVASODÁSNAK



NE ADJ ESÉLYT A
FOGÁGYBETEGSÉGNEK



NE ADJ ESÉLYT A
FOGÍNYVÉRZÉSNEK



NE ADJ ESÉLYT A
LEPEDÉKNEK







AMIRE ÉRDEMES ODAFIGYELNI

1. FOGÉRZÉKENYSÉG



Mik azok az érzékeny fogak? (minden 3. embernek van)

-szúró, nyilaló, rövid, átmeneti éles fájdalom a fogakban (-speciális ápolás)

Mikor alakul ki?

Amikor fogaink belső (dentin) része szabaddá válik - e miatt a fog mélyén levő idegeket hideg/meleg/édes étel, ital fogyasztása + fogmosás is ingerelheti

Mi a fogérzékenység okozója?

-*Fogíny visszahúzódás*: a fog egy része szabadon marad (oka: erőteljes fogmosás, fogíny betegség)

-*Fogzománc kopása* : a dentint borító zománc elkopik (erőteljes fogmosás, savas fogkopás, fogcsikorgatás)





AMIRE ÉRDEMES ODAFIGYELNI 1. HOGYAN ÁPOLHATÓ AZ ÉRZÉKENY FOG?



- Helyes **fogmosási technika** (ne erősen + lágy sörtéjű fogkefével)
- Érzékenységcsökkentő flouridos **fogkrémek** használata (Sensitiv fogkrémek)

-Sensodyne: ((kálium –nitrát)

-Sensodyne Rapid ((stroncium –klorid)

-Már fogmosást követően közvetlenül (vs. 3-5 nap) csökkentik fogérzékenységet :

Sensodyne Repair & Protect (elzárja dentin csatornákat + csatorna felszínén tapadva védő réteg)

- Savas étel/ ital **kerülése**





AMIRE ÉRDEMES ODAFIGYELNI: 2. SAVERÓZIÓS FOGKOPÁS

Mi a saveróziós fogkopás?

-A fogállomány *savhatásra (kémiai hatás)* bekövetkező pusztulása, foganyag veszteség.

-A fogak felszínét kemény anyag: fogzománc alkotja - sav marja a zománc réteget- átmenetileg felpuhul.

-Hosszú távon zománc elvékonyodik: felszínre került dentin réteg – érzékenyvé válik + könnyebben alkul ki fogszuvasodás is.

A saverózió és az annak következtében fellépő fogkopás komoly fogászati problémát jelent.

-Ha gyakran van kitéve savhatásnak a zománc nincs ideje regenerálódni (pl. nyál közömbösíti savas hatást!) elindul a saverózió folyamata (ezt súlyosbítja a fogmosáskor fellépő dörzsölő hatás)

-Saverózió több fogra is kiterjed és nem lehet töméssel kezelni

Zománcvesztés: enyhén áttetsző, fogéleknél repedések, érdességek, rágófelszínen bemélyedések





AMIRE ÉRDEMES ODAFIGYELNI: 2. SAVERÓZIÓS FOGKOPÁS

Külső és belső okok

Külső :

-étkezés során bekerülő savak: szénsavas üdítőitalok, energiatotalok, citrusfélék, borok, ecet

-foglalkozási ártalom (borkostolók, savas autó akkumulátorral foglalkozó munkások, savas gőzök belélegzése)

- 1korta Cola= 1 korty ecet (ph= 2,5)
- tej:7; ásványvíz:5,3; kávé :5 (pH=7 semleges, alatti értékek savas, fölötte lúgos)

Belső:

Gyomorsav- fogkopás

-emésztési zavarok-reflux

-bulimia, anorexia, alkohol: hányással a sav a szájüregbe jut



AMIRE ÉRDEMES ODAFIGYELNI 2. MIT TEHETÜNK SAVERÓZIO MEGELŐZÉSE ÉRDEKÉBEN?

- Manapság nem lenne könnyű feladat elkerülni a magas savtartalmú ételeket/italokat- DE arra tudunk ügyelni, hogy **mennyit, milyen gyakran és hogyan** fogyasszuk őket (pl. sokáig szájban tartva savhatást meghosszabítja a fogfelszíneken)
- felpuhult, elvékonyodott zománc visszakeményítése- Nátrium- **Fluorid tartalmú fogkrémekkel** (alacsony dörzshatás) (pl. Sendodyne Pronamel, Elmex Erosion)
- Ne mossunk fogat **közvetlenül** savas étel/ital fogyasztása után (ekkor leglágyabb a fogzománc) - fél óra
- Ha lehet ne tartsuk **sokáig** szájban, ne „öblögessünk” szénsavas italokkal, üdítőkkel - szívószál
- **Alacsony** savtartalmú ételek/italok választása (sajt, dió étkezés után)
- **Rendszeresen** járjunk fogorvoshoz

