

EGÉSZSÉGES FOGAK gyermeküknek

Egészséges fogak?
Nagyon fontos a fogkő eltávolítása egy helyes
tisztítással!

A tejfogak egészsége fontos

- ... a beszéd fejlődésében
- ... a maradó fogak megalapozásában
- ... hogy jól nezzünk ki
- ... a maradó fogak védelmében, ne fertőződjenek meg baktériumokkal



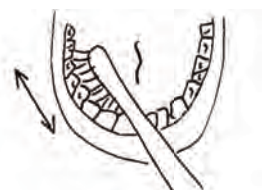
Hogy jelenik meg egy fogszuvasodás?

A cukor mint egy láthatatlan lerakódás befedi a fogakat(Plaque) és a szájbán a baktériumok ezt savvá fejlesztik. Ez feloldja a fog védő zománcát. Az elején csak kicsi fekete pontok láthatók, azután kicsi lyukak. Nagyobb lyukaknál a fogideget / a cukrok/ megtámadják és így fogfájást okoznak.

A cukor (átváltozva) és a helytelen szájhygiénia a fogszuvasodás gyakori fő oka. Helyes fogkrém és fluorsó használata megelőzi a fogak megbetegedését.

A helyes fogmosás

- 2-szer naponta, 2-3 percig kell fogat mosni! Lefekvés előtt mindenképpen!
- Elég egy borsószemnyi fogkrém
- Használjanak Fluorid tartalmú fogkrémet(nézd a kor javaslatot)
- Segítsenek gyermekeiknek a fogmosásban addig a korig amig írni és olvasni tudnak



Menjenek idejében a fogorvoshoz!

- Először, legkésőbb 3 és 4 éves kór között, azután meg 2 szer évente
- A fogorvosi rendelő felkeresése (köz-)biztosítottaknak ingyenes

Egészséges táplálkozás

Kevesebb cukor -> kevesebb rossz fog



Egy üveg Eistee (500 ml) = kb. 8 db. kocka cukor

...5 adag gyümölcs és zöldség!
...kevés cukor
...kevés zsíradék
...kevés só
...kevés hús



1 gyümölcs joghurt (180 g) = kb. 9 db. kocka cukor

Az ivás

Az üdítőitalok, mint a Ice Tea vagy Cola nagyon sok cukrot tartalmaznak. Ha az ön gyermekei ezeket az italokat fogyasztják szomjúság csillapítására, a fogak állandóan édességnek vannak kitéve, és így a fogsúvasodás okozó baktériumok gyorsan szaporodnak.

Tanácsaink:

- A csapvíz a tökéletes szomjúság oltó
- Öntsék fel vízzel az üdítő italokat (alma, narancs, stb.)
- Gyermekeiknek csak ritkán adjanak cukrozott italokat. Ha mégis ezeket fogyasztják, akkor utánna itassák meg vízzel őket.
- A cuclizás az üvegekből ártalmas a fogaknak



A fogaknak legjobb a víz!

A szülőknek példát kell mutatniuk a helyes evés, ivási szokásokban.

Nagyon fontos:

Az esti fogmosás után nem szabad már enni, csak vizet inni.

Az evés

A cukor nagyon gyakran a reggeli és uzsonnára elfogyasztott ételekben található, úgynevezett „rejtett cukortartalom”. Érdemes egy összehasonlítást végezni, hogy a különböző ételeknek mennyi a cukortartalma / 100g la Cornflakes, Crispies & Co. A teszták, gyümölcs joghurtok, gyermekszeletek, az édes kenő paszták vagy a Cetchup nagyon sok cukrot tartalmaznak.

Tanácsaink:

- Kényesztessék el gyermekeiket reggelire és uzsonnára friss gyümölccsel és zöldséggel
- Ha az ön gyermeke szívesen fogyasztja a gyümölcs joghurtokat, a cukor tartalma miatt, keverjék ezt össze natúr joghurttal.



100 g gummi mackó =
kb. 16 db. kocka cukor

A nassolás

Ragadós édességek, cukorkák, csokiszeletek, nagyon ártalmasak a fogaknak.

Tanácsaink:

- Ajáljanak gyermekeiknek egészséges változatos nassolást, például gyümölcsöket (alma, erdei Gyümölcs) / 3-4 éves után sóltan diót, mandulát
- Válaszoljanak egy határozott „Nem” –el gyermekeinek ha túl gyakran édességeket kérnek.
- Ebéd után csak vizet igyunk

