

Hogyan figyeljek magamra?

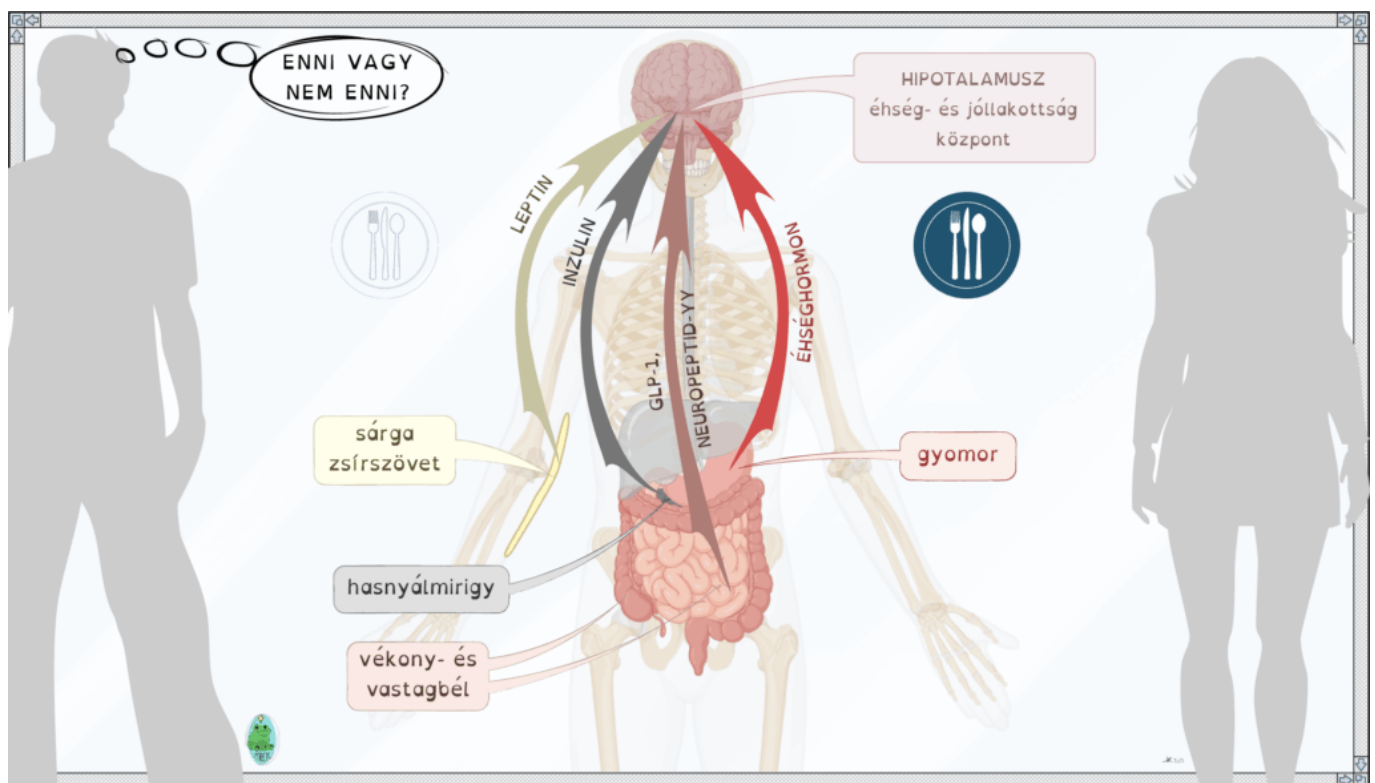
[Az étvágy és a bélmikrobiom](#) [Helyes táplálkozás](#) [Napi energiaszükséglet](#) [Mi az egészség?](#)
[Egészségtudatos magatartás](#) [Az egészségi állapot jellemzése](#) [Mennyire egészségesek a magyarok?](#)
[Szájpolásról röviden](#) [Rendszeres orvosi ellenőrzések jelentősége](#)

E bejegyzéssel az egészséged megőrzésében szeretnénk támogatni Téged.

Testsúlykontroll

Enni vagy nem enni?

Vajon honnan tudjuk, hogy a szervezetünknek van szüksége táplálékra vagy éppen nincs – mi kelti az éhségérzetet? Amikor eszünk, honnan tudjuk, hogy eleget ettük-e már?



Termelődik bennünk egy kis peptidhormon, ami több szempontból is egyedülálló: az egyetlen, amit a gyomor termel, és az egyetlen, ami éhségérzetet kelt (telítettség és jóllakottság érzést több hormon is kivált, lásd alább). Mivel az egyetlen ilyen hormon, a magyar neve **éhség-hormon** (tudományos neve ghrelin, ejtsd: grelin). Éhezés hatására a gyomorüreget bélelő hámrétegben termelődik, innen a vérbe kerül és az agyban, elsősorban a hipotalamuszban lévő idegsejtekre hat. Amellett, hogy a szervezet szénhidrát anyagcseréjét és a táplálékfelvételt szabályozza, de hatással van a szív működésre, az izomtömegre, a csontok anyagcseréjére; növeli az éberséget és befolyásolja a hangulatunkat: ahogy nő bennünk az éhségérzet, úgy nő a feszültség is, így nem véletlen, hogy az éhes ember türelmetlen és ingerült.

Ahogy a vékonybél elkezd dolgozni a táplálékot, az abból felszabaduló tápanyagok hatására csökkenni kezd az éhség-hormon szintje, és termelődni kezdenek a telítettség és jóllakottság érzését kiváltó hormonok. Az utóbbiak közül kettőt maga a bélcső, egyet a sárga zsírszövet, egyet pedig a

hasnyálmirigy termel. Lássuk őket ebben a sorrendben!

A tudósok felfedezték, hogy a vékony- és a vastagbél hámsejtjei között meghúzódnak olyan bélsejtek, amik képesek közvetlenül érzékelni a tápanyagbevitel mértékét – más szavakkal az emésztés során felszabadult tápanyag mennyiségét – és ezt az étvágy szabályozás szempontjából fontos információt meg is üzenik az agynak. Ezek a sejtek kétféle étvágycsökkentő hatású kismolekulát (hormonszerű peptidet) is termelnek: az egyik a glukagonszerű peptid (**GLP-1**), a másik pedig a **neuropeptidYY** nevet kapta. Lassítják a gyomor kiürülését és a bélperisztaltikát, csökkentik a hasnyál ürülését és a táplálékfelvétel mértékét, emelik az inzulinszintet (ezzel csökkentik a vércukorszintet) – összességében csökkentik az étvágyat és növelik a jóllakottság érzését.

Az az információ, amit egy bélhámsejt termelődő hormon jelenléte közöl (elegendő tápanyag került a szervezetbe), a bél-agy tengelyen keresztül háromféle útvonalon is eljuthat az agyba:

1. a vérben szállítódó hormonok segítségével,
2. a vérerek falát beidegző bolygóideg segítségével (az idegvégződések érzékelik a hormonok jelenlétét),
3. a bélidegrendszer-bolygóideg útvonalon.

Mindkét bélhormon a köztiagyban, a hipotalamusz egyik magjában lévő idegsejtekre hat. Ezek a neuronok a viselkedésünket szabályozó agyterületekkel is kapcsolatban állnak: leállítják a táplálékkereső magatartást, megszüntetik az éhségérzet okozta ingerültséget és megnyugvást hoznak.

A jóllakottság érzését kiváltó hormonok közül egyet a sárga zsírszövet termel – ennek a neve **leptin**.

A vérben lévő mennyiségét a zsírszövetben raktározott tartalék tápanyag mennyisége szabja meg: több zsírsejt több leptint termel, tehát elhízottakban magas a vérben mérhető szintje. A vérkeringésbe jut és a hipotalamuszban hatva csökkenti az éhséget és az étvágyat. Az, hogy túlsúly esetén nem mutatkozik az étvágycsökkentő hatása, az esetek nagy részében annak köszönhető, hogy a vérből az agyba való átjutása nehezített (a vér-agy gát telítődik), illetve a hipotalamusz idegsejtjei nem reagálnak megfelelően az alapszinten is magas leptin koncentráció evés utáni emelkedésére (úgynevezett leptin-rezisztencia alakul ki).

A második, nem bélcső által termelt étvágycsökkentő hormon az **inzulin**. Kisméretű peptidhormon, a hasnyálmirigy belső elválasztású sejtjei (Langerhans-szigetek) termelik, mégpedig az emésztés és a felszívás hatására vérbe kerülő glükóz hatására. Az inzulin fő szerepe a vércukorszint csökkentése, mert hatására a sejtek képessé válnak a vérből glükózt felvenni. Sajnos az inzulin növeli a zsírraktárakat és segíti ezek megőrzését, ezért vezethet a magas inzulinszint elhízáshoz.

Összefoglalva

- egyetlen éhséghormonunk van,
- a telítettséget, jóllakottságot több hormon is jelzi;
- az éhség-jóllakottság szabályozásában elsősorban a bélcső fala, a sárga zsírszövet és a hasnyálmirigy vesz részt;
- a bélcső fala közvetlenül érzékeli a bevitt tápanyagok mennyiségét, és ehhez igazítja a hormontermelését;
- a sárga zsírszövetben termelődő jóllakottság hormon szintjét alapvetően a zsírszövet (zsírszöveti sejtek) mennyisége határozza meg;
- az inzulin segíti a zsírraktárak képződését és megtartását, a magas inzulinszint túlsúlyhoz vezet;
- az éhség és jóllakottság agyi központja a hipotalamuszban van.

ÚTRAVALÓ

Egészséges testsúlyunk megtartásában segít minket, ha tudjuk, hogy
– az éhséghormon a gyomorban termelődik, szintje

- csak 15-20 perccel az étkezés megkezdése után kezd csökkenni, ezért érdemes lassan enni, hogy ez idő alatt csak a szükséges mennyiségű táplálékot vegyük magunkhoz;
- növekszik, ha 6 óránál kevesebbet alszunk – az alváshiány emellett csökkenti a jóllakottságot jelző leptin szintet is, így duplán túlsúly kialakulásához vezethet;
- csökkenését okozza
 - a testmozgás,
 - a rostokban és a fehérjékben gazdag étrend,
 - az egészséges bélmikrobiomot támogató probiotikumok.
- a leptin nem-zsírszövetekben (például az izomszövetekben) növeli a zsírsavakból történő energiaszabályozást (fogyasztja a zsírsavakat, ezzel a zsíranyagcserét) és gátolja a zsírfelhalmozást;
- az inzulin nem csak a vércukorszintet, de a zsíranyagcserét is segíti.

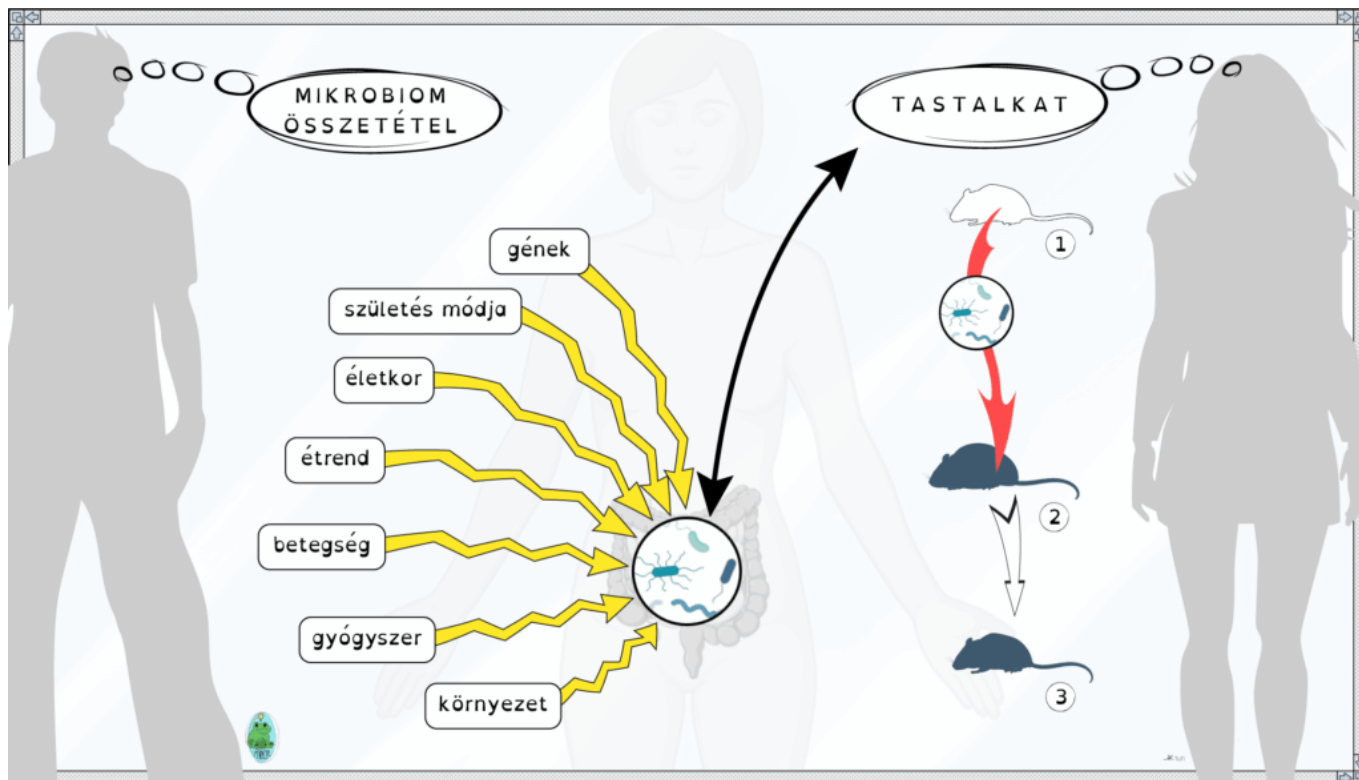
Az étvágy és a bélmikrobiom

Azt, hogy azok közül, amiket szeretünk, éppen **mit kívánunk enni**, több tényező is befolyásolja. Beleszól maga a szervezet is – ezt sugallja az a nézet, hogy arra az ételre, amit megkívánunk, a szervezetünknek szüksége van. De valóban a mi sejteinknek van rá szüksége?

Amikor a szervezetünk „hangjára” figyelünk, valójában egy olyan üzenet tudatosul bennünk, aminek megfogalmazásában a bélmikrobiom döntő szerepet játszik. A bélcsőben velünk élő mikrobiális közösség képes olyan hatóanyagok termelésére, amik tudatják az agyunkkal, hogy tagjai „mire éhesek”. Az „üzenetet” közvetítheti hormon, idegsejthálózat (bélidegrendszer, bolygóideg), de akár az immunrendszer is.

Az Emberi Mikrobiom Projekt (angol nevén Human Microbiome Project) egy nagyszabású kutatási kezdeményezés, melynek célja az emberi testben élő mikrobiomok átfogó jellemzése és az egészséggel, betegségekkel való kapcsolatuk feltárása. E nagyszabású kutatás keretében meghatározták az **egészséges személy bélmikrobiomjának összetételét**. Ezt befolyásolják a génjeink, életünk kezdetén a születésünk módja (természetes, hüvelyi vagy császármetszés), az életkorunk, az étrendünk (anyatej, szilárd táplálékra való átállás, különböző diéták), a betegségeink, az esetlegesen szedett gyógyszereink és (rajtunk keresztül) a környezeti hatások is (utóbbira példa a stressz, ami a hormonrendszeren keresztül hat a bélmikrobiomra).

Tudjuk, hogy a bélmikrobiom összetétele a különböző egészségi és tápláltsági állapotú emberekben mutat különbségeket, a **bélmikrobiom és a testalkat között tehát összefüggés van**.



KÍSÉRLET

Egészséges és elhízott egerekben kimutatták, hogy a bélmikróbák 90%-át adó két fajcsoport közötti arány éppen fordított (amelyik a normál testalkatúakban nagyobb tömegben van jelen, az az elhízott állatokban kisebbségbe kerül). A kutatók azonosítottak olyan baktériumokat, amik jelentősen csökkentik a zsírszövet mennyiségét és akadályozza az elhízást, és vannak olyan fajok is, amik jelenlétét sikerült kapcsolatba hozni a zsírszöveti raktárak növekedésével, gyulladások megjelenésével, az évek közti időszak vércukorszintjével, valamint az inzulinszinttel. Elhízott egeret már sikerült normál testalkatúvá alakítani bélmikrobiom (széklet) átültetéssel, és ilyen beavatkozást már embereken is végeztek.

Mindebből következik, hogy mivel a különböző ételek eltérő arányban tartalmazzák a tápanyagokat, amikor ételt (étrendet) választunk, arról is döntünk, hogy a bélcsövünkben élő mikróbák közül melyik(ek) igényét elégítjük ki, tehát melyik(ek) fennmaradását támogatjuk (erről bővebben itt olvashatsz). A főleg fiatalok körében népszerű **gyorséttermi** ételekről már közsímet, hogy túlzott fogyasztásuk elhízást okozhat. Ennek hátterében nem csak az áll, hogy elkészítésük és alapanyagaik révén túl sok kalóriát tartalmaznak, hanem az is, hogy a csomagolásukból **mikroműanyagok** (5 mm-nél kisebb műanyag részecskék) kerülnek a tápcsatornába. Amikor ilyen ételt kívánsz meg, azt fogd fel úgy, hogy a bélmikrobiomod azon fajainak biztatását „hallod”, amiknek az ilyen ételekben lévő összetevőkre van szüksége a fennmaradásához és a szaporodáshoz. Ha rendszeresen teljesíted ezt az igényüket, akkor egyre többen lesznek és „túlnöve” a társaikat felborítják a mikrobiom egyensúlyát, úgynevezett **diszbiózist** okoznak. A táplálkozásod egyre egyoldalúbbá válik és az egészségedet támogató mikróbák száma lecsökken, esetleg az utóbbiak ki is pusztulnak. Ha emellett nem mozgatsz eleget, a szervezeted az elraktározott energiát nem használja fel és túlsúlyos leszel, és szembe kerülsz annak minden következményével.

Arra, hogy mindezt **elkerüljük vagy megelőzzük**, két, egymást kiegészítő lehetőségünk is van: 1) változatos, kiegyensúlyozott étrendet választunk, és az energiabevitelt az életkorunkhoz és a fizikai aktivitásunkhoz igazítjuk; 2) probiotikumokat is rendszeresen fogyasztunk, amikkel közvetlenül a jótékony hatású bélmikróbákat segítjük. Utóbbiak akkor is hatékonyak, ha súlyfeleslegtől kell megszabadulni, vagy éppen hízni kell.

ÚTRAVALÓ

Ismerd meg az ételek összetevőit és azt, hogy ezek mennyiben szolgálják az egészséged, hogy tudatosan választhass közülük!

Tégy különbséget a tényleges éhség és a rossz hangulat között: unalmadban, bánatodban ne egyél! Vigasztalódj sétával, sporttal, tánccal, beszélgetéssel!

A helyes, kiegyensúlyozott táplálkozás

A táplálkozásunk kiegyensúlyozott, ha

- az étrendünkben **megfelelő arányban** vannak jelen a szénhidrátok, zsírok és fehérjék, illetve az energiaszolgáltató tápanyagaink mellett
- a további **esszenciális tápanyagok** mennyisége és aránya is megfelelő;
- az **ajánlások szerint** energiaszükségletünk 55%-át szénhidrátokból, 30%-át zsírokból és 15%-át fehérjékből kell fedeznünk.

A táplálkozásukkal bevitt táplálékoknak egyaránt kell tartalmazniuk növényi és állati eredetű fehérjét. A gyermekkori vegetarianizmus vagy vegán étrend testfejllettségbeli visszamaradást (retardációt) okozhat hiányos fehérjeforrások esetén, ezért ezen étrendek a gyermekek esetében kerülendő (az étrend jellemzőit bővebben lásd itt)! Ha az étrend bevezetését táplálkozási, felszívási zavar indokolja, vagy vallási, világnézeti okok miatt elkerülhetetlen, a megfelelő beviteli mennyiségeket el nem érő tápanyagok esetében feltétlenül szükséges a táplálék-kiegészítőkkel történő pótlás.

Mindezeket túl a gyermekeknél (nálad) az **étrend összeállításánál fontos figyelembe venni**

- a tápcsatorna életkori sajátosságait, azaz a fogazat fejlettségét, a gyomor őrztartalmát;
- az intenzív testi fejlődési folyamataitok igényét;
- a fokozott fizikai aktivitást.
- a táplálékpreferenciát (erősen fűszerezett ételek kerülése, könnyen emészthető ételek szükségessége);
- a táplálkozási szokások fejlesztését: gyermekkorban újabb és újabb ételekkel találkozunk – ezek fogyasztását meg kell, hogy szokjuk, tanuljuk annak érdekében, hogy étrendünk gazdagabb legyen és abban a környezetünk hagyományainak megfelelő ételek kerüljenek.

Ha táplálkozásod nem kiegyensúlyozott (nem megfelelő mennyiségileg és minőségileg, amit esztek), az súlyos egészségkárosodáshoz, testi és lelki visszamaradottsághoz vezethet. A leggyakoribb táplálkozási zavarra visszavezethető rendellenességek gyermekkorban a fehérje- és energiahiány, az A- és D-vitamin hiány, a vashiány miatt fellépő vérszegénység, illetve krónikus betegségek kialakulásának fokozódása, gyenge immunrendszer.

Az egészséges étrend összeállításához ajánlásokat a „Mit és hányszor egyek?” bejegyzésünkben találasz.

Napi energiaszükséglet

Napi energiaszükségletünk serdülőkorunkban a legnagyobb, majd ezután fokozatosan csökken. Az itt megadott adatok 4-18 éves korunk között vonatkoznak ránk. Fontos tudni, hogy ezeket az értékeket egészséges, normál napi ritmust követő gyermekekre határozták meg, így módosításra szorulnak betegség, az átlagtól eltérő fizikai aktivitás, illetve itt nem említett tényező figyelembevétele alapján.

- 4-6 évesek: energiaszükséglet 1300-1700-2600 kcal/nap, folyadékszükséglet 85 ml/kg/nap, fehérjeigény 30 g/nap;
- 7-10 évesek: energiaszükséglet 1650-2400-3300 kcal/nap, folyadékszükséglet 85 ml/kg/nap, fehérjeigény 34 g/nap;
- 11-14 évesek: energiaszükséglet 2000-2700-3500 kcal/nap, folyadékszükséglet 50-60 ml/kg/nap, fehérjeigény 62 g/nap;
- 15-18 éves kor között az energiaszükséglet 1500-2500-3500 kcal/nap, a folyadékszükséglet 40 ml/kg/nap, a fehérjeigény 65 g/nap.

Mi az egészség?

Az, hogy a „Mi az egészség?“, „Hogyan lehet mérni az egészséget?“, „Hogyan tudjuk megőrizni egészségünket?“ típusú kérdésekre milyen válaszokat adunk, számos tényezőtől függ. Az életkorunk, társadalmi, gazdasági, kulturális környezetünk, világnézetünk, egészségi állapotunk a legfontosabb tényezők egészségképünk alakulása szempontjából. A biológiai ismeretek halmozódásával, az élő és élettelen környezet, az emberi test egyre pontosabb megismerésével, az orvostudomány fejlődésével az egészség fogalma folyamatosan változott az emberiség története során.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) mai modern megfogalmazása szerint az egészség egy lehetőség, amelynek megvalósítása révén alkalmazkodunk a környezet kihívásaihoz, illetve képesek vagyunk arra, hogy a környezetünkkel harmóniában éljünk. Az egészség A WHO megfogalmazása szerint **„a teljes testi, szellemi és szociális jóllét állapota, azaz nem egyenlő pusztán a betegségek vagy fogyatékoságok hiányával”**.

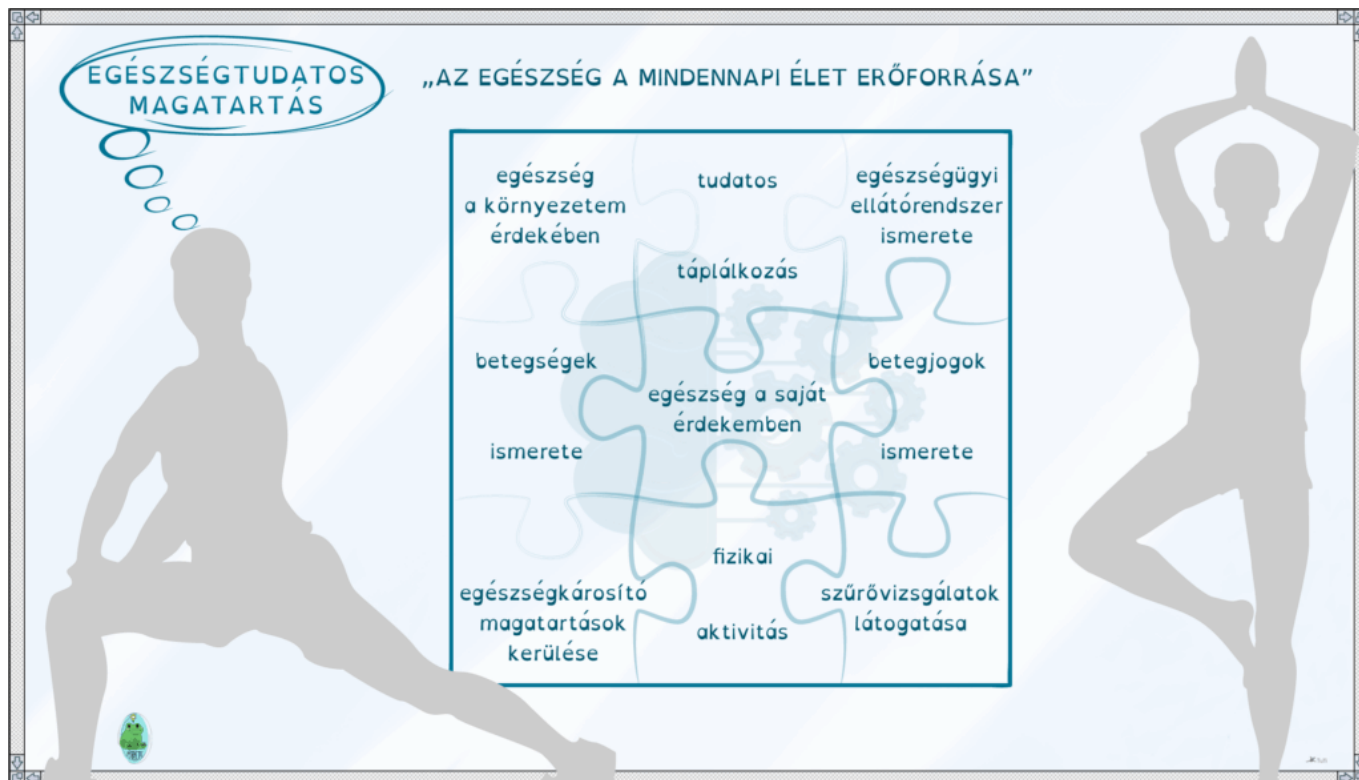
Ezzel a definícióval alapvetően egyet lehet érteni, de érdemes finomítani. Gondolj bele abba, hogy a Földön eltérő adottságú régiók léteznek, amikben a természeti és anyagi javak hozzáférhetősége között jelentős különbségek vannak, és az eltérő szokásokkal, hagyományokkal élő népcsoportok más és más szempontokat, tulajdonságokat helyez(het)nek előtérbe, ha az egészséges állapotot kell jellemezniük.

Egy egészséges férfi és egy egészséges nő szervezetének működése és teljesítménye, valamint társadalmi igényei között bármely régióban és mindig fogunk különbségeket találni – melyik tulajdonság halmazt válasszuk az egészség meghatározása alapjának? További kérdés, hogy vajon létezik egészséges öregember? Ha úgy gondolod, hogy igen, egyetértünk – nem lehet minden öregember nem-egészséges, hiszen az, hogy az életkorral szerveink működése és társadalmi igényeink is változnak, természetes jelenség.

Legalább az utolsó szempontokkal érdemes pontosítani a meghatározást: az egészség a nemi hovatartozásnak az életkornak megfelelő testi, szellemi és szociális jóllét állapota.

Egészségtudatos magatartás

Az egészségfejlesztés az a folyamat, amely módot ad az egyes embereknek és a közösségeknek egyaránt, hogy egészségükre fokozottabb mértékben figyeljenek, azt javítsák. A teljes fizikai, szellemi és szociális jólét állapotának elérése érdekében az egyénnek vagy csoportnak képesnek kell lennie arra, hogy megfogalmazza és megvalósítsa vágyait, kielégítse szükségleteit, és környezetével változzék vagy alkalmazkodjon ahhoz. Az egészséget tehát, mint **a mindennapi élet erőforrását**, nem pedig mint életcélként kell értelmezni. Az egészség pozitív fogalom, amely a társadalmi és egyéni erőforrásokat, valamint a testi képességeket hangsúlyozza.

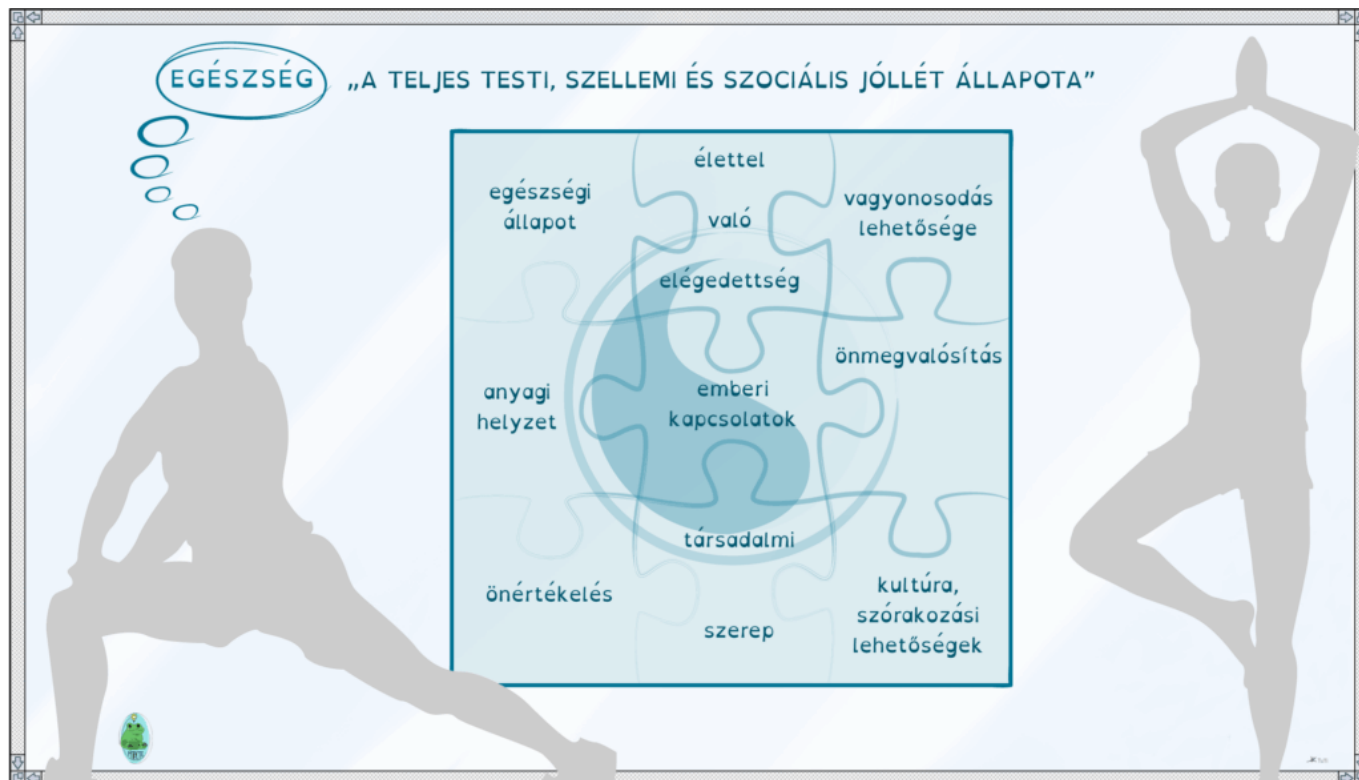


Egészségtudatos magatartásunk határozza meg, hogy

- döntéseinkben mennyiben tartjuk fontosnak és érvényesítjük az egészséges állapot szempontjait saját magunk és környezetünk érdekében,
- mennyire vagyunk tevékenyek egészségünk fejlesztésében szokásainak tudatos alakításával (lásd helyes táplálkozás, megfelelő mértékű fizikai aktivitás, egészségkárosító magatartások kerülése),
- mennyire vagyunk képesek az egészségügyi ellátórendszer megismerése, és a rendszer által nyújtott szolgáltatások kihasználására,
- mennyiben ismerjük az egyes betegségek természetét, kimeneteiket, a betegjogi és egészségügyi fogyasztóvédelmi rendszert.

Az egészségi állapot jellemzése

Az egészségi állapot számos mutató alapján jellemezhető. Leggyakrabban a testi épséget és az élettani funkciókat, testünk fizikai és kémiai állapotjelzőit használják egészségünk **objektív** (tárgyilagos, egyéni megítéléstől független) jellemzésére. A **szubjektív** (egyéni megítéléstől függő) **mutatók** közül az egészségérzetet veszik az egészségi állapot jellemzésekor leggyakrabban figyelembe. Az egészségi állapot mutatói lehetnek az egyénre jellemzők, például ilyen a szubjektív egészségi állapot, de az egyéni adatok statisztikai elemzésével a teljes népesség egészségi állapotára is következtethetünk (például várható élettartam, betegségtípusok gyakorisága).



Életünk minőségét számos tényező együttesen határozza meg. Közülük Európa gazdaságilag fejlett társadalmában legfontosabb az egészségi állapot, az önértékelés, a gazdasági-társadalmi státusz, a kulturális és gazdasági erőforrásokhoz való hozzáférés mértéke, az életkörülményekkel való elégedettség mértéke, a másokhoz fűződő kapcsolatok minősége, személyes kiteljesedés mértéke.

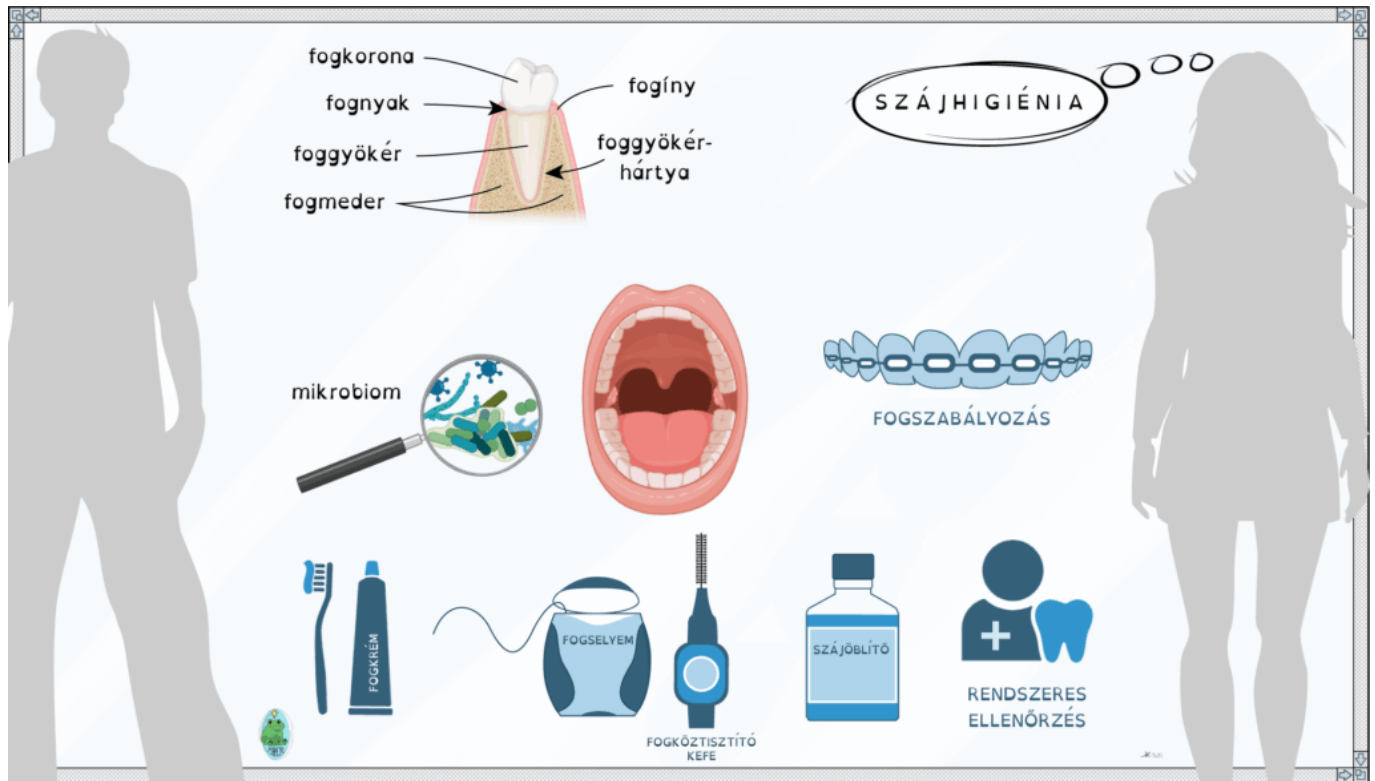
A magyar népesség egészségi állapota

Az állam feladata, hogy a lakosság egészségi állapotát **szűrővizsgálatok** sorozataival folyamatosan ellenőrizze, a különböző környezeti tényezők egészségkárosító kockázatát felmérje, és mindezek alapján megállapítsa és rangsorolja a népegészségügyi feladatokat. A feladatok megvalósítása érdekében egészségmegőrző és betegségmegelőző programokat indít.

A magyar népesség egészségi állapota sajnos az egyik legrosszabb az európai országok között: a krónikus betegségek fiatalabb életkorokban jelentkeznek, az egyes betegségek relatív előfordulási gyakoriságai jóval magasabbak, a várható élettartamunk rövidebb, átlagosan kevesebb egészségben eltelt év vár ránk, mint más európai országokban. A világ minden régióját érintő, elmúlt évszázadok során lejátszódott jelentős gazdasági és társadalmi változások eredményeképpen az ember életmódjának tényezői, közöttük is elsősorban táplálkozási szokásai, fizikai aktivitásának rendszeressége és intenzitása lényegesen megváltoztak. Számos, korábban csak az emberek nagyon kis százalékát érintő, krónikus, azaz hosszan elhúzódó, akár az egész további életutat végig kísérő betegség világszintű „járványáról” beszélhetünk már, amelyeket együttesen civilizációs betegségeknek nevezünk. **Civilizációs betegségek** a kövérség, cukorbetegség, depresszió, csontritkulás, keringési rendszer számos betegsége. Az epidemiológiai vizsgálatok eredményei egyértelműen azt igazolják, hogy a civilizációs betegségek járványszerű terjedésének hátterében az életmódunk, és ezen belül a táplálkozásunk és fizikai aktivitásunk tényezőinek jelentős mértékű megváltozása és a megnövekedett stressz-szint áll. Felgyorsult életritmusunk, a jelentős mértékű értékrendbeli, világképbeli váltások következtében a krónikus stressz életünket meghatározó tényezővé vált.

Szájápolás

A helyes szájápolás (szájhigiénia) nélkülözhetetlen a szájüreg, és ezzel egész testünk egészségének megőrzésében. Mindennapos tevékenység, ami a fogak és az íny ápolása mellett a nyelvre is kiterjedhet.



Az egészséges szájüregben

- a felső és alsó fogsor fogai jól zárnak össze,
- a fogak koronája ép,
- a fogíny a fognyakat szorosan veszi körbe,
- a fogmeder a fognyakig ér,
- a foggyökérhártya szilárdan rögzíti a foggyökert a fogmederben,
- a mikrobiom összetétele kiegyensúlyozott.

A szájápolás

- mindennapi kellékei és tevékenységei
 - fogkefe és fogkrém a fogmosáshoz,
 - fogselyem vagy fogköztisztító kefe a fogközök tisztítására,
 - szájöblítő a káros baktériumok visszaszorítására;
- legalább évente ismétlődő tevékenysége
 - fogorvosi ellenőrzés és szűrővizsgálat
- szükség esetén elvégzendő teendője
 - fogszabályozás a szájüregi betegségek megelőzéséért.

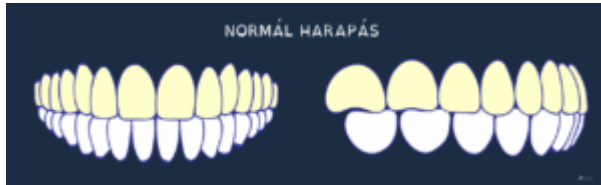
A fogsor és a normál harapás

A fogazat biológiai funkciója a harapás és a rágás, ezen kívül azonban fontos közösségi

(kommunikációs) szerepe is van a helyes hangképzésben, így a beszédben. Feladatait akkor tudja a legjobb hatékonysággal ellátni, ha

- a fogazat jobb és bal oldala szimmetrikus,
- a fogak a megfelelő síkban és szomszédjukkal érintkezve állnak,
- összezárásnál egy adott fog két rágófunkció szempontjából hozzá tartozó alsó foggal érintkezik,
- a felső metszőfogak az alsók elé kerülnek és 1-2 milliméterrel fedik azokat.

A fogsorok normál vagy egészséges zárását, más néven a harapását a következő ábra mutatja be.



Normál harapás esetében biztosított a fogak könnyű tisztítása és a harapáskor, rágáskor a fogakat terhelő erők megfelelő eloszlása, illetve a fogak (ezzel a fogkopások) és az állkapocs terhelésének minimalizálása.

A fogak és a fogközök tisztítása

A helyes eljárásokat ez a videó mutatja be:

Semmelweis Egyetem – oktatóvideók – Fogmosás

A fogmosás a szájápolás alapköve, naponta legalább kétszer (reggel és este, lefekvés előtt), alaposan végzett mozdulatokkal távolítjuk el a fogainkon megtapadó ételmaradékokat és a baktériumokat tartalmazó lepedéket. Eszközei a kézi vagy elektromos fogkefe és a fogkrém. A fogkefék fején sörté van, ami lehet lágy, közepesen kemény vagy kemény.

A fogközök tisztításához fogselymet és fogköztisztító kefét használhatunk. Mindkettővel a fogak közötti rések, pontosabban a fogak egymáshoz fekvő felülete tisztítható, ahová a fogkefe sörtéi nem érnek el – nem véletlen, hogy ezek a felzínek a fogszuvasodás és az ínygyulladás gyakori kiindulási pontjai.

Fogselymet kaphatunk gyógyszertárakban, drogériákban és hipermarketekben (nagy bevásárló központokban lévő boltok, ahol élelmiszerek és műszaki cikkek is kaphatók). Lehet

- kis doboz, amiből tetszőleges hosszúságú selymet húzhatunk ki,
- fogselyem villa, aminek két szára közé adott hosszúságú selymet rögzítettek.

A fogköztisztító kefék méret szerinti sorozatban kaphatók, mert a fogsorunk fogai között eltérő szélességű rések vannak, így kiválaszthatjuk az adott részhez illő kefét. Keresd ugyanazokban az üzletekben, mint a fogselymet.

A fogközök tisztítása naponta egyszer ajánlott ott, ahol a fogak közti hézagba a selyem vagy a kefe befér.

Szájöblítő

A szájüreg mikrobiomjának káros megváltozása különböző betegségeket, például fogszuvasodást és ínygyulladást okozhat. Az első tünetek közé tartozik a rossz szájíz, aminek leküzdésében (így a betegségek megelőzésében) szerepe lehet az üzletekben és gyógyszertárakban is kapható szájvizeknek.

Fontos tudnod,

- hogy a szájöblítőket csak a csomagoláson szereplő ajánlásnak megfelelően, és a fogorvossal egyeztetve szabad használni, mert lehetnek olyan összetevőik, amik nagyobb mennyiségben vagy hosszabb ideig alkalmazva károsíthatják az élő sejteket;
- inkább az alkoholmentes szájöblítők használata javasolt, mert az alkohollal való rendszeres öblögetésnek is lehetnek káros hatásai;
- a szájvizek nem helyettesíthetik a megfelelő fogápolást, azonban kiegészítőként hasznosak lehetnek a nehezen elérhető területeken lévő baktériumok és szennyeződés eltávolításához. Használatuk ínygyulladás esetén vagy szájsebészeti műtéteket követően kifejezetten ajánlott.

Rendszeres orvosi ellenőrzések

A rendszeres szájhygiéniai ellenőrzések kulcsfontosságúak a fogak és az íny egészségének megőrzésében. A fogorvos ezek során nemcsak a fogszuvasodást és az ínybetegségeket szűri ki, hanem a fogszabályozási igényt is felmérheti, valamint tanácsot adhat a helyes fogmosási és fogköztisztítási módszerekben. A szűrővizsgálatok alkalmával a fogorvos eltávolítja a fogkövet is, amely a fogmosással nem távolítható el, és gyulladást okozhat. A szakszerű tisztítás segít megelőzni a komolyabb fogászati problémák kialakulását.

A szájhygiéniai szűrővizsgálatokra évente legalább egyszer, de ideális esetben félévente érdemes elmenni a hosszú távú fogászati egészség megőrzése érdekében.