

Fogápolás helyesen



Él egy sztereotípiában a köztudatban, amely szerint a kismamák fogromlásáért a méhben fejlődő magzat kalciuméhsége felelős. Pedig a terhességi fogromlást nem a gyermek fejlődése és növekedése okozza.

Hormonok keringője

Tévhit továbbá, hogy a terhesség alatt a fogakból kioldódik a kalcium. A fogakban lévő kalcium és egyéb ásványi sók nem tudnak kioldódni a fogból, hiszen ott kötött formában vannak jelen, így nem kerülhetnek a vérkeringésbe. A valódi ok kézenfekvőbb, mint gondolnánk. A női szervezet a terhesség alatt bonyolult hormonváltáson megy keresztül. A megváltozott hormonszint eltérően hat bizonyos szervekre, például megváltozik a száj nyálkahártyájának összetétele, amely a fog- és ínyproblémákat okozza. További fontos tényező, hogy változnak a táplálkozási szokások is, így sokkal alaposabb és körültekintőbb szájhigiénéiára van szükségük a kismamáknak ahhoz, hogy fogaik egészségét megőrizzék.

Fogas problémák

A leggyakrabban előforduló probléma a terhesség során az ínygyulladás. Az ínyben található ösztrogén-receptorok a megemelkedett hormonszintre érzékenyebben reagálnak, ezért a terhesség alatt sokkal hevesebb ínygyulladás jöhet létre. A kezeletlen ínygyulladás pedig a fog tartószerkezetére – a gyökérhártyára és a csontra – átterjedve foggyógybetegséget hozhat létre. Ennek következményeképpen a fogak kimozdulnak

a helyükről, elkezdenek vándorolni, kiemelkednek vagy megdőlhethetnek. Bár ez szembetűnő lehet, de a probléma felismerése mégis nehézkes, hiszen sokszor semmilyen fájdalommal nem jár. A fogak mozgathatósága és elvesztése mellett a legfőbb gondot az jelenti, hogy a gyulladt ínyben található baktériumok gócként a véráramba jutva a szervezet bármely területén további gyulladásokat hozhatnak létre, ez pedig koraszülést okozhat! Az ilyenkor fennálló ínygyulladás fontos tünete a kellemetlen szájszag, a fájdalmas ínyduzzanat és az ínyvérzés.

Kellemetlen lehelet a terhesség alatt? Bizonyára te is tapasztaltad már várandósságod alatt azt a jellegzetes, kesernyés vagy fémés ízt a szádban. Előfordulhat, hogy akkor is érezted, ha nem fogyasztottál keserű étkeket. A kellemetlen szájját és leheletet a szájüregben meghúzódó baktériumok okozzák, amelyek kén-hidrogént termelnek. Azokon a helyeken szaporodnak el, ahol nem megfelelő a szövetek felületének oxigénellátása. A problémára megoldást jelenthet egy új amerikai termékcsalád, a TetroBreath, amelynek speciális fogápolási termékei semlegesíti a szájban termelődő kén-hidrogént. Bővebb info: a www.tetrobreath.hu vagy a www.dentalcoop.hu oldalon.



Baktériumlesen

Szervezetünk naponta 1-1,5 liter nyálat termel. A fogak egészsége szempontjából ennek mennyisége és minősége a legfontosabb tényező. A szájból lévő baktériumok a fogmosást követően lerakódnak a fogfelszínen, és lepedéket képeznek, majd pedig a táplálékkal bejutott cukrokat savakká alakítják. A nyál szerepe az, hogy lemossa az ételmaradékot, és a szájüreg savas pH-ját semlegessé változtatja. Ha a nyál mennyisége kevés, az kedvez a szuvasodásnak, mert a lemosó hatás nem érvényesül. Ha a nyál minősége nem megfelelő, akkor a savas kémhatást nem tudja semlegessé alakítani, ami szintén elősegíti a szuvasodást. A terhesség alatt a nyál mennyisége és minősége egyaránt megváltozik, ezért érdemes elvégeztetni fogorvosoddal egy nyáltesztet, amelynek segítségével megállapítható a szájból távozó baktériumok típusa, valamint az is, hogy a kémhatás fent említett változása milyen mértékű. A továbbiakban a teszteredmény pontos ismeretében a szakorvosok tudnak segíteni abban, hogy miként előzhető meg a várandósság alatti fogromlás és fogágybetegség. A legmodernebb nyálteszt segítségével választ kaphatsz például arra, hogy mi az oka annak, ha az utóbbi időben a rendszeres fogmosás ellenére is romlanak a fogaid.

Fő a megelőzés

A hagyományos fogorvosi beavatkozások mellett a terhesség időszakában érdemes a szokásosnál nagyobb hangsúlyt fektetni a fogszuvasodás megelőzésére. Ennek érdekében legalább háromszor kell fogorvosi vizsgálatra menned a várandósságod alatt, ami azt jelenti, hogy az egyébként félévente ajánlott ellenőrző vizsgálat mellett háromhavonta érdemes felkeresned a fogorvosodat. Kérj szájhygiénés kezelést és fogkőeltávolítást ezen alkalmakkor, mert ha a szakember precízen és alaposan távolítja el a fogakról és az íny alól a nem kívánt lerakódásokat, az megóvjaa a fogat az idő előtti romlástól, és megelőzhető az ínygyulladás is. A kezdeti lyukacsok továbbterjedésének megakadályozása érdekében érdemes megismerkedned az ózonterápiával is. A HealOzone nevű forradalmi kezelési módszer segítségével az időben felismert szuvasodás ugyanis tökéletesen, ráadásul fájdalommentesen gyógyítható. A fogorvos először is alaposan megtisztítja a kezelendő felületet, azután lézerrel beméri a károsodás mértékét, majd ózonnal fertőtleníti a szuvas részt, és végül egy speciális folyadék segítségével ásványi anyagokat juttat a fogba. Áldott állapotod megköveteli, hogy most a szokásosnál is alaposabban figyelj oda a megelőzésre, mert így elkerülheted a súlyosabb problémákat. Érdemes a prevenciót komolyan venni, hogy megőrizd fogaid egészségét, ráadásul az említett kezelések és módszerek (a nyálteszt, az ózonterápia és a fogkő-eltávolítás) fájdalommentes és egyszerű beavatkozások.

1/2 H

FOTÓ: DAVID MARTINEZ, PR

SZÖVEG: HARMATH ÁGNES JÁZMIN



Dr. Hernádi Alexandra

fogszakorvos

Dentalcoop, Budapest, Zugligeti út 60.

Tel.: 30/228-3199