

Szikrázó MOSOLY

Szeptember a szájpolás hónapja, de a fogak védelme nem csak ebben a hónapban fontos. Fogaink egészségével egész évben fokozottan kell törődnünk, ami nem pusztán annyiból áll, hogy naponta fogat mosunk.



Ott ülsz a kiszemelteddel szemben az étteremben, gyertyafény, széles mosolyok – aztán a kopp. A másodikban észreveszed, hogy egy óriási salátadarab szorult a fogad közé. Szörnyen

kínos, nem beszélve arról a felkészületlenül ért csókról, amikor nem túl kellemes a leheleted. Hogy sose keveredj ilyen és ehhez hasonló kellemetlen helyzetekbe, vagy ha ragyogó hollywoodi mosolyra szeretnél szert tenni, fogadd meg fog- és szájpolással kapcsolatos hasznos tanácsainkat és **dr. Schatz Balázs**, a Dental-Coop fogorvosának tippjeit.

ALAPOS FOGMOSÁS

Ajánlott minden étkezés után fogat mosni, de ez gyakran kivitelezhetetlen. Azonban a reggeli és esti fogmosás elengedhetetlen. Sose súrolj! Lefelé irányuló mozdulatokkal finoman tisztítsd a fogakat az ínytől a koronáig. Egyszerre csak két-három foggal foglalkozz. Nagyon fontos a fogak belső fele is.

Fogorvosunk tippje

Amikor savas ételeket fogyasztunk, várnunk kell a fogmosással minimum fél órát. A savas közeg felpuhítja a fogzománcot, ezáltal sérülékenyebbé válik a fogfelszín. Tarts magadnál fogszelymet, amellyel könnyedén és gyorsan eltávolíthatod a fogaid között megrekedt ételmaradékokat. A fogközeidről se feledkezz el – a legtöbb esetben –, ehhez természetesen más eszközök használatára lesz szükséged.

Ehhez a részhez nehezebben férünk hozzá, de nem szabad kihagyni, mint ahogy a hátsó fogak tetejét sem.

FOGKEFE

A statisztikák szerint az európai átlaghoz képest hazánk sajnos nem remekel az egy főre jutó fogkefe- és fogkrémfogyasztásban. Ebben az is szerepet játszik, hogy sok fogápolással kapcsolatos dologgal még mindig nem vagyunk tisztában. Azért, hogy ne ezt a rossz számot erősítsd, rendszeresen cseréld le a fogkefedet. Ez két-há-

Fogorvosunk tippje

A jó minőségű fogkefe mellett elengedhetetlen a precíz technika, ha azonban úgy érzed, valamit nem jól csinálsz, válts elektromos fogkefére.

rom havonta indokolt, de ha véletlenül beteg voltál, akkor utána azonnal dobd ki – nehogy visszakapd a fertőzést. A megfelelő fogkefe nem túl puha és nem is túl erős. Nem jó, ha sörteje elsiklik egy ételmaradék felett, de az sem, ha felsérti az ínyedet. A kefe feje legyen kicsi, hogy mindenhova beférjen, és sűrű, puha sörtejű, hogy egy bacinak se maradjon esélye.

FOGSELYEM

A fogselyem nagyon jól kiegészíti a fogmosást, hiszen vannak helyek, ahova a fogkefe már tényleg nem jut el. Ilyenkor fogd a kezedbe a selymet úgy, hogy kb. 10 cm anyag legyen a két kezded között. Húzd be a két fog közé, majd fűrészelő mozdulatokkal haladj az ínytől a koronáig. Légy óvatos, ne hogy felsértsd az ínyedet.

SZÁJVÍZ

A szájvizek is a mindennapos szájápolás hasznos kiegészítői. A fertőtlenítő hatásúak megakadályozzák a fogínybetegségeket és egyéb szájfertőzést okozó baktériumok elszaporodását. Friss lehetet biztosítanak, ráadásul gyulladáscsökkentő hatásuk is van. Munkahelyünkön is könnyedén alkalmazhatóak, ha épp nem tudunk fogat mosni, de természetesen a fogmosást nem helyettesíthetik.

NYELVTISZTÍTÁS

A nyelv tisztítása is fontos része a fogmosásnak. A kellemetlen szájszagot 85%-ban a nyelven megtapadó baktériumok okozzák. Fogkefével ezeket sajnos nehéz eltávolítani, mert inkább szétkeni vagy mélyebbre dörzsöli a lepedéket. Használj nyelvkaparót,

vagy léteznek már olyan fogkefék is, melyeknek a fejrészen nyelvtisztító is található. A nyelv tisztításától a fogak lepedékessége is csökken, és ettől az ízlelőbimbók érzékelése is helyreáll.

IRÁNY A FOGORVOS!

Félévente ajánlott a szűrővizsgálat. Ne hanyagold el, hiszen így rengeteg probléma könnyedén megelőzhető.

Fogorvosunk tippje

Figyelj a megelőzésre, mert ez a titok nyitja, és élj a modern kor szabadalmaival. Léteznek már olyan műszerek, amelyekkel meg tudják állapítani, milyen mértékű a fogszvasodás. Amennyiben kezdeti stádiumban tart a probléma, ózonterápiával fájdalommentesen, fúrás, tömés nélkül meggyógyítható a fog.

Sokan azért kerülnek a szűrővizsgálatokat, mert félnek a fogorvostól. Ne aggódj, ma már nagyon kíméletes eszközökkel, fájdalommentesen dolgoznak az orvosok. Érdemes olyan szakembert választani, aki szimpatikus, megnyugtató személyiség, megbízol benne, így biztos, hogy nem fogsz rettegni egy egyszerű kontrolltól.

FOGSZABÁLYOZÁS

Nagyon megnyerő tud lenni egy széles mosoly, különösen ha a fogak rendezettek és vakítóan fehérek. A felnőttkori fogszabályozás kicsit bonyolultabb, mint gyermekkorban, de segítségével minden apró hiba korrigálható, mely erősíti az önbizalmat és a magabiztos megjelenést. A fogszabályozók terén is hatalmasat fejlődött már a tudomány.



LACALUT

**komplex innovatív
szájhygiéniai rendszer**

**Az ép, egészséges fogazat
és fogíny megőrzéséhez,
a fogágybetegségek
megelőzéséhez nyújt
hatékony segítséget.**



DR. THEISS

A termékek kaphatók a gyógynövényboltokban, gyógyszertárakban, dm és Auchan áruházakban, egyes CBA üzletekben, rendelje meg webáruházunkban!

www.naturprodukt.hu



Forgalmazó:
Naturprodukt Kft.
2046 Törökbalint, SEPO Pt. 8
Telefon: 06 23 511 337





Fogorvosunk tippje

Az esztétikus, porcelán fogszabályzókat szinte észre sem lehet venni, de ha azt szeretnéd, hogy ne lássák, választhatod a belső, valóban láthatatlan fogszabályzót. A fogszabályzó lassan hazánkban is státuszszimbólummá válik, amely az igényességet jelképezi, ezért viseld büszkén te is drága „fogékszeredet”.

A régi fém helyett ma már szintelen vagy éppen divatos, színes anyagokat is választhatunk, melyek olyanok, akár egy szép fogdász. Amennyiben szereted a feltűnést, színes gumiláncokkal díszített fogszabályzót is felteheted.

FOGFEHÉRÍTÉS

Elsősorban a genetikai adottságok felelősek a fogak színeiért. De elszíneződhet a kávétól, teától, cigarettától, vörösbortól vagy az ételszínezékektől is. Ma már ez sem okozhat problémát, hiszen a fogorvosok remek fogfehérítési módszereket is-

Fogorvosunk tippje

Jó tudni, hogy csakis egészséges, szakorvos által rendszeresen ellenőrzött fogakat lehet fehéríteni.

mernek. Ennek eredményeként te is szert tehetsz az áhított ragyogó és egészséges mosolyra. A fogfehérítő eljárás tartós, így ha nem fogyasztasz olyan ételeket, italokat, melyek ismét elszínezhetik, akkor fogaid éveig is gyönyörűek lehetnek.

A MOZGÁS ERRE IS JÓ

Aki fittebb, annak egészségesebb a foga. Kutatásokkal bizonyították azt a tényt, hogy aki egészségesebb életet él, valamint figyel a súlyára, annak egészségesebbek a fogai is. Tehát aki rendszeresen mozog, törődik magával, az ritkábban szenved ínygyulladásban. Sport közben

ugyanis több oxigén jut a szervezetünkbe, ami által javul a vérkeringés, és ez jó hatással van a fogak állapotára is.

EGY IGAZÁN FONTOS TIPP MÉG ANYUKÁINKTÓL:

Pizkos kézzel ne nyúljálj a szádba! Étkezések előtt alaposan moss kezet, ugyanis könnyen bevihetsz bármilyen fertőzést vagy makacs baktériumot. Ügyelj arra, hogy mit veszel a szádba. Legyen az étel, ital, evőeszköz, győződj meg róla, hogy minden esetben tökéletesen tiszta legyen.



AZ EGÉSZSÉGES, SZÉP FOGAKÉRT

- 1 Oral-B Triumph 5000** Elektromos fogkefe (Braun, 42 900 Ft) **2 White Now Ice Cool Mint** Fehérítő fogkrém (Signal, 609 Ft) **3 Pronamel** szájvíz (Parodontax, 1639 Ft) **4 Duo Pack White** fehérítő hatású és Aktív fogkrém a fogak védelmére (Lacalut, 1526 Ft) **5 Oxy White Fresh** 2in1 Szájvíz és fogkrém (Vademecum, 399 Ft) **6 Total Care** Fogsejlem (Sensodyne, 729 Ft) **7 Sensitive Pro Relief** Fogkrém érzékeny fogakra (Colgate, 1149 Ft) **8 Inter Dental** Fogkefe hajszálvékony fogköztisztító sörtékkel (Aquafresh, 770 Ft) **9 Dental Cream** Ájurvédikus fogkrém természetes fluoriddal (Himalaya Herbals, 949 Ft) **10 Pro Expert** fogkefe antibakteriális fejjel (Oral-B, 939 Ft) **11 3D White** Fehérítő hatású fogkrém (blend-a-med, 419 Ft)