

Fontos szájhygiéniai tanácsok koronavírus-járvány idején



Karantén, home office – emiatt előbb-utóbb kimaradhat a szokásos reggeli rutinunk. Már talán azt sem tudjuk, milyen nap van. Arra meg pláne ki emlékszik, hogy mikor mosott utoljára fogat? Mikor cserélte ki a fogkefét? Egyáltalán, felírta-e a bevásárlólistára a fogkrémet...?

Ne kövessünk el ekkora hibákat!

Szájüregünk a szervezet kapuja, így ez az a hely, ahol testünk először találkozhat a koronavírussal. A kórokozó a levegőből bejutva az ajak, pofa és garat nyálkahártyájára tapadva kezd el szaporodni. Ha szervezetünk nem kellően ellenálló vele szemben, olyan mértékben szaporodik el szánkban, garatunkban, illetve orrüregünkben, hogy képes továbbhaladni a légutak irányába, ahol is igen komoly szövődményeket okozhat.

Annak érdekében, hogy szervezetünket támogassuk és a fertőzés kialakulásának lehetőségét csökkentsük, az ajánlott kétszer 2 perces napi fogmosás helyett négyszer-ötször is mossuk meg fogainkat, továbbá használjuk naponta többször szájvizet. A szájvíz fertőtlenítő hatása nagyban segítheti a vírus csíraszámának csökkenését – ha legalább 50-60 másodpercen át öblögetünk. Napi 1x használjunk fogseprőt a fogközök tisztántartására.

Mivel egészsítsük ki a bevásárlólistánkat?

WC-papír, liszt cukor, alapélelmiszerek, tisztítószer. Látva a boltok polcait, most valószínűleg mindenkinek a bevásárlólistája így kezdődik.

Gondolkozott már azon, hogy egy négytagú család 1 tubus fogkrémet kb. ugyanannyi idő alatt használ el, mint 12 guriga wc-papírt? Vagy azon, hogy – különösen járványos időszakban – érdemes 1-1,5 havonta cserélnünk a fogkefénket? Mégsem azt látjuk, hogy a boltok polcain hiánycikk lenne a fogkrém vagy a fogkefe. Pedig mindannyiunknak tudnunk kell, hogy a

fogmosás elhanyagolásával a kórokozók könnyen megtapadnak a szájnyálkahártyán, és nemcsak fogászati problémákat, hanem más megbetegedést is könnyen okozhatnak.

A fogászati problémák sokasága és a fogfájás a koronavírus-járvány idejére sem megy karanténba. A fogmosás és szájhigiénia elhanyagolása fogszuvasodáshoz, fogágybetegséghez, hosszú távon pedig fogaink korai elvesztéséhez vezethet. A kínzó fogfájás a járványügyi korlátozások időszakában kiváltképp nagy gondot jelenthet, ráadásul az immunrendszerünket is megterheli és kiaknázza szervezetünk védekezőrendszerét. Ha lehetséges, inkább kerüljük el ezt!

Ennek érdekében fontos, hogy ügyeljünk a rendszeres és helyes technikával történő fogmosásra, és ehhez válasszunk lekerekített végű, sűrű, lágy szálerősségű fogkefét, és cseréljük azt 1-1,5 havonta.

Rendesen kezét mosni már tudunk – és fogat?

Miután megtanultunk rendesen kezét mosni, itt az ideje, hogy megtanuljunk hatékonyan fogat mosni is, és hogy megtanítsuk erre a gyermekeinket. Tegyük az általános műveltség részévé a helyes technikával végzett fogmosást, akár játékosan, vagy belefűzve az otthoni tanulásba.

Lássuk lépésről lépésre, amit a helyes fogmosásról tudni kell!

- A járvány ideje alatt javasolt naponta négyszer-ötször 2-2 percen át fogat mosni, illetve a szájápolást követően minden esetben általános szájvizet használni.
- Fogmosáskor helyezzük a fogkefét ferdén az ínyre, úgy, hogy a szálak egyik fele az ínyt, másik fele a fogak felszínét takarja, majd apró, körkörös mozdulatokkal, szinte rányomás nélkül tisztítsuk meg a fogakat.
- A kisörlő fogak belső felszínén a fogkefét vízszintesen tartva haladjunk végig, kicsi, körkörös mozdulatokkal, amíg el nem érjük a leghátsó örlőfogakat.
- A metszőfogak belső felszíne túl keskeny ahhoz, hogy a fogkefét a szokásos módon tartsuk. Ezért függőlegesen, meredek szögben, apró körző mozdulatokkal tisztítsuk meg az alsó és a felső fogak belső felszínét.
- Gyakori hiba, hogy legtöbbször ugyanazon a területen kezdjük a fogmosást. Amellett, hogy ettől egy idő után egyhangúvá és unalmassá válhat a fogmosás, az is előfordulhat, hogy mindig pont ugyanarra a területre nem marad elég energiánk.
- A kísérletek igazolják, hogy bizonyos zenéket hallgatva hatékonyabban mossunk fogat, ráadásul még jobban élvezzük is. Erre a célra bizonyítottan az egyik legjobb választás a Gangnam Style – de persze hallgassa mindenki azt, ami a legjobban motiválja.

Hogy a fogkefe se fertőzzön

Lehet, hogy most sokan felkapják a fejüket: miért olyan fontos kérdés ez egy ilyen súlyos járvány közepette?! Pedig hangsúlyosabb szerepe van, mint gondolnánk. A kutatások tudniillik kimutatták, hogy a koronavírus a műanyagon – amiből például a fogkefe feje és sörtéi készülnek – akár 3 napig is képes túlélni. Ennek tudatában ismételjük át a helyes tárolás és tisztítás technikáját.

Miután megmostuk a fogunkat, fogkefénket egy percen át tartjuk forró, folyó víz alá, emellett akár szájvízzel is fertőtleníthetjük. Legyen szó elektromos vagy hagyományos fogkeféről, minden esetben alaposan távolítsuk el a szennyeződések a sörték közül! Miután kiráztuk a fogkeféből a vizet, tartjuk állítva, jól szellőző tárolóban. Ne tegyük a fogkefét se vízbe, se tokba, mert úgy gyorsabban szaporodhatnak el a felületén a vírusok, baktériumok és gombák. Tartsuk a fogkefénket külön, még a családtagjainkétól is szeparálva. A közös fogkefehasználat pedig kifejezetten tilos!

A fogbajok nem mennek karanténba – 5 tipp fogfájás ellen

Sosem jön jókor, de ha valamikor végképp nem hiányzik az életünkből a fogfájás, az a koronavírus-járvány időszaka. Ezért nem lehet eléggé hangsúlyozni a megelőzés fontosságát. Arra az esetre, ha mégis beütne a baj, adok Önnek néhány hasznos tanácsot, ami segít enyhíteni a fájdalmat, amíg nem sikerül – szó szerint – orvosolni a problémát.

1. Ha probléma lépne fel, helyezzen jégkockát naponta három-négy alkalommal 15 percre a fájós fogára, vagy a nyelvére. Ez a módszer garantáltan enyhíti a fogfájást.
2. A szegfűszeg, a szegfűszegolaj eugenolt tartalmaz, ami kiváló baktériumölő és gyulladáscsökkentő. Rágjon szét egy egész szegfűszeget a fájós fogával, vagy cseppentsen rá egy kis szegfűszegolajat, és a fájdalom csillapodni fog.
3. A só, bors és néhány csepp víz keverékéből összeállított paszta antibakteriális, gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító tulajdonságokkal rendelkezik.
4. Ha házi fájdalomcsillapító módszerekről van szó, akkor kihagyhatatlan nagymamáink régi, bevált csodaszere: a fokhagyma. Sóval összekevert, zúzott fokhagymagerezd közvetlenül az érintett területen alkalmazva hatékonyan csökkenti a fogfájalmat.
5. Tegyük beáztatott, langyos teafiltert a sajtó fogra. A tea csersavat tartalmaz, ami csökkenti a fájdalmas duzzanatot, ideiglenes enyhülést nyújt.

Fontos azonban megjegyezni, hogy bár ezek a praktikák a fájdalmat egy időre enyhítik, elviselhetővé teszik, egyik sem helyettesíti a szakszerű fogászati ellátást!