

Fogápolás

Alsó tagozat



Réfi Rita
Iskolavédőnő

Fogak funkciója



- Rágás: az emésztést segíti elő, hogy az ételt könnyebben meg tudjuk emészteni.
- Beszéd: hangképzéshez, az érthető beszédhangok és beszéd alakításában játszik szerepet.
- Meghatározza arcunkat, ahogy kinézünk. Ezt hívják esztétikai funkciónak.



Fogak fajtái - alakjuk és feladatuk szerint

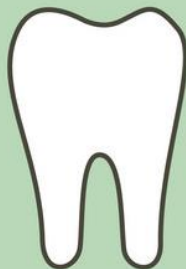
Metsző



Szemfog



Kisőrlő



Nagyőrlő



Fogak fajtái életkor szerint

- **Tejfogak:** azok a fogak, amelyek először jelennek meg a szájban. Ezek nem maradandó fogak. 6 és 11 éves kor között esnek ki.
- **Csontfogak:** ezek váltják a tejfogakat. Maradandó fognak is nevezik, mert ezek után már nincs másik fog, ami előbújik, ha kiesnek. Ezért is kell rá nagyon vigyázni!

Fogápolás jelentősége

- Fogak épségének megőrzés.
- Az alapos rágás folyamatának kivitelezése hiánytalan és egészséges fogakkal lehetséges.
- Pontos és helyes hangképzés megőrzése.
- Arc és száj épségének megőrzése.

Fogápolás eszközei



Fogkefe



Fogmosópohár



Fogselyem



szájvíz

A fogápolás helyes technikája



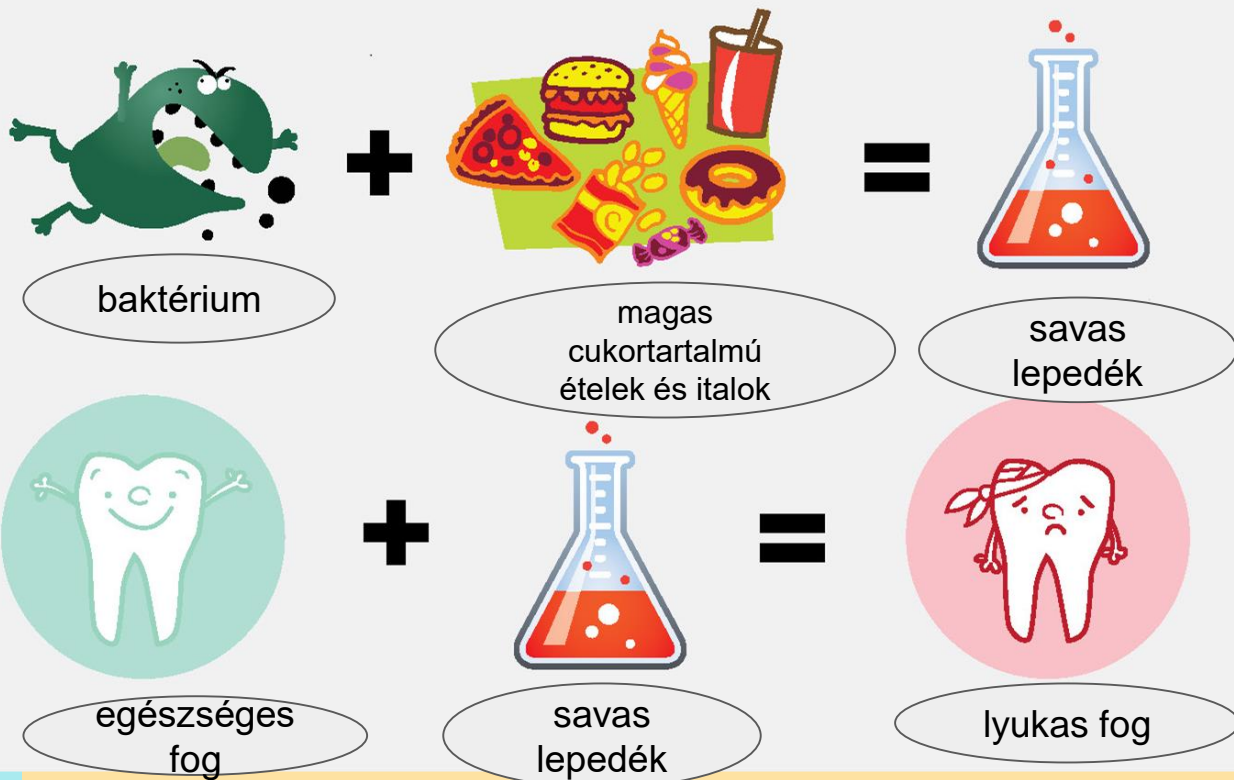
Fogmosás helyes sorrendje

1. Fogselyemmel a fogközöket megtisztítani.
2. Fluoridos fogkrémrel megmosni a fogakat.
3. Megmosni a nyelvet és a szájpadrást.
4. Öblítés.
5. Szájvizes öblögetés.

Fontos szempontok:

- 3 percig tartson egy fogmosás.
- Naponta kétszer legyen: reggeli után és vacsora után.
- Az esti fogmosást követően már ne legyen étkezés!
- Saját fogkefét és poharat használj!

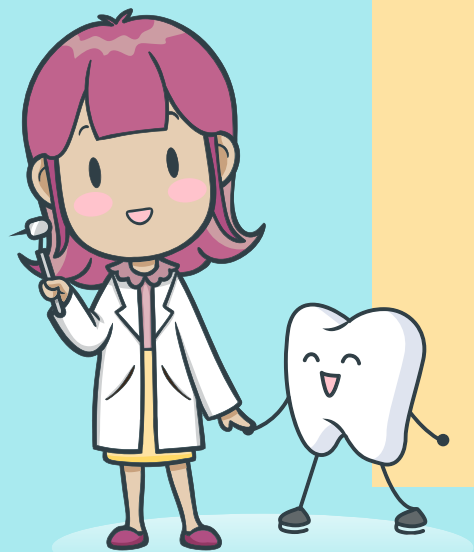
A fog kilyukadásának folyamata, ha nem figyelünk a fogmosásra



Hogyan tudunk vigyázni fogaink egészségére?

- Naponta kétszer fogat mosunk.
- Betartjuk a fogmosás 3 perces idejét.
- Lehetőleg kerüljük a magas cukortartalmú ételek és italok fogyasztását!
- Évente egyszer menjünk el fogorvoshoz, hogy ellenőrizze fogaink egészségi állapotát.





Köszönöm a figyelmet!