

Szájápolási világnap: 4 egyszerű módszer, amivel mosolyunk egészséges lehet

A megfelelő szájhigiéna, akár az életünket is megváltoztathatja

Világszerte március 20-a a szájápolás világnapja, amelynek célja, hogy ráirányítsa a figyelmet a megfelelő szájhigiéna jelentőségére. Hiszen ez nem csupán esztétikai kérdés, alapvető hatással van mindennapi életünkre és általános jólétünkre is. A WHO kutatásai szerint mintegy 3,5 milliárd ember szenved valamilyen szájüregi betegségben, amelyek a leggyakoribb egészségügyi problémák közé tartoznak. Ráadásul ez a szám folyamatosan emelkedik, a fogszuvasodás pedig egyre inkább érinti a fiatalabb gyermekeket. Nézzük meg, hogyan gondoskodhatunk hatékonyan az egészséges mosolyunkról!

A szájüregi betegségek továbbra is a világ legelterjedtebb egészségügyi problémái közé tartoznak. Előfordulásuk globálisan körülbelül 1 milliárddal magasabb, mint az öt leggyakoribb nem fertőző betegség együttesen. A kezeletlen fogszuvasodás a csontfogakat illetően világszerte mintegy 2 milliárd embert érint, míg a tejfogak szuvasodásától 514 millió gyermek szenved¹. A szájápolási világnap - amely a Fogászati Világszövetség kezdeményezésére jött létre 2008-ban - felhívja a figyelmet a fenti problémára, valamint rámutat a megfelelő szájhigiéna fontosságára.

Az idei mottó, „Egészséges mosoly, boldog lélek”, rávilágít a szájüregi egészség és a mentális jólét közti gyakran figyelmen kívül hagyott összefüggésre².

Több, mint esztétikai probléma

A szájápolás közvetlenül befolyásolja életminőségünket és általános jólétünket. Kutatások támasztják alá, hogy a rossz fogászati állapot önbizalomhiányt és önértékelési gondokat okozhat, amely fokozott társadalmi elszigeteltséghez vagy kapcsolatteremtési nehézségekhez vezethet. Emellett a gyenge szájhigiéna növeli a szorongás és a depresszió kockázatát, hosszú távon rontva az életminőséget³. A kezeletlen szájüregi betegségek továbbá hátrányosan befolyásolhatják a munkavállalási lehetőségeket és a szakmai előmenetelt is. Kutatások bizonyítják, hogy a jó szájhigiéniával rendelkező emberek könnyebben építenek társadalmi kapcsolatokat és magabiztosabban érvényesülnek életük során⁴.

A kulcs a megelőzés

Sok szempontból elengedhetetlen tehát a megfelelő szájápolási rutin kialakítása. Fogászati szakértők hangsúlyozzák, hogy a szájhigiéniának ugyanolyan természetesnek és fontosnak kell lennie, mint a testünk más területeinek ápolása. A megelőzés kulcsfontosságú elvei egyszerűek, és négy, a mindennapok során könnyen alkalmazható lépésben összefoglalhatók:

- Naponta legalább kétszer mossunk fogat fluoridos fogkrémmel
- Használjunk olyan kiegészítő eszközöket, amelyek alkalmasak a fogak közti terület tisztítására, mint a fogselyem és fogköztisztító kefe.
- Étkezések után, ha nincs lehetőségünk fogat mosni, rágjunk cukormentes rágógumit
- Járjunk rendszeresen fogorvosi kontrollra

Ezek az apró lépések gyorsan rutinná válhatnak, és hozzájárulhatnak a magabiztos, gondtalan mosolyhoz.

Egészséges mosoly már gyermekkorban

A megfelelő szájpórási szokásokat már gyermekkorban fontos kialakítani, és beépíteni ezeket a kicsik napi rutinjába. A világon ugyanis minden ötödik gyermek szenved rossz szájhigiéniától, pedig ezeknek a problémáknak a többsége megelőzhető lenne. Ha időben elsajátítják a helyes szájpórást, az egész életükre kiható előnyt jelenthet számukra.

¹ WHO 2022-es globális szájegészségügyi jelentése

² <https://www.worldoralhealthday.org/campaign-theme-2025>

³ <https://anzmh.asn.au/blog/how-oral-problems-affect-your-self-esteem>

⁴ <https://www.dentistryiq.com/personal-wellness/article/14284365/4-ways-oral-health-affects-your-quality-of-life>

Sajtókapcsolat:

- Gubik Lili
- FLOW PR
- gubik.lili@flowpr.hu



© MARS

Eredeti tartalom: Mars Incorporated

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/20390/szajapolasi-vilagnap-4-egyszeru-modszer-amivel-mosolyunk-egeszseges-lehet/>