

Őszi iskolakezdekéskor kulcsfontosságú a fogmosási rutin újraépítése

A megelőző szájápolás egészségi hatásaira figyelmeztet a szakértő

Az iskolakezdés idején különösen fontos a tudatos szájápolási rutin kialakítása – hívta fel a figyelmet Ferenczi Eszter dentálhigiénikus. A gyermekkorban elsajátított szokások hosszú távon hatnak a szájüreg egészségére, ezért már óvodás korban érdemes játékosan, szülői jelenlét mellett elkezdni a fogmosást. A szakember szerint az iskolásoknál és kamaszoknál a digitális visszajelzés és a technológiai eszközök – például okos fogkefe vagy szájjuhany – hatékony motivációt jelentenek. A megelőzés nemcsak esztétikai kérdés: a megfelelő szájápolás az immunrendszerre is hatással van.

Az iskolakezdés időszaka sok családban a napirend újrászervezéséről szól – ilyenkor újra előkerülnek a reggeli készülődés, a délutáni tanulás és a lefekvés rutin kérdései. Ebben a kavalkádban a fogmosás is kiemelt szerepet kap, hiszen a gyerekkorban kialakított szokások egész életre szólhatnak. Ferenczi Eszter dentálhigiénikus, a Dental Rituals tulajdonosa és az Oclean szakértője szerint minden életkorban más módszerek működnek, de a tudatosság és a jó példamutatás mindig kulcsfontosságú.

„A nyári időszakban lazulnak a keretek, és gyakran a fogorvosi ellenőrzések is háttérbe szorúlnak. A szakmában ilyenkor uborkaszезonról beszélünk, hiszen sokan nyaralnak, pihennek, kevesebb a beavatkozás” – mondja Ferenczi Eszter. „Ősszel viszont visszatér a rendszer az életünkbe, ilyenkor érdemes újra beépíteni a napi rutinba a fogmosást, és beiktatni egy kontrollvizsgálatot is. Sokkal jobb ilyenkor időt szánni rá, mint később fájdalom miatt kiesni a munkából vagy az iskolából.”

Ovis korban: játékosan, közösen, példát mutatva

A legkisebbeknél a fogmosás nem egy feladat, hanem egy közös játék legyen – hangsúlyozza a szakértő. „Ebben a korban minden új, minden játék lehet. A legfontosabb, hogy a fogmosás ne kötelező tevékenységként jelenjen meg, hanem egy vidám, közös élményként. A mese, a zene, egy homokóra vagy applikáció nagyon sokat segíthet ebben.”

A szülői jelenlét pedig elengedhetetlen. „A gyerek akkor tanul a legtöbbet, ha látja, hogy a szülei is rendszeresen, alaposan mosnak fogat. Ilyenkor nemcsak a technikát tanulja meg, hanem azt is, hogy ez egy természetes része a napnak” – teszi hozzá.

A szakember szerint 6-7 éves korig a gyerekek finommotorikája még nem elég fejlett a tökéletes tisztításhoz, ezért a szülői segítség ilyenkor még kötelező. Az eszközválasztásnál fontos a kis fejű, puha sörtéjű fogkefe, és az életkornak megfelelő fluoridtartalmú fogkrém. Ferenczi Eszter saját tapasztalatai alapján az Oclean Kids mellett az Oclean Flow-t ajánlja ebben a korban, mert „csendes, gyengéd, mégis hatékony, nem kell naponta tölteni és ez nagy könnyebbség a szülőknek is”.

Alsósok: rendszeresség, visszajelzés, beszélgetés

Az alsó tagozatosok már próbálkoznak az önálló fogmosással, de a reggeli kapkodás vagy az esti fáradtság miatt sokszor csak "letudják". Ferenczi Eszter szerint ilyenkor nem a szigor, hanem a

következetesség és a közös rutin segít.

„Ebben a korban már jól működnek a digitális eszközök. Egy okos fogkefe visszajelzést adhat a gyerekeknek, de akár a szülő is láthatja egy applikációban, hogyan sikerült a fogmosás. Az Oclean X Lite például képes megmutatni, hol maradt ki a tisztítás – ez játékos formában fejleszti a technikát és erősíti az önállóságot.”

A fogmosást érdemes napi rutinelemként kezelni, akár egy pipálható fürdőszobai táblával is. A szakértő szerint az iskolai közeg is sokat segíthet: „Egészségnapok, mesék, fogászati játékok nagyon hatékonyak ebben az életkorban. Egy látogatás a rendelőben, interaktív óra vagy verseny szintén motiváló lehet.”

Fogszabályzó nélküli gyerekeknél már itt is érdemes bevezetni a vízzel való öblítést vagy a fogselyem használatát, különösen étkezések után.

Felsősök: technológia mint motiváció

A 10–14 éves korosztálynál a tudatosság erősítése a kulcs, mivel ebben az életkorban gyakori a hanyagság, és a lázadás. „Itt már nagyon jól működnek a vizuális visszajelzések. Ha látják, hogy jól dolgoztak – például egy pontszámban vagy grafikonban –, az motiválóbba lehet, mint ha a szülő szól rájuk” – mondja Ferenczi Eszter.

Kamaszoknál, különösen fogszabályzó használata mellett, elengedhetetlen a speciális eszközök használata. „A fogszabályzó tisztítása nehezebb, mégis kiemelten fontos. Ilyenkor jöhet szóba az egycsomós kefe, a fogselyem vagy a szájuhany is, legalább naponta egyszer.” Az Oclean W10 vízflosser vagy az AirPump A10 például kifejezetten hasznosak ebben a korosztályban, mert gyors és hatékony öblítést biztosítanak étkezés után, még akkor is, ha nincs lehetőség fogmosásra.

Az Oclean X Pro Digital pontszáma és kijelzője segít abban, hogy a kamasz lássa saját teljesítményét. „Ez azért fontos, mert ebben a korban a szülői kontroll gyakran idegesítő, de a technológia visszajelzése már elfogadott” – fogalmaz a szakértő. Az X Pro Elite változatot pedig halk működése miatt ajánlja: „Nem zavarja a testvért, ha épp este, lefekvéskor használják. Sőt, olyan érzékeny visszajelzést is ad, ami a fogínyproblémák megelőzésében is segíthet.”

Egyetemisták: rendszertelen életmód mellett is figyelni kell

A felsőoktatásba kerülve sok fiatal életmódja felborul, és gyakran elmarad a rendszeres szájápolás. Ferenczi Eszter szerint ilyenkor is van megoldás: „Ebben az életkorban már nincs külső kontroll, ezért fontos, hogy a fiatal saját motivációját találja meg. Egy jó minőségű, hordozható eszköz, amit akár kollégiumba vagy utazásra is magával vihet, sokat segít.”

Sokan viselnek ebben a korban fogszabályzót, vagy vannak érzékeny fogaik, így érdemes kombinálni a szónikus fogkefét egy hatékony szájuhannyal. „Az AirPump A10 például elfér a zsebben, gyors tisztítást tesz lehetővé, még fogmosás nélkül is” – teszi hozzá a szakértő.

Szónikus technológia minden korosztálynak

Ferenczi Eszter szerint a szónikus fogkefék minden életkorban jól használhatók, mert gyengéden, mégis hatékonyan tisztítanak. „Nagyon sok gyerek és felnőtt nem elég alaposan mos fogat kézzel. A szónikus technológia segít pótolni a hiányosságokat, főleg, ha nem tökéletes a kézügyesség vagy

figyelem.”

A szakértő szerint külön előny, hogy az eszközök visszajelzést adnak, így tudatosabbá válik a folyamat. „Ha látod, mit csinálsz jól vagy rosszul, könnyebb változtatni. Ez főleg a kamaszoknál és fiatal felnőtteknél működik jól.”

Végül Ferenczi Eszter hangsúlyozza: a fogmosás nem csupán a szép mosolyról szól. „A szájüreg egészsége hatással van az immunrendszerre, a szív- és érrendszerre, a vércukorszintre is. Ha már gyerekként megtanuljuk, hogy a megelőzés a legjobb védekezés, akkor később sok kellemetlenségtől kímélhetjük meg magunkat.” Az őszi iskolakezdés tehát nemcsak a tankönyvekről szólhat – érdemes most megalapozni az egész éves szájápolási rutint is.

Sajtókapcsolat:

- Koczka Máté
- Cube-Élmény Kft.
- +36 20 311 0122
- mate.koczka@gmail.com

Eredeti tartalom: Dental Rituals

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/24976/oszi-iskolakezdeskor-kulcsfontossagu-a-fogmosasi-rutin-ujraepitese/>