


RelaxDent Implant és Fogászati Centrum Rendelő 1094 Budapest Ferenc Krt 41. 1.em. 1/1sz -2sz web: www.fogak.hu Email: orvos@fogak.hu Mobil: +36-30-3439875		RelaxDent Implant Clinic Kft. 1094 Budapest Ferenc körút 41. 1.em. 2sz. Adószám: 13914075-1-43 Cégj: 01-09-879620
Dokumentum elnevezése, típusa: Szájhygiénés instrukció melléklet	Dokumentum száma: me2-004-P-01 Hatályba lép: 2021.02.08. Oldalszám: 2	

Szájhygiénés instrukció

A fogak romlásában és fogágybetegség kialakulásában számtalan tényező együtt hatása játszik szerepet. A legkiemelkedőbb azonban a szájból lévő baktériumok szerepe. Ezért az egyik legfontosabb teendők, hogy ezeknek a patogén baktériumoknak a számát minimalizáljuk a megfelelően végrehajtott szájjápolás során. A különböző fogműveknek (híd, implantátum...stb.) vannak bizonyos specialitásai, amit érdemes figyelembe venni. Ebben próbál az Ön segítségére lenni ez a tájékoztató. Mindemellett fontos azt tudni, hogy egy gyakorlati oktatás során sokkal nagyobb mértékben (90%-kal hatékonyabban) vagyunk képesek elsajátítani azt a tudást, amellyel a fogágybetegség és fogszuvasodás mértékét jelentősen lecsökkenthetjük, illetve csökkenthetjük a fogkö szedés szükségességének gyakoriságát. Így akár jelentős költséget is megtakaríthatunk.

Gyakorlati képzésünkön akár egyénileg, akár családirag is részt vehetnek (maximális létszám 2-3 fő).

A fogápolásról általában:

Alaptézisek:

- Naponta minimum kétszer, optimálisan minden fő étkezést követően fogat kell mosni
- Célszerű az étkezést követően körülbelül fél órát várni, hogy a száj pH értéke visszaálljon az eredeti semleges szintre, így csökkenthető a fogak abrázója.
- A fogmosás az egyéni ügyesség függvényében tartson 2-4 percig
- Odafigyeléssel végezzük a fogmosást
- Szisztematikusan haladjunk (ne ugráljunk egyik helyről a másikra)
- Sajátítsunk el egy jó technikát a fogmosásra (Sajnos ez nem leírható. Muszáj bemutatni, tanulni. Egyénileg lehet eltérő javaslatunk.)
- Végezzünk kiegészítő tisztítást: Szájvíz, fogselyem, interdentalis kefe, nyelvlapoc stb.

Szájjápolás eszközei:

- Kézi fogkefe: megfelelő technikai tudás birtokában ugyanolyan hatékony, mint a gépi. Általánoságban a kicsi, sima fejű, puha fogkefe javasolt. (ez egyénileg eltérő lehet). Cseréje a sörték deformálódásának függvényében 8-12 hetente javasolt.
- Gépi fogkefe: segítség lehet a tökéletes kivitelezésben, de a technikai tudást nem helyettesíti. Manapság a legjobb az ultrasonikus fogkefék. (B-braun, Philips). Cseréje a sörték deformálódásának függvényében 8-12 hetente javasolt.
- Fogkrém: Az egyéni ízlésnek megfelelően. Szó szerint: a rossz ízű fogkrémmel nem szívesen mosunk fogat. Vannak speciális problémák, ezek speciális fogkrémet igényelhetnek. Parodontax – fogágybetegségekre, Sensodyne – fognyaki érzékenységre
- Szájvíz, szájöblítő: általános használatra a rendelőnkben Listerine több típusa, vagy Curasept (hígabb:0,08% vagy 0,12% változatai) ajánlottak. Műtét utáni használatra a Curasept (töményebb 0,2%-os változata) vagy a Corsodyl szájvíz javasolt.
- Fogselyem: Helyes használatát tanulni kell, ennek hiányában akár ártani is tudunk vele. Használata heti 2-3 alkalommal javasolt.
- Fogköztisztító kefe (interdentalis kefe): a nagyobb fogközök tisztítására. Használatát célszerű tanulni.
- Nyelvlapoc.

Fogmosás kivitelezése:

- javasolt az íny és a fog találkozásánál az íny irányában minimum 45°-ban megdöntött fogkefetartás.
- A fogkefe rezgető mozgatója (ezt helyettesíti az elektromos fogkefe), majd a végén seprő mozdulat.
- Célszerű gyakorlatban tanulni: részt venni egy dentálhygiénés tréningben.

Speciális tisztítás a különböző fogművek estében

Tömések, inlay-ek tisztítása

Nem tér el a fogak általános tisztításától.

Hidak - Koronák tisztítása

Jelentős különbség nincs az átlagos fogtisztításhoz képest. Leginkább a hiányok pótlása esetén a felhelyezett hídtagnak tisztítása tér el. Ez esetben a hídtagnak az íny irányába tekintő felszínének a tisztítását kell megoldani. Erre alkalmas módszer, ha egy speciális fogselymet (Super-floss) befűzünk az íny és a tag közé és fűrészelés szerű mozdulatokkal - a hídtagra ráhúzva a selymet tisztítjuk meg azt. Fontos még azt megemlíteni, hogy a koronák - mint idegen test - jobban irritálják a marginális ínyt és nagyobb retenciót biztosítanak a plakk megtapadására a crestális gingiva mentén. Ezért az íny-fog átmenet fentebb említett technikával történő alapos tisztítása talán még fontosabb.

Implantátumok és azokon elhorganyzott hidak – koronák tisztítása

Az implantátumok környezete még inkább fertőzésre hajlamos, ezért alapos tisztán tartásuk talán még egy fokkal kiemelkedik az előzőkéhez képest. Tisztántartása megegyezik a fentebb bemutatott híd tisztítási móddal, azzal a kis különbséggel, hogy itt nagyobb gyakorisággal fordulhatnak elő olyan hézagok, ahol a fogselymet célszerű a megfelelő méretű fogköz tisztító kefével helyettesíteni. A kiegészítő eszközök használata elkerülhetetlen!

AllOn4 – AllOn6 fogművek Tisztítása

A legfontosabb a saját íny és a vele összefekvő mű íny találkozásának rettentően alapos és precíz időigényes megtisztítása, minden főétkezést követően. A tisztítás során 45°-os szögben megdöntve egyszer megtisztítjuk a saját íny, majd ellenkező irányban 45°-os szögben döntve meg kell tisztítani a mű ínyt is, majd még egy körben merőlegesen a rés közepét. Mindezt kívül-belül. A kisebb -nagyobb hézagok tisztítására alkalmas lehet a fogselyem, a super-floss és a fogköz tisztító kefe. Ezek használatát egyénileg az aktuális pótlás igényei szerint kell kikapasztalni.

Kivehető fogpótlások tisztítása

A kivehető pótlásokat célszerűen minden étkezést követően, de minimum naponta kétszer el kell távolítani és megtisztítani. Tisztításkor a kivehető pótlást vegye ki és egy erre a célra rendszeresített fogkefével, vagy fogsor tisztító kefével szappannal és langyos vízzel tisztítsa meg. A tisztítás során célszerű a mosdót egy törölközővel kibélelni- megakadályozandó a véletlen leejtésből eredő törést. Ezen túlmenően naponta egyszer helyezze a fogsort fogsortisztító tablettás oldatba (a tablettá típusától függő használati utasítás szerint). Nem javasolt a fogsor egész éjszakai áztatása. A fogsort éjszaka viselni kell. Ezt követően a szájból esetlegesen meglévő maradék fogak, vagy hidak-koronák, de még a nyálkahártya fentebb részletezett tisztítását kell megtenni.

Kérem tartsa szem előtt, hogy jelen instrukció jó alap lehet a tökéletes szájápolás elsajátítására, de semmiképpen sem helyettesíti a személyes tanítást, motiválást. Kérdés esetén kérem keressen minket bizalommal és kérjen időpontot személyes higiénés oktatásra kollégánkhoz. Továbbá kérem ne feledkezzen meg a fél-egy éves fogászati kontrollok fontosságáról.

Budapest, 2021.02.08.