

**Egy foggal több,
egy gondnal kevesebb!**



KISOKOS

Fogzás - korai fogápolás

Az első babánál sok szülő nem is tudja, mik a fogzás jelei a kicsinél, és mire kell felkészülni ezzel kapcsolatban. Rengeteg mindent lehet olvasni erről, számos jó tanácsot is kap a kismama, mégis: a fogzás egy rejtélyes, ellentmondásos információkkal teli téma. Újdonsült szülőként pedig nem mindig tudja az ember, mit is fogadjon meg a számos segítő tipp közül.

Ebben a kisművetben összegyűjtöttünk minden fontos információt a fogzás és korai fogápolás témában, hogy segítséget adjunk a tapasztalatlan anyukáknak.



- Melyik életszakaszban mely fogzási folyamat várható?
- Hogyan enyhíthetőek a fogzással járó kellemetlen tünetek?
- Hogyan és mivel tisztítsuk a már kibújt fogacskákat?

Átlapozva a füzetet megtalálja a válaszokat ezekre kérdésekre és magabiztosan várhatja gyermeke első fogacskáinak megjelenését.

Tartalomjegyzék

1. Ha jönnek a fogacskák...

A fogzás menete.

Mik a legjellemzőbb tünetek?

Hogyan enyhítsük a tüneteket?

Biztonságosság, megbízhatóság



4

6

8

10

12

2. Ha már kibújtak...

Fogápolás a kezdetektől.

Hogyan kezdjük?

Speciális tanulószett



14

15

16

17

3. Hogy minél tovább megmaradjanak...

Hogyan bírjuk rá őket?

Mire figyeljünk a fogkrém vásárlásakor?

Miért különlegesen hatékonyak a nenedent fogkrémek?

2 éves kortól

4 éves kortól

Milyen fogkefét válasszunk?

Körömrágás a rossz szokás.



18

19

20

21

22

23

4. Hogyan mossuk a fogacskákat?

Kitölthető fogzási napló



24

25

26

28



Ha jönnek a fogacskák...

Épphogy véget ér a kezdeti hasfájós időszak, 4-6 hónapos kortól a kezdődő fogzás okoz hosszú, nyugtalan, álmatlan éjszakákat nekünk szülőknek és a babánknak egyaránt.

A fogzás összetett folyamat, senki sem tudja megmondani, pontosan milyen hosszú vagy mennyire kellemetlen lesz. Ráadásul minden kisbaba máshogy éli meg. Akadnak olyanok, akiknél szinte észrevétlenül, minden gond nélkül bújnak ki az első fogacskák. A babák többsége azonban nem ilyen szerencsés, számukra a fogzás elnyúló, fájdalmas probléma.

A fogzás ugyanis – számos tévhittel ellentétben - nemcsak a fog kibújásáig tart, hanem folyamatos hetekig-hónapokig húzódó szenvedés.

Mielőtt világra jönne, a babának már ott lapulnak az ínyében a fogak csírái, csak arra várva, hogy egyszer, jó pár átsírt éjszaka és kipirosodott babapopsi árán végül előbújjanak.

A fogzás menete

Általában 6 hónapos kor körül jelenik meg a két alsó középső metszőfog, majd ezt követi 8 hónapos kor körül a két felső középső metszőfog. 10-14 hónaposan az alsó, majd a felső szélső metszőfogak törnek át. 14-20 hónaposan pedig kibújnak az alsó és felső kisörlők és a négy szemfog. A nagyörlők 2 éves kor környékén jelennek meg, a hátsó örlőfogak viszont csak 5-6 éves korban. **Egy-egy fogacska áttörése** 3-7 napig tarthat, maga a fogzás viszont 6 hónapos kortól 12-14 hónapos korig folyamatosan. Sőt, a fogacsák már 3-4 hónapos korban elkezdnek készülni a fogínyben. Jó hír viszont, hogy 1 éves kor után már csak a fogak áttörése körüli néhány nap szokott problémát okozni. **A fogzás menete** nagy egyéni eltéréseket mutathat, de ha 1 éves korában még nincs foga a kicsinek, érdemes gyermekfogászt felkeresni, aki megnézi, megvannak-e az íny alatt a fogak, és van-e szükség valamilyen beavatkozásra.

ÉRDEKESSÉG: A fogak általában – ha pár nap eltéréssel is, de – párosával törnek át. Általában az alsó fogsor fogpárjai törnek át először, és csak utánuk bújnak elő felül is a megfelelő fogpárok. A lányok fogzása általában előbb kezdődik, mint a fiúké.

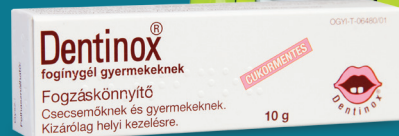


Dentinol[®]

Fogzáskönnyítő fogínygél

A fájdalommentes fogzásért

- ✓ már az első fogacsák kibújása fájdalom és komplikáció-mentessé tehető
- ✓ gyulladáscsökkentő kamilla kivonattal és helyi érzéstelenítő anyagokkal
- ✓ jól tapad, hosszan tart
- ✓ tartósítószer- mentes
- ✓ cukormentes



Lidokain tartalmú vény nélkül kapható gyógyszer.
Gyártó: Dentinol KG, D-12277 Berlin. Forgalmazó: Penta Pharma Kft.

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Mik a legjellemzőbb tünetek?

Fogzás során számos tünet jelentkezhet, de nem feltétlenül jelentkezik mindegyik minden babánál, illetve minden fognál. Nézzük a legjellemzőbbeket:

FOKOZÓDÓ NYÁLTERMELÉS

Ez a leginkább árulkodó tünet, ami akár már 3 hónapos korban is elkezdődhet. Sok babánál odáig fajul, hogy éjszaka szétáztatja az ágycát, napközben a ruháját, amikor pedig már bújik ki a fogacska, a nyál kimarhatja a szája környékét is.

ÁLLANDÓ RÁGÁS

A babák ilyenkor mindent a szájukba vesznek, megrágnak, folyton a szájukban tartják az ujjukat, öklüket, az ínyüket masszírozva. Mivel érzékelik a nyomó, feszítő érzést, önkéntelenül is arra törekcszenek, hogy ezt ellennyomással kompenzálják.

FOKOZOTT NYŰGÖSSÉG

A babának fájdalmai vannak, nem érzi jól magát, ezért fokozottabban nyűgössé, ingerlékenyebbé válhat napközben.



ÉJSZAKAI ÉBREDÉSEK

A fájdalom a kicsi alvását is megzavarhatja. Jellemzőek ilyenkor az éjjeli ébredések, az éles felsírások, még akkor is, ha ezt megelőzően már önállóan átaludta az egész éjszakát.

ÉTVÁGY ROMLÁS

Sok baba ilyenkor rendszeresen visszautasítja a táplálékot, és egyre rosszabbul érezheti magát, amikor kívánja, de fáj neki az evés.

LAZA SZÉKLET

Bár az okát nem tudni, egyes megfigyelések szerint fogzáskor a kisbaba hajlamosabb a pelenkakiütésre és a hígabb székletre.

HŐEMELKEDÉS

A fogzás okozhat enyhe hőemelkedést is, de ha a babának 38°C-os vagy magasabb láza van, sokkal valószínűbb, hogy ez valamilyen fertőzős következménye, ezért feltétlenül keressük fel a gyermekorvost!

Hogyan enyhítsük a tüneteket?

A szakmai szervezetek állásfoglalásából kiderül, hogy a fogzással járó panaszok mérséklésére első lépésben a masszírozás, másodikként pedig a lidokainos szerek használata javasolt. (1, 2)

Ha a fájdalmas fogzási időszakot meggyorsítani nem is tudjuk, néhány otthoni praktikával enyhíthetjük a gyermekünk panaszait.

Ilyen például a **langyos kamilla- vagy zsályalevél tea**, mely gyulladáscsökkentő hatású, és még finom is. Ha a baba szereti rágni a **textilpelusát**, érdemes beáztatni az egyik sarkát, így saját magának is masszírozhatja a fájó részt. Adhatunk a babának **rágókát** is. A hűtőben hűthető változatok azért jelentenek jó választást, mert az íny dörzsölése mellett a hideg érzettel is segítik a panaszok enyhítését.

A **szoptatás** szintén nyugtatólag hat a babák egy részére.

Ha a gyulladás fokozódik, érdemes a kicsi ínyét bekenni gyógyszerárakban is kapható **fogzási géllal**, melyek segítenek a fájdalom csillapításában. Figyeljünk arra, hogy tartósítószer-mentes terméket vegyünk.

Forrás: (1) Safely soothing teething pain and sensory needs in babies and older children. www.fda.gov; 2019. okt. 18. (2) Oral lidokain-containing products for infant teething: only to be available under the supervision of a pharmacist. MHRA, 2018. 12.13.



Dentinox®

Fogzáskönnyítő fogínygél

Egy foggal több, egy gondal kevesebb!



Lidokain tartalmú vény nélkül kapható gyógyszer.

www.dentinox.hu

Gyártó: Dentinox KG, D-12277 Berlin. Forgalmazó: Penta Pharma Kft.



SZÍNEZŐANYAG-
MENTES

TARTÓSÍTÓSZER-
MENTES



CUKORMENTES



ALKOHOLMENTES



ILLATANYAG-
MENTES



A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Biztonságosság, megbízhatóság

Miért biztonságos a lidokain?

A lidokain, a megfelelő koncentrációban és alkalmas gyógyszerformában adagolva biztonságos megoldást kínál a csecsemők fogzási panaszainak az enyhítésére. Mint az a vizsgálatokból is kiderül,

- ✓ az ínyhez jól tapadó, adhezív, viszkózus gél formában való alkalmazás minimalizálja a véletlen lenyelés veszélyét. ^(1,2,3,4)
- ✓ a lidokain koncentrációja nagyon alacsony (3,4 mg/g) csecsemőbarát mennyiségű.
- ✓ a lidokainnál a methemoglobinémia (a vér oxigénszállító képességének csökkenésével járó ún. kék kór) kockázata jelentősen kisebb, mint a benzokainnál.

A „természetes” eredetű szerek is allergizálhatnak.

Többen úgy gondolják, hogy a szintetikus szerektől való mentesség egyfajta garancia az allergiás reakciók elkerülésére. Ez nem helytálló, mert bármelyik termék bármelyik összetevője, köztük a természetes eredetűek is, kiválthatnak allergiás reakciót.



Bajt okozhatnak a fogzáskönnyítő „ékszer”.

A borostyánból, fából vagy szilikonból készült fogzáskönnyítő nyak- és karláncok használata sérülést okozhat; nem zárható ki a lenyelés, fulladás, megfojtás veszélye sem. Emellett, az összenyálazott láncok fertőzéseket terjeszhetnek. ⁽¹⁾

Válasszon tartósítószer-mentes terméket!

Lehetőség szerint célszerű a „mentes” termékek használatára törekedni; például tartósítószermentes készítmény használatával lehetőség nyílik a nem kívánatos hatások, köztük a túlérzékenységi reakciók rizikójának a csökkentésére.

Forrás: (1) Safely soothing teething pain and sensory needs in babies and older children. www.fda.gov; 2019. okt. 18. (2) Oral lidocaine-containing products for infant teething: only to be available under the supervision of a pharmacist. MHRA, 2018. 12.13. (3) FDA takes action against the use of OTC benzocaine teething products due to serious safety risk, lack of benefit. www.fda.gov; 2018. 05. 22. (4) FDA warnt vor Lidocain-Lösung bei zahnenden Kindern. <https://www.deutsche-apotheke-zeitung.de>; letöltés: 2019. 10. 18.



Ha már
kibújtak...



Fogápolás a kezdetektől

A gyermekorvosok és fogorvosok egyaránt felhívják a figyelmet arra, hogy a fogápolást már az első fogacsák megjelenésével el kell kezdeni. A lepedék ugyanis már az első fogacskákon megjelenik, és táptalajt képez a fogszuvasodást okozó baktériumok számára.

A tejfogak tartják fenn a helyet a később kibújó, maradó fogak számára, így fontosak az állkapocs fejlődése szempontjából. Nem szabad, hogy az ápolás hiányossága miatt idő előtt elveszítsük őket.

A szülők felelőssége úgy ápolni a tejfogakat, hogy azok a természetes kicserélődésig megmaradjanak. Különös gondot kell fordítani a fogak tisztítására, melyhez ideális segítséget nyújtanak a baba tanulószettek, később a gyermek fogkefék és speciális gyermek fogkrémek.

Fontos! Soha ne használjunk felnőtt fogkrémet és fogkefét, mert ezek a termékek a kicsik számára károsak, akár életveszélyesek is lehetnek.

Hogyan kezdjük?

Fokozatosan szoktassuk rá gyermekünket a fogmosásra.

Legjobb, ha már az első fog kibújása előtt elkezdjük óvatosan dörzsölni az ínyt ujra húzható szilikonos fogkefével. Minél előbb kezdjük a kibújó fogacskákat mosni, annál nagyobb eséllyel kerülhető el a korai fogszuvasodás és ínybetegségek.

Kezdetben elég naponta egyszer, de 1 éves kor után már megpróbálhatjuk a napi kétszeri fogmosást is, reggeli és vacsora után.

Óvatos dörzsölgetéssel tisztítsuk a fogakat és mindenképp extra puha sörtéssel, nehogy felsértsük az ínyüket. A kisgyerekek általában nem szeretik ha a szájukba nyúlunk, ezért figyeljük a babánk reakcióit, **ne erőszakoskodjunk, ha nem engedi a fogmosást**, inkább próbálkozzunk egy következő alkalommal.

Speciális tanulószett



A nenedent-baby tanulószettel biztonságosan és hatékonyan kezheti meg gyermeke fogainak ápolását:

Fluoridmentes babafogkrém + újra húzható fogkefe

Az első fogacskák kíméletes, de alapos tisztításához és a fogíny tisztítására

- ✓ Gyengéd kovagél tisztítószemcsékkel
- ✓ Fogszuvasodást gátló xilittel (13%)
- ✓ Enyhén gyümölcsös ízű
- ✓ Tartósítószer-mentes
- ✓ Homeopátiás kezelés
- ✓ alatt is alkalmazható



Ujra húzható fogkefe és fogkrém. Ajánlott a fogzás kezdetétől egészen 2 éves korig.



Hogy minél tovább
megmaradjanak...

Hogyan bírjuk rá őket?

Ha már 1 éves kor előtt elkezdjük szoktatni a gyermekünket a fogmosásra, akkor kisebb eséllyel kezd el tiltakozni később ellene. Akik csak 1,5-2 éves korukban találkoznak először fogkefével, nehezebben szoktak megbarátkozni a fogmosással, de nem lehetetlen velük is megszerettetni.

A fogak védelme érdekében nem ajánlott a túl sok cukor fogyasztása. Próbáljuk meg minél kevesebb adni gyermekünknek.

A reggeli és esti tisztálkodás játékos részévé tegyük a fogmosást, így nem fogja kényszerként megélni, és ha tetszik neki, már ő fogja kérni legközelebb, hogy mossuk meg a fogacskáit. Ha van nagyobb testvér a családban, akkor még könnyebb a dolgunk, valószínűleg hamarabb fog kedvet kapni, ha sokszor látja a testvérét fogat mosni.

Minden kisgyerek utánozza a szüleit, ezért a legegyszerűbben úgy tudjuk rászoktatni őket a rendszeres fogmosásra, ha velük együtt csináljuk mi is.

Mire figyeljünk a fogkrém vásárlásakor?

A fogkrémgyártók színes csillogó dobozokkal próbálják felhívni a figyelmünket, de közülük több termék, sajnos bizonyítottan káros összetevőket is tartalmaz. **Ne dőljünk be a csábító külsőségeknek, amíg nem olvastuk el a dobozon található összetevőket.**

A mesterséges anyagok lehet, hogy kis mennyiségben nem okoznak kárt, de folyamatosan, napi szinten adagolva, bizony halmozódnak. Ezért érdemes inkább a természetes hatóanyagokat tartalmazó fogkrémeket keresni.



Miért különösen hatékonyak a Nenedent fogkrémek?

A gyermekeknek sajátos igényüknek megfelelő fogkrémre van szükségük. Olyanra, amely figyelembe veszi a fluorid szükségletet és gyengéd a tejfogakhoz. A **nenedent**[®] fogkrémek kifejlesztése ennek megfelelően történt, a tejfogak kíméletes, mégis alapos tisztítására és a fogszuvasodás elleni védelmére.

- ✓ Kovagél tisztítószemcséi különösen gyengéden távolítják el a lepedéket, de nem koptatják a fogakat.
- ✓ Cukorhelyettesítő anyaga az igazoltan fogszuvasodást gátló xilit (13%), amely elősegíti az ásványi anyagok visszaépülését is.
- ✓ Semleges Ph értéke védi a szájüreg természetes flóráját.
- ✓ Szacharin-, tartósítószer- és nátrium-laurilszulfát mentes.



nenedent[®]

Két éves kortól

A gyermekek ebben a korban már szeretik irányítani a fogmosást, és kérhetik, hogy önállóan végezzék el. Ekkor még nem mindig tudják kiköpni a fogrémet, ezért fontos, hogy **olyan összevetőket tartalmazzon, amely nem káros az egészségükre, ha lenyelnek.**

A **nenedent**[®] termékcsalád 2 éves kortól 4 éves korig használható fogkrémje mentes minden egészségre káros anyagtól, így nem probléma, ha a gyermek lenyeli. Íze kellemesen gyümölcsös, épp annyira édes, hogy szeressék a gyerekek, de ne készítse őket lenyelésre.

Fluoridmentes, ami azért fontos, mert a túlzott fluorid bevitel kisgyermeknél a fogak későbbi foltosodását okozhatja. **Homeopátiás** kezelés mellett is alkalmazható.

FLUORIDMENTES



Négy éves kortól

500 PPM FLUORIDDAL

Ekkor már nincs káros hatása a fogacskára a nagyobb mennyiségű fluoridnak, ezért használhatunk fluorid tartalmú fogrémet. A **nenedent**[®] fluoridos fogkrém két változatban kapható, **gyümölcsös-homeopátiás** és **málna-eper** ízben. A táplálkozás terén is egyre önállóbbakká válnak már a csemeték, és ekkor jött el az ideje a cumiról, illetve az ujjszopásról való végső leszokásnak is. **A fogorvoshoz érdemes elmenünk, amikor már kibújtak a tejfogak,** hogy leellenőrizzék nincs-e

elszíneződés a fogakon, mely aztán könnyen szuvasodáshoz vezethet. Jellemzően 3 éves kor körül érkezik el ez az időpont, ha nincs ennél korábban panasz.

Próbáljuk meg a gyermeknek megmutatni, hogy a fogorvostól nem kell félnie, legyen ez egy játékos élmény, akár kis apró ajándékot is adhatunk neki, ha bátran viselkedett a vizsgálatkor. Ha érzi, hogy nincs mitől tartania, a később szükséges rendszeres fogászati ellenőrzésekre több kedvvel tudjuk elcsalogatni a csemetét.



Milyen fogkefét válasszunk?



A gyermekek számára speciális kisméretű fogkefét kell vásárolnunk, választáskor érdemes az alábbiakra figyelniük:

- ✓ Puha vagy félkemény sörtéi legyenek.
- ✓ Válasszuk ki a gyermekkel együtt, hogy neki is biztosan tetszen, és legyen kedve fogat mosni vele.

Minden alkalommal alaposan, a fog minden oldalát meg kell tisztítanunk, hogy biztosak lehessünk abban, sehol nem maradt lepedék.

A helyes fogmosási technika begyakorlata a kulcsfontosságú ebben a korban, hiszen gyermekünk később már a felügyeletünk nélkül fogja végezni a fogápolást.

Daum-exol® körömvédő lakk

A kéz körme és környező bőrfelületek ecsetelésére.



Körömrágás ellen

Forgalmazza: Penta Pharma Kft.

Hogyan mossuk a fogacskákat?



0 Előkészület
A benedvesített gyermekfogkefére tegyünk egy borsószemnyi nenedent gyermekfogkrémet.

1 Rágófelszín tisztítása
Először a rágófelületeket mosunk meg, vízszintesen előre-hátra. Ne felejtjük el a felső és alsó fogsort is megtisztítani!



2 Külső fogfelszín tisztítása
Körkörös mozdulatokkal mosunk meg minden egyes fogat a fogínytől a rágófelszín irányába.

3 Belső fogfelszín tisztítása
Vezessük a fogkefét a fogínytől a fogfelszín irányába. Figyeljünk, hogy a hátsó fogakat is jól megmossuk.

Így lesznek a fogacskák szép tiszták



4 Öblítés
Három perc fogmosás után öblítsük ki a szánkát vízzel, mossuk le a fogrémet a fogkeféről is és állítsuk a fogkefét fejjel felfelé egy pohárkába.



- ✓ **Ügyeljünk a napi kétszeri fogmosásra!**
- ✓ **Közepesen kemény vagy puhasörtéjű gyermekfogkefét válasszunk!**
- ✓ **Cseréljük a fogkefét, ha a sörték elhasználódtak!**
- ✓ **Kerüljük gyermekünk esetében a cukros ételek és italok tartós fogyasztását!**
- ✓ **A fogíny vérzése és duzzanata esetén keressük fel a fogorvost!**

Kitölthető fogzási napló

A teljes tejfogazat összesen
20 fogból áll: 8 metszőfogból,
4 szemfogból és 8 őrlőfogból.

