



Szájhigiénias instrukciók,

melyek időben egymás után következnek.

- Fogmosás időtartama minimum 5 perc legyen, amit érdemes lemérnünk a hatásosság elérése érdekében. A fog és íny között lassú, körkörös nem túl erős mozdulatokat alkalmazunk.
Lehetőség szerint vagy manuális vagy elektromos fogkefét válasszunk, de mindkettőből próbáljunk meg „puha-fejű” (Soft, Extra soft, Ultra soft, Sanft) változatot beszerezni.
- A fogköztisztítókefét (Interdentális fogkefe) és a Superflost* fogkrém nélkül használjuk. Minden fogköz tisztítása után alaposan öblítsük le az interdentális tisztítókefét. Ezeket a keféket drogériákban (DM, Rossmann-Prokudent), patikákban illetve itt nálunk a rendelőben is megvásárolhatják.
- Az első 1-2 hétben előforduló közepes vagy nagymértékű fogínyvérzés esetén oldjunk fel egy db Hyperol tablettát 1 dl vízben és ezzel öblögessünk. Fontos, hogy minden öblítéshez új oldatot kell készítenünk, mivel az oldat hatékonysága elvész rövid időn belül.
- Használjunk antibakteriális hatású: Corsodyl vagy Curasept 220 (Klórhexidin tartalmú öblögetők) vagy természetes, növényi hatóanyag tartalmú szájöblögetőt. (lásd lentebb).
Lefekvés előtt félkupaknyi folyadékkal öblögessünk minimum 1 percig, ezután már ne fogyasszunk sem ételt sem italt.

Megjegyzés:

- Fogkő-eltávolítás után előfordulhat, hogy fogaink érzékenyebbek a hidegre, melege fogmosásnál is. A kezelés után 2-4 hétig érzékeny fogakra való „sensitive” fogkrémet használjunk.
- A Hyperol tablettát gyógyszerárban, az összes többi gyógyszerárban és nagyobb drogériákban is beszerezhető.
- A Superfloss egy speciális fogselyem, mely szintén kapható az összes nagy drogériában és gyógyszerárban.
- A plakkfestő tabletták használata: **1. lépés:** mossa meg a fogát (ahogy szokta) vagy az újonnan elsajátított technikával, amit a dentálhigiénikussal megbeszéltek. **2. lépés:** Ajak balzsammal vagy magas zsír tartalmú krémmel kenje be a száját (mert erősen fest a tabletták). **3. lépés:** A tablettát oszlassa szét a nyelve segítségével a fogak külső és belső felszínén, míg a teljesen fel nem olvad. **4. lépés:** Öblítse ki a száját alaposan sima vízzel. **5. lépés:** Jó megvilágítású tükör előtt vizsgálja meg a fogakat és az eredményt innen leolvasható: ha a fogak felületén lilás vagy kékes elszíneződés van az plakkra (lepedékre) utal. **6. lépés:** még egyszer fogkefe segítségével a kritikus területeket tisztítsa meg mind addig, míg el nem tűnnek a megfestések fogairól.
- A természet leghatékonyabb szájfertőtlenítője a zsálya, ezért a klórhexidin tartalmú készítmények mellett/helyett javasoljuk a zsálya tartalmú öblögetők használatát is. Erre a célra egy erős zsálya főzet is remekül alkalmazható.
- Amennyiben Ön antropozófus szájápolási termékek iránt érdeklődik, bővebb felvilágosítás érdekében forduljon hozzánk bizalommal!