



Down Alapítvány  
TÁMOGATOTT ÜGYINTÉZÉS  
1145 Budapest, Amerikai út 14.  
Tel.: (061) 363-63-53 e-mail: [down@downalapitvany.hu](mailto:down@downalapitvany.hu)  
[down@downalapitvany.hu](mailto:down@downalapitvany.hu)



# Szájápolás, helyes fogmosás



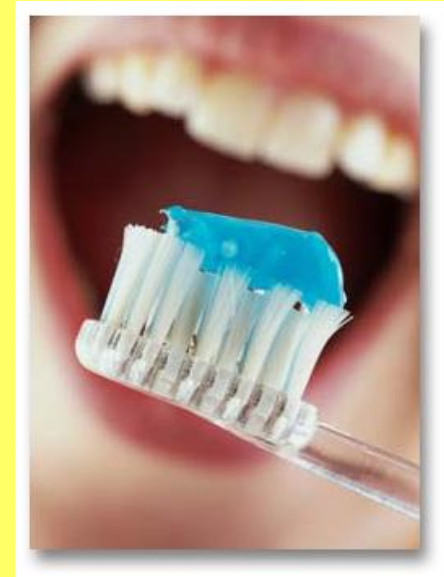
A Támogatott Ügyintézés Projektet támogatja a Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Közhasznú Nonprofit Kft.  
Kódszám: 41321/ 185, Szerződésszám: 2497/5/2013



# Miért kell a fogakat tisztítani ?

Azért, hogy

- szépek
- egészségesekek
- és erősek legyenek a fogaink
- Hogy ne legyen rossz a leheletünk
- Mert egészséges fogakkal jobban meg tudjuk rágni az ételt
- Hogy ne fájjon a fogunk
- Hogy ne legyen fogszuvasodásunk



# Mikor mossunk fogat?

- Reggel, felkelés után
- Napközben, evés után
- Este, lefekvés előtt mindenképp mossuk meg a fogainkat



# A fogmosás menete

- ◆ először a külső felszíneket összezárt fogakkal
- ◆ kis körkörös mozgással tisztítsuk
- ◆ fel-le mozdulatokkal a fogíny felől a fog felé
- ◆ majd az íny felől a fog felé irányuló seprő mozdulattal távolítsuk el a lepedéket



- Ha kívül végeztünk, jöhet a fogak belső oldala
- kis körkörös mozgással tisztítsuk
- apró cikk-cakkos mozdulatokkal a fogíny felől a fog felé
- az íny felől a fog felé irányuló seprő mozdulattal távolítsuk el a lepedéket



- A metszőfogak belső felszínét alaposan tisztítsuk meg
- az alsó metszőfogaknál az ínytől felfelé mossuk
- a felsőknél az ínytől lefelé történő mozdulatokkal távolítsuk el a lepedéket.



- Ezután következhet a rágófelszín:
- oda-vissza mozdulatokkal addig dörzsölgetjük, amíg minden kis apró mélyedésből, zugból eltávolítjuk a lepedéket.



- Végül: ne feledkezzünk meg a nyelvünkről sem
- nyelvünkön ugyanúgy megtelepedhetnek a baktériumok
- ha nem akarjuk, hogy megbetegítsék a fogakat, legjobb, ha onnan is eltávolítjuk a lepedéket





- A fogainkat naponta többször jól sikáljuk át a fogkefével, fogkrémmel



- Utána szájvízzel öblítsük ki a szánkat

- Ha valamelyik fogunk érzékeny, vagy fáj, menjünk el a fogorvoshoz



- Legalább félévente ellenőriztessük fogainkat a fogorvosunkkal

- Együnk sok friss zöldséget, és gyümölcsöt



- Fogmosás után mindig jó alaposan mossuk ki a fogkefénket



- Tegyük olyan helyre, ahol jól meg tud száradni



