



## Jelentkezzen Ön is a Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda szűrő- és tanácsadóprogramjára!



Programjainkban lehetőséget biztosítunk az egészségi állapot felmérésére, egészségterv készítésére és életmód-tanácsadó programjainkban való részvételre, amelyek segítséget nyújthatnak Önnek abban, hogy egészségesebben éljen.

### A fogkefe kiválasztása:

A legelőnyösebb fogkefe kicsiny fejjel rendelkezik és lekerekített végű, ugyanis el kell jutnia a fogkefének a leghátsó fogak legtávolabbi pontjára is, amivel a körbetisztításuk lehetővé válik.

### Fogselyem használata:

A fogselyem az egészséges fogsor tisztításának alapeszköze, melyet egy sorba lehet a fogkefével állítani. Egy fog öt felszíne közül hármát a fogkefe, kettőt a fogselyem tisztít meg. Fogselyemmel egyszerűen és hatékonyan szabadíthatjuk meg fogközeinket a lepedéktől és az ételmaradványoktól.

### Szájvíz használata:

Minden fogorvos egyetért abban, hogy a szájhygiéna szempontjából a fogkefe és a fogak tisztításának megfelelő technikája a legfontosabb. Ám még a legjobb fogkefe és a legalaposabb tisztítás is csak a lepedék mintegy felét távolítja el. Pedig a foglepedék a legveszélyesebb tényező a fogszuvasodás és a paradontózis kialakulásában.

### Műfogsor tisztítása:

A szájüregben mindenkinél jelenlévő baktériumok mennyisége és összetétele megváltozik a műfogsor viselése során. Az íny, a lágyszövetek és a műfogsor között lévő hézagokban a baktériumok ideális táptalajt találnak a növekedésre és a szaporodásra. E folyamat során indul el a lepedék, fogkő, plakk képződése, amely a műfogsorra is lerakódhat. Az új műanyag fogsorokon kevésbé, de a többszörösen javított protéziseknél – az egyenetlen felszíneken – nagy mennyiségű lepedék-, baktérium- és gombatömeg rakódik le.

## SZÁJÜREGI MEGBETEGEDÉSEK MEGELŐZÉSE



Magyarországon évente mintegy 3000 embernél fedeznek fel szájüregi daganatot, aminek következtében csaknem 1700 beteg hal meg. A szájüreg tumorai a legkönnyebben felfedezhető daganatos betegségek közé tartoznak – ennek ellenére sokan későn kerülnek orvoshoz.

Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda:  
6900 Makó, Kórház utca 2.

**Telefon:** 06/62/511-186

**E-mail:** efi-mako@evp.hu

**Facebook:** www.facebook.com/makoefi

**Honlap:** www.evp.hu

www.csmekhm.hu

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



CSONGRÁD MEGYEI  
EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÓ KÖZPONT  
HÓDMEZŐVÁSÁRHELY-MAKÓ

## A szájüregi daganatok előfordulása az ötvenes évektől gyakoribb. A kialakulásért felelős, kockázatot jelentő tényezők többek között a következők lehetnek:

- egészségtelen táplálkozás;
- elhanyagolt fogazat és száj higiéné;
- dohányzás és alkoholizmus, esetlegesen a csípős ételek túlzott mennyiségű fogyasztása;
- UV sugárzás;
- kor és nem;
- $\beta$ -karotin C- és E- vitamin alacsony bevitel;
- HPV-fertőzés;
- legyengült immunrendszer.

## ROSSZINDULATÚ ELVÁLTOZÁSRA UTALÓ PANASZOK:

A betegek rendszerint nem gyógyuló fekélyek, fájdalomlan vagy kifejezett kellemetlenséget okozó sebek hosszú idejű fennállása után fordulnak orvoshoz. Figyelmeztető jelek:

- fájdalom a szájban, a torokban vagy a fülben;
- fájdalmas vagy fájdalomtalan fekély bárhol a szájban;
- gyanús fehér, vagy vörös elszíneződés;
- csomó vagy duzzanat az ajkakon;
- a szájüregben vagy a torokban fájdalmas, nehézkes rágás vagy nyelés;
- zsibbadtságérzet bárhol a szájban, torokban;
- vérzés;
- két hét elteltével sem gyógyuló fekély;
- szájnyálkahártya megvastagodása;
- szárazság, rekedtség érzése a torokban;
- rágási és nyelési nehézség;
- korlátozott nyelv- és állkapocsmozgás.

**A tüneteket természetesen nemcsak daganatos megbetegedés, hanem gyulladás, fertőzés is okozhatja, ám jelentkezésük esetén mindenképp halogatás nélkül orvoshoz kell fordulni, hogy korai stádiumban el lehessen kezdeni a kezelést.**

## SZÁJÜREGI RÁK MEGELŐZÉSE:

- Végezzük el a szájüreg havonta történő önvizsgálatát, mely egyszerűen abból áll, hogy tükör elé állva, alaposan szemügyre vesszük szájüregünk képleteit!
- Járjunk rendszeres fogorvosi ellenőrző vizsgálatokra, ahol alaposan nézessük át szájüregünket is!
- Amennyiben szükséges, családorvosunkat is kérjük meg, hogy a rutinvizsgálat keretében a szájüreget is vizsgálja át!



## Fogászati szűrővizsgálat

A fogászati szűrővizsgálaton körültekintően megvizsgálják a szájüreg állapotát (nyelv, nyelv alatti terület, szájpad stb.), azaz stomato-onkológiai szűrővizsgálatot végeznek. Célja a szájüreg kóros, esetleg daganatmegelőző állapotának vagy daganatos elváltozásainak a felderítése.

## A stomato-onkológiai szűrés lépései:

- arc megtekintése;
- nyak megtekintése;
- nyirokcsomók és nyálmirigyek tapintása;
- ajkak megtekintése, áttapintása;
- a nyálkahártya felületének és színének vizsgálata;
- bucca (orca belső felszíne) megtekintése, áttapintása;
- nyelvhat oldalsó felszínének megtekintése: kinyújtott, vagy kihúzott nyelvvel;
- nyelv alsó felszíne és a szájfenék megtekintése;
- kemény és lágyszájpad megtekintése;
- fogíny, foghiányos területek vizsgálata.

## A HELYES SZÁJHIGIÉNIA ELEMEI

### Helyes fogmosás:

- A fogmosást a fogak rágófelszínének megtisztításával kezdjük! A fogkefét mozgassuk körkörös előre-hátra a rágófelszínen!
- A rágófelszín után a fogak külső oldalával folytassuk a szájápolást!
- Ezután jöhetnek a fogak belső oldalai. Kezdjük az alsó fogsorral: óvatos mozdulatokkal tisztítsuk meg alsó fogaink belső felszínét is!
- Következő lépésként a felső fogsor belső felszíne következik. Ügyeljünk arra, hogy minden fog belső vonalát megtisztítsuk.
- Öblítés előtt érdemes a nyelvünket is megmosni. A fogkefével söpörjük le a nyelvre tapadt lepedéket, azonban vigyázzunk, nehogy túl mélyre nyúljunk a torok irányába!
- A fogmosás utolsó lépése a száj kiöblítése.
- Végezetül a fogínyt is érdemes körkörös mozgással finoman átmasszírozni a fogak irányába. Ez ugyanolyan jó hatással van a fogínyre, mint egy jó masszázs az izmokra.