

A szék mellett... Dr. Csiszár Róbert biológiai fogászati tanácsai

„A fogászati problémák végigkísérik életünket és felmerülő kérdéseinkre sokszor nem kapunk választ.”

Tisztelt Doktor Úr!

Kisfiam két éves. Az utóbbi időben mindig egy kanál mézet kér lefekvéskor. Igaz, mindig

kis kanál méz, cukorka, csokoládé pedig már komoly véteknak számít. Inkább adjunk egy szelet almát rágcálnivalónak.

Ha valamit édesíteni akarunk, használjunk sűrített gyümölcslevet vagy kevés barna cukrot, malátát (pl. rizsmalátát). Így a méz is kerülendő. Nemcsak azért, mert erőteljesen ta-

nyeket. Sajnos a gyerekfogkrémek legnagyobb része ilyen. Használjunk természetes alapanyagú fogkrémeket, és azokból is csak félborsónyit tegyünk a fogkefére. A száj kiöblítéséhez mindig ragaszkodjunk, de ez ne a fürdővízzel történjen. A fluoridtartalmú fogkrémek használatakor különösen fontos az alapos öblítés.

Mit egyen a baba? – Fogápolás

szerette az édességet. A tejfogain barnás foltokat vettem észre, és a leghátsó alsó fogai mintha lyukások lennének. Amúgy teljesen egészséges, a széklete szokott kicsit kemény lenni, és gyakran folyik az orra. Kérdésem az lenne, nem káros-e a méz hosszú távon, és a barnás foltok megjelenése lehet-e az esti mézevés következménye.

üdvözlettel: P.-né H. Katalin



pad a fogakhoz és a tápcsatorna nyálkahártyájához, hanem mert egyes enzimek megzavarhatják a csecsemő/kisgyerek májának működését és bélbaktérium-flóráját. A méz elsősorban gyógyszer, és nem rendszeres táplálék.

Nemcsak a fogakra, hanem az egész életre kedvező hatású, ha a csecsemő az első életében nem kerül rendszeres kapcsolatba a következő élelmiszerekkel: cukor, só, fűszerek, sült húsok, felvágottak, füstölt készítmények, tojás,

zsíros ételek, növényi gyogyteák. Tápláló, könnyű ételekre van szüksége. Ha pépes ételt készítünk, szénásványmentes ásványvizet használjunk hozzá. Ha tejet adunk hozzá, csak a főzés végén tegyük; a fehérjemolekulák ezáltal nem kötődnek a szénhidrátokhoz, és az étel könnyebben emészthetővé válik.

A csecsemő minél

több, különböző ételt ismer meg, annál könnyebben kiválasztja a számára kedvezőeket. Bízunk ezt rá! Az ösztönei még sokkal érintetlenebbek, mint a felnőtteké, és a rossz szokások se befolyásolják.

A tejfogak ápolása

Amikor megjelennek az első tejfogak, az esti fürdetés alkalmával tisztítsuk le őket. Először gézlappal, vizes pelenkával, majd másfél-két éves korban a baba megkaphatja első fogkeféjét. Ez legyen kis fejű és puha. Kezdetben csak rágcálni fogja, de ez nem baj, a lényeg az esténi rendszeres használat. Segítsünk, vezessük a kezét, és a fogmosásban is járjunk elől jó példával. Fogkrém még nem kell, később is kerüljük az ízesített-édesített készítmé-



A rendszeres, félévenkénti fogászati átnézésnek két és fél, három éves korban kell kezdődnie. Gyereklünk szokja meg, hogy ez is az élet része, és az első élménye nem egy fogfájdalom miatti fogászati kezelés lesz. Az egészséges tejfogak képezik az egészséges maradó fogak alapját.

Üdvözlettel, jó egészséget kíván,

● Dr. Csiszár Róbert

Dr. Csiszár Róbert fogszakorvos, a komplexer/biológiai fogorvoslás kinevezett honoris causa vizsgázatója.

A kérdések feltehetőek levélben a szerkesztőség címén, és az interneten a www.biodent.hu/Tanacsadas rovatban.

A tejfogak szervkapcsolatai

Szív-vékonybél	Lép(hasnyálmirigy) Gyomor	Tüdő-Vastagbél	Máj-Epe	Vese-Hólyag genitális app.	
Fogak mögötti terület	5	4	3	2	1
Fogak mögötti terület	Nagyíriű	Kisíriű	Szemfog	Metszőfogak	
Szív-vékonybél	Tüdő-Vastagbél	Lép(hasnyálmirigy) Gyomor	Máj-Epe	Vese-Hólyag genitális app.	

Felső állcsont

Állkapocs

Kedves Katalin!

Az előző számban ott hagytuk abba, hogy a baba ételébe, italába cukrot lehetőség szerint ne tegyünk. A fehér cukor pedig mindig kerülendő. A keleti táplálkozástudomány a cukrot és a sót a „fehér mérég” jelzővel illeti. A cukros ízhez a baba hozzászokik. A cukros oldattal gyakran érintkező fogak gyorsan romlanak, egyrészt a cukor – már régebben ismert – szuvasodást okozó hatása miatt, másrészt mert a cukor energetikailag gyengíti a gyomor-lép-hasnyálmirigy szervrendszer működését, ez pedig az egész emésztőrendszerre kihat, és a nyirokrendszeren keresztül az immunrendszer ellenálló képességét is csökkenti. Az őrle fogak gyakori letöredezése is ezzel függ össze (a képen jelzett akupunktúrás csatornák közvetítésével). Az elalvást könnyítendő „cukros cumi”,

