

A fogakról

Beszélgessünk először arról a mindennapi segítőnkéről, amely nélkül nem lehetne rendben tartani a szervezetünket. A fogainkról lesz szó. Az idős korban is élő fogakkal rendelkezők sokat tettek életük folyamán az épségben lévő fogaikért. Ma nem egyszerű megvédeni a fogainkat a különböző aromák szintetikus kavalkádjától, a különböző cukroktól, az állományjavítóktól és sorolhatnám még tovább azokat az anyagokat, amelyekkel fogaim is találkozhatnak, és enyhén szólva hatást gyakorolnak rájuk. Természetesen akkor hatástalanok ezek a szánkon keresztül a szervezetünkbe érkező dolgok, ha minden evés után fogat mosunk, vagy legalább alaposan kiöblítjük a szánkat. A fogmosás, mint művelet gondolom reggel és este program, nap, mint nap. Ha valaki meglepi magát fogkefétartóval, akkor lehetősége van máshol is fogat mosni. Mindenhol van toilette, ahol diszkrétan meg lehet oldani ezt a feladatot. De tegyük fel, hogy a tényleges fogmosás reggel és este zajlik. Máskor csak szájoöblítésre van lehetőség. Nem tudom, hogy a fogmosás helyesen zajlik-e? A fogkrémes fogkefénket először vízszintesen húzzuk végig először a bal, majd a jobb alsó és felső fogsorunkon. Másodszor függőlegesen, belülről keféljük végig fent és lent a fogainkat. Ezzel még nincs vége a fogmosásnak, mert a fogak külső felszínét is végig kell kefélni fent is, lent is, bal és jobb oldalon. Végül körkörösén le kell kefélni a külső felszíneket mind a bal, mind a jobb oldalon. Ezután alaposan ki kell öblíteni a szánkat. Ezt senki ne gondolja macerának. Fogaink megérdemlik a komoly gondoskodást, mert így az alapos rágás után (ezt csak ép fogakkal tudjuk megtenni) könnyű dolga lesz a szervezetünknek. Aki nem rágja meg alaposan a falatokat, az úgy érzi, mintha a gyomrában kövek lennének. Mivel nekünk nincs zúzó gyomrunk, ezért a szánkban kell az ételt alkalmassá tenni a továbbhaladásra. Akkor eredményes a rágásunk, ha a falatból lett pépes morzsának már nem érezzük az ízét. Sokszor mondják a kicsiknek, hogy az lesz az angyal, aki a leghamarabb megeszi az ennilóját. Ez a mondat egyenesen káros. Nem neveli bele a gyerekebe a rágás fontosságát. Márpedig aki siet az evéssel, az nem rág, csak nyel. Márpedig azt kellene tudatosítani, belenevelni a gyerekekbe, hogy nagyon fontos az ételt alaposan megrágva lenyelni.

Ahhoz, hogy figyelemmel kísérhessük fogaink állapotát, félévenként el kell menni fogorvoshoz. Van, amikor azonnal ki lehet kászálódni a fogorvosi székből, de van, amikor kis korrekcióra van szükség. Érdemes odafigyelni fogaink épségére, ezekre a mosolyunknál is szükségünk van. Az álom-mosoly csak ép és szép fogakkal lehetséges.