



Életmód-útmutató a fogágy egészségéért – Holisztikus tanácsok a Csillaghegyi Fogászati Központtól

1. Az egyéni szájaápolás fontossága - pl. iTOP

A professzionális tisztítás után az otthoni ápolás a legfontosabb. Használja naponta a nálunk kiválasztott méretű fogköztisztító keféket!

2. Táplálkozás: Építőelemek az ínynek

- **C-vitamin és Bioflavonoidok:** Erősítik a kötőszövetet és a hajszálereket. Fogyasszon sok bogyós gyümölcsöt, paprikát és citrusféléket!
- **Koenzim Q10:** Segíti az íny sejteinek energiatermelését és regenerációját.
- **Gyulladáscsökkentő étrend:** Kerülje a finomított szénhidrátokat és a cukrot, melyek a baktériumok fő táplálékai. Részesítse előnyben az Omega-3 zsírsavakat (halak, lenmag, dió)

3. Vitaminok és ásványi anyagok

- **D3-vitamin és K2-vitamin:** Elengedhetetlenek a csontszövet (az állcsont) sűrűségének megőrzéséhez.
- **Magnézium és Cink:** Segítik a gyógyulási folyamatokat és az immunrendszer védekezőképességét.

4. Stresszkezelés és alvás

- A tartós stressz növeli a szervezet kortizolszintjét, ami fokozza a gyulladásos hajlamot és fogcsikorgatáshoz (bruxizmus) vezethet, ami tovább terheli a fogágyat.
- Törekedjen a pihentető alvásra a szövetek regenerációja érdekében.

5. Gyógynövények a szájüregben

- **Zsálya és Kamilla:** Természetes fertőtlenítő és gyulladáscsökkentő hatású öblögetők.

