

ÖN KÉRDEZ,
SZAKÉRTŐNK
VÁLASZOL

DR. BALLA LÁSZLÓ
gyermek- és felnőtt-
fogszabályozó szakorvos,
www.doctordent.hu



IDEJE ELKEZDENI?

A kilencéves kisfiamnak már kibújtak a csontfogai, és sajnos igencsak kuszán állnak. Mikor érdemes szabályoztatni őket?

(Anikó, e-mail)

Bár a szakorvos idősebb korban is javasolhatja a fogsabályozás megkezdését, létezik olyan életkor, amikor már tanácsos kikérni a szakember véleményét a témában. Az Amerikai Fogszabályozó Szakorvosok Társasága ezt hétéves korra teszi. Ekkorra már előbújtak az első nagyörlők, amelyek kialakítják a harapást hátul. Ilyenkor nagyrészt az első négy frontfog is előtörőben van, így fel lehet mérni mind a hátsó, mind az elülső harapási formát. A korai fogsabályozás ugyanis nem csak a fogak egyenességéről szól, hanem arról is, hogy a harapás megfelelő legyen – ehhez jó fog- és állcsonthelyzet szükséges. Azért fontos ebben az életkorban elkezdeni a fogsabályozást, mert ilyenkor a növekedéssel összefüggő tényezőket (pl. állcsont-növekedés) még eredményesen lehet korrigálni. Később előfordulhat, hogy az eltéréseket már csak foghúzással vagy állcsontműtéttel kombinált fogsabályozással lehet helyrehozni. Nem utolsósorban: a szép mosollyal a gyerek önképét, önbizalmát is fejlesztjük!

Írjon szakértőnknek:

az 1591 Budapest, Pf. 428 postai vagy az info@fannymagazin.hu e-mail-címre! **Jelige: „Egészség”**

Inhalálás helyesen

A légúti megbetegedések kezelésére az egyik legősbibb természetes gyógymód az inhalálás, amelynél érdemes odafigyelni néhány apróságra.

- » Inhalálás közben csukja be a szemét, hogy ne csipje az olajos gőz.
- » Ha nagyon melegnek érzi a párárt, vagy töménynek az oldatot, egy kis résen keresztül néha engedjen be levegőt a törölköző alá.

- » Inhalálás után hagyja a fején a törölközőt, hogy a megizzadt bőr lassan tudjon lehűlni.
- » Gyermekeknél 4-5 éves kortól alkalmazható ez a gyógymód úgy, hogy az előírt hatóanyagoknak mindössze a felét használja.

- » A picik esetében az a legjobb, ha ketten „bújnak” a gőzbe, így elkerülheti, hogy a gyerek magára borítsa a főzetet.
- » **Figyelem:** súlyos fulladással járó asztmás, illetve krónikus tüdőbetegségben szenvedők ne használják ezt a gyógymódot!



Egy picivel több, mint félóra évente – de akár az élete is múlhat rajta!

Havonta 3 perc

Az időben felfedezett mellrák az esetek jelentős részében gyógyítható, amiért a nők maguk is nagyon sokat tehetnek. A betegség elleni harc kulcsa a korai felfedezés, melynek első és legfontosabb pillére a rendszeres szűrés. Az otthoni önvizsgálat jelentős mértékben növeli az esetleges elváltozás korai stádiumban történő észlelésének az esélyét. Nagyon fontos azonban tisztában lenni azzal, hogy az önellenőrzés, bár kiegészítő, de nem helyettesíti a mamográfiai szűrést!

Védelem és táplálás a megerőltetett szemnek

Ha úgy érzi, hogy szeme gyakran elfárad, problémái vannak a fókuszálással, szeme egészségi állapotával, akkor több figyelmet kell szentelnie a megelőzésnek és a védelemnek. Az Ocutein Forte® lutein 15 mg összetételénél fogva – omega-3 telítetlen zsírsavak (DHA és EPA), természetes karotinoidok (lutein/zeaxanthin) és antioxidáns komplex – hozzájárulhat a normál látás fenntartásához, segíthet a látás minőségének megőrzésében.

» További információ: www.simply-you.hu



Szponzorált felület

Szöveg: V. M., fotó: Shutterstock