EGÉSZSÉG, ÉLETMÓD, TÁPLÁLKOZÁS MINDEN KEDDEN

GYÓGY-ÍR

NAPI MELLÉKLETEK
Szerda LÉGYOTT
Csütörtök BIZALMASAN
Péntek DÉLMADÁR
Szombat SZIESZTA
Hétfő A DÉL SPORTJA, A PÉNZ BESZÉL

SZERKESZTI: LÉVAY GIZELLA, DR. DÉZSI CSABA ANDRÁS ■ 2004. SZEPTEMBER 14.

WWW.DELMAGYAR.HU

SZEPTEMBER A FOGÁSZATI HÓNAP

Nem mindegy, mit eszünk

A szeptember Magyarországon a fogászati hónap, melynek célja, hogy a lakosság figyelmét felhívják a szájápolás fontosságára. A kampány életre hívásának komoly oka volt: hazánk az európai rangsor végén kullog a fogak épsége szempontjából, amely legnagyobb részben a kellő odafigyelés hiányából adódik.

A fogak épségének egyik módja a rendszeres ellenőrzés ILLUSZTRÁCIÓ: KARNOK CSABA

A fogszuvasodás és fogágybetegség Magyarországon népbetegségnek minősül. Néhány évtizeddel ezelőtt fogaink egészsége szempontjából az európai rangsorban 28 ország közül 26.-ak voltunk, és azóta is mindössze néhány helyet javítottunk ezen a szomorú statisztikán. A felmérés után kitűzött célt, vagyis hogy az ezredfordulóra a 12 éveseknek ne legyen kettőnél több tömött foguk, máig sem sikerült elérnünk. Ennek oka leginkább a nem megfelelő szájápolásban keresendő. Fogaink ugyanis mindig egészségesen bújnak elő gyermekkorban, ennek megőrzése többségében rajtunk múlik.

Gócbetegségek lehetnek

Óvodáskorra a teljes tejfogazat kialakul. A 20 tejfog megőrzése a fogváltás idejéig nagyon fontos, éppen ezért célszerű legelőször akkor fogorvoshoz vinni a gyereket, amikor még nincs panasza. A fogváltás 6 éves kor körül kezdődik, és 18-20 éves korra fejeződik be a 29-32., azaz a bölcsességfogak előtörésével. Egészségünk megőrzése nem csupán szájhigiéniai szempontból fontos: a fogászati problémák sok esetben gócbetegségek, azaz kihatással vannak egyéb más egészségügyi problémákra is.

Dr. Fazekas András tanszékvezető egyetemi tanár, a Szegedi Tudományegyetem Fogászati és Szájsebészeti Klinikájának igazgatója elmondta, a fogak egészségének megőrzése a rendszeres ellenőrzés mellett három másik fő pilléren nyugszik. Az első és legfontosabb a helyes fogmosás. Naponta kétszer, 2-3 percen keresztül ajánlott ezzel foglalkozni. A szakorvos úgy tapasztalja, sokan esnek abba a hibába, hogy bár rendszeresen és hosszasan mossák fogaikat, azt mégsem elég alaposan teszik. Éppen ezért nagyon fontos a rendszer: mindig ugyanabban a sorrendben végezzük a mozdulatokat, és ügyeljünk arra, hogy mindenhova elérjünk fogkefénkkel. Két-három havonta javasolt új fogkefét vásárolni, fertőző betegségek után pedig mindenképpen ki kell cserélni.

Kulcsszó: fluorid

Nem mindegy az sem, mit eszünk. Ételeink, italaink fogyasztásakor lepedék képződik, amely rárakódik a fogakra. Ebben telepednek meg a baktériumok, amelyek a fogszuvasodás kialakulásában alapvető szerepet játszanak. A cukrok (szénhidrátok) felhasználásuk során savat termelnek, amely megtámadja a fogzománcot, kioldja belőle a kalciumot és lyuk keletkezik. Éppen ezért kerülni kell ezek sok és rendszertelen fogyasztását.

A fogak ellenálló képességét a fluorid javítja, melyből naponta a felnőtt szervezetnek másfél milligrammnyira van szüksége. Ez bejuthat szervezetünkbe az ivóvízből (Szegeden a vezetékes víz a szükséges mennyiség ötödét tartalmazza), illetve pótolhatjuk tabletta formájában is. A fluoridos fogkrém használata szintén javasolt.

Személyes felelősség

Mint látható, a fogak épségének megőrzése érdekében leginkább magunk tehetünk. Egyéni aktivitás nélkül nem tartható fent az egészség. Éppen ezért fontos az egészségre nevelés, amelyet érdemes már gyermekkorban elkezdeni.

TIMÁR KRISZTA

Gyógyszersegély a túszdráma után

A Richter Gedeon Rt. az észak-oszétiai túszdráma túlélőinek és hozzátartozóinak megsegítésére több mint tíz millió forint értékű gyógyszerszállítmányt küld adományként Oroszországba.

A szállítmány elsősorban sebgyógyításra, illetve posztttraumás tünetek kezelésére alkalmas készítményeket tartalmaz. A társaság az adományt a héten útnak indítja.

SZEZONÁLIS ERŐFORRÁS

A csipkebogyó

Szeptember természeti kincseinek egyik legdrágábbja, a csipkebogyó akár egész télre kiváló erőforrás. A C-vitaminban dús álbogyókból ízletes, egészségvédő lekvárt, aromás teát lehet készíteni.

A gyepürózsán termő álbogyók, közismert nevükön a csipkebogyók réges-rég kedvelt gyógynövényként szerepelnek, természeti erőforrásaikat leginkább zamatos hecsedlilekvárként, szörpként vagy teaként „vesszük fel". A népi gyógyászat nálunk különösen számon tartotta azokban az időkben, amikor a citrusfélék még ismeretlenek, elérhetetlenek voltak a magyarok számára.

De ma is jobban megbecsülik az út menti bokrokon vadon termő, ingyen kínálkozó piros bogyókat mindazok, akik tudják, hogy 10 dekájukban cirka tízszer annyi C-vitamin van, mint ugyanannyi citromban, és nyolcszor annyi, mint a narancsban. A csipkebogyó minden más gyümölcsnél és főzeléknövénynél több létfontosságú, immunrendszert erősítő C-vitamint tartalmaz! Szervezetünk hasznosít belőle vasat, cukrot, pektint, meg némi A-, B-, D- és K-vitamint is. Biológiailag hasznos anyagaival jótékonyan hat a magas vérnyomásra, a bélhurutra, jó máj- és epebántalmakra, hörghurutra is. Tudni kell azonban, hogy az apró magvain lévő szőrök „szúrhatják" az emésztőrendszert, ezért a hecsedlilekvár készítésekor ildomos a bogyókat átpasszírozni. A téli teaforrázáshoz házilag elteendő csipkebogyót pedig kettévágás, mageltávolítás után gondosan meg kell szárítani szellős helyen.

Akár lekvár, akár szörp, bor vagy tea formájában akarjuk a csipke áldásos hatásait élvezni, a spájzoláskor ügyelni kell arra, hogy a bogyókat ne kipufogógázoktól szennyezett, út menti bokrokról szedjük. Kerüljük azokat a bokrokat is, amelyeknek a szántóföldek szélén feltehetőleg jutott a műtrágyákból, növényvédő szerekből. S jusson eszünkbe most, a szüret idején a régi, tapasztalati bölcsesség: friss növényből készülhet a leghatásosabb főzet, gyógytea – az első fagyokig tartó szezonban készítsünk, fogyasszunk minél több csipkebogyóteát!

SZABÓ MAGDOLNA

BIO-TEXTIMA® amit az egészséges alváshoz kell... MÁRKABOLT
A NYUGODT ALVÁS TITKA
Szeged, Szilágyi u. 8.
Tel.: 06-30/627-80-59
www.biotextima.hu
BNV IDEJÉRE ÓRIÁSI AKCIÓ!
A bolti készletből 25–50% árengedmény.
A megrendelt termékből pedig 15–20% rövid szállítási határidővel.
Termékeink:
hálószobabútorok, biomatracok, gyapjútermékek mágnesbeépítéssel is, 5 év garancia!
Szaktanácsadás, egyedi igények szerinti gyártás.
035058470

PRAXIS

VÉGBÉLBETEGSÉGEK VÉGBÉLPANASZOK RENDELŐJE
Dr. Baradnay Gellért sebész szakorvos
Rendelési idő: szerda 16–18 Bejelentkezés: 62/326-739
Galenus Szakorvosi Rendelő Szeged, Gera S. u. 4.
035058467

LÉZERES BŐRFIATALÍTÁS VISSZÉRKEZELÉS és EPILÁLÁS
tartós szőrtelenítő módszer
FORRÁS MAGÁNKLINIKA
PLASZTIKAI SEBÉSZET
Tel.: 62/431-899
www.plasztika.net

SZEGEDEN HÁZI GYERMEKORVOSI PRAXISJOG ELADÓ
Érdeklődni lehet a 06-30/249-48-02 telefonon.

NYÍLT NAP A Cosmécanique Szépségházban
2004. szeptember 18., szombat 9–19-ig, szeptember 19., vasárnap 9–16-ig.
A SZÉPSÉGHÁZ SZOLGÁLTATÁSAINAK BEMUTATÓI MELLETT AZ ALÁBBI PROGRAMOKKAL VÁRJUK ÖNÖKET:
• Sipos Judit (Nono) festőművésznő kiállítása
• Bibarc Tünde B52 fitness-bemutatója
• Andy School – tánciskola produkciója
• Gyermekarcfestés
• Tombola
A NAP VÉGÉN AZ ÉRDEKLŐDŐK KÖZÖTT EGY OXIGÉNES KEZELÉST SORSOLUNK KI
Szeretettel várjuk Önöket
Dr. Pokornyné Gojdár Erzsébet szalonvezető
Tel.: 62/451-921, 30/577-5110
Cím: Szeged, Zoltán u. 10.
035058285