

SZÁJBA- RÁGÓ



SZÁJHŐSÖK AKCIÓBAN

SZÁJBARÁGÓS

Szájhősök akcióban

Képregény 10-16 éves korosztály számára

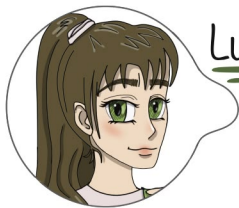
Budapest, 2026

Lilivel abban segítünk, hogy Te is pro lehess
szájápolásban is.

((Kapi



Ismerd meg az osztályt és
történetüket!



Luca

Imádok jegyzetelni, minden érdekel, ami zold és egészséges – a többiek szerint kicsit stréber is vagyok, de szerintem ez inkább lelkesedés.

Fogszabis, rózsaszín-mániás divatrajongó vagyok, a telőmon élek, és minden szépségcuccot elsőként próbálok ki.

Zsófi

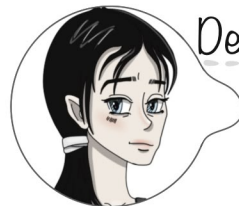


Dani

Néha beijedek, de a szemüvegem mögött mindig jár az agyam — és gyakran én veszem észre azt, amit mások nem.

Mindig pörgök, energiatál a motorom – egészség? Na azt hagyjuk.

Bence

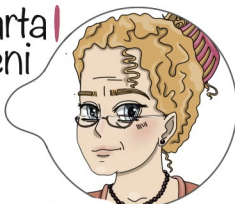


Debora

A világot a saját tempómban taposom, és nem nagyon érdekel, ki mit gondol.

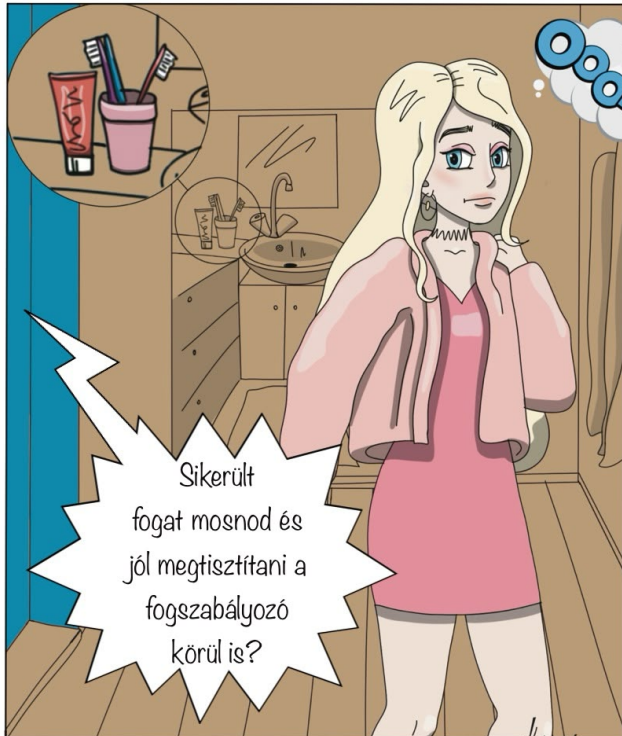
Biológia tanárnő vagyok. Szeretem a rendet, de a legjobban azt, ha a gyerekek észreveszik, mennyire fontos az egészségük!

Márta
néni



Lili

Szájápolással kapcsolatos órákat tartok a gyerekeknek, ez az én küldetésem, mint dentálhigiénikus.

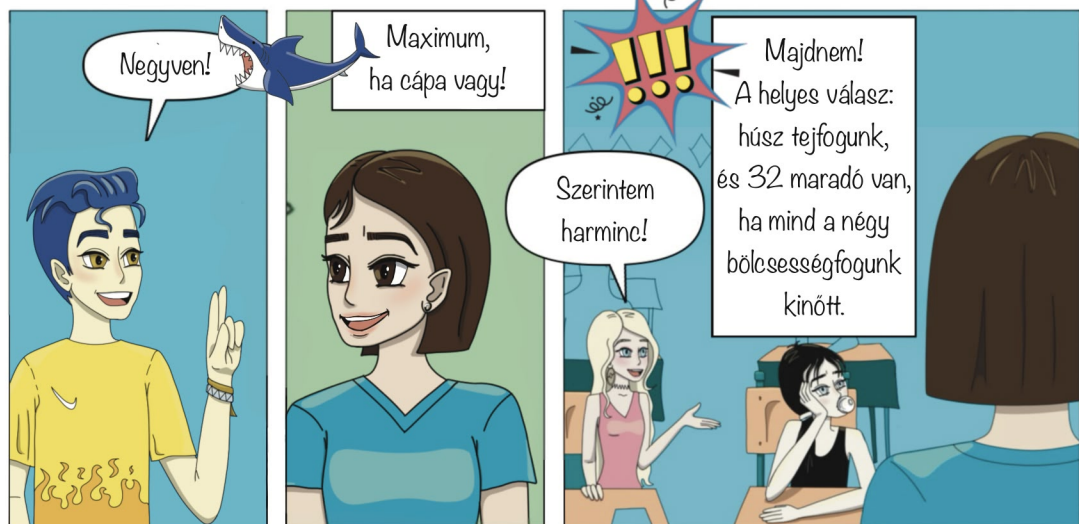






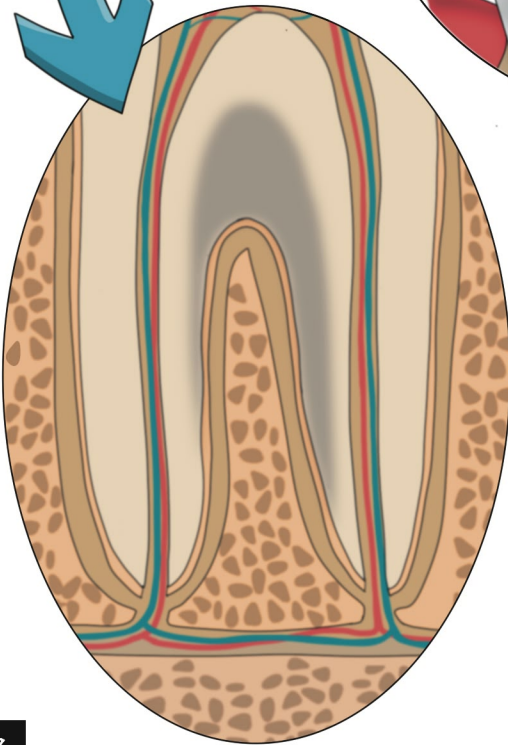
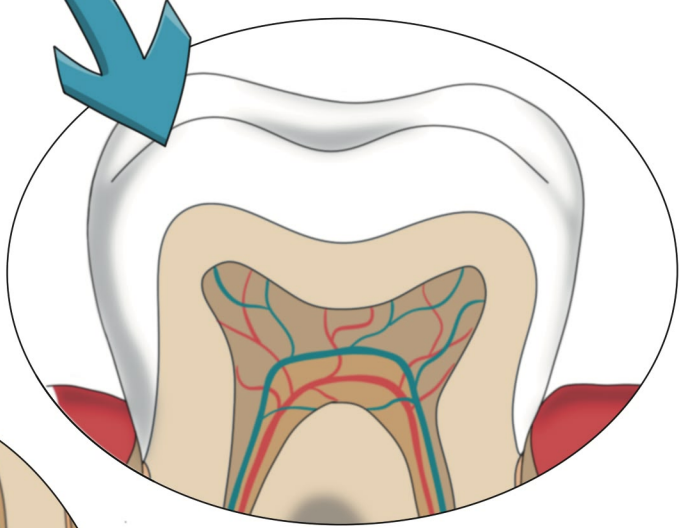
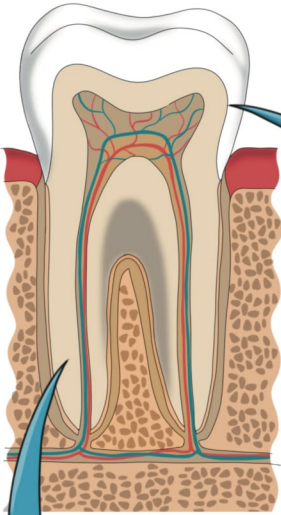


Lili, a dentálhigiénikus érkezik az osztályba,
aki lerántja a leplet a szájápolás titkairól.



A szájbán látható fehér rész a fog **koronája**.
Ezt borítja a **zománc**, ami a tested legkeményebb szövete!

De még ez sem áll ellen minden hatásnak,
ezért óvnod kell. Alatta a **dentin** található,
ami már érzékenyebb, és ez alatt van a **fogbél**,
ahol az idegek és erek futnak. Ha ez begyullad,
na, akkor jön a fájdalom!



A fogad gyökere a csontba kapaszkodik,
és ezt már nem zománc,
hanem egy puhább cementréteg védi,
de ez sem szereti a baktériumokat.



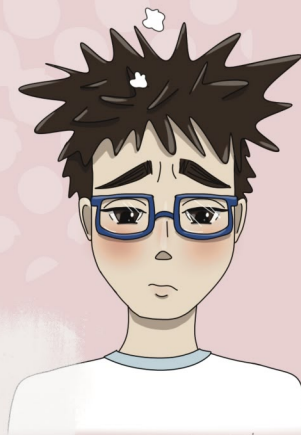
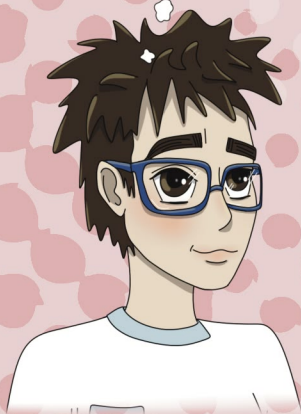
A maradó fogakból összesen 32 lehet,
ha mind a négy bölcsességfogad is kinőtt.

Maximum négy lehet belőlük
– kettő felül, kettő alul –,
de sok embernek egyáltalán nem bújik elő.
Van, akinek egy sincs!



És ne feledd: nem a bölcsességfogaid száma
határozza meg, mennyire vagy okos!

A legjobb döntés az, ha vigyázol a fogaidra,
akár 28, akár 32 van belőlük!





Na és
ki mosott
ma reggel
fogat mielőtt
suliba jött?



Ööö... számít az is,
ha csak rágóztam?



Csak, ha azt szeretnéd,
hogy a fogaid előbb menjenek
nyugdíjba, mint te.
A napi kétszeri fogmosást
nem érdemes megúszni,
ha szép mosolyra vágysz.



És a fogköztisztítás?
Nekem van fogszabályzóm,
azzal ez külön buli...



Mindenkinek szükséges! A plakk olyan,
mint egy partiba hívott bacitömeg.
És ők mindig jönnek, ha ételmaradék van.
Ha nem akarjátok vendégül látni őket,
akkor napi kétszer fogat kell mosni,
és a fogköztisztítást sem szabad elfelejteni!



Tudtad? Ha csak fogkefét és fogkrémet
használsz, akkor mindössze a fogaid 70%-ának
tisztaságáról gondoskodsz! Pont ott nem tisztítasz,
ahol a legkönnyebben alakul ki
a fogszuvasodás!





Ha jó technikával csinálod, nem fáj, és ha kitartó vagy, akkor a fogínyvérzés is megszűnik rövid időn belül. Pont amiatt vérzik az ínyed, mert elhanyagoltad ennek a területnek a tisztítását, és kialakult egy gyulladás. Gondolj rá úgy, mint egy ninja-akcióra a szádban: a fogselyem gyors, precíz és hatékony!

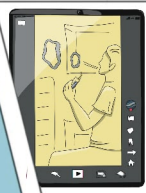
De olyan furán érzem magam, mikor fogselymezek. Elrontok valamit, hogy fáj és vérzik az ínyem?



Oké, kihívás elfogadva, ninja mód aktiválva – este kiprobálok a fogselymet!



Láttátok azt a TikTok videót, ahol menőn füstöt köpnek a vape-pel?

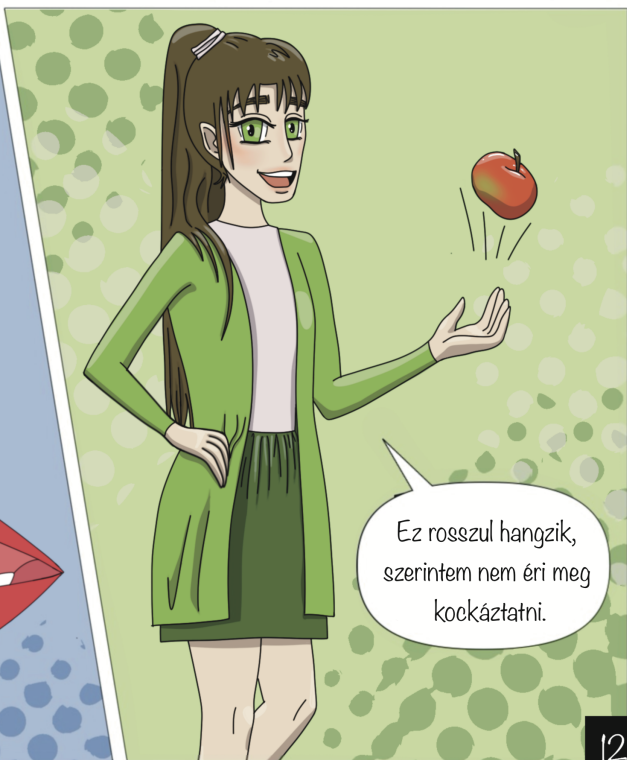


Ja, menő. Aztán meg menő lesz az elváltozás is az ínyeden is.

OMG!

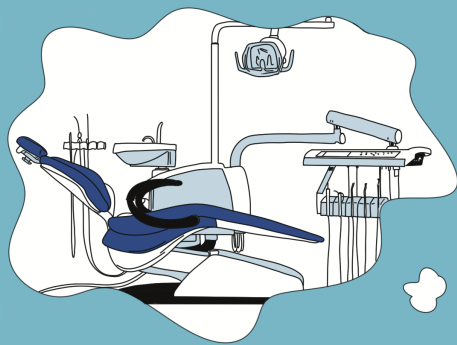
Erről már hallottam, ez tényleg okozhat daganatot?







Jól gondolod, Luca. A száj mindig jelez,
ha valami nincs rendben.
Ha időben észreveszed és elmész fogászatra,
sokkal könnyebb kezelni bármit.



Én már egy ideje nem voltam ellenőrzésen,
de már látom, hogy nem érdemes
tovább halogatnom a vizsgálatot...

OooPs





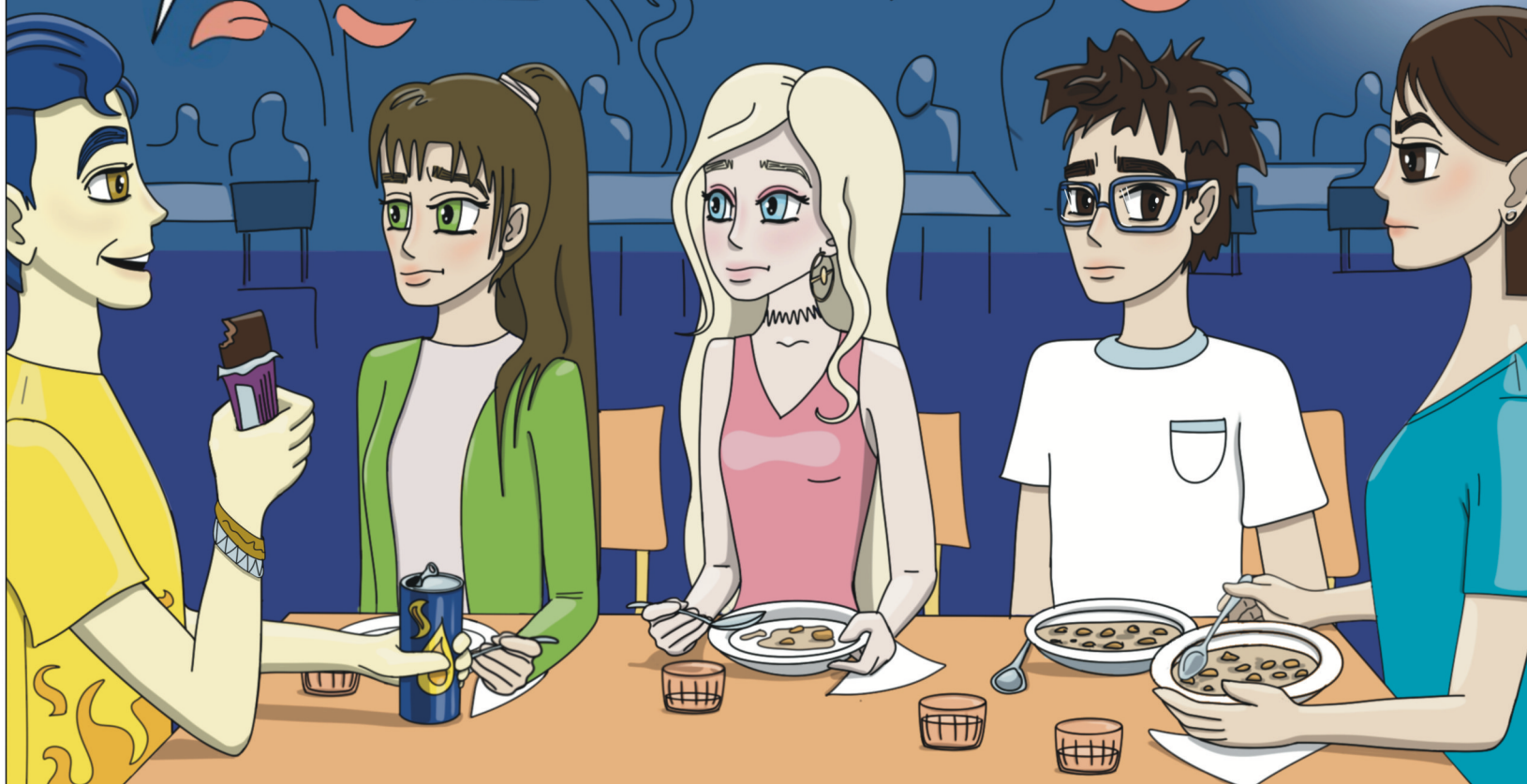
Igen, néha akkor is lehet baj, ha nem érzel semmi fájdalmat vagy problémát. Lehet, hogy észre sem vennéd vizsgálat nélkül, hogy valami nincs rendben. Ezért fontos néha a dentálhigiénikusokkal is „randizni”.

Na jó, bármennyire is félek, kérek inkább egy időpontot a fogászatra, mert a fogszuvasodástól és a daganattól még jobban félek.

Szuper ötlet, de most menjünk ebédelni, délután folytatjuk az okosodást.

Most mi az, már a
cukor is tiltólistán van?

MENZA



Nem maga a cukor az ellenség, hanem
a baktériumok, amik a cukorból savat csinálnak.



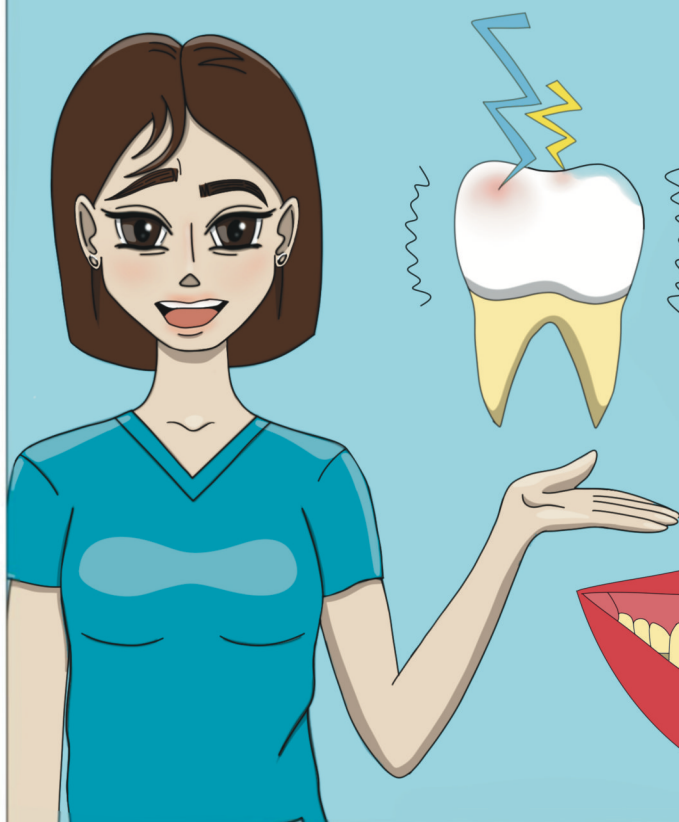
Hmm, ha jól értem,
akkor a sav gyengíti meg
a fogakat, igaz?

Pontosan.
Ez a fogszuvasodás.
Kiesi lyuk, nagy baj...

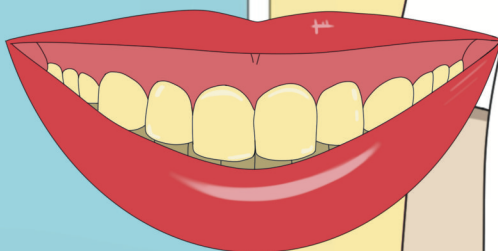




A savak olyanok, mint a dörzspapír.
A zománc lassan elkopik, és amikor ez
megtörténik, a fogak érzékenyek lesznek,
sőt, idővel áttetszővé vagy sárgásabbá is válhatnak.



Mit ihatok,
ha nem akarok
sárga fogakat?



Talán nem olyan ízletes,
mint az üdítők,
de ez sose megy ki
a divatból,
akárcsak a szép mosoly.

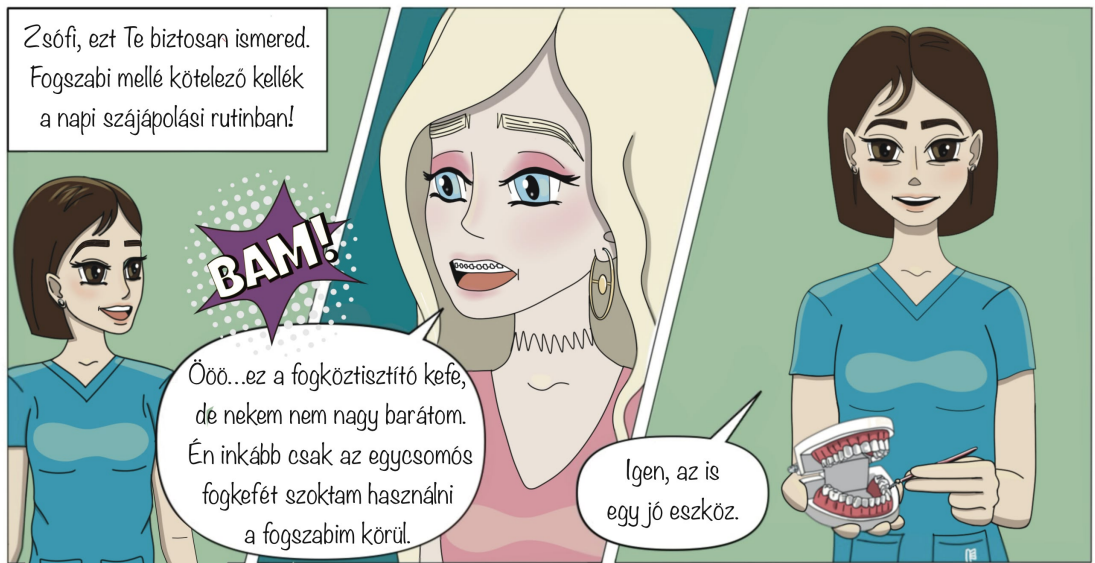


Újra a tanteremben

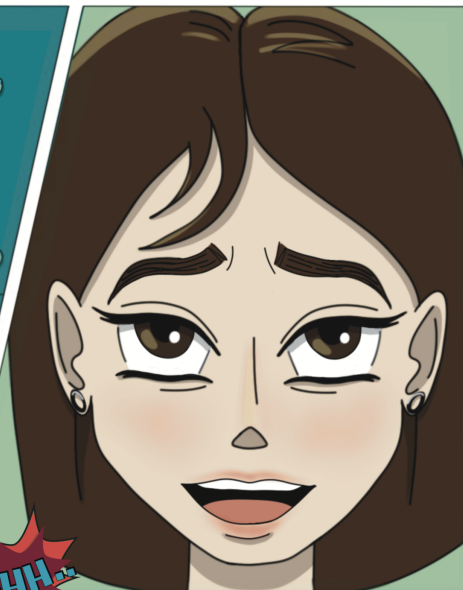




Zsófi, ezt Te biztosan ismered.
Fogszabi mellé kötelező kellek
a napi szájjápolási rutinban!



Az egycsomós fogkefe is szuper választás a nehezen elérhető területek esetében. Viszont a fogköztisztító kefe kis helyeken nagy hatással dolgozik! Két fog között szuperül tisztítja az egymással érintkező oldalakat, ahova a fogkefe száalai nem férnek be.



A kezében egy szájuhany van. Nagy nyomású vízszaggárral tisztítja az ínyt, és így el tudod távolítani a fogközökbe ragadt ételmaradékot. Például most ebéd után szuper választás lenne.



És melyik a jobb, az elektromos fogkefe vagy a hagyományos kézi?





A fogmosás nem verseny, nem az nyer, aki előbb végez!
Hanem az, akinek tényleg tiszták lesznek a fogai,
és az ínye mentén sem marad lepedék.

I.

LÉPÉS – Helyezd a fogkefét 45° -os szögben az ínszélhez!

A sörték vége éppenhogy a fog és az íny találkozását érje.

– Ez a trükkös zóna, itt kezdődik a legtöbb probléma.



II.

LÉPÉS – Apró, rezgő, körkörös mozdulatokkal tisztíts!

– Ne súrold erőből, inkább finoman, rövid, vibráló köröket írj le!

– Egyszerre csak 2-3 fogon dolgozz, és szépen haladj végig az íven.



III.

LÉPÉS – Kívül-belül, aztán rágófelszín



Ugyanígy menj végig a fogak belső oldalán is.

– A rágófelszíneket pici, súroló mozdulatokkal tisztíthatod.

Ha jól használod a technikát, a baktériumok nem tudnak megtelepedni. Legyél a szád őrzője – úgy, mint én!





Én lusta vagyok,
nem szeretek sokáig
fogat mosni, ezért
használok elektromos
fogkefét. Sőt, hétvégén
nem is mindig
mosok fogat.

Azzal is ugyanannyi ideig tart a fogmosás,
nem lesz rövidebb, csak precízebb. De a fogkezőket
akkor is tisztítani kell, ha elektromos fogkeféd van.



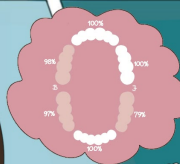
A lepedék pedig nem tart pihenőnapot!



Az elektromos fogkefém
azt is jelzi, ha túl erősen
nyomom a fogaimhoz,
és azt is tudom a telefonomon
nézni, hogy melyik területeket
hagytam ki a tisztításból.

Akkor a fogkeféd
majdnem olyan okos,
mint Te!

Ez már
majdnem egy
navigációs
rendszer a
fogmosáshoz!





Könnyű elveszni a szájápolási eszközök tengerében.

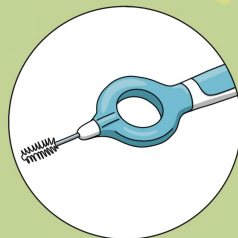
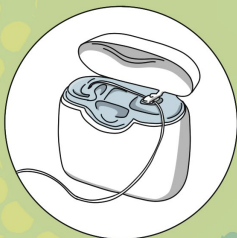
Pár hasznos tippet hoztam Nektek, hogy könnyebb legyen a választás.

I. Mindegy, hogy kézi vagy gépi fogkefe, arra figyelj, hogy puha, sűrű szálú, kisméretű feje legyen, amit háromhavonta (vagy betegség után) szükséges cserélni.



II. A fogközöket csak az erre kialakított fogselyemmel vagy fogköztisztító kefével tudod tisztítani.

A megfelelő eszköz és méret kiválasztásához kérd a dentálhigiénikusod segítségét, aki azt is megtanítja, hogy tudod használni őket.



III.

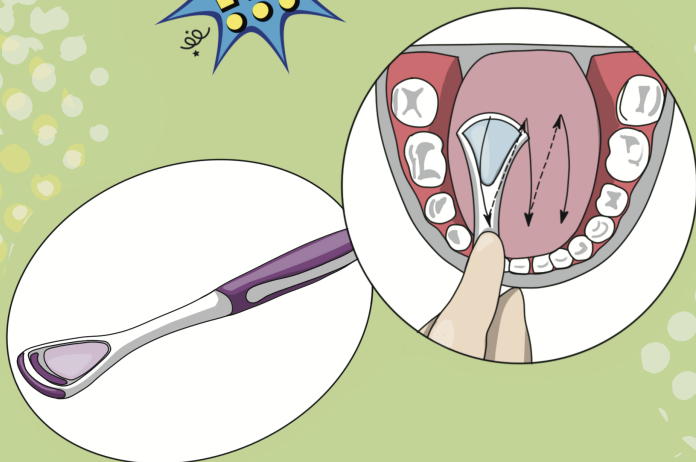
A szájvizek, szájöblögetők nem tudják helyettesíteni a mechanikus tisztítást, ahogy a rágó sem. Ezeket csak a fogmosás felturbózásához tudod segítségül hívni.

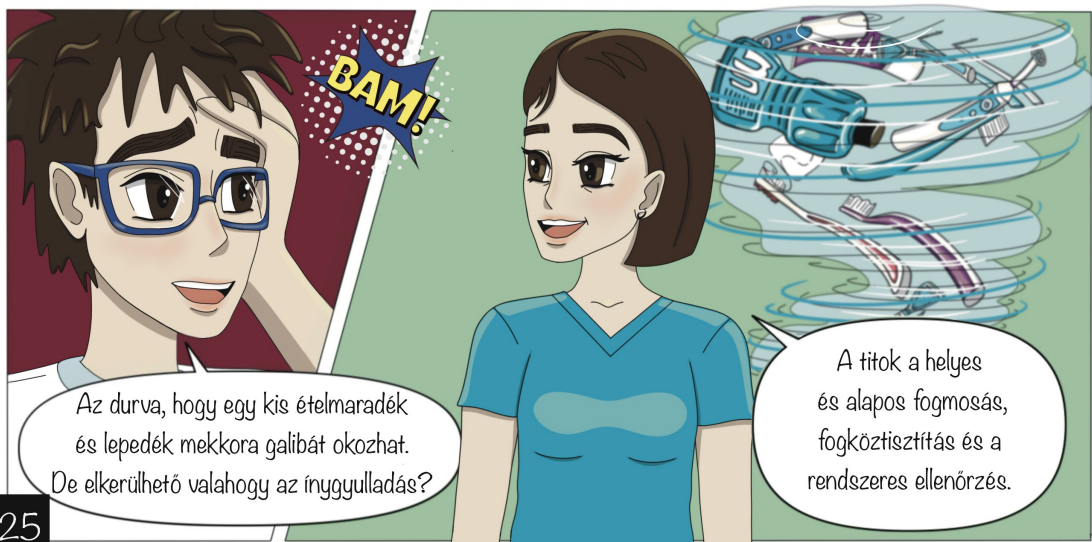


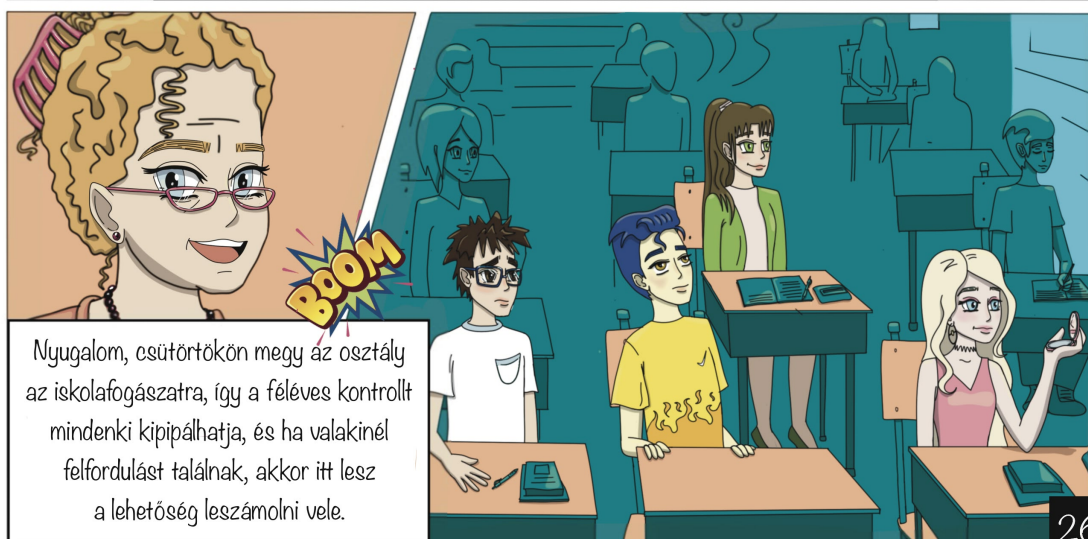
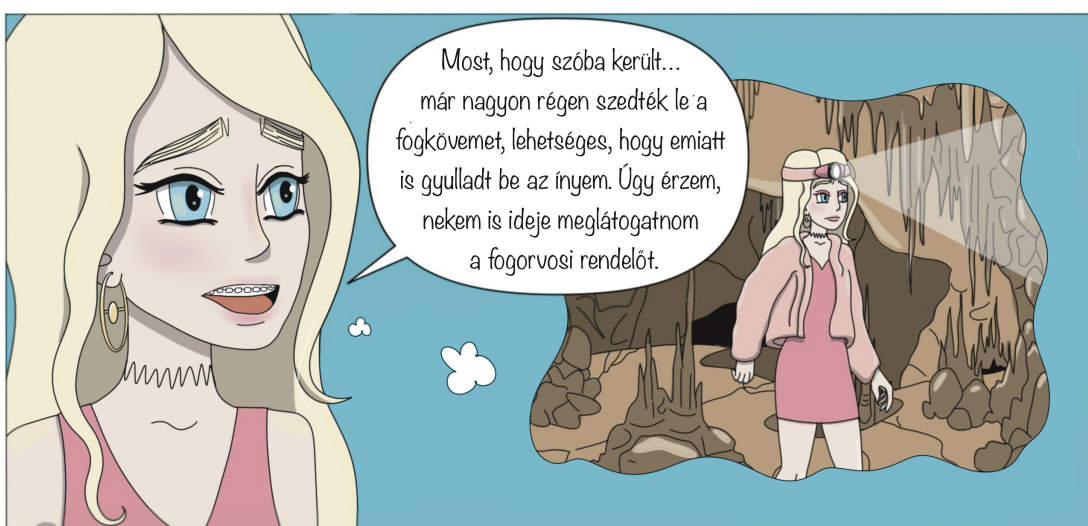
EXTRAS

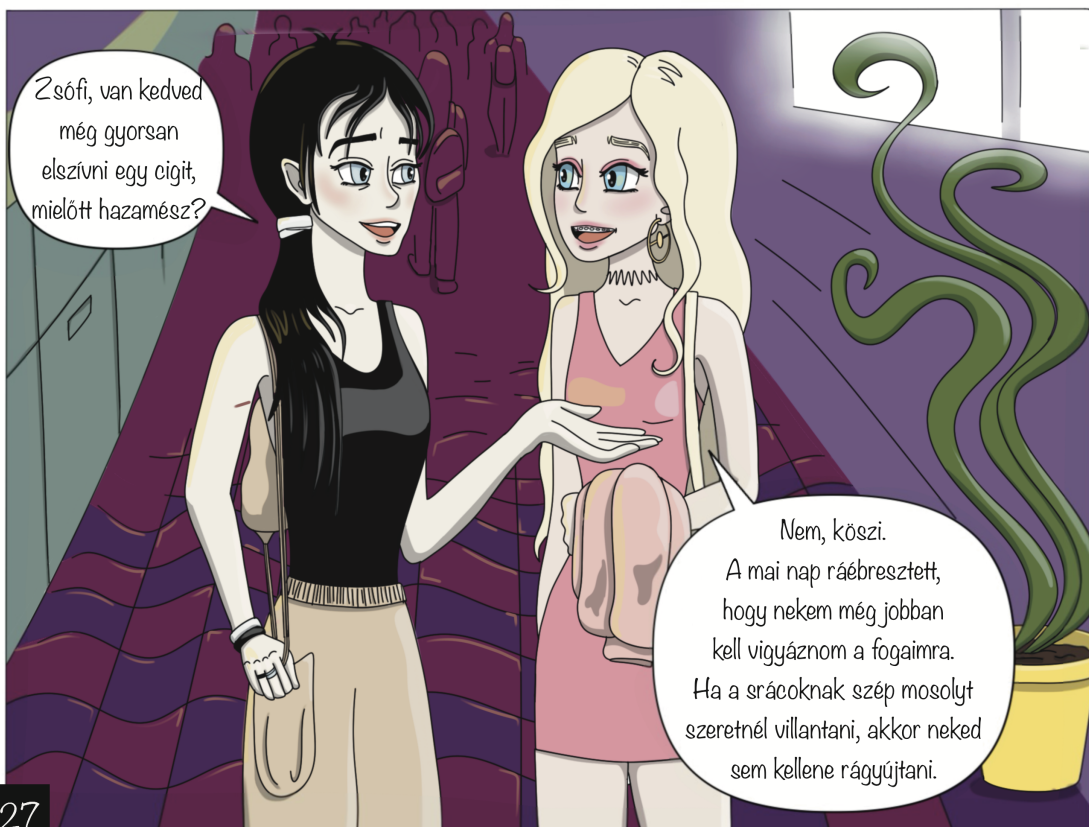
IV.

Tudtad? A nyelveden rengeteg baktérium tud megtelepedni, így a fogak mellett a nyelv tisztítását sem szabad elfelejteni!











És igen! Van, hogy nemet kell mondanod egy cigire vagy egy energitalra.
A mosolyod Rólad mesél, vigyázz rá, mert csak egy van belőled!





NNGYK

**NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS GYÓGYSZERÉSZETI KÖZPONT**

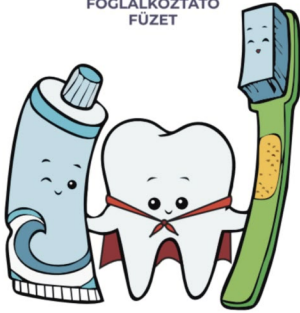
Kapcsolódó kiadványaink és tartalmaink

Szájhősök szájápolási foglalkoztató füzet óvodás és kisiskolás gyermekek számára



SZÁJHŐSÖK

SZÁJÁPOLÁSI
FOGLALKOZTATÓ
FÜZET

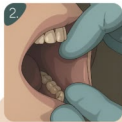


Szájüregi önvizsgálat lépései

SZÁJÜREGI ÖNVIZSGÁLAT LÉPÉSEI



1. Tekintsük meg az ajkakat nyitott és zárt helyzetben, és tapintsuk át az alsó majd a felső ajkunkat. Fordítsuk ki a képen látható módon, és tekintsük meg a belső felzsinen a nyálkahártyát, valamint az ínyt.



2. Fordítsuk oldalra a fejünket, és nyitott szájjal meg a nyelvhatár, nyelvcsúcsot és a nyelv hátsó részét is, majd tapintsuk is át a területet.



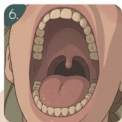
3. Nyújtsuk ki a nyelvünket, vizsgáljuk meg a nyelvhatár, nyelvcsúcsot és a nyelv hátsó részét is, majd tapintsuk is át a területet.



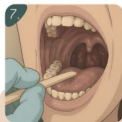
4. Helyezzük nyelvcsúcsunkat a szájpadlára, és vizsgáljuk meg a nyelv alatti területet. Megemelt nyelvtartás mellett vizsgáljuk meg a szájfenék területét.



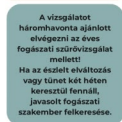
5. Fogjuk meg a nyelvet, és húzzuk ki az egyik, majd a másik oldalra. A vizsgálat során vizsgáljuk a nyelv oldalsó felzsinét és a nyelvgyököt, majd tapintsuk is át ezeket a területeket.



6. Fejünket hátrabiccentve, nagyra nyitott szájjal meg a nyelvhatár, nyelvcsúcsot és a szájpadlás nyálkahártyáját is. A vizsgálathoz biztosítsunk jó megvilágítást.



7. Egy evőeszköz nyelének segítségével nyomjuk le a nyelvünket, majd nagyra tátott száj mellett, az „A” hang kimondásával tegyük láthatóvá a garatot és a hátsó garatfalat.



A vizsgálatot háromhavonta ajánlott elvégezni az éves fogászati szűrővizsgálat mellett! Ha az érzelt elváltozás vagy tünet két héten keresztül fennáll, javasolt fogászati szakember felkeresése.



Dentális edukációs anyag kisiskolás korú és serdülőkorú
gyerekek számára

A képregényt készítette:

Árváné Egri Csilla
Balogh Georgina
Bertókné Tamás Renáta
Kovács Linda Katalin
Naszvadi Viktória
Székelyhidi Éva

Illusztrátor:
Füvessy Eszter

Budapest, 2026

ISBN 978-615-82904-0-1

Felelős kiadó:

Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ
Prevenációs Főosztály
Egészségfejlesztési, Szűrőprogram Irányítási és Módszertani
Osztály

1097 Budapest, Albert Flórián út 2-6.

Levelezési cím: 1437 Pf. 839.

Telefon: +36 1 476 1100 / 6421

prevencio@nngyk.gov.hu

A dentális edukációs módszertan kiegészítő kiadványa a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ szellemi tulajdona, bárki által elérhető illetve letölthető, ingyenes kiadvány.

www.nngyk.gov.hu

A kiadványt vagy annak részeit árusítani, vagy hivatkozás nélkül felhasználni tilos!

Mindenkinek van szuperereje.
Lehet, hogy a tiéd éppen a mosolyod?
Ebből a képregényből kiderül, hogyan őrizheted meg
fogaid egészségét a mindennapokban,
miközben végigvezetlek sok ismerős,
vicces és néha ciki helyzeten.
Készen állsz?

