

A magyar lakosság orális egészségügyi ismeretei és szájhigiénés szokásai egy kérdőíves reprezentatív felmérés alapján

Dr. Gera István, Dr. Györfi Anna

Semmelweis Egyetem, Fogorvostudományi Kar, Parodontológiai Klinika és Kutatócentrum

Már a hatvanas évek epidemiológiai vizsgálatai igazolták, hogy az egészséges ínyű egyének szájában is ínygyulladás fejlődik ki, ha abbahagyják a fogmosást (Löe et al. 1965). Az is ismert, hogy a gingivitis nem feltétlenül progrediál parodontitisbe (Lindhe et al. 1983). Több, civilizációtól elzárt felnőtt populáció hosszú évekig terjedő követéses vizsgálata azt mutatta, hogy nem mindenkinél fejlődik ki fogágybetegség, még azoknál a személyeknél sem, akik soha életükben nem mostak fogat, és az ínygyulladásukat soha nem kezeltették (Löe et al. 1978 a, Löe et al. 1978 b, Löe et al. 1978 c, Anerund et al. 1979, Löe et al. 1986). Súlyos parodontitis csak a genetikailag vagy immunológiailag fogékony egyéneknél alakul ki.

Ezt támasztja alá közel 100 epidemiológiai felmérés adatainak elemzése is, amely megállapítja, hogy egy ország gazdasági és társadalmi fejlettségétől, földrajzi helyzetétől függetlenül, a felnőtt lakosok mintegy 10–15%-a szenved súlyos fogágybetegségben (Miyazaki és mtsai 1991). A felnőttek többségében elhanyagolt szájhigiénia mellett csupán gingivitis vagy idővel mérsékelt krónikus parodontitis fejlődik ki (Pilot 1996, Pilot 1998, Pilot és Miyazaki 1991 b, Mengel et al. 1993). A súlyos parodontitisre fogékony egyéneknél azonban pusztán a supragingivalis szájhigiénia javításával eredmény nem érhető el (Gjerme 2005).

A gingivitis, a fogágybetegség, a caries és a következményes foghiány a magyar és közép-európai lakosságot sokkal nagyobb arányban és súlyosabb mértékben érinti, mint Nyugat-Európa lakosságát (Hugoson és Jordan 1982, Hugoson et al. 1992). Ez a gyerek- és a serdülőkorú lakosságra is érvényes. Elsősorban a skandináv országokban javult a lakosság parodontális státusza az időben elkezdett közösségi, csoportos és egyéni prevenció programoknak köszön-

hetőn. Az utóbbi években készült epidemiológiai vizsgálatok alátámasztották, hogy hazánkban az orális egészségtudatos magatartás és a szájegészséggel kapcsolatos ismeretek hiányosak, és a lakosság szájegészségi állapota jelentős mértékben függ a vizsgált populáció iskolázottságától, életvitelétől és szociális helyzetétől (Dombi és mtsai 1996, Hermann és mtsai 2009). Egy Magyarországon végzett, úgynevezett WHO *pathfinder study* adatai alapján a felnőtt lakosság körében is bizonyos javuló tendencia volt érzékelhető az 1985-ban és 1991-ban elvégzett vizsgálatok adatait összehasonlítva (Czúkor 1994). 1985-ben a 35–44 éves korcsoportban 8,0%-ban fordult elő mély parodontális tasak (CPITN 4-es érték), 1991-ben ugyanebben a korcsoportban és ugyanazokban a helységeknél már csak 2,3%-ban fordult elő CPITN 4-érték. A szájhigiénében azonban nem következett be jelentős javulás, és nem nőtt a teljesen ép parodontiumú egyedek aránya sem, ami arra mutat, hogy a lakosság szájhigiénés ismeretei nem javultak. Mivel a caries, de különösen a gingivitis és kisebb mértékben a fogágybetegség magatartási betegség, kóroki

tényezői között nagyon sok, az életvitellel összefüggő rizikótényező szerepel. Mindkét betegségcsoport esetében kialakulása és elterjedtsége a lakosság nagy százalékában – magatartási tényezőkön keresztül – kontrollálható lenne. A primer, de a sekunder prevencióban is fontos szerepe van e tényezők kiküszöbölésének (Lang 1995, Gera 2009). Elméletileg a fiatal gyermekkorban elkezdett prevenció programokkal, a helyes fogmosási szokások és gyakorlat kialakításával a szájhygiénia jelentős mértékben javítható lenne. Az egyébként egészséges populációban a betegség megelőzhető lenne, és jelentősen csökkenhetne a felnőttkori fogágybetegség aránya és egyúttal a fogászati ellátó rendszerre háruló teher is (Tonetti et al. 2015, Needleman et al. 2015, Chapple et al. 2015, Matthews DC 2014).

Ugyanakkor azt is tudnunk kell, hogy a fejlett iparosított országokban elkezdett közösségi primer prevenció programok eredménye nem mindig váltotta be a hozzájuk fűződő reményeket, mert hatékonyságuk mérsékelt volt, és nem sokban járultak hozzá a súlyos fogágybetegség incidenciájának visszaszorításához (Gjerme 1967, Gjerme 2005). Ezek azonban sikeresek voltak a szájhygiénés szokások javításában és az ínygyulladás gyakoriságának visszaszorításában (Suomi és mtsai 1973). A lényegesen drágább és munkaiigényes kiscsoportos és egyéni prevenció programok, valamint elsősorban a professzionális szájhygiénés kezeléssel egybekapcsolt programok bizonyultak hatékonyak mind a gyermek, mind a felnőtt lakosság esetében (Axelsson, P., Nystrom, B. & Lindbe, J 2004, Axelsson és mtsai 1991, Hugoson, A., Koch, G., Göthberg, C. és mtsai 2005). Egy közelmúltban közölt meta-analízis azonban nem talált elég bizonyítékot arra, hogy a rendszeres professzionális plakk-kontroll hosszú távon jobb eredményt adott volna, mint a rendszeres instruálás és a tökéletes otthoni szájhygiénás gyakorlat (Needleman 2015).

Ugyanakkor az is világossá vált, hogy a lakosság orális egészségtudatos állapota csak a teljes lakosságot érintő felvilágosító programokkal javítható és teremthető meg az igény arra, hogy a lakosság rendszeresen forduljon fogorvoshoz, és fordítson nagyobb figyelmet mind a táplálkozásra, mind a rendszeres fogmosásra. A skandináv országokban a 70-es években elkezdett programoknak köszönhetően, ma a felnőtt lakosság orális egészségi állapota sokkal jobb, mint a legtöbb európai országban. Ezt jól mutatják azok a mérőszámok is, amelyek a lakosság rendszeres fogorvoshoz fordulási arányát jelzik (Brown & Garcia 1994). Svédországban a felnőtt lakosság közel kétharmada rendszeresen keresi fel fogorvosát (Söder és mtsai 1994), míg hazánkban a felnőtt lakoságnak saját bevallása szerint is csak 30%-a jár rendszeresen fogorvoshoz, és elég nagy tömeg még

panasz esetén sem keresi fel fogorvosát (Hermann és mtsai 2009).

Az elmúlt években több, elsősorban nem az iparilag legfejlettebb országokban végzett vizsgálatok is azt mutatták, hogy a lakosság orális egészségi ismeretei hiányosak, és jelentős felvilágosító munkára lenne szükség, hogy a lakosság ismeretei és szájhygiénás gyakorlata javuljon (Gaszyńska et al. 2015, Salama et al. 2015, Sajjan et al. 2015, Bahammam 2015, Al Habashneh 2010, Kapoor et al. 2014, Chander et al. 2011; Gundala et al. 2010, Oberoi et al., 2014, Bhat PK et al. 2010; Aggarwal et al. 2010). Az iparilag fejlett országokban végzett felmérések jobb eredményt adtak (Hedman et al. 2006).

Amennyiben elfogadjuk a hazai reprezentatív epidemiológiai vizsgálati eredményeket, leszögezhető, hogy a felnőtt lakosság közel 20–30%-a parodontitisben szenved, és a gingivitis előfordulási aránya csaknem 100%. A korábbi vizsgálatok eredményei azt tanúsítják, hogy hazánkban a lakosság orális egészségi ismeretei még hiányosak, és a minőségi fogászati ellátás iránti igénye is mérsékelt.

Ma kevés megbízható adat áll rendelkezésre a magyar lakosság általános szájhygiénás és szájegészségi ismereteiről. Ezért célul tűztük ki, hogy egy reprezentatív elektronikus kérdőíves vizsgálat kapcsán felmérjük a 14–50 év közötti magyarországi lakosság száj- és fogápolással kapcsolatos ismereteit, szokásait és attitűdjét.

Anyag és módszer

Az elektronikus adatgyűjtés 2014. január 28-tól 2014. február 7-ig tartott. A 10–15 perces online kérdőívet összesen 1274 válaszadó töltötte ki. Az online adatfelvételi módszerrel végzett vizsgálatban a Kutató Centrum közel 160 000 fős online lakossági adatbázisából kiválasztott 1201 főt, a Wrigley Facebook adatbázisából pedig 73 fő vett részt. A 14–16 év közötti megkérdezetteket a szülőknek küldött felkérő leveleken keresztül hívtuk meg a vizsgálatba.

A teljes minta kor, nem, településtípus és régió tekintetében a 14–50 éves magyarországi lakosságra reprezentatív volt. A vizsgálatban elsőként a célcsoport száj- és fogápolással kapcsolatos ismereteit és szokásait vizsgáltuk. A kérdések a fogak tisztítási szokásain túl a gingivitis és fogágybetegség okaival, valamint azok kezelésével kapcsolatos ismeretekre és a fogorvoshoz járás fontosságának megítélésére irányultak. A felmérés kitért a szájhygiénia javításával kapcsolatos tájékozottságra, továbbá a rágógumi használatára is.

Eredmények

Demográfiai adatok (1. táblázat)

Nem	14-50 éves lakosság	Településtípus	14-50 éves lakosság
Férfi	51%	Budapest	18%
Nő	49%	Megyeszékhely	23%
Összesen	100%	Egyéb város	31%
		Falu / község	28%
		Összesen	100%

Kor	14-50 éves lakosság	Régió	14-50 éves lakosság
14-24	26%	Közép-Magyarország	30%
25-35	34%	Kelet-Magyarország	40%
36-50	40%	Nyugat-Magyarország	30%
Összesen	100%	Összesen	100%

1. táblázat: A lakossági minta kor, nem és lakhely szerinti megoszlása

A fogmosás gyakorisága

A megkérdezettek 57 százaléka saját bevallása szerint naponta kétszer mos fogat, további 8 százalék pedig két-tónél is több alkalmat jelölt meg. A 14–50 év közötti lakosság közel egyharmada (28%) csupán napi egyszeri alkalmat jelölt meg, és a felmérésben részt vevők 3 százaléka úgy nyilatkozott, hogy nem minden nap mos fogat (1. ábra).

Az eredményeket nemek szerinti bontásban vizsgálva kiderült, hogy a férfiak körében az átlagosnál nagyobb arányban vannak azok, akik saját bevallásuk szerint napi egy alkalommal mosnak fogat (33%), míg a nők körében ez a szám jóval kisebb (22%), a napi kétszeri fogmosók aránya ugyanakkor magasabb (62%) volt. Az adatok arra is rámutatnak, hogy a „nem minden nap mosok fogat” választ adók elsősorban férfiak. Az egyes korcsoportok válaszai között nem látszik jelentős különbség.

Arra a kérdésre, hogy megítélésük szerint elméletileg naponta hányszor kellene fogat mosni, a válaszok arra mutattak rá, hogy a többség ritkábban mos fogat annál, mint amennyiszer azt elvileg fontosnak tartja. A válaszadók több mint fele gondolja úgy, hogy minden étkezés

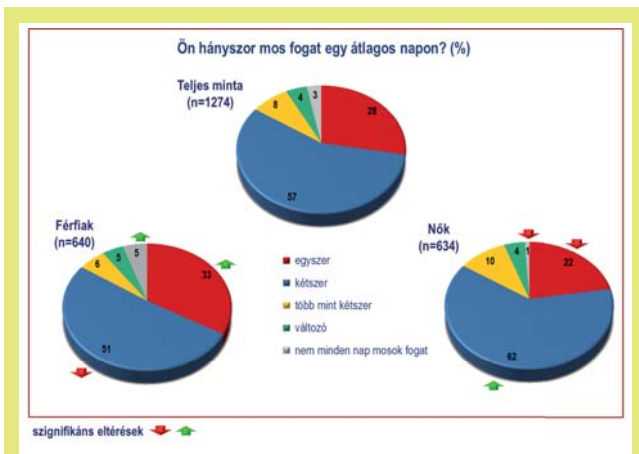
után fogat kellene mosni (56%), és csupán 29 százalék azoknak az aránya, akik szerint kétszer (reggel és este), és még alacsonyabb, mindössze 3 százalék azoké, akik a napi egyszeri fogmosást tartják szükségesnek. A fennmaradó 12 százalék azon az állásponton van, hogy egy nap annyiszor kell fogat mosni, ahányszor csak szükségét érzik (2. ábra). A 36–50 éves korosztályban az átlagosnál magasabb azoknak az aránya, akik szerint minden étkezés után fogat kell mosni (61%), míg ezzel a 14–24 évesek alig fele ért egyet (49%).

Dentális plakk

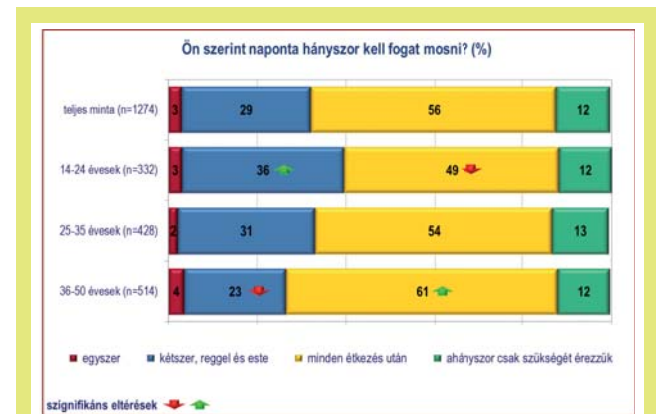
A felmérésben részt vevők közel kétharmada (61%) nyilatkozott úgy, hogy nem ismeri a dentális plakk fogalmát. A 14–24 éves megkérdezettek, illetve az alacsony iskolai végzettségűek nagyobb arányban adtak helytelen vagy semleges választ.

A dentális plakk-kal kapcsolatos további kérdésekre a fogalmat ismerők 93% százaléka helyes válaszokat adott. Továbbiakban a dentális plakk fogalmát eredetileg nem ismerők a dentális plakk fogalmának ismertetését követően már döntően helyesen választották az a lehetséges választ, miszerint fogkefe szükséges a dentális plakk eltávolításához (79%). Nyolc százalék jelölte meg az öblögetést, és 13 százalék úgy vélte, hogy a fogak felszínén szervesen megtapadó baktériumtömeget csak fogorvos tudja eltávolítani.

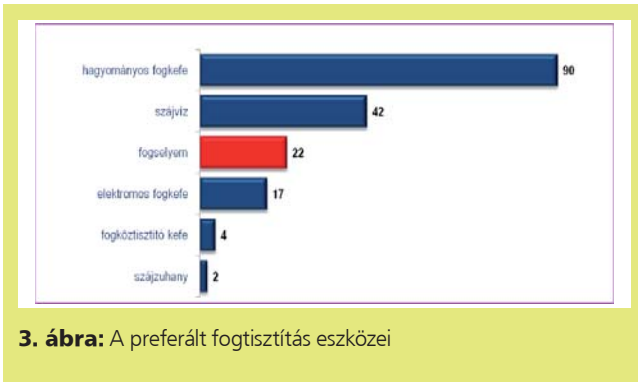
Arra a kérdésre, hogy milyen betegségekhez vezethet a dentális plakk, a megkérdezettek 76 százaléka a fogszuvasodást válaszolta, de alig marad el ettől az ínygyulladás (68%), illetve a fogkőképződést (65%) említők aránya. Azonban válaszadóknak csupán 39 százaléka jelölte meg mindhárom fogbetegséget, vagyis a nagy többség (61%) nem volt tisztában azzal, hogy a dentális plakk nem megfelelő eltávolítása egyaránt vezethet fogkőképződéshez, ínygyulladásához, valamint fogszuvasodáshoz.



1. ábra: A fogmosás gyakorisága



2. ábra: A megkérdezettek szerint elméletileg hányszor kellene fogat mosni



3. ábra: A preferált fogtisztítás eszközei

A fogtisztítás eszközei

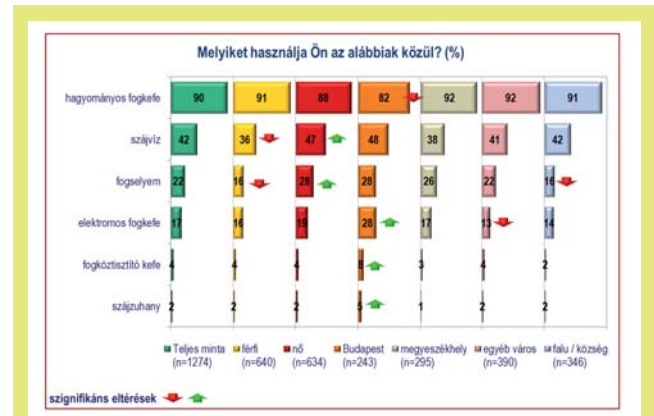
A 14–50 éves magyarországi lakosság körében a hagyományos fogkefe volt a legnépszerűbb fogtisztító eszköz, ezt 10 megkérdezettből 9 jelölte meg, míg a második helyen állt a szájvíz amit 10-ből 4-en jelöltek meg. A szájvíz használata a nők körében népszerűbb, és a fogselymet is jóval többen jelölték meg (28%), mint a férfiak (16%) (2. ábra).

Noha az egyes fogtisztító eszközök használatát illetően a korcsoportok között nem volt jelentős különbség, településtípus, valamint a szociális státusz alapján figyelemreméltóak a különbségek. A budapestiek körében alacsonyabb volt a hagyományos kézi fogkefét használók aránya (82%), de az elektromos fogkefét és a fogköztisztító fogkefét az átlagnál többen jelölték meg a fővárosban, mint az ország többi részén. A fogselyem népszerűsége a falusi/községi lakosok esetén a legalacsonyabb (16%), a diplomával rendelkezők körében a legmagasabb (33%). A fogselyem mellett az elektromos fogkefe használata is inkább a magasabb szociális státúszúakra jellemző.

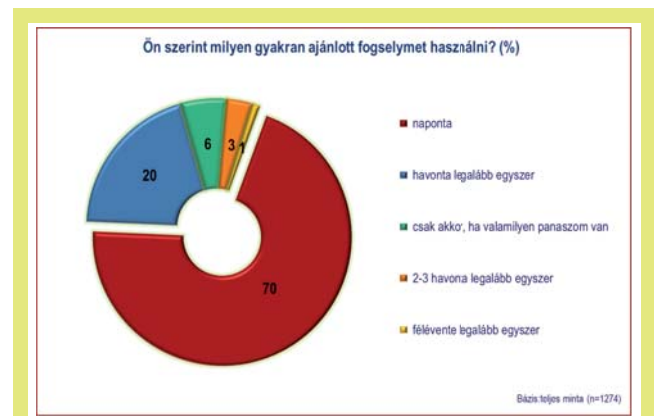
Szinte valamennyi megkérdezett tisztában volt azzal, hogy a fogselyem a fogközők tisztítására szolgál, és 70 százalékuk szerint használata napi rendszerességgel ajánlott (5. ábra). A 14–50 év közötti lakosoknak azonban alig negyede alkalmazza saját bevallása szerint fogainak tisztításához ezt az eszközt. A hagyományos fogkefét használó megkérdezettek fele 2–3 havonta cseréli le fogkefét (52%), további 18 százalék pedig évente 2–3 alkalommal vásárol új eszközt, s közel ugyanennyien vannak azok is (17%), akik 1 hónapnál tovább nem használják ugyanazt a fogkefét. 13 százalék volt azoknak az aránya, akik csak évente egyszer, vagy ennél ritkábban cserélik le fogkefájukat. Ez utóbbi csoportba tartozó válaszadók jellemzően férfiak, illetve alacsony iskolai végzettségűek voltak.

A fogmosás ideje

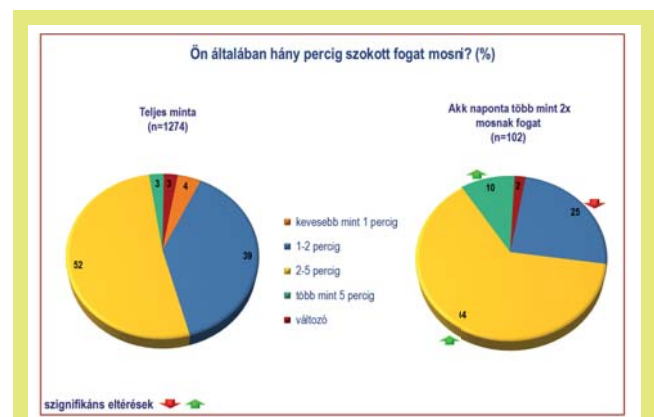
A megkérdezettek közel fele (43%) saját bevallása szerint egy-egy alkalommal két percnél kevesebb időt



4. ábra: A preferált fogtisztítás eszközei nemi hovatartozás és lakóhely szerinti bontásban



5. ábra: A fogselyem használatának ajánlott gyakorisága



6. ábra: A fogmosás időtartamáról vallott ismeretek

szán fogmosásra, nemtől, kortól, lakóhelytől és iskolázottsági státusztól függetlenül. Azonban azok, akik naponta 2-nél is több alkalommal mosnak fogat, 25 százalék volt (6. ábra).

A szájhygiéniát a megkérdezett 14–50 éves lakosok szerint elsősorban a rendszeres és helyes fogápolási technikákkal lehet javítani (87%), a válaszadók fele pedig a rendszeres fogászati ellenőrzést is említette (49%).

Fogorvoshoz járás

A 14–50 év közötti válaszadók közel harmada több mint egy éve járt utoljára fogorvosnál (31%), és a vizsgálatban részt vevők 42 százaléka nyilatkozott úgy, hogy csak akkor megy el fogorvoshoz, ha valamilyen panasa van, s további 4 százalék egyáltalán nem megy el szakemberhez, még probléma esetén sem (a férfiak esetén ez az arány 6%, míg a nőknél csak 2%). Elsősorban azok a válaszadók nem járnak rendszeresen fogorvoshoz, akik az ajánlottnál kevesebb időt szánnak fogmosásra, és csak napi egy alkalommal vagy ennél ritkábban mosnak csak fogat. Ezek körében 54 százalék volt azoknak az aránya, akik csak panasz esetén fordulnak szakemberhez.

Arra a kérdésre, hogy mely tünetek esetén érdemes fogorvoshoz fordulni, a résztvevők a legnagyobb arányban a foglazulást (84%), a megduzzadt ínyt (75%) és a fogérzékenységet (73%) említették (7. ábra). Fogínyvérzés esetén ugyanakkor csak 67 százalék gondolta úgy, hogy fel kell keresni egy szakembert. A nők az átlagosnál nagyobb arányban gondolják azt, hogy a fogak elszíneződése esetén is érdemes fogorvoshoz fordulni. A szájszárazság tényét említették a legkevesebben – csupán 17 százalék –, ami miatt szükséges szakemberhez fordulni. A szájszárazság a megkérdezettek szerint elsősorban sok folyadék ivásával enyhíthető (77%), a rágógumi használatát ugyanakkor már csak 50 százalék említette. A gyümölcséves a felmérésben részt vevők 32 százaléka szerint hatásos, a gyógyszeres kezelést ugyanakkor már csak 5 százalék jelölte meg.

A táplálkozás és a fogazat kapcsolata

A kérdőívben felsorolt ételtípusok közül a válaszadók leginkább a cukorkákról és a nyalókákról gondolják úgy, hogy nagyon károsak a fogakra (76%), a csokoládéval kapcsolatban ugyanakkor már csak 35 százalék

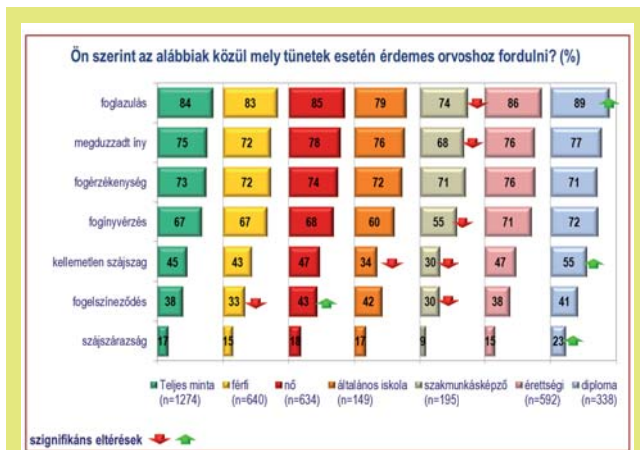
gondolja ugyanezt, noha további 35 százalék szerint a csokoládéfogyasztás is inkább árt a fogaknak (5 fokú skálán 4-es érték).

A tejtermékeket csupán 59 százalék tartja ártalmatlannak a fogakra nézve (5 fokú skálán 1-es és 2-es értéket adtak). A savas ételeket és italokat a válaszadók 58 százaléka nagyon károsnak, további 25 százaléka inkább károsnak ítélte meg. A dohányzással kapcsolatban ugyanezek a számok 61, illetve 20 százalék volt. A férfiak több ételtípus – valamint a dohányzás – esetén is kevésbé szigorúak voltak. A savas ételeket, a cukorkákat, nyalókákat kifejezetten ártalmasnak tartó válaszadók körében alacsonyabb arányban voltak férfiak, mint a nők.

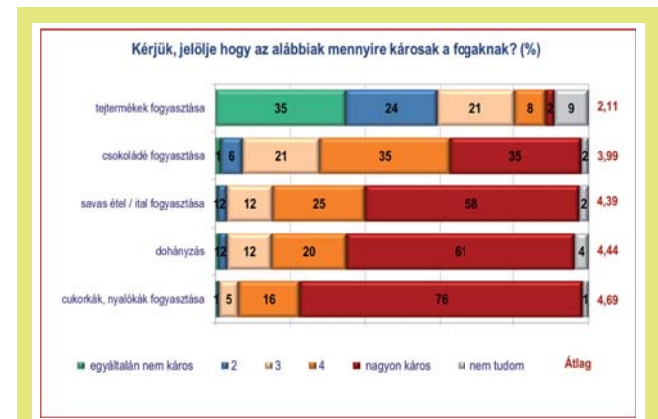
Az étkezések utáni rágógumi használata 36 százalék szerint javítja a szájhigiénéit, és csupán 3 százalék gondolja azt, hogy semmit nem lehet tenni a szájhigiéné javításért, ez ugyanis genetikailag meghatározott.

A kellemetlen lehelet esetén a fogmosás került ki győztesen, mint leghatékonyabb megoldás (89%), de a rágógumi fogyasztása (76%), valamint a szájvízek is (74%) népszerű válaszok voltak. A rágógumit a 14–24 évesek nagyobb arányban említették (82%), mint az átlag.

A válaszadók 24 százaléka szerint, ha kellemetlen a lehelet, akkor fogorvoshoz kell fordulni, ezt elsősorban az idősebb korcsoportba tartozók, illetve a fővárosban élők gondolják így. A fogselyem használatát csupán 23% említette, és így a 14–50 éves korcsoport – ezek szerint ma hazánkban a lakosság több mint háromnegyede – nincs tisztában azzal, hogy milyen fontos a fogközök tisztítása (77%). Még a felsőfokú végzettségűek körében is magas volt azoknak az aránya, akiknek hiányosak a fogköztisztító eszközök használatának előnyeivel kapcsolatos ismereteik (70%). A felmérésből az is kiderült, hogy a megkérdezettek 12 százaléka nem tudja, hogy a normál felnőtt embernek 32 foga van.



7. ábra: A fogorvoshoz fordulás indikációjáról vallott ismeretek



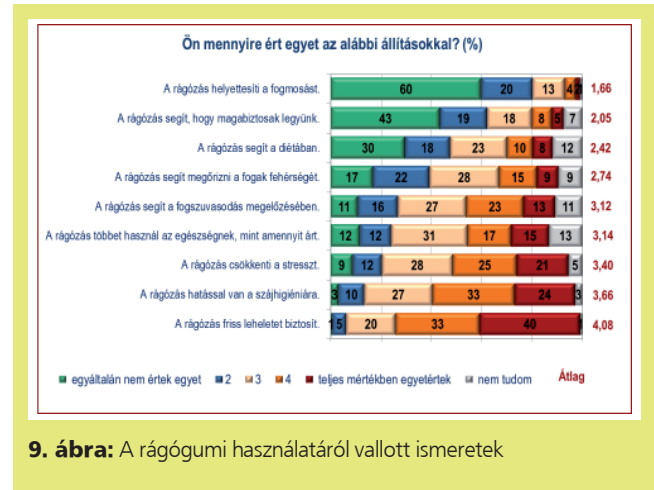
8. ábra: A táplálkozás és a fogazat közötti összefüggésről való ismeretek

A rágógumi használatával kapcsolatos ismeretek

A megkérdezettek leginkább azzal az állítással értettek egyet, hogy a rágógumi használata friss lehetet biztosít, ugyanakkor ezzel az állítással is csak 40 százalék értett teljes mértékben egyet, további 33 százalék az 5 fokú skálán csupán 4-esre értékelte ezt az állítást (8. ábra). A rágógumi szájhigiénéjára tett hatását a megkérdezettek 57 százaléka értékelte pozitívan, a stressz csökkentő hatást már csak 46 százalék. A válaszadók közel kétharmada egyáltalán nem értett egyet azzal, hogy az étkezés után fogyasztott rágógumi helyettesíti a fogmosást, és kifejezetten magas azoknak az aránya is, akik nem osztották azt a véleményt, miszerint a rágózás segít abban, hogy magabiztosak legyünk (62%). A megkérdezettek közel fele szerint a rágózás nem segít a diétában, mivel sokan úgy vélik, hogy a rágógumi rágása éppen éhségérzetet kelt, ahelyett, hogy csillapítaná azt. A felmérésben részt vevőknek csupán negyede értett egyet azzal az állítással, hogy a rágógumi rendszeres használata segít megőrizni a fogak fehérségét (az alacsony iskolai végzettségűeknek a harmada), további 28 százalék inkább semleges a kérdést illetően, 39 százalék pedig nem osztja ezt a véleményt (különösen a nők). Ugyanígy a válaszadóknak alig több mint harmada (36%) gondolta úgy, hogy az étkezések utáni rágógumi használata segíti a fogszuvasodás megelőzését.

Tíz megkérdezettből kilenc szokott rágógumit rágni, többségük legalább hetente egyszer (9. ábra). A rágógumit nem fogyasztók elsősorban férfiak, illetve 36–50 év közöttiek, míg a rágógumit fogyasztók között a 14–24 éves korcsoport tagjai, valamint a községek, falvak lakói – közel harmaduk nyilatkozott úgy, hogy naponta többször is rágóznak, szemben például a 36–50 évesekkel, ahol ez az arány csupán 18 százalék. A felmérésben részt vevők elsősorban azért fogyasztanak rágógumit, hogy biztosítsák friss lehetüket (67%), és főként a nők (72%), illetve a 14–24 évesek esetében (74%) fontos ez a szempont. A válaszadók 42 százaléka étkezés után is használ rágógumit, több mint harmada pedig abban az esetben is, ha nem tudnak fogat mosni (39%), s közel ugyanennyien említették a rágógumi jó ízét is (33%), mint motiváló tulajdonságot (elsősorban a 14–24 évesek). A fogak ápolását 12 százalék említette, s ez különösen a 36–50 évesek körében számít fontos szempontnak (9. ábra).

Azok, akik nem, vagy csak ritkán rágóznak, elsősorban azzal a kifogással éltek, hogy nem szeretik a rágót (hamar elmegy az íze), továbbá úgy vélik, hogy a rágózás nem egészséges, így például a gyomornak, állízületnek sem tesz jót. Az okok között szerepelt az is, hogy



9. ábra: A rágógumi használatáról vallott ismeretek

a rossz fogak, műfogsor vagy épp a munkahelyi előírások miatt nem tudnak gyakrabban rágózni a megkérdezettek, valamint az is, hogy illetlen, idegesítő szokásnak tartják a rágózást. Vannak, akik egyszerűen nem érzik szükségét annak, hogy rágót rágjanak, mint fogalmaznak, inkább fogat mosnak, vagy máshogy oldják meg, hogy friss maradjon a lehetük (például cukorkával vagy szájspray-vel). A felmérésben részt vevők elsősorban azért rágóznak, mert ezzel biztosítani tudják a friss lehetüket.

Megbeszélés

A jelen vizsgálat a 14–50 év közötti magyarországi lakosok száj- és fogápolással kapcsolatos szokásait, attitűdjeit és általános tájékozottságát kívánta felmérni. Megállapítást nyert, hogy a magyar felnőtt lakosság általános fogászati és szájhigiénéi ismeretei hiányosak, alig fele mos rendszeresen és optimális ideig fogat. Csak kevesen tudnak a dentális plakkról és annak szerepéről a fogszuvasodás és ínygyulladás kórereditében. Egy adott populáció szájegészségügyi ismeretei alapvetően meghatározók a primer és secunder prevenció programok sikerében (Croxson 1993). A férfiak és az alacsonyabb iskolai végzettségűek, különös módon a 18–22 évesek szájhigiénéi ismeretei a leghiányosabbak, és fogmosási gyakorlatuk a legrosszabb. Mivel kevesebb gondot fordítanak fogaikra ezért a különösen veszélyeztetett populációba sorolhatók.

Mivel a szájhigiéné alapvetően az egyén és ezen túl a társadalom szociális, ökonómiai és edukációs státuszától függ, a következményes fogszuvasodás és fogágybetegség gyakorisága és súlyossága is egy adott ország gazdasági helyzete által meghatározott. Ennek köszönhetően Európában még ma is jelentős különbség van a fejlett nyugat és a volt szocialista országok lakosságának szájegészségi paramétereiben (Miyazaki et al.). Ezek az eredmények megegyeznek azokkal, a hazánkban végzett epidemiológ-

giai vizsgálatok adataival, amelyek az elmúlt évtizedekben megjelentek.

Hazánkban a közelmúltban csupán egy reprezentatív vizsgálat született, feldolgozva több mint 4200 felnőtt lakos adatait. Eszerint a magyar lakosság szájhigiénias gyakorlata és ismeretei is hiányosak voltak. Ez a vizsgálat is rámutatott arra, hogy szignifikáns összefüggés van a lakosság szociális helyzete, végzettsége és a fogmosás, valamint fogorvoshoz fordulás gyakorlatában (Hermann et al. 2009). Ugyanerre a megállapításra jutottak a Nyugat-Európában és Skandináviában végzett vizsgálatok is (Bagenütz et al. 2000). Sajnálatos módon saját bevallásuk szerint még az egyetemet végzettek 2.2%-a sem mos rendszeresen fogat, az elemi iskolát végzettek körében ez az arány jóval magasabb volt (4,6%). És a valóságban ezek az értékek sokkal magasabbak, hiszen sok válaszadó tudja, hogy mit kellene válaszolnia, csak nem azt követi a mindennapi gyakorlatban. A fogtisztítás speciális eszközeit csak kevesen ismerték. Saját bevallásuk szerint a felsőfokú végzettségűek 13, míg elemi iskolát végzettek 3% használt fogselymet. Ezekhez hasonló eredményre jutott egy 1977-es 22 nemzetre kiterjedő európai vizsgálat is, amely szerint a megkérdezett magyar gyerekek alig fele mosott naponta kétszer fogat, és csupán 3%-a ismerte a fogselymet. Pedig egy korai vizsgálat szerint a rendszeresen fogselymet használók csoportjában 67%-os ínyvérzési indexcsökkenés következett be, szemben a csak fogkefével fogat mosó csoporttal, ahol ez az érték 35% volt (Graves et al. 1989). Ebben a vizsgálatban minden közép-kelet-európai ország jelentősen elmaradt a skandináv vagy nyugat-európai értékektől, ami szintén a szociális faktorok jelentőségét támasztja alá (Kuusela et al. 1997). Ezeket a trendeket jelenlegi felmérésünk is megerősítette, amely szerint megkérdezettek jelentős hányada nem mos naponta két alkalommal fogat, még akkor sem, ha tisztában van azzal, hogy ezt kellene tennie.

A végzettség és szociális helyzet meghatározó abban is, hogy ki, mikor és milyen gyakorisággal fordul fogorvoshoz (Brown & Garvia 1994). Az iparilag fejlett országokban, elsősorban Skandináviában a rendszeresen fogorvosi ellenőrzésen és kezelésen részt vevők aránya magas. Egy 1994-ben végzett svéd felmérés szerint a megkérdezett 75%-a volt egy éven belül fogorvosnál, és csupán 5% jelezte, hogy nem volt fogorvosnál az elmúlt három évben (Söder et al. 1994). Egy romániai adat szerint a megkérdezettek csupán 24%-a járt egy éven belül fogorvosnál, és 31% még soha nem járt fogorvosnál (Petersen & Tanase 1997). Egy 1996-os hazai vizsgálat szerint a megkérdezett 5000 ember közül csak 32% járt rendszeresen fogorvosnál, és 49% csupán sürgősségi fogorvosi ellátást vett igénybe fogfájás esetén (Dombi et al. 1996). A később Hermann és munkatársai ada-

taik szerint is csupán 30-40% jár rendszeresen fogorvoshoz, és ami még szomorúbb, hogy jelentős hányad még fogfájás esetén sem megy el fogorvoshoz. Jelen felmérés hasonló arányokat mutat, miszerint csak alig 40% jelezte, hogy rendszeresen jár fogorvoshoz, és ebben is meghatározó volt a végzettség, a szociális és geográfiai helyzet. A nők szignifikánsan gyakrabban fordulnak fogorvoshoz, mint a férfiak. Ezt a jelen felmérés is megerősítette (Mårtensson et al. 1988, Mårtensson et al. 2004).

Jelen felmérésünk is rámutat arra, hogy szükség van a magyar lakosság szájegészségi ismereteinek bővítésére, nemcsak a fogápolás területén, hanem a teljes körű szájhigiénia fenntartását és javítását illetően is, azaz a lakosság megfelelő és informatív tájékoztatására van szükség. A hatékony száj- és fogápolási eszközök megismerése, az egyes fogbetegségek kialakulásának és megfelelő kezelésének, illetve a kezelés elhanyagolása miatti következmények, valamint a rendszeres fogorvosi szűrések fontosságának hangsúlyozása hozzájárul ahhoz, hogy a lakosság jóval nagyobb figyelmet fordítson a fogak és a száj tisztítására és a rendszeres ellenőrzésre. Szükség van továbbá a lakosság ismereteinek bővítésére arra vonatkozóan is, hogy az étkezések során a fogak felszínére kerülő dentális plakkban lévő baktériumok miként okozhatnak különféle fogbetegségeket, felhívva ezzel a figyelmet arra, hogy a fogak egészsége érdekében ennek eltávolítása elengedhetetlen a mindennapok során. Ebben elsősorban a médiumokra hárul komoly feladat, hogy a teljes magyar felnőtt lakosság szájegészségügyi ismeretei javuljanak.

Ezen a téren az utóbbi időben egyre több közlemény jelent meg különböző iparilag fejlett országokban, beszámolva arról, hogy a tömegtájékoztatás milyen eredménnyel javította a lakosság szájegészségi ismereteit (Mårtensson et al. 2006, Mårtensson et al. 2004, Mårtensson et al. 2006, Nandy et al. 1997, Rise et al. 1988, Macdonald G. 2002, Bakdash et al. 1983, Schou L. 1987, Rise 1988).

Következtetések

A lakosság ismereteinek bővítésére az alábbi területeken van szükség:

- fogmosás gyakorisága
- az étkezések utáni fogtisztítás
- higiénikus fogtisztítás
- fogmosás időtartama
- fogselyem használata

Különösen „veszélyeztetett” csoportok:

- 14–24 évesek
- férfiak

A vizsgálat a Wrigley-Orbit támogatásával a Szájegészségi Világnap alkalmából készült (2014).