

„La donna è mobile!” – szájhigiéniája javítása okostelefonnal, fogmosás zenével

DR. SPEER GÁBOR

Igazolódott, hogy a fogmosásra motiváló, okostelefonon működő alkalmazások képesek fokozni a fogmosási hajlandóságot, ezzel javítani a szájhigiéniát. A hosszú távú hatás ugyan a használó kintartásán áll, amit az alkalmazás csak játékosságával, megkapó jellegével képes fenntartani. Ennek tükrében próbálok olyan alkalmazásokat bemutatni, amelyek alkalmasak a fogmosási attitűd javítására. Napi kétszer két perc, viccesen eltöltve...

A fogak állapota – a periodontitis kialakulásán keresztül – számos betegség mellett összefügg a kardiovaszkuláris eseményekkel és a csontritkulással is.^{1,2} Olyannyira, hogy van adat a fogak (csökkent) száma és a combnyaktörés kockázata közti összefüggésre is (nyilván indirekt a kapcsolat a periodontitisen keresztül).³ Az egészséges fogaknak három alapvető dolgra van feltétlenül szükségük: rendszeres, napi legalább kétszeri, 2-2 percig tartó fogmosásra, a fogak közeinek rendszeres tisztítására és rendszeres fogorvosi ellenőrzésre.

Egy 2018-as közlemény 33 közkedvelt, a fogmosást támogató okostelefonos alkalmazást hasonlított össze. Ezek 12%-át cégek fejlesztették ki, és leginkább elektromos fogkefék mellé adják. Az „árukapcsolás” frappáns megoldással történik. Bluetoothon keresztül az elektromos fogkefe kapcsolatban van a telefonnal, s az automatikusan észleli és rögzíti a fogmosás tényét és idejét. Aztán az alkalmazáson az eredményt meg lehet nézni, elmenteni, megosztani.

Az alkalmazások 45%-ának a fogmosás rögzítése és az idejének mérése az egyetlen funkciója. Azonban egyéb funkciók is létez-

nek, melyek javítják a szájhigiéniát. Ilyenek pl. a fogkefe cseréjére való figyelmeztetés, vagy diétás tanácsok pl. arra nézve, hogy mely ételek fokozzák a fogszuvasodást. A dohányzás és az alkoholfogyasztás figyelése is fontos kiegészítő kellene hogy legyen a szájhigiéniát javító alkalmazásokban. A vizsgálat eredménye alapján a szerzők véleménye lesújtó a vizsgált alkalmazásokról.⁴ Megpróbáltam a legjobbakat megtalálni, ezeket mutatom be itt.

ORAL-B

Az Oral-B alkalmazás – ha nem elektromos fogkeféhez csatlakozik bluetoothon keresztül – hagyományos fogmosás mellett is használható. Alapvetően a fogmosás idejét rögzíti (napi 2x2 perc az ajánlott időtartam), és fogmosás közben a telefonon videókat lehet lejátszani, amelyek pl. a helyes fogápolásról adnak információkat szórakoztató formában. A videók angol szövegéhez magyar aláírás is készült. Az aznapi várható időjárásról is tájékozódhatunk a fogmosás alatt, ha ezt választjuk ki (1. ábra). Napi, heti, havi naptárban kereshető ki a fogmosások ténye és ideje. Ezt az alkalmazást 1 millióan töltötték le (android

és iOS). Azért emelem ki, mert használható a gyártó elektromos fogkeféje nélkül is bárki számára. A Philips Sonicare csak akkor használható, ha elektromos fogkefét vett valaki, hasonlóan a Colgate Connect alkalmazáshoz. Egyik sem érhető el magyarul. Mindhárom hirdetéseket is tartalmaz, ez tény, hiszen érdekelt cégek fejlesztették.

TOOTHBRUSH TIMER

Mintegy 100 000 letöltése van az android Toothbrush timer elnevezésű alkalmazásnak, ami azért érthetetlen, mert nagyon egyszerű. Csak a fogmosás tényét és idejét támogatja időméréssel. Ehhez hasonló alkalmazás rengeteg van, ha a telefonon az alkalmazások keresőjébe a „fogmosás” szót írjuk be. Van magyar nyelvű, gyerekeknek szóló is, többhöz zene is jár a fogmosás idejére. Sokat ismert fogkrémeket gyártó cégek fejlesztettek.

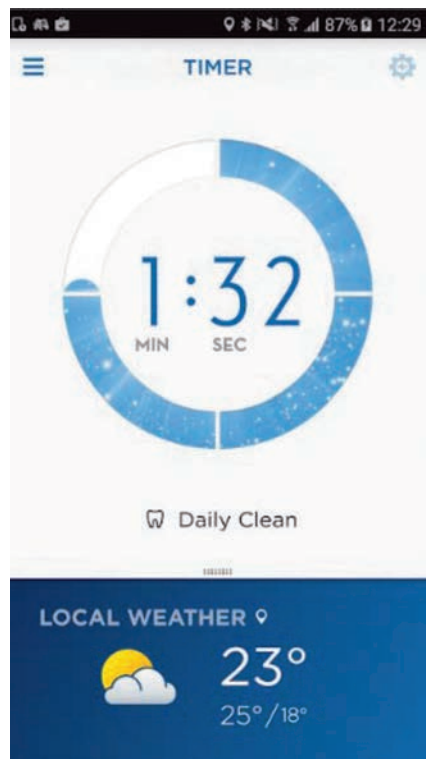
BRUSH DJ

A Brush DJ alkalmazás is ingyenes, de független fejlesztés. Ez is kínál zenét a fogmosás idejére. A zene kiválasztható akár a telefonról (ha le van töltve saját zenelista),

vagy az alkalmazás maga ad zenét (ehhez azonban online kell lenni), de akár a Spotify alkalmazásról is hallgathatunk zenét (ha le van töltve ez az alkalmazás is, akkor közvetlenül kapcsolatba lép vele a Brush DJ). A zene 2 percig szól, az ajánlott fogmosási idő alatt. Ebben az alkalmazásban is naplózható a fogmosás, de figyelmeztet az app a fogkefe cseréjére (3–4 havonta) és

01. ÁBRA

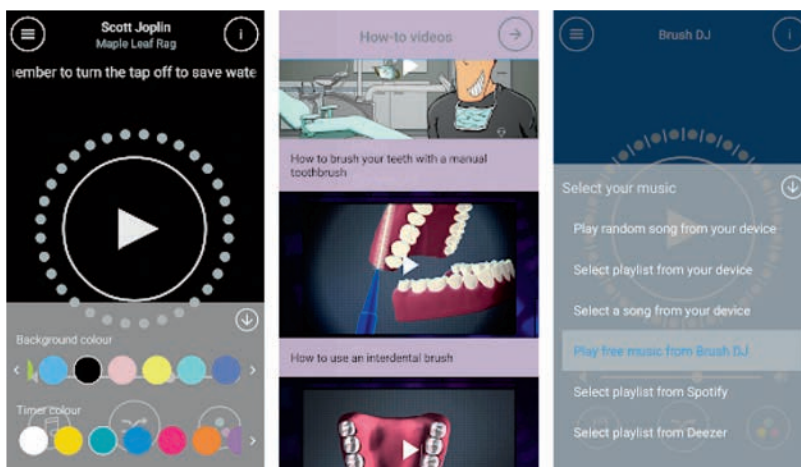
Az Oral-B képernyőképe magyarul van, a videók magyar aláírással követhetők



Forrás: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pg.oralb.oralbapp&hl=en_US

02. ÁBRA

Három képernyőkép a Brush DJ alkalmazásról. Játékosan jelzi az eltelt időt (balra), ismeretterjesztő videók láthatók (középen), és a fogmosás alatt játszott zenét számos helyről lehet kiválasztani, sőt szavazni lehet a legjobb zenékre, amik fogmosás alatt hallgathatók (jobbra)



Forrás: <https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.appware.brushdj&hl=en>

a fogorvosi időpontokra is. Játékos, vagány, 100 000 a letöltésszám. Androidra, iOS-re egyaránt elérhető. Az alkalmazásban videók is találhatóak a helyes fogmosásról, a szájjápolásról (2. ábra).

A Brush DJ alkalmazást tesztelő, 189 alany megkérdezésével végzett tanulmányban az igazolódott, hogy a válaszadók 70%-a úgy érezte, tisztábbak a fogai az alkalmazás használata óta. A vizsgálati alanyok 88%-a pedig azt válaszolta, hogy hosszabb ideig mossa a fogát.⁵ Bár ez az egyetlen publikált kutatás egy fogmosási adherenciát segítő alkalmazással, engem meggyőzött.



Levelezési cím:
gabor.speer@artmedus.com

A szerző munkahelye:

Dr. Speer Gábor
PhD, társalapító, artmedus.com



Irodalom:

1. Choi JK, et al. Effect of periodontitis on the development of osteoporosis: results from a nationwide population-based cohort study (2003–2013). *BMC Womens Health* 2017;17:77
2. Wang Y, et al. Periodontitis links to exacerbation of myocardial dysfunction in subjects with type 2 diabetes. *J Periodontol Res* 2019. január 11 [előzetes elektronikus közlés]
3. Wakai K, et al. Tooth loss and risk of hip fracture: a prospective study of male Japanese dentists. *Community Dent Oral Epidemiol* 2013;41:48–54
4. Tiffany B, Blasi P, Catz SL, McClure JB. Mobile Apps for Oral Health Promotion: Content Review and Heuristic Usability Analysis. *JMIR Mhealth Uhealth* 2018;6:e11432
5. Underwood B, et al. The use of a mobile app to motivate evidence-based oral hygiene behaviour. *Br Dent J* 2015;219:E2