



# HAMBAD

## Säravalged hambad on tervise ja endast hoolimise peegeldus.

Inimesele on hambavärv geneetiliselt kaasa antud, kuid värvimuutused tekiavad ka eluajal. Nüüdseks on välja töötatud päris mitu meetodit, kuidas hambaid valgendada. Alati pole probleem inimese perfektsionismis, esineda võib väga tõsiseid värvimuutusi ja kui neid ei korrigeeri, võib see mõjutada kogu väljanägemist ning viia sotsiaalsete ja/või psühholoogiliste järelhaigusteni.

Naeratuses osalevad peale lihaste ka tunded ja see on nii neuroloogilise kui ka psühholoogilise protsessi tulemus. Kui naeratakse värvunud hammastega, võib tulla vastulöök. Välimus on kindlasti oluline ka enesekehtestamise ja enesehinnangu puhul. Ideaalne hammaste värv pole kuskil kirjas, see on sisetunde küsimus.

## Palju värvimõjutajaid

Hammaste tumedam värv võib olla ka mõne haiguse ilming. Seepärast vajab valgendamise alati eelnevalt tumenemise põhjuse väljaselgitamist. Värvuda võivad hambad kas nende pinna kaudu ehk nagu "plekk peal" või läbi ainevahetuse seestpoolt. Toon mõned tüüpilisemad põhjused mõlema tüübi värvimuutuseks.

- Kehv hügieen.
- Geneetilised tegurid.
- Suitsetamine.
- Mõned söögid-joogid võivad määrada hambaid pikemaajalisel kasutusel, näiteks kohv, tee, *cola* jt karastusjoogid, punane vein, puuviljad-juurviljad (peet), marjad (eriti mustikad ja mustad sõstrad) jt.
- Vanuse suurenedes hambad tumenevad ka seetõttu, et email õheneb ja muu-

tub läbipaistvamaks. Selle all asuv tumedam dentiin hakkab läbi kumama.

- Trauma (hamba närvide-veresoonte kimp laguneb, mille tulemusel tekivad pigmendid tungivad dentiini).
- Keskkonnategurid, näiteks floor joo-givees ja toidus. Floor kuhjub hammastesse ja sõltuvalt hamba arengu ajast ja floori kogusest on kahjustused erinevad. Värv varieerub kriitjasvalgest kuni pruuni/mustani.
- Haigused, mis segavad dentiini/emaili arengut juba enne sündi (ema haigused) aga ka varajases lapseas (dentiin või email ei moodustu täielikult või on laiguline) ja sündroomid (näiteks Turneri sündroom), kaasasündinud haigused.

■ Paljud ainevahetushäired (näiteks kaltsiumi ainevahetus), rahhiit, bilirubiini sisalduse tõus veres jt verehaigused, kromogeensed bakterid suus, seenhaigused, diabeet (võib põhjustada emaili õhenemist, mis annab hambale tumedama värvi) jpt.

■ Ravimitest näiteks aneemiaravimid (Tot'hema teeb hambad halliks, rauavaegusaneemia ravimid lausa mustaks, sõltudes muidugi kogusest); antibiootikum tetratsükliin (kui kasutada raseduse 4. kuust kuni lapse umbes 8. eluaastani, sest siis arenevad hambad ja tetratsükliin tungib dentiini kaudu emaili koostisesse, moodustades seal püsiva ühendi ja hambad tulevad pruunikas-lillakashallikad).

Tetratsükliini derivaat minotsükliin, mida kasutatakse akne raviks, muudab hammaste värvi ka peale nende suhu lõikumist rohekashalliks või sinakashalliks, seostudes rauaiooniga ja imbudes igemevadedelikku. Antihistamiinikumidest Benadryl, aga ka osad antipsühhootilised ravimid, kõrgvererõhktõve ravimid jt.

■ Suuloputusvahendite pikaajalisel kasutusel, näiteks kloorheksidiin (teeb kollaseks), tsetüülpiridiinkloriid (sisaldub Scope'i toodetes), kaaliumpermanganaat (teeb lillaks).

■ Seleenimürgitus, hõbeamalgaamtäidised (eriti kui ta sisaldab hõbeda sulfiide). Ja paljud teised põhjused.

Seega on valgendamise juures oluline näha värvimuutuse põhjust. Kui põhjus on hügieenis või dieedis, aitab hoolikam hammaste harjamine ja niidiga puhastamine. Ka hambaarstil tuleks lasta neid aeg-ajalt puhastada (näiteks soodapesuga). Mingeid võlusööke/-jooke, mis hambad tagasi valgeks teevad, ei ole.

## Valgendusd ravikabinetis

Hammaste valgendamiseks on palju koduseid meetodeid, kuid ka professionaalseid protseduure. Üheks edumeelsemaks on *zoom*-valgendus. See protseduur võtab aega maksimaalselt 2 tundi koos kõikide ettevalmistustega ja värvimuutus saavutatakse kohe peale seansi lõppu. Lõplik tulemus ilmneb kuni 2 nädala pärast, kui saavutatud värv stabiliseerub.

Valgendusgeel kantakse hammastele (pehmed koed on kaetud kaitsva kõvanenud geeliga) ja suunatakse peale lamp spetsiaalse lainepikkusega intensiivse valgusega (350–400 nm), mis aktiveerib geelis sisalduva vesinikperoksiidi.

32% vesinikperoksiidi geel reageerib aktivaatoriga ja tulemuseks on 25% vesinikperoksiid (ph 7,5–9). Geeli aktiivsed ained (hapnik) tungivad hammastesse, muutes need valgemaks. Valgendumine oksüdeerib hamba orgaanilisi pigmente.

*Zoom*-valguslambil on ka infrapunafilter, mis aitab vähendada hamba soojendamist (filtreerides infrapuna-kiirgust), sest soojendamine kahjustab hambaid. Kollakad hambad allu-