

Hambad vajavad pidevat hoolt

Tervete hammaste alus on nende regulaarne puhastamine: nii õhtul kui ka hommikul.

Olen mitmelt tuttavalt kuulnud, et vitamiinide tarvitamine aitab ära hoida hammaste lagunemist. Selleks tuleks korrapäraselt süüa puu- ja juurvilju. Eriti lihtne peaks see olema nüüd, kui käes on puuviljadest küllastunud sügis.



Aili Tuhkanen.

Kus tõde, kus vale

Tartu Ülikooli stomatoloogiakliiniku arst-õppejõud näo-lõualuukirurgia erialal, suukirurgia osakonna juhataja dr Aili Tuhkanen tõdeb, et porgand, õun ja seller aitavad küll kiirkorras hambaid puhastada, aga ei asenda regulaarset hambapesu.

“Toortoidu söömisel hakkab tööle mälumissüsteem ja suureneb süljeeritus, kokkuvõttes on see puhastava efekti võtmeks. Paljud ei tea näiteks seda, et toidukorra lõpetuseks tarvitata juustutükk omab puhastavat efekti. See muidugi ei tähenda, et harja ja pastaga pesemise jätmise sootuks unarusse või asendamise toortoidu söömisega.”

Puuviljad sisaldavad suuremal või vähemal määral süsivesikuid. Mõned puuviljad on happelised ja seetõttu tuleks neid dr Tuhkaneni sõnul vähem tarvitada – vaid paar korda nädalas. Happeliste hulka kuuluvad apelsin, mandariin, greip, ananass, hapud õunad ja tomat. Kui happeline produkt jääb kauaks hamba pinnale ehk kui hambaid ei pesta, aitab see kaasa aukude tekkimisele.

Dr Tuhkaneni kinnitusele on kaariese ehk hambaaukude teke mikrobiaalse päritoluga. “Bakterid toituvad süsivesikutest ja hammastele jäänud toidu osadest. Bakterite elutegevuse käigus tekivad happelised kõrvalsaadused, mis on võimelised tungima hamba emaili, seda lagunema ja kokkuvõttes ongi auk olemas. Piisav suuhügieen aitab kaasa suutervise hoiule.”

Millal ja kuidas pesta?

Kindlasti tuleb hambaid pesta enne magaminemist. Kui pärast õhtusööki hambaid ei harja, jäävad nende pinnale ja vahele toiduosakesed, need on sobiv pinnas bakteritele.

“Hommikul tuleks esimese asjana hambad puhtaks pesta ja alles siis muude toimetuste juurde minna,” tõdeb dr Tuhkanen. “Kui kohe ei ole soovi hambaid pesta, tuleks need vähemalt loputada.”

Paljud inimesed soovivad ka pärast sööki hambaid veel kord pesta. “Seda ei tohiks teha vahetult pärast söömist,” toonitab dr Tuhkanen. “Suuõõnes algab söömisjärgselt happerünnak (seedimisprotsess) ja hambaemail pehmeneb. Kui nüüd kohe alustatakse hambapesuga, tekivad hambaemailile praod ja hambad muutuvad tundlikuks. See tuleks hammaste teistkordse pesuga vähemalt 30 minutit oodata.”

Kui on väga kiire, soovib dr Tuhkanen hambaid veega loputada või pista lühikeseks ajaks pöske ksülitooliga närimiskummi.

Väga oluline on see, millega pestakse ja kui kaua. “Hambahari tuleb valida pigem pehme ja seda tuleks vahetada iga paari kuu tagant. Ei soovitata pidevalt kasutada valgendavaid pastasid, sest need sisaldavad abrasiivseid koostisosi, mis võivad kahjustada emaili. Küllalt sage li ei harjata kõiki hamba pindu või

tehakse seda vale nurga all. Korralikuks hammaste pesuks kulub ikka õige mitu minutit. Selle toiminguga ei tasuks kiirustada,” õpetab arst.

Harjamisest üksi ei piisa

Tohtri soovitusel ei maksa häbene-da nõu küsida oma hambaarstilt, et see õpetaks õigeid võtteid hammaste ja igemete hooldamisel. Üks soovitus on dr Tuhkanenil veel: kindlasti ei tohiks unustada hammaste pesemise lõpus harjamast keelt, sest sinnagi kogunevad kahjulikud mikroobid.

Vannitoas võiks hambaharja ja -pasta kõrval olla omal kohal hambaniit või arsti poolt individuaalselt soovitatud abivahendid, millega hammaste vahesid puhastada.

Telereklaamides soovitatakse hammaste tervishoiu huvides närida närimiskummi. “Selle närimine suurendab süljeeritust, mis on looduslik vahend hammaste pesuks. Nagu muude asjadega, ei tasuks siingi minna üle piiri. Kindlasti tuleb ostmisel vaadata närimiskummi koostist. Ksülitooli sisaldava närimiskummi närimine pärast sööki 7–10 minuti jooksul aitab vabandada hammaste vahele jäävatest toiduosadest, värskendab hingeõhku ja suurendab süljeeritust,” selgitab dr Tuhkanen. Kui närida närimiskummi kogu aeg või liiga kaua, võib hiljem tekkida probleeme alalõualihingestega. Tühja kõhuga närimiskummi närida ei tohiks!

Hambatervishoidu silmas pidades tuleb süüa vaheldusrikast toitu, organism vajab nii rasva, süsivesikuid kui ka valke ja mineraalaineid. Toidukordade vahele tuleks jätta vaheaeg, sülg neutraliseerib hapete mõju. Kindlasti tuleks külastada hambaarsti vähemalt kaks korda aastas.

VAMBOLA PAAVO

 **Empatrx**
tervisekauplus
www.invaabi.ee

ETNR 9–17
K 9–19 L 10–13

Empatrx OÜ
Tartu mnt 32, Tallinn
tel 600 0666

Nõustamine, tellimine:
tel 5560 5125
faks 711 2883
e-post info@invaabi.ee

e-pood www.invaabi.ee

- ortopeedilised tugisidemed (ortoosid, korsetid)
- silikoonist ortopeedilised abivahendid
- songavööd/bandaažid
- ortopeedilised jalanõud ja tallatoed
- Amoena välised rinnaproteesid ja spetsiaalpesu
- taastusravivahendid
- ravisukatooted
- nahahooldusvahendid
- valmislahased (sõrme, käe, jala)
- inva- ja liikumisabivahendid (müük ja laenus)

Isikliku Abivahendi Kaardiga müük soodustatud tingimustel.