

UUDET JA JATKAVAT OPIKELIJAT

Suun terveydenhuollon palvelut kuuluvat opiskeluterveydenhuoltoon. Opiskelijoilla on mahdollisuus suun terveystarkastukseen vähintään kerran opiskeluaikana.

Hampaiden reikiintyminen ja kiinnityskudosten sairaudet ovat melko yleisiä opiskelijoilla. Tavallisia ovat myös viisaudenhampaiden puhkeamiseen liittyvät ongelmat. Huomioitavia asioita ovat myös stressin seurauksena syntyneet purentavaivat sekä syömishäiriöihin liittyvät hammasmuutokset, jotka voivat ilmetä ennen muita oireita. Suun puhdistuksen laiminlyönti, runsas ja usein toistuva makeiden juomien ja välipalojen sekä makeisten käyttö altistaa hampaiden reikiintymiselle. Lisäksi osa opiskelijoista myös tupakoi runsaasti, millä on suun terveyttä heikentävä vaikutus.

Muistathan säännöllisen kotihoidon

Hampaat harjataan kahdesti päivässä perushammastahnalla (fluoria 1450 ppm) vähintään 2 minuutin ajan. Hammasvälit puhdistetaan kerran päivässä hammaslangalla tai -lankaimella. Täyskysylitolituotteita tulee käyttää usein, etenkin ruokailujen jälkeen, koska ne katkaisevat happohyökkäyksen. Makeisia tulee syödä harvoin tai ainakin kohtuudella. Janojuomana paras on vesi. Mehut, virvoitus-, urheilu-, light- ja energiajuomat eivät kuulu päivittäiseen käyttöön, koska ne ovat haitallisia happamuutensa vuoksi. Muista säännölliset ruokailuajat. Hampaat kestävät vain 4–6 happohyökkäystä päivässä (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala). Tupakointi ja nuuskan käyttö ovat suurimpia suusairauksien riskitekijöitä, siksi niitä ei suositella käytettäväksi ollenkaan. Tupakka ja nuuska mm. värjäävät hampaat, tekevät hengityksen pahanhajuiseksi, aiheuttavat iensairauksia ja vaurioittavat suun limakalvoja.

**HUOLEHDITHAN JATKOSSA ITSE SUUN
TERVEYSTARKASTUSAJAN VARAAMISESTA!**



Kuusiolinna Terveys Oy

Alavuden, Kuortaneen ja Töysän hammashoitolat p. 06 2525 7982

Ähtärin ja Soinin hammashoitolat p. 06 2525 7271