



Hampaat ja hammashoito

Oma nimi
Työn päivämäärä

Sisällys



Sisällys	1
Helli hampaitasi hetki päivässä	2
Nuoret aikuiset välinpitämättömiä	2
Hammaslanka ikenien ilo	3
Suu vaahdossa valkoiset hampaat?.....	4
Napostelu nakertaa hammasta	4
Hoitava sylki	5
YHTEENVETO (täytä taulukko).....	5

Helli hampaitasi hetki päivässä

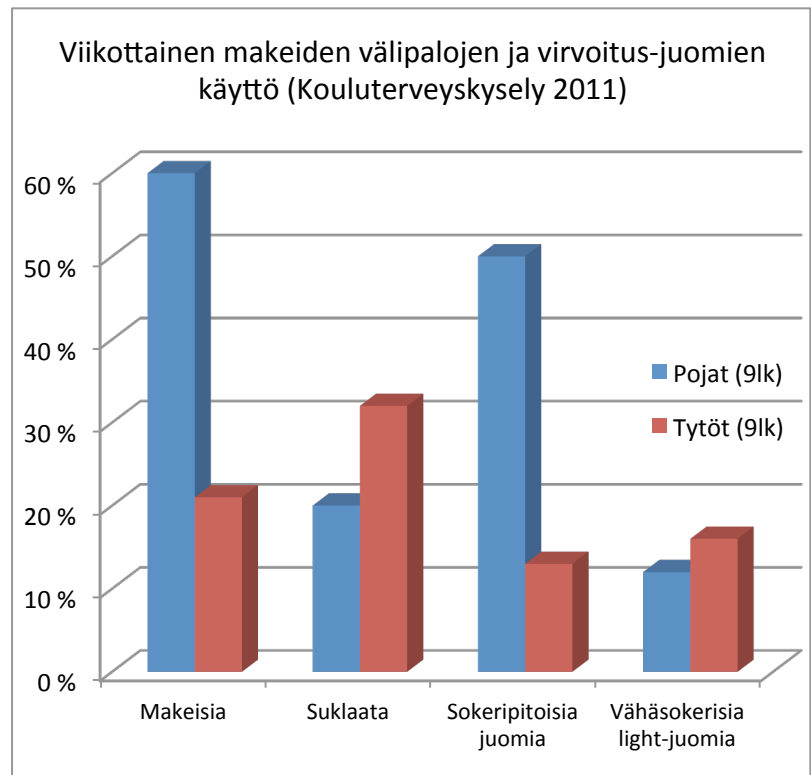
Hammaslääkäri Jouko Ilvonen toteaa, että huolellinen hampaiden kotihoito ja säännöllinen hampaiden tarkastuttaminen hammaslääkärillä takaavat terveen purukaluston vielä ikäihmisenäkin.

”Asiakkaani käyvät vastaanotolla yleensä kerran vuodessa. Joillakin on tarvetta puhdistuttaa hampaansa hammaskivestä jopa kerran kolmessa kuukaudessa, joillekin on sopiva aika poiketa vastaanotolla puolivuositain ja joillekin riittää käynti kahden vuoden välein. Tarve on hyvin yksilöllinen”, sanoo Ilvonen.

Nuoret aikuiset välinpitämättömiä

Hampaiden harjaus on vähitellen tullut rutiiniksi suomalaisille. Lähes 30 vuotta sitten aloitettiin neuvoloissa fluoritablettien ja hammasharjojen jakaminen sekä hampaiden hoidon opastus vauvojen äideille. Kouluhammashoito on jatkanut tätä työtä koululaisten säännöllisillä hammastarkastuksilla, systemaattisella fluorauksella ja hammashoitajien valistuksella. Nykyisten nuorten aikuisten hampaiden luulisi olevan loistavassa kunnossa. Näin ei kuitenkaan ole. Kun kouluaikainen "pakkohoito" päättyy, ei kaikilta nuorilta löydy oma-aloitteisuutta käydä säännöllisesti tarkistuttamassa hampaitaan.

”Hampaiden reikiintyminen tapahtuu salakavalasti. Usein hammaslääkəriin tullaan vasta sitten, kun hampaan välipinta lohkeaa ja hampaita vihloo. Tällöin tilanne voi olla jo niin huono, että röntgenkuva paljastaa hampaissa jopa kymmenen reikää”, kertoo Ilvonen.



Hammaslanka ikenien ilo

Perinteisesti harjaamme hampaamme kaksi kertaa päivässä, aamulla ja illalla. Hammasharjat ovat kehittyneet mukaviksi käyttää ja niiden muotoilulla tavoitetaan hyvin hampaiden kolme pintaa, mutta vähemmän tehokkaasti ne kaksi pintaa, jotka ovat hampaiden väleissä. Näiden pintojen pelastukseksi Ilvonen suosittelee säännöllistä hammaslangan ja hammastikun käyttöä.

”Hammaslankaa olisi hyvä käyttää aina hampaiden harjauksen jälkeen tai ainakin kerran päivässä”, hän sanoo.

Mikäli harjauksen yhteydessä esiintyy verenvuotoa, on kyseessä jonkinasteinen iensairaus. Tämä vaiva on riesana noin 80 prosentilla kansalaisista. Hoitamaton, pitkään jatkunut ientulehdus saattaa kehittyä sairaudeksi, joka aiheuttaa ikenien vetäytymisen ja hampaiden irtoamisen.

”Hammaslangan käyttö on tehokas tapa ehkäistä iensairauksia ja sillä on suuri merkitys hammasvälien reikiintymisen ennaltaehkäisyssä. Ientulehdus voi pahimmillaan johtaa hampaiden irtoamiseen, joten se on syytä ottaa vakavasti. Langan avulla haitalliset bakteerit poistuvat hammasväleistä ja ienrajan alta, joten hengityskin raikastuu”, valistaa Ilvonen.

Monet kokevat hammaslangan käytön hankalaksi ja lopettavat sen muutaman yrityksen jälkeen. Ilvonen muistuttaa, että markkinoille on tullut uusia, entistä miellyttävämpiä hammaslankoja, jotka liukuvat hyvin hammasväleissä eivätkä rispaannu. Hammasväliharja on kehitelty ajamaan samaa asiaa kuin hammaslanka. Se on kuin minikokoinen pulloharja, joka pesee pehmeästi hampaiden harjauksen päätteeksi ne viimeisetkin pinnat. Etenkin syventyneiden ientaskujen puhdistamisessa hammasväliharja on paras mahdollinen väline. Loppusilauksen suun hygienialle antaa fluoripitoinen suuvesi.

Suu vaahdossa valkoiset hampaat?

Jouko Ilvonen toteaa, että hammastahnan valinnassa on tärkeä, että tahna on fluoripitoista. Muutoin tahnan voi valita omien mieltymystensä mukaan. Tehokkaan harjaamisen mittari ei ole harjatessa syntyvä vaahdon määrä, sillä yhtä hyvä tulos saadaan aikaan vähemmänkin vaahtoavilla tahnoilla.



Kuva 1: Riittävän valkoiset hampaat?!

Ilvonen pudottaa maan pinnalle myös ihmiset, jotka hammastahnojen avulla yrittävät valkaista hampaita.

”Mikään hammastahna ei valkaise, mutta jotkut tahnat poistavat esimerkiksi kahvin, tupakan ja punaviinin aiheuttamia pinttymiä. Hampaiden valkaisuun tarvitaan ammattihenkilön apua. Ihannetulos saadaan, jos valkaisuhoito tehdään paikkaamattomiin hampaisiin, sillä paikka-aine ei vaalene”, sanoo Ilvonen.

Napostelu nakertaa hammasta

Ruokailutottumuksilla on tärkeä merkitys hampaiden hyvinvoinnille. Perinteisen ateriataulukon noudattaminen on hammasystävällisyyttä parhaimmillaan. Päivän aterioiden jakaminen neljään osaan, aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala, takaa hampaille hyvän olon.

”Nykyaikana syödään monenlaista ”roskaruokaa” ja pientä naposteltavaa pitkin päivää, eikä läheskään kaikilla perheillä ole säännöllisiä ruoka-aikoja. Se näkyy myös hampaiden kunnossa. Makeisten jatkuva syöminen ei ole ainoa hampaiden tuho, yhtä lailla hiilihydraatit ovat oivia reikiintymisen rakennusaineita”.

Päivän ensimmäinen hampaiden harjaus tulee tehdä ennen aamiaisen nauttimista, eikä hampaita pitäisi pestä muulloinkaan heti ruokailtuaan.

- Ruokailun jälkeen hampaita ei tulisi harjata tuntiin. Välitön pesu kuluttaa hammasta. Etenkin happamat tuotteet, kuten tuoremehu ja sitrushedelmät aiheuttavat hampaan pinnan huokoistumista. Seurauksena on usein on hammaskaulan vihlominen.

Hoitava sylki

Jouko Ilvonen suosittelee jokaisen aterioinnin jälkeen ksylitolipurukumin pureskelua. *”Syljen erityis lisääntyy, kun pureskelee ksylitolipurukumia. Sylki neutralisoi happohyökkäystä ja antaa suun limakalvolle sille tärkeän suojan. Ksylitoli on tutkitusti reikiintymistä ehkäisevä aine, joten suosittelen lämpimästi sen käyttöä”.*

Suun kuivumisesta kärsivien henkilöiden hampaat ovat erityisen alttiit reikiintymiselle. Suun kuivuminen lisääntyy usein iän myötä, mutta se voi johtua myös sairaudesta tai määrättyistä lääkkeistä. Suun kuivumiseen löytyy apua tablettien, purukumien ja suuta kostuttavien geelien muodoissa.

Hammaslääkärit kehottavat pureskelemaan ksylitolipurukumia ruokailun jälkeen:

- ksylitoli on reikiintymistä ehkäisevä aine
- pureskelu lisää syljen eritystä. Syljen tärkeä tehtävä on neutraloida happoja ja se on suun ja limakalvojen tärkeä suoja.

YHTEENVETO (täytä taulukko)

AT1 Antti Nurmi	Taidot kurssin alussa? (4-10)	Taidot nyt? (4-10)
Word		
Excel		
PowerPoint		
Kurssin hyödyllisyys (4-10) + vapaa sana, esim. miten kurssia pitäisi kehittää?		