



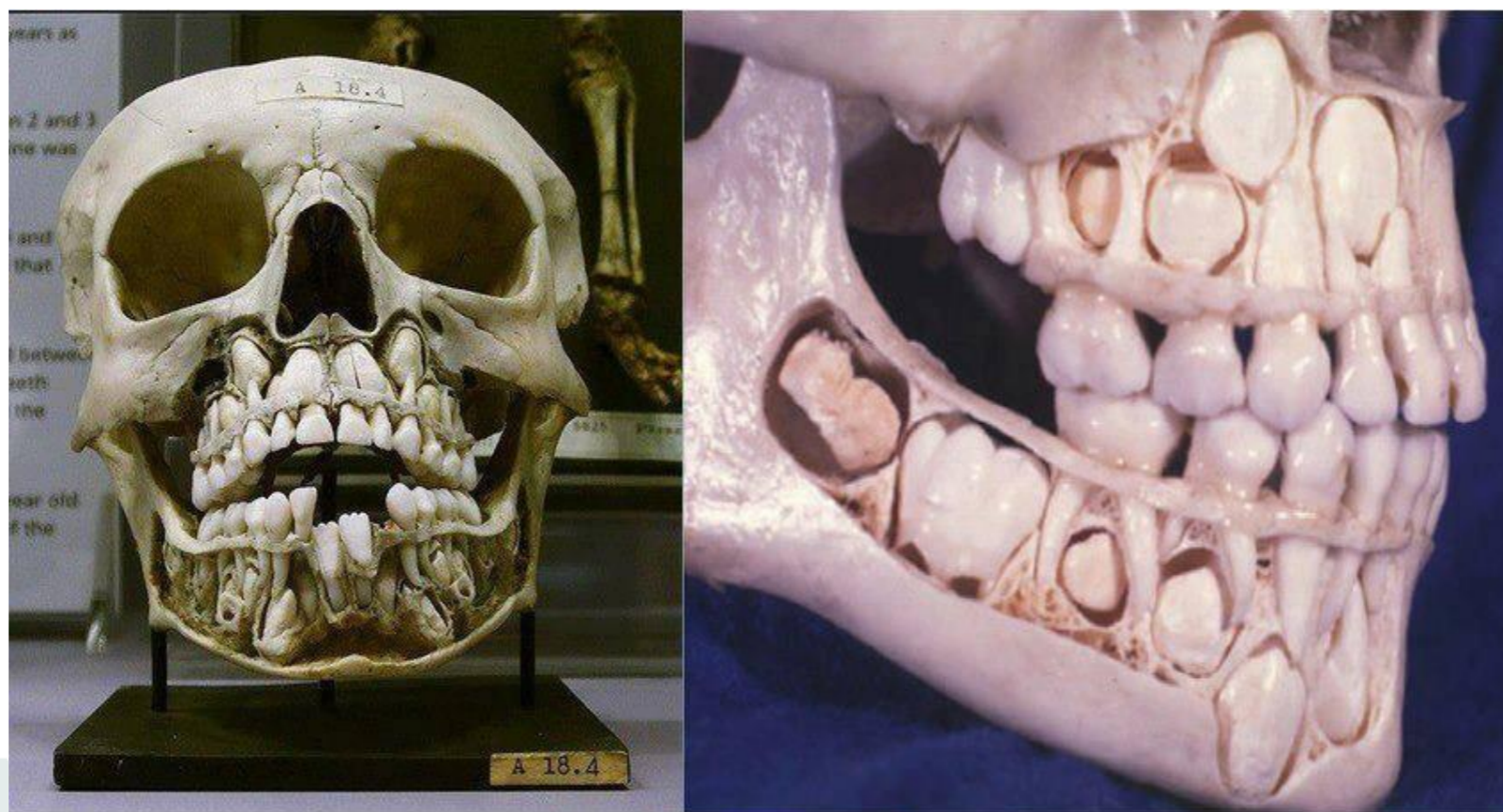
Sinu hambad ja nende eest hoolitsemine



Kui palju on inimesel hambaid?

20 piimahammast

32 jäävhammast



A child's skull before losing baby teeth
Now you know why they're called "eye teeth".

Kui palju on haikalal hambaid?



Milleks on vaja hambaid?

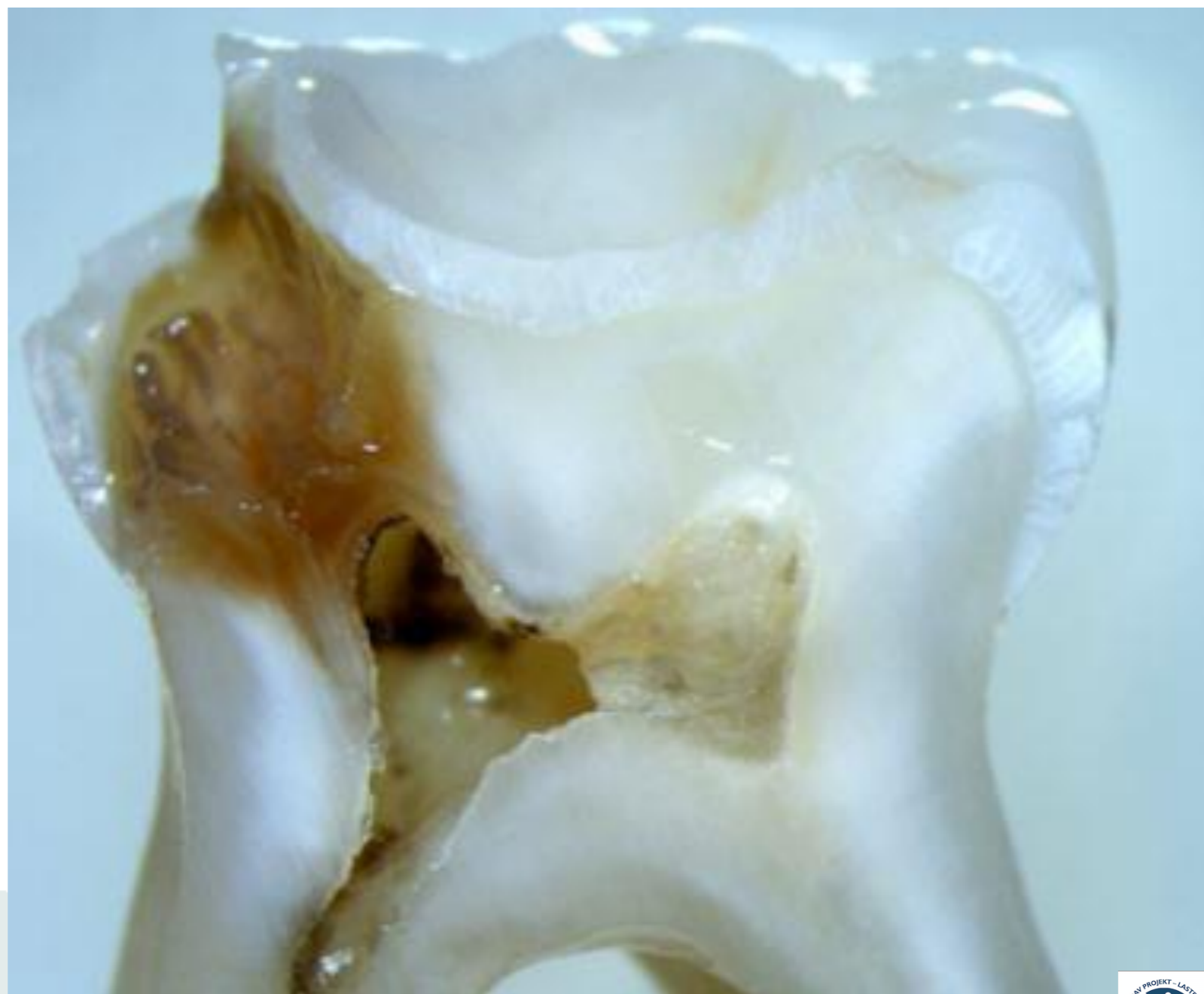
- toidu peenestamine
- kõne
- naeratus

Milleks on vaja hambaid?



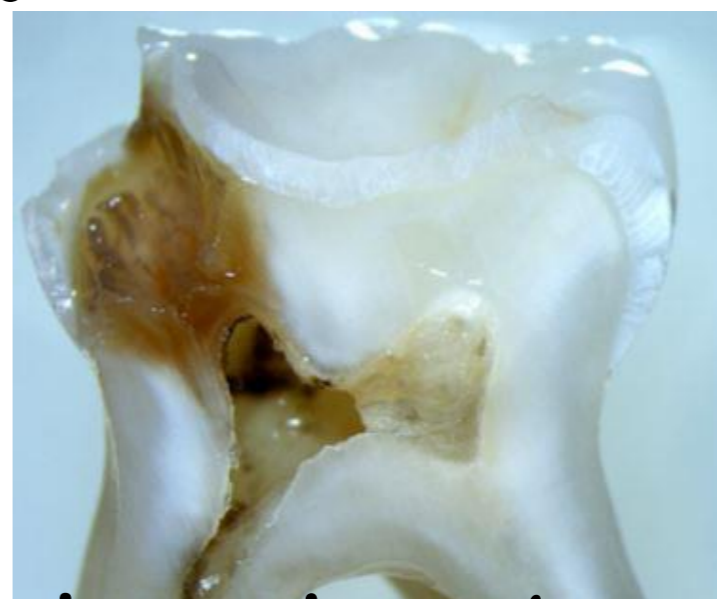
Mis kahjustab hambaid?

- suhkur
- happed



Mis kahjustab hambaid?

Pisikud toituvad suhkrust ja töötlevad seda happeks.



Happe lahustab hambaemaili ja hambasse tekib auk.

Mida teha?

Söö regulaarselt, kuid pea toidukordade vahel pausi 2,5-3 tundi.

Ma nÄrin pidevalt.



Ma närin pidevalt.





Mida teha?

Ära näksi!

Pese hape maha - loputa suud veega.

Peale söömist joo vett ja näri
nätsu.





Mida teha?

Sülg on meie suurim sõber.



Mida teha?

- pesta?





A. Kuldmaa



Aga kui ei pese?



Kuidas hoolitseda hammaste eest?

- pese 2 korda päevas 2-3 minutit 1450 ppm fluoriidi sisaldava hambapastaga

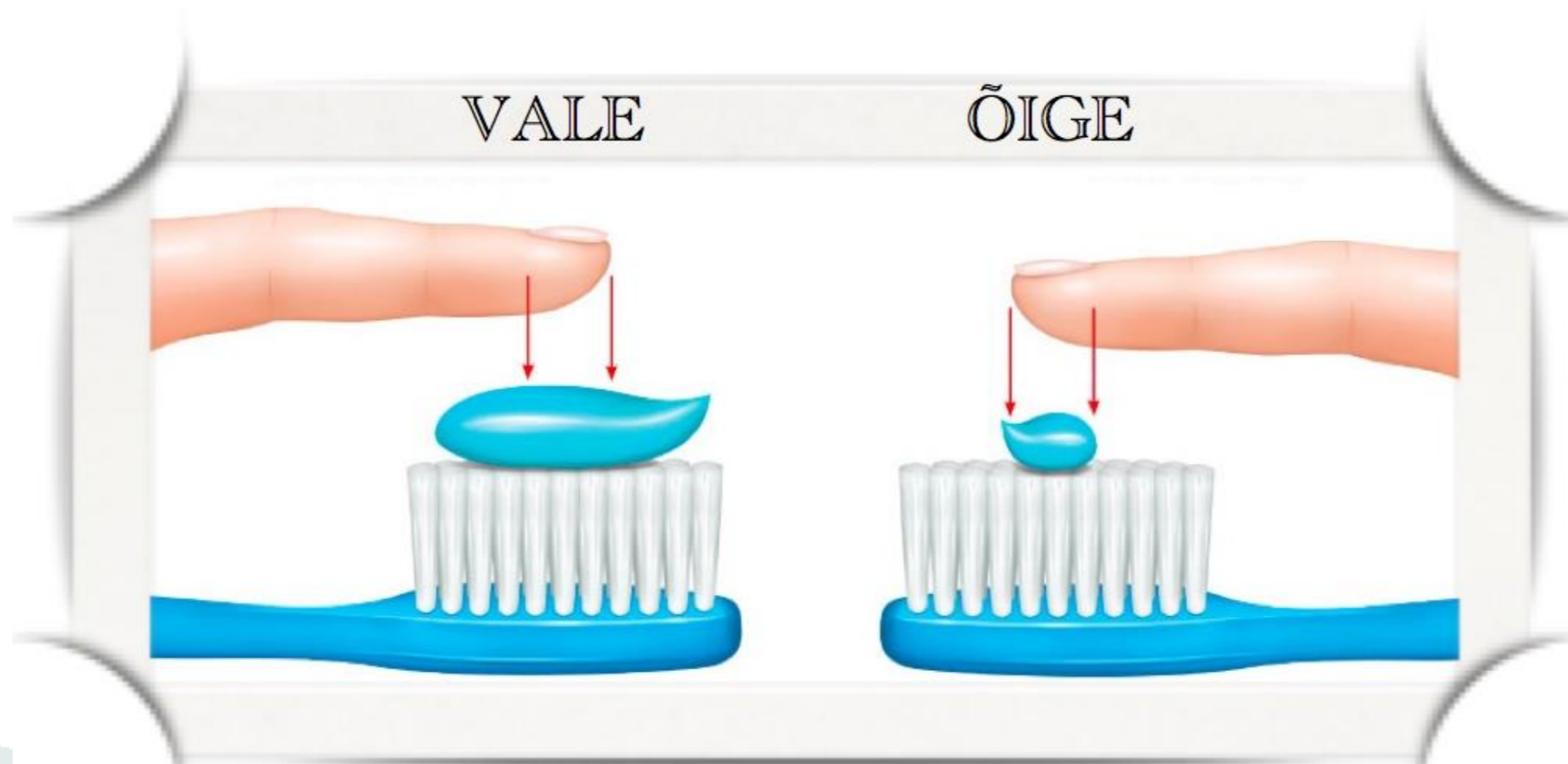


Kuidas hoolitseda hammaste eest?

- pesu järel ära loputa suud veega, lihtsalt sülitada hambapasta välja!



Kuidas hoolitseda hammaste eest?



Kuidas hoolitseda hammaste eest?

- närimiskummid - peale sööki 5 minutit



Kuidas hoolitseda hammaste eest?

- hambaniit - hambavahed



Kuidas hoolitseda hammaste eest?

- suuhooldustooted - loputuslahused, mussid, kreemid



Õige!

- pea 3-4 tundi vahet toidukordade vahel
- joo vett
- pese 2 korda päevas 1450 ppmF pastaga
- sülitä, ära loputa

Vale!

- magusad, hapud, kleepuvad toidud
- sage näksimine
- limonaad, mahl, morss
põhitoidukordade vahel
- hooletu hambapesu ja hambapasta
väljaloputamine

Mis veel kahjustab?

- suitsutubakas
- snuus



Suitsutubakas

- nikotiin põhjustab sõltuvust
- igemepõletiku risk x10 korda
- krooniline C ja Q vitamiinide defitsiit
- kõrge kaariese risk - head pisikud on stressis
- vähk

Suitsutubakas



Mouth Cancer

Snuus

- nikotiinsõltuvus tekib kiiremini kui suitsutubaka puhul
- nikotiin imendub aeglasemalt, kui 4 korda rohkem
- vähemalt 28 vähki põhjustavat ühendit
- tõstab kaariese riski 4 korda - sisaldab suhkrut

Snuus



Snuus

- Rick Bender - endine USA pesapalli mängija, kes kasutas snuusi





Küsimused?



Täna tähelepanu eest!

