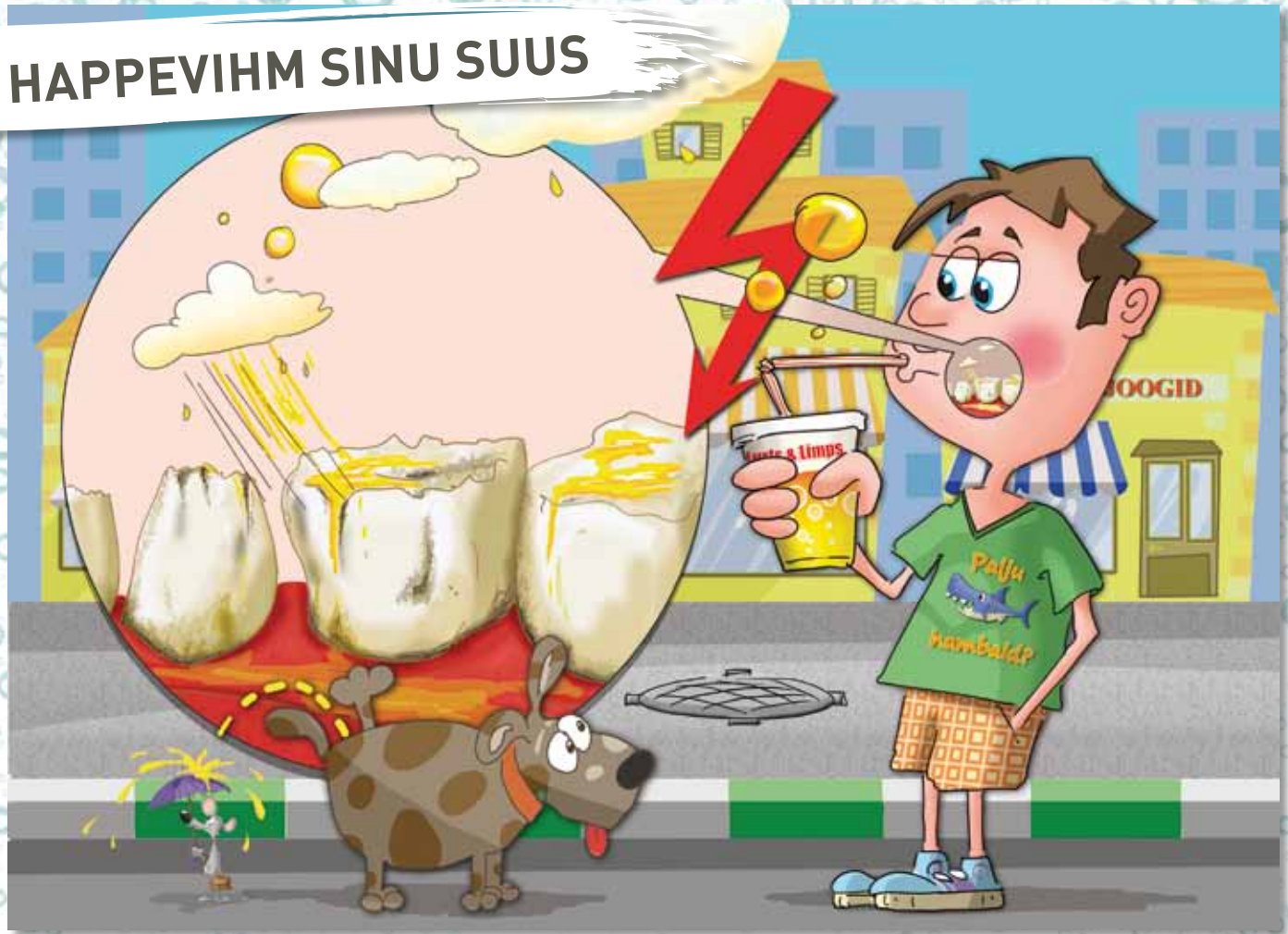




HAMBAKALENDER

2014

HAPPEVIHM SINU SUUS



JANUAR

E	T	K	N	R	L	P
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

DETSEMBER

E	T	K	N	R	L	P
30	31					1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

VEEBRUAR

E	T	K	N	R	L	P
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		



**SÖÖ
NELI KORDA
PÄEVAS!**

VEEBRUAR

E	T	K	N	R	L	P
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

JAANUAR

E	T	K	N	R	L	P
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

MÄRTS

E	T	K	N	R	L	P
31					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

NÄRI ÕIGET NÄTSU ÕIGEL AJAL!



MÄRTS

E	T	K	N	R	L	P
					1	2
31						
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

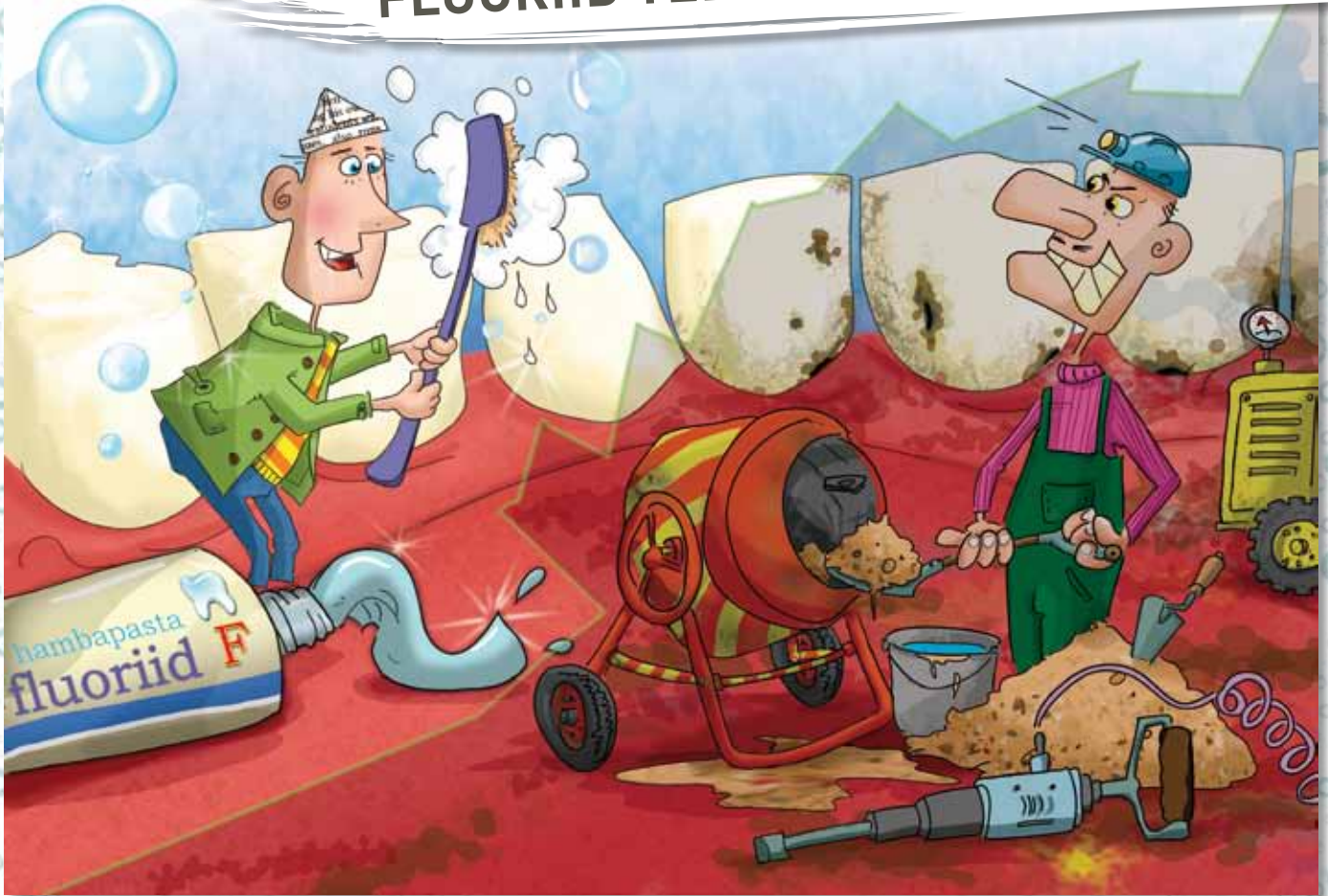
VEEBRUAR

E	T	K	N	R	L	P
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

APRILL

E	T	K	N	R	L	P
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

FLUORIID TEEB HAMBAD TUGEVAKS!



APRILL

E	T	K	N	R	L	P
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

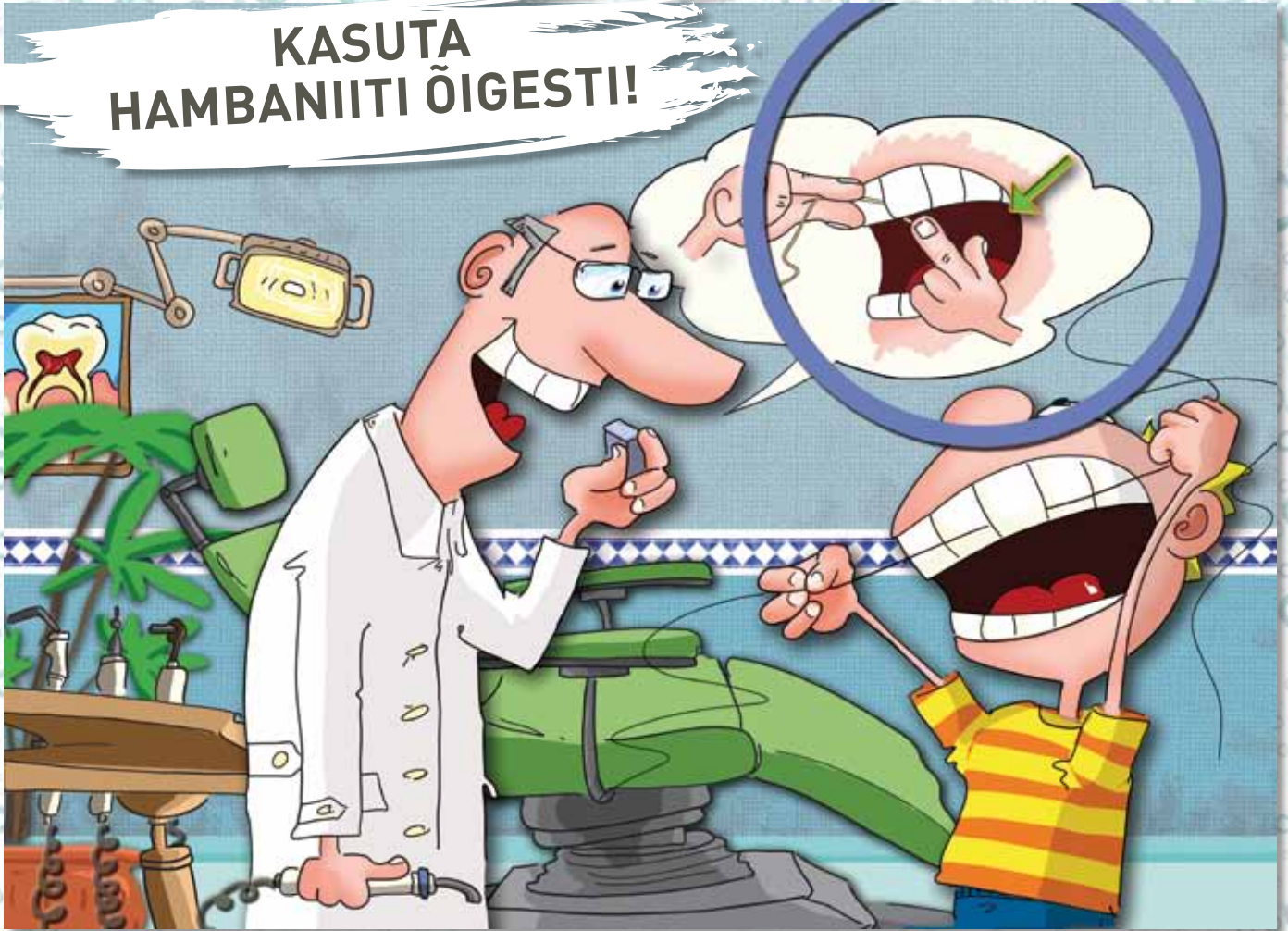
MÄRTS

E	T	K	N	R	L	P
31					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAI

E	T	K	N	R	L	P
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

KASUTA HAMBANIITI ÕIGESTI!



MIA

E	T	K	N	R	L	P
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

APRILL

E	T	K	N	R	L	P
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

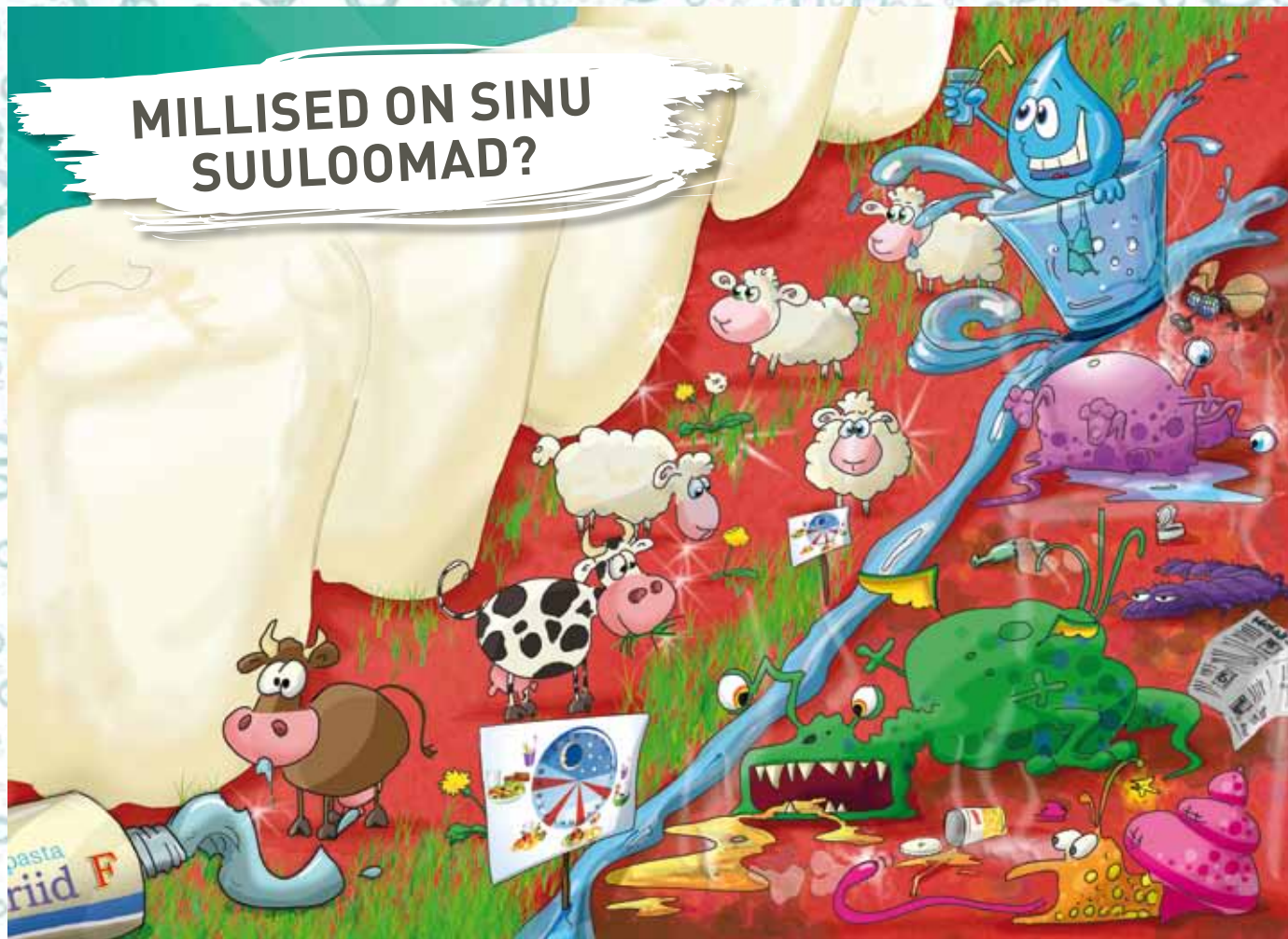
JUUNI

E	T	K	N	R	L	P
30						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

kiku.hambaarst.ee



MILLISED ON SINU SUULOOMAD?



JUULI

E	T	K	N	R	L	P
30						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

MAI

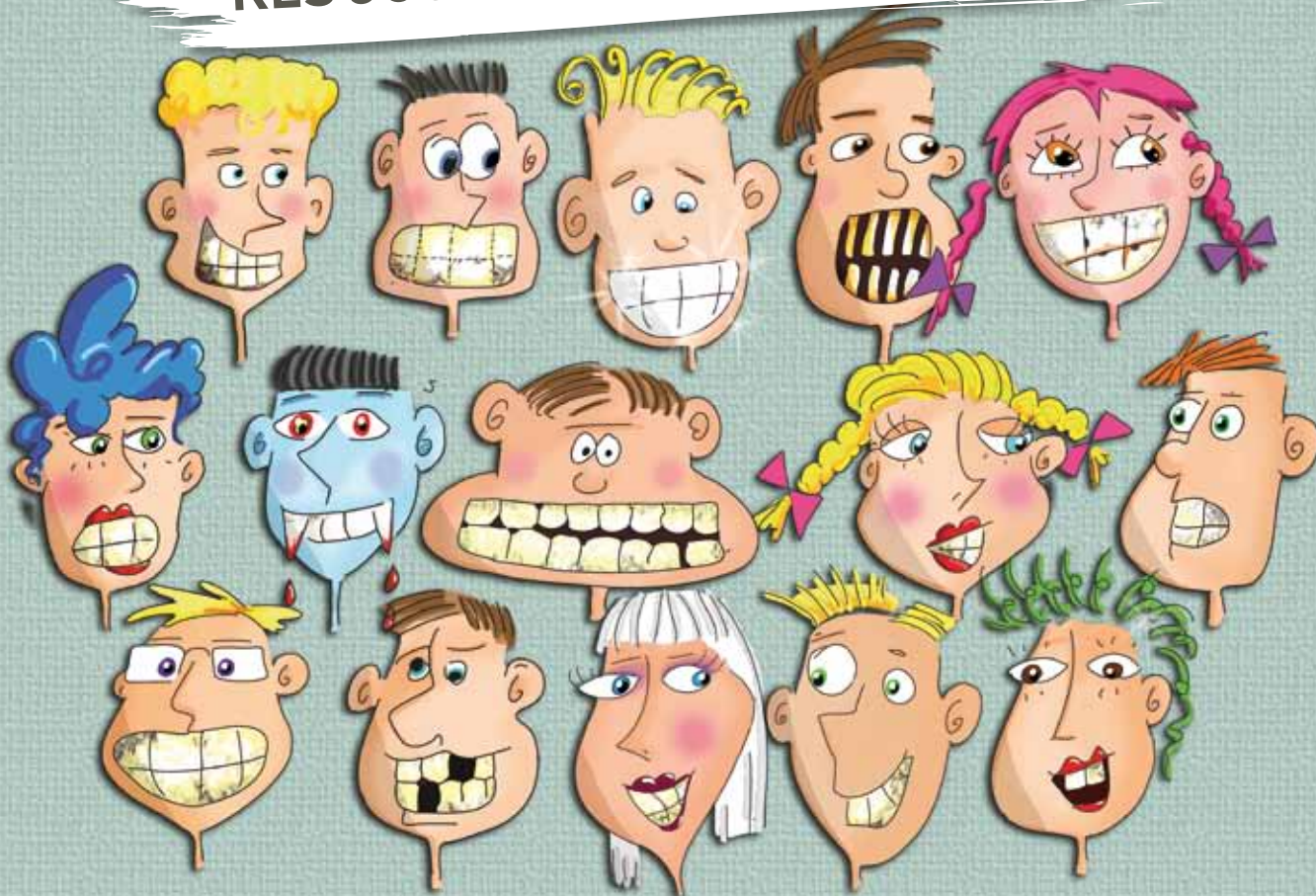
E	T	K	N	R	L	P
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUULI

E	T	K	N	R	L	P
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



KES JOOB JANU KORRAL VETT?



JUULI

E	T	K	N	R	L	P
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JUUNI

E	T	K	N	R	L	P
30						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

AUGUST

E	T	K	N	R	L	P
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



**HAMBAARST
ON SINU SÕBER**

AUGUST

E	T	K	N	R	L	P
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUULI

E	T	K	N	R	L	P
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

SEPTEMBER

E	T	K	N	R	L	P
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

kiku.hambaarst.ee



JANUJOOK ON VESI!



SEPTEMBER

E	T	K	N	R	L	P
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

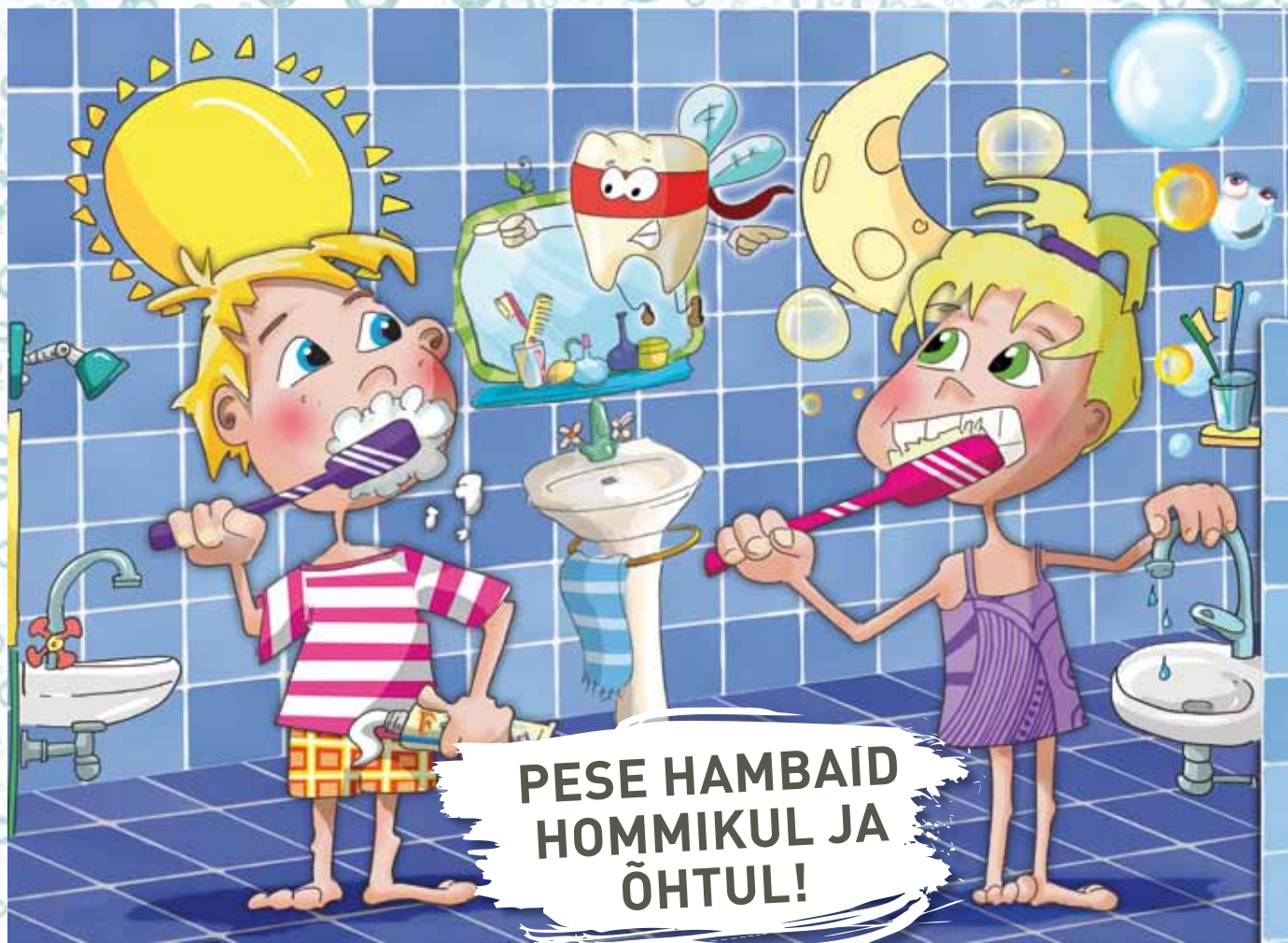
AUGUST

E	T	K	N	R	L	P
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

OKTOOBER

E	T	K	N	R	L	P
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		





**PESE HAMBALD
HOMMIKUL JA
ÕHTUL!**

OKTOOBER

E	T	K	N	R	L	P
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

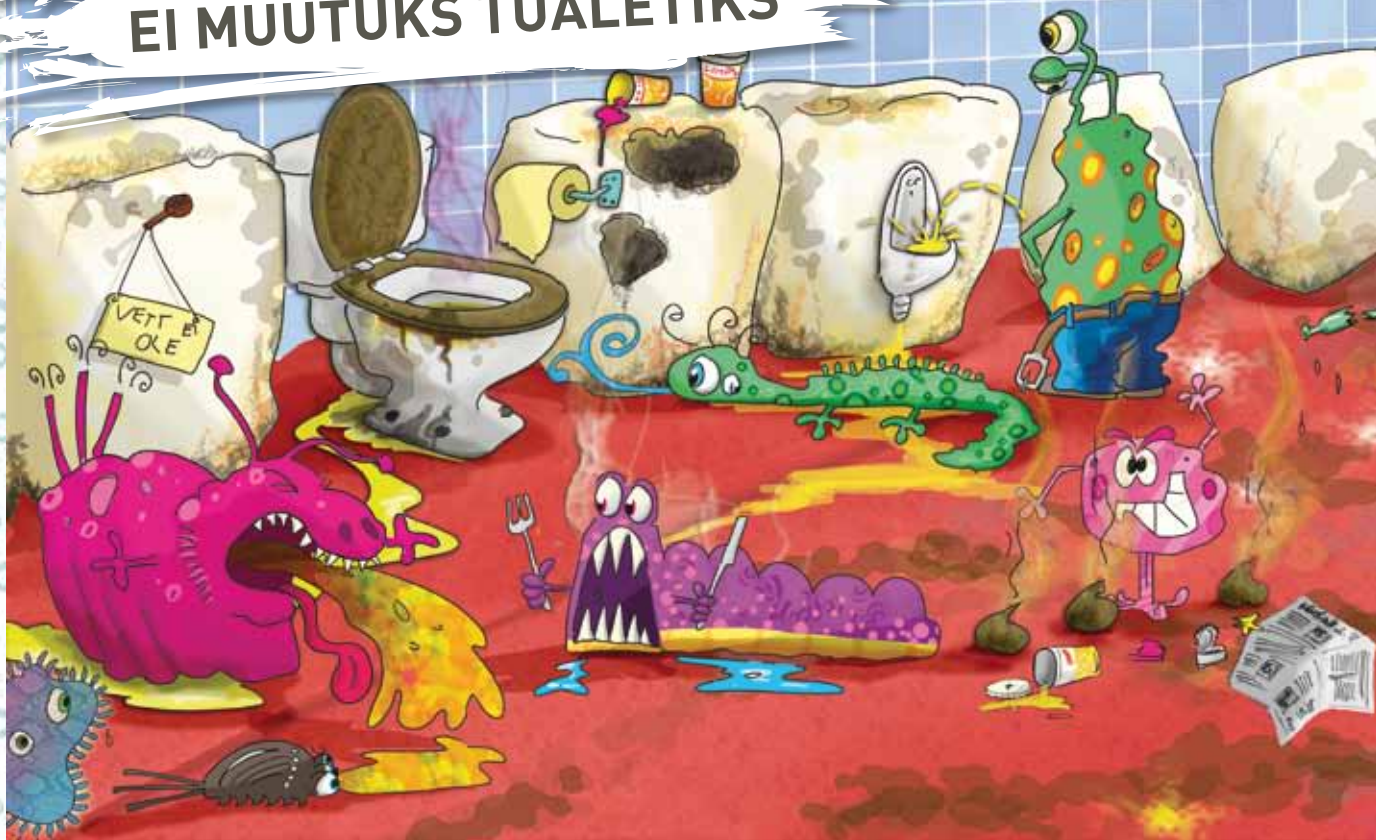
SEPTEMBER

E	T	K	N	R	L	P
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

NOVEMBER

E	T	K	N	R	L	P
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

**LOPUTA VEEGA, ET SUU
EI MUUTUKS TUALETIKS**



NOVEMBER

E	T	K	N	R	L	P
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OKTOOBER

E	T	K	N	R	L	P
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

DETSEMBER

E	T	K	N	R	L	P
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

kiku.hambaarst.ee



ANNA HAMMASTELE
PUHKUST - ÄRA NÄKSI!



DETSEMBER

E	T	K	N	R	L	P
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOVEMBER

E	T	K	N	R	L	P
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JAANUAR

E	T	K	N	R	L	P
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Söö neli korda päevas ▼

Pea kõik toidukorrad peidavad endas suhkruid. Igast toidukorrast saavad energiat ka suus elavad mikroobid, kelle elutegevuse jääprodukt on piimhape. Sagedase söömise poolt põhjustatud kestev happerünnak lõhub hambaid. Kaariesehaigust saab kontrollida hambasõbralikult toitudes. See tähendab vähemalt 3-4 tunniseid pause söögikordade vahel, mis annab süljele aega happerünnaku tagajärgi taasmineraliseerida.



Happevihm sinu suus ▲

Happeline toiduaine kahjustab hambapinda vahetult. Kestval happega kokkupuutel muutub hammakude pehmeks ja kiiresti kuluvaks. Sellist välise happe poolt esile kutsutud kahjustust nimetatakse erosiooniks. Tavaline erosiooni põhjustaja on sidrunhapat sisaldav karastus-, spordi- või energiajook. Ka kodune mahl, sidrunivesi või morsk lõhub hambaid. Lisaks annab jookide suhkrusisaldus energiat kaariesebakteritele.



Näri õiget nätsu õigel ajal ▲

Nätsu närimisega esile kutsutud suurenenud süljeeritus aitab puhverdada iga söögikorra kaasnevat happerünnakut. Just sellepärast on vahetult peale söögikorda 5 minuti jooksul intensiivne nätsutamine hambasõbralik. 100% küsitooliga magustatud näts püsib lisaks ka hambavaenulike bakterite elutegevust.



Kasuta hambaniiti õigesti! ▼

Hambahari ei ulatu puhastama hammastevahelisi kontaktipindu. Sealt mikroobikihki mehaaniliselt eemaldamiseks tuleb kasutada sobivat abivahendit. Noorematele inimestele sobib selleks paremini hambaniit. Õigesti kasutades on üks niiti pingutav sõrm suus. Vanematel inimestel sobib hambavahede puhastamiseks pudeliharja meenutav hambavaehari.



Fluoriid teeb hambad tugevaks ▲

Hambapastasse lisatud fluoriid muudab hamba kõvakoe happetundlikumaks. Fluoriidiga tugevdatud hambavaapa ei suuda tavapärase happerünnak kahjustada. Hambapinnale piisava fluoriidilao moodustumiseks peab see jääma hambaga kontakti võimalikult kauaks. Sellepärast ei tohi peale liigse vahu väljasülgamist hambapastat suust välja loputada.



Millised on sinu suuloomad? ▲

Hambakaaries on hambakõvakoe mineraali tasakaaluhäire, mida põhjustab hambavaenulik mikrofloora. „Kurjade koduloomade“ põhjustatud happeline keskkond lõhub hambaid. Suhkrukella põhimõtet jälgides kasvatame suhu hambasõbralikud bakterid. Selle tulemusena tõuseb suukeskkonna pH ja sülje mineraalid suudavad tekkivaid kaariesekahjustusi taasmineraliseerida.



Hambaarst on sinu sõber ▼

Me teame, et hambaarsti peaks külastama kaks korda aastas, aga mitte hambaid „parandamas“, vaid ette näitamas. Auk hambas on hambavaenuliku käitumise tagajärg. Kui inimesel on viimase kolme aasta jooksul tekkinud uus hambaauk, siis on ta kaariesehaige. Hambasse täidise panemine ei ravi haiguse põhjust, vaid tagajärge. Hambaarsti töö ongi välja selgitada haiguse põhjus ja koostöös patsiendiga kaariesehaigus kontrolli all hoida.



Kes joob janu korral vett? ▲

Kõige tavalisem hambakaariese põhjus on harjumus juua janu korral morssi, mahla, limonaadi vm magustatud vedelikku. See „keerab vales“ suhkrukella ja kestev happerünnak lagundab hambaid. Et anda loodusele aega parandada iga söögikorra kaasneva happerünnaku tagajärgi, peab janu kustutama veega. Ka kodune mahl sisaldab suhkruid.



Janujook on vesi! ▲

Hambaarst või suuhügienist oskab kaariesesse haigestumise riski ja põhjusi küsitluse põhjal hinnata. Hamba kõvakoe mineraaliainevahetus on loomulik looduslik protsess, mille kulgu on patsiendil endal käitumisega võimalik kontrollida. Söögikordade vahele jäävate pauside ajal on tähtis juba beebieast harjuda janu korral vett jooma.



Loputa veega, et suu ei muutuks tualetiks ▼

Mida kauem on toiduaine hambaga kontaktis, seda kestvam on ka happerünnak. Näiteks hammastele kleepuvate küpsiste või krõpsude poolt esilekutsutud happerünnak võib kesta veel tunde pärast söömise lõpetamist. Just seepärast on mõistlik suud loputada puhta veega. Ka vähenenud süljeerituse korral on tähtis suud võimalikult sageli niisutada.



Pese hambaid hommikul ja õhtul! ▲

Kas pesta hambaid enne või peale hommikusööki, ei oma tähtsust. Teoreetiliselt ei saa tekkida happerünnakut, kui hammastel katt puudub. Praktiliselt aga ei suuda keegi oma hambaid kodustes tingimustes nii puhtaks harjata, et happerünnakut ei tekiks. Hambaid on õige pesta peale söögikorda, et hambapasta fluoriid hammastega võimalikult pikaks ajaks ajaks kontakti jääks.



Anna hammastele puhkust – ära näksi! ▲

Pidev näksimine rikub hamba loomuliku mineraaliainevahetuse tasakaalu, sest happerünnaku tagajärgede parandamisele kulub kolm korda rohkem aega, kui kestis happerünnak. Sagedase näksimise tagajärjel tekib kõvakoe pöördumatu kahjustus ning jõudes pehmema hambaluuni, „söövad“ mikroobid hambakrooni seest õõnsaks. Inimene ise avastab aegu hambas alles siis, kui seest õõnsa hamba vaap murdub.

Pildid on joonistanud Andres Kuura. Teksti autor Marek Vink. Kujundanud Külliki Poom. Projekti „Laste hammaste tervis“ materjalidega saab tutvuda kiku.hambaarst.ee Hambasõbralike tootumisharjumuste ja adekvaatse suuhügieeni ning fluoriidi sisaldava hambapasta kasutamisega on hambakaaries tervel inimesel ennetatav.

