



Happevihmad suus ehk Hammaste erosioon



koostanud
suuhügienist Laili Lutsar



Halb suuõõne tervis mõjutab lapse füüsilist ja emotsionaalset arengut ja pärsib 12 x tema aktiivsust

Suutervise probleemide tõttu läheb aastas kaotsi rohkem kui 50 miljonit koolitundi

Hamba-ja igemehaigusi on võimalik terviseteadliku eluviisi- ja valikutega ennetada!

Ei suhkrule

- Keeld müüa hambavaenulikku toitu ja jooke kooli territooriumil

Ei suitsule

- Suitsetamisest loobumine ja nõustamised
- Suitsetamise mõju suutervisele -reklaamid, kampaaniad, postrid kooli stendidel

Suutervisekasvatus

- Suutervisekasvatus peaks kuuluma koolide õppekavasse ja olema integreeritud kõigi ainetega kõigis vanuserühmades järjepidevalt
- Algkooli osas igapäevane ksülitooli toodete jagamine peale söögivahetundi
- Koolitused vanematele ja nende kaasamine tervise edendamise tegevuste korraldamisel koolis
- Regulaarsed koolitused koolipersonalile

Suutervishoiuteenus

- Tihe koostöö piirkonna suutervishoiuteenuste osutajatega
- Kooli hambaravi kabinetid
- Õpetajate järelvalve roll suutervisega seonduvate koolist puudumiste osas
- Regulaarsed koolitused koolipersonalile
- Selged juhised, kuidas kontrollida suuhaiguste levikut

Suutervise poliitika kujundamine

- Teemaatilised koolitused suutervise edendamise teemal ja tegevuskavad
- Õpilased, koolitöötajad, perede ja kogukonna liikmed peavad olema kaasatud tegevuskavade planeerimise, arendamise ja teostamise protsessi
- Koolitervishoiu meeskonnad, kogukonna nõukogud, kes kogunevad vähemalt 4 x aastas.
- Kooli roll toetada ja abistada kooli-või kogukondlike tervise edendamise meetmete elluviimist

Suutervise alane õpe koolides

aitab lastel:

- arendada isiklikke suuhügieeni oskusi

- annab teadmisi suuõõne tervisest

- edendab positiivseid hoiakuid ja tervislikku käitumist.

Võimaldab saavutada:

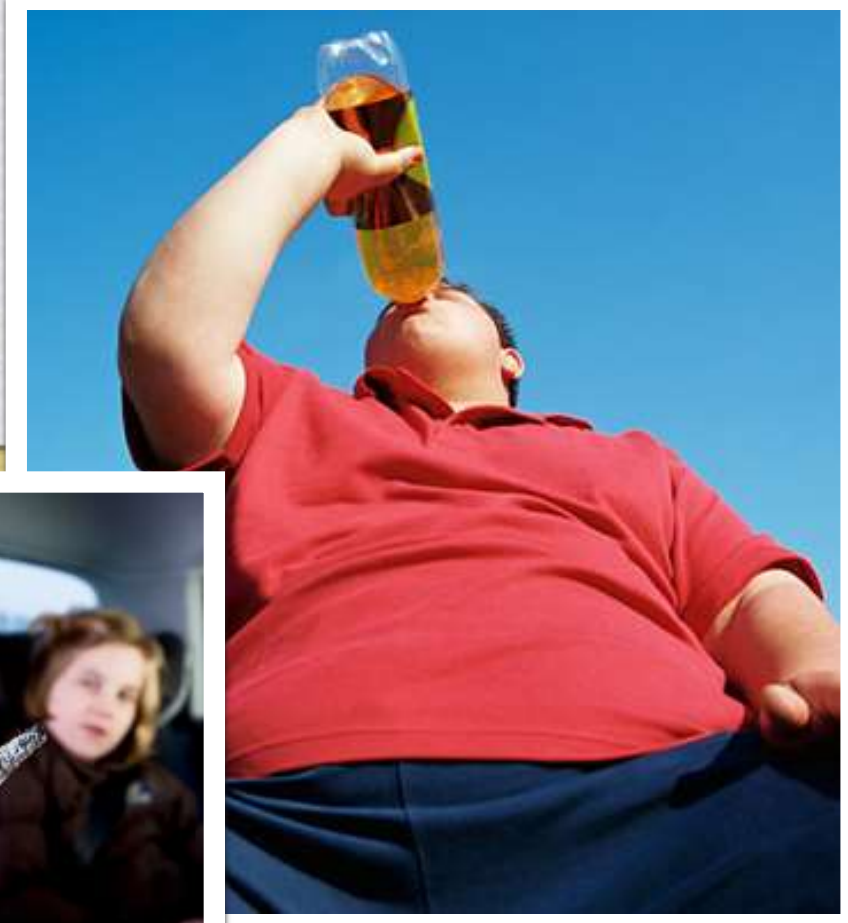
jätkusuutlikku muutust tervisekäitumises ja harjumustes

Õppeaine	Suuõõne tervise teemad või sellega seotud tegevus
Bioloogia	<ul style="list-style-type: none">• Keha ja suuhügieen• Haigused, nende sesos suutervisega, keha
Keemia	<ul style="list-style-type: none">• Toit ja keha, suu ja hambad• Toitumine ja toidu valik
Inimeseõpetus	<ul style="list-style-type: none">• Tubaka, alkoholi mõju ja seos suuõõne tervisele• Laborikatsed toidu ja jookide toimest hammastele
Loodusõpetus	<ul style="list-style-type: none">• Pisikud• Fluoriid• Ksüliitool
Ühiskonna-õpetus	<ul style="list-style-type: none">• Rassid, kultuurid ja rahvused• Tervishoid ja sotsiaalhooldus; tervishoiusüsteem• Perekond, ühiskond• Hambaarsti meeskond ja arstiabi spetsialistid
Inimeseõpetus	<ul style="list-style-type: none">• Tervishoiuasutuste pakutavad tervishoiuteenused
Perekonna-õpetus	<ul style="list-style-type: none">• Haiguste mõju organismile ja ühiskonnale• Elustiilid ja suuõõne tervis• Inimestevahelised suhted• Konflikti juhtimine• Kiusamine ja antisotsiaalne käitumine• Õnnetuste vältimine• Vastutus kodus ja ühiskonnas• Abivajaja hooldus• Erivajadustega inimesed ja nende suutervis• Lihtsad suutervise teemalised uurimistööd (klassi-või koolipõhine)
Matemaatika	<ul style="list-style-type: none">• Loendades hambaid• Suhkru kell• Esitades tulemused graafikute näol• Suutervise statistika (perekond, kool ja ühiskond)• Kaardistamine (hammaste lõikumine ja areng)
Keeled	<ul style="list-style-type: none">• Kirjandid (fantaasia, suutervise edendamine, reaalsus)• Suutervise teemaline luule
IT ja arvutid	<ul style="list-style-type: none">• Suutervise teemalise info otsimine ja uuringud• Esitada järeldused
Kunst ja käsitöö	<ul style="list-style-type: none">• Visuaalsete abivahendite meisterdamine• Joonistamine ja värvimine• Kostüümide ja mängude valmistamine• Näitused koolis
Muusika, näiteringid	<ul style="list-style-type: none">• Rollimängud• Suuõõne tervise teemalised laulud
Sport ja liikumine	<ul style="list-style-type: none">• Ohutus spordis (hamba kaped)• Esmaabi• Alkohol ja narkootikumid• Energia jookide mõju hammastele



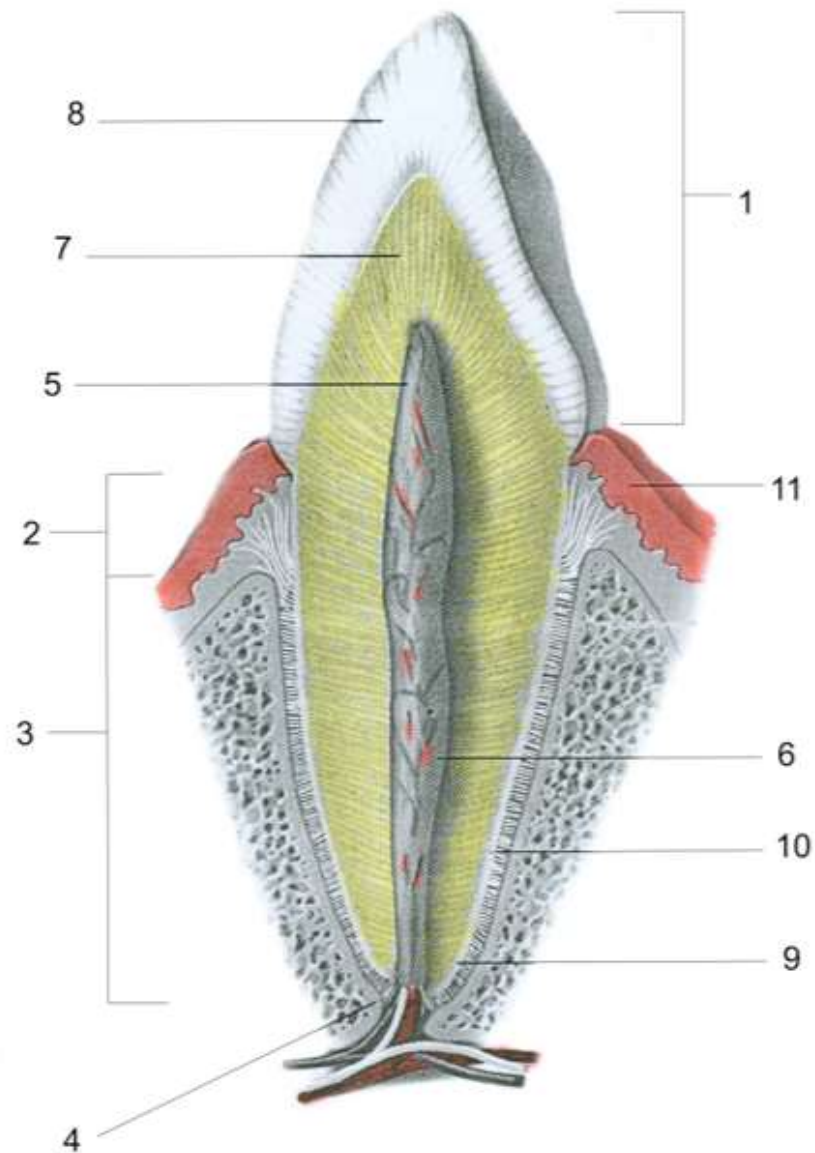
Vastastikmõju kool-kodu-kogukond

Riskikäitumised saavad algust just koolieas



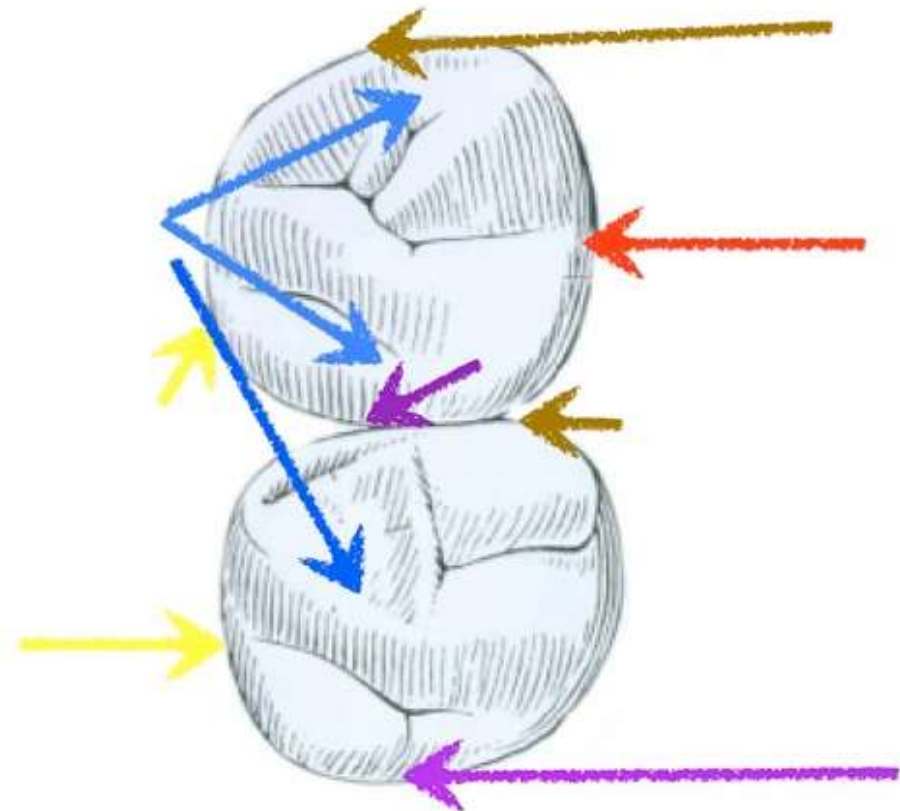
Töölehed

KIRJUTA HAMBA OSADE NIMETUSED ÕIGETELE KOHTADELE



NIMI

HAMMASTE PINNAD



1. KIRJUTA IGA NOOLE JUURDE ÕIGE HAMBA PINNA NIMETUS.

2. KAS SA SAAD ARU NENDE SARNASUSTEST JA ERINEVUSTEST? KUIDAS MÕJUTAVAD NEED SUUHÜGIEENI?

3. VURI PEELGI ABIL ENDA HAMBaid JA PÜÜA VASTAVaid PINDASID NIMETADA.

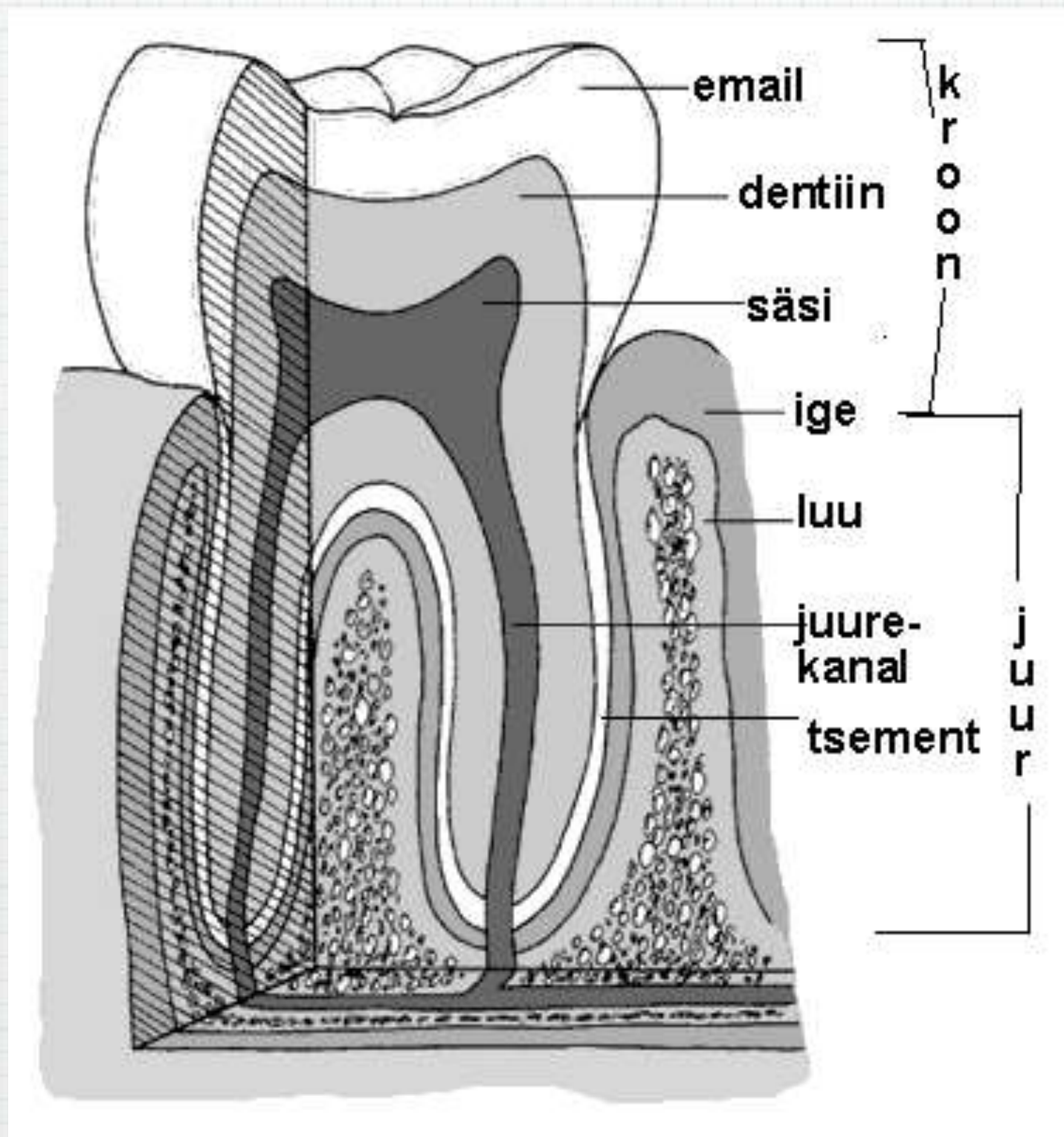
NIMI

Hammas kuulub seedeelundite hulka

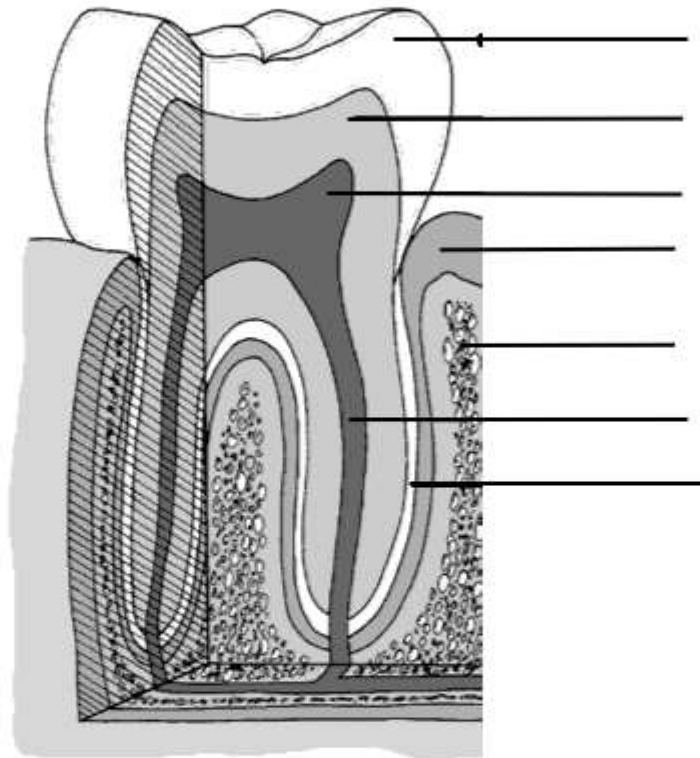
Seedekulglal algab suuavaga, lõpeb pärakuga.

Hambad paiknevad hambasompudes.

Juur, kael, kroon, dentiin, email, tsement, säsi, hambaõõs (juure osas nim.kanaliks)



KIRJUTA HAMBATA OSADE NIMETUSED ÕIGETE KOHTADELE

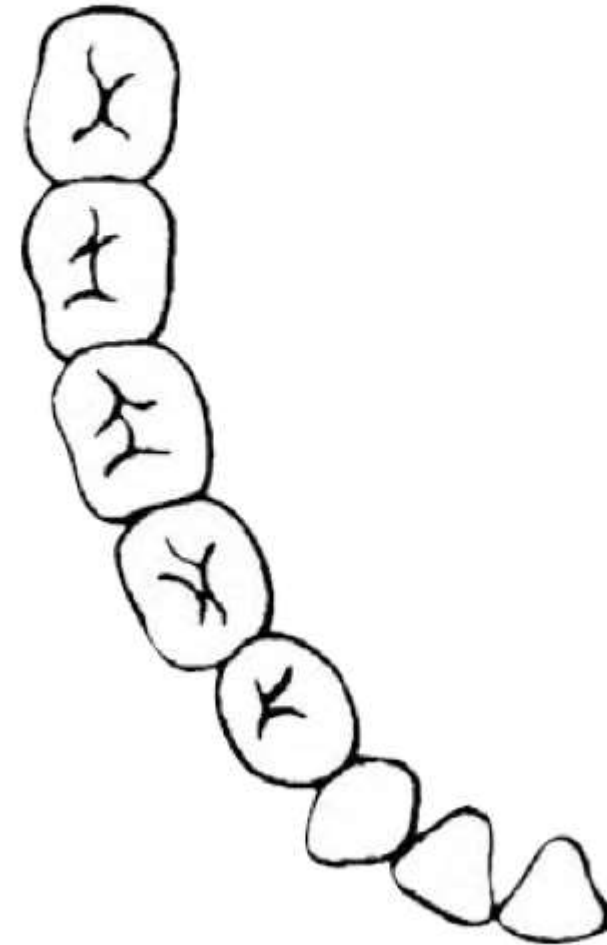


NIMI

1. VÄRVI HAMBAPINNAD JÄRGNEVALT:

- TAGUMINE KONTAKT PIND - PRUUN
- EESMINE KONTAKTPIND - LILLA
- MÄLUMISPIND - SININE
- LÕILESERV - KOLLANE
- KEELEPOOLNE PIND - MUST
- PÕSEPOOLNE PIND - PUNANE

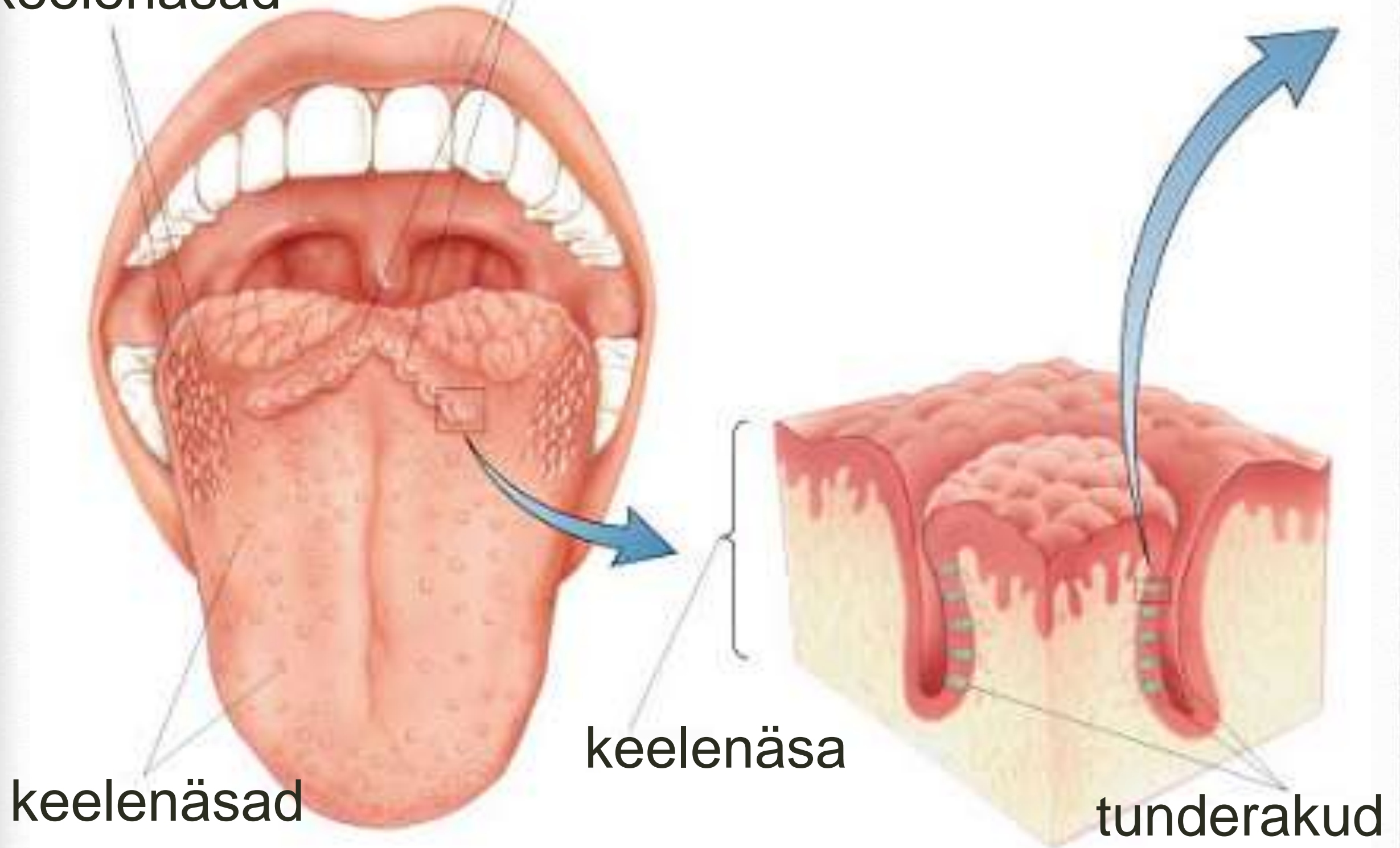
2. KIRJUTA IGA HAMBATA PINNA JUURDE KA ÕIGED NIMETUSED



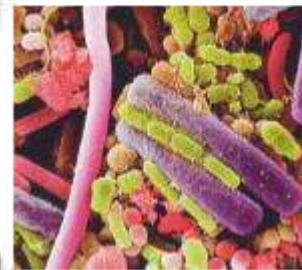
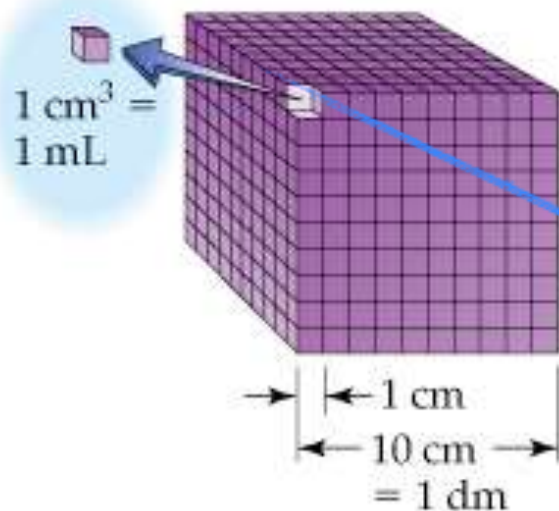
NIMI

maitsmispungadega
keelenäsad

keelenäsad



$1L = 1 dm^3 = 1000 cm^3$



HAMBAKATT

Hambakatus on umbes
700 erinevat mikroobiliiki

1 ml süljes on umbes 10^9
bakterit



1 milliliter

(or 1 mL or 1 ml) = 1/5 tsp



1 tsp = 5 milliliters (mL)



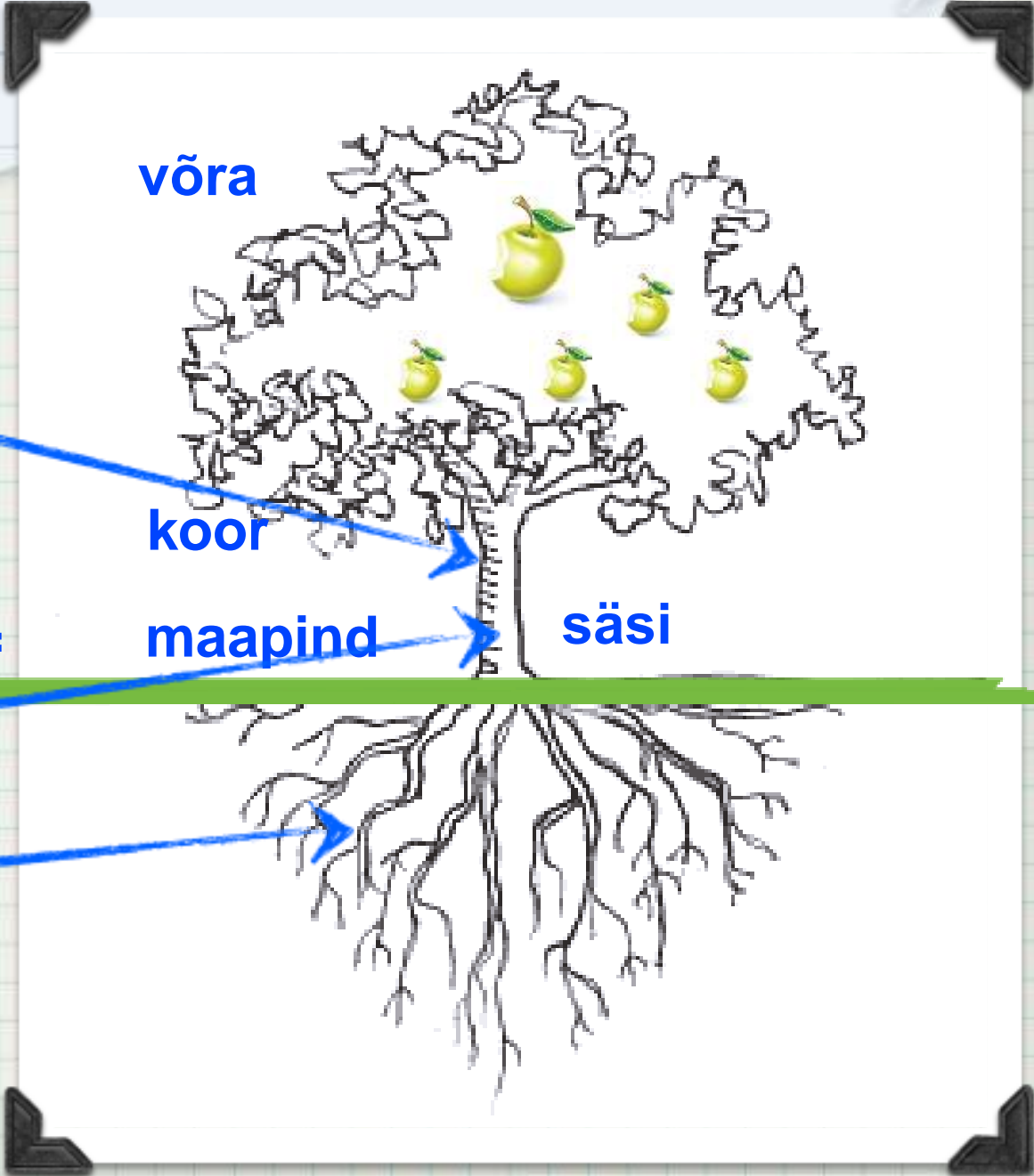
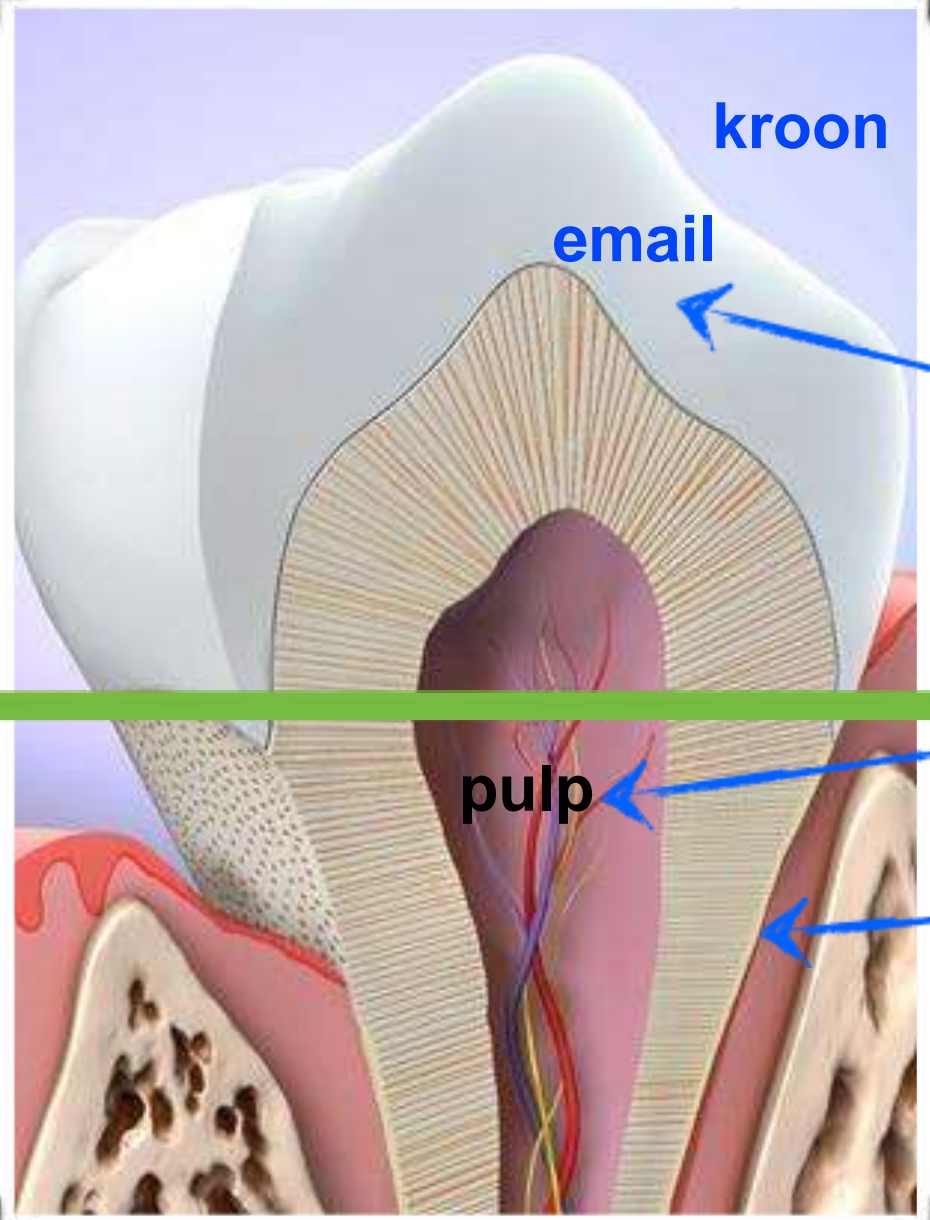
HALB
HINGEÕ
HK!

Üks öö puhastamata hammastega ja baktereid paljuneb $14 \times 700 \times 10^9 = ?$

.....?

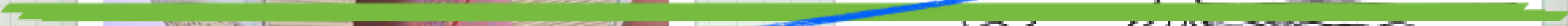


Võrdleme!



=

ige =



pulp

juured

võra

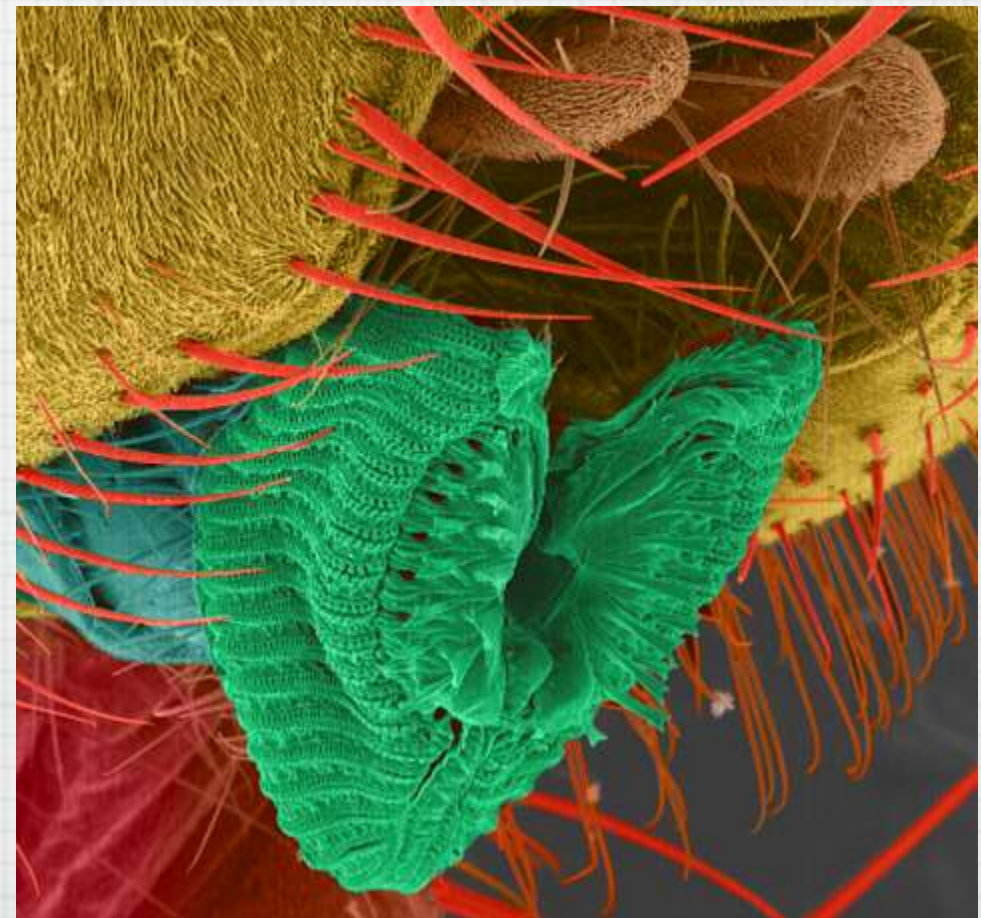
koor

maapind

säsi

Huvitavat

- @ Ilma veeta suudab kärbes elada vaid kuni 48h
- @ Kärbsed tunnevad maitset jalgadega
- @ Tahke toidu muudavad nad vedelaks sellele sülge pritsides

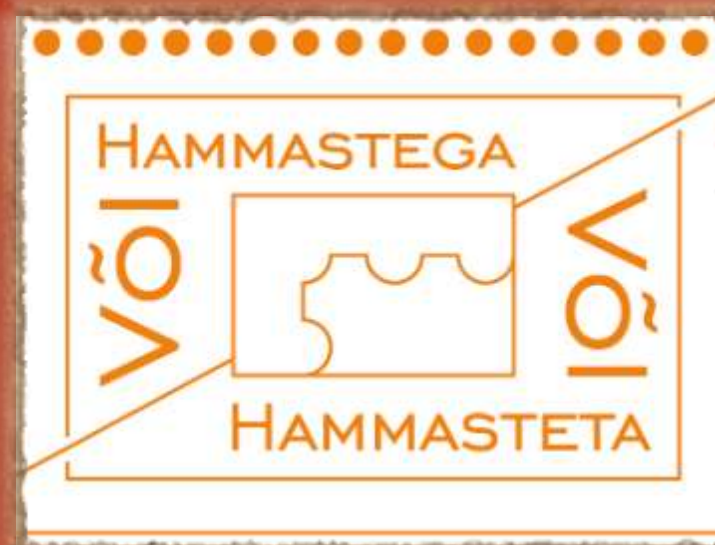




**VALIK ON SINU?!
Sie haben die Wahl?!
Выбор за вами?!**



Teadmistes on JÕUD ja VÕTI!



Hammaste EROSIOON



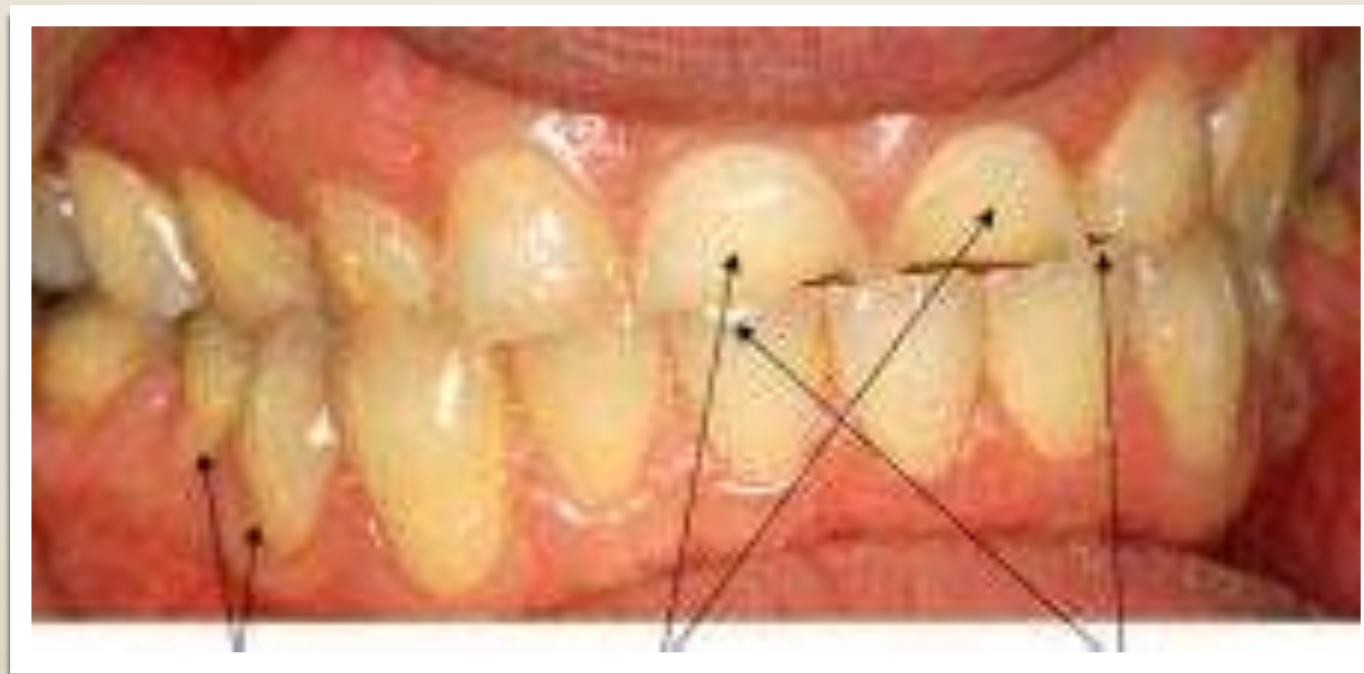
☂ HAMMASTE “kulumine”

Erosioon tähendab hamba kõvakoe keemilist lahustumist, muu kui katubakterite happe tõttu.

Atritsioon tähendab hammaste kulumist hammas-hamba-vastu-kontaktis.

Võib olla füsioloogiline (ealine) või patoloogiline.





Abrasioon tähendab võõrkeha poolt põhjustatud kulumist ning esineb seda enamasti hambakaela piirkonnas.



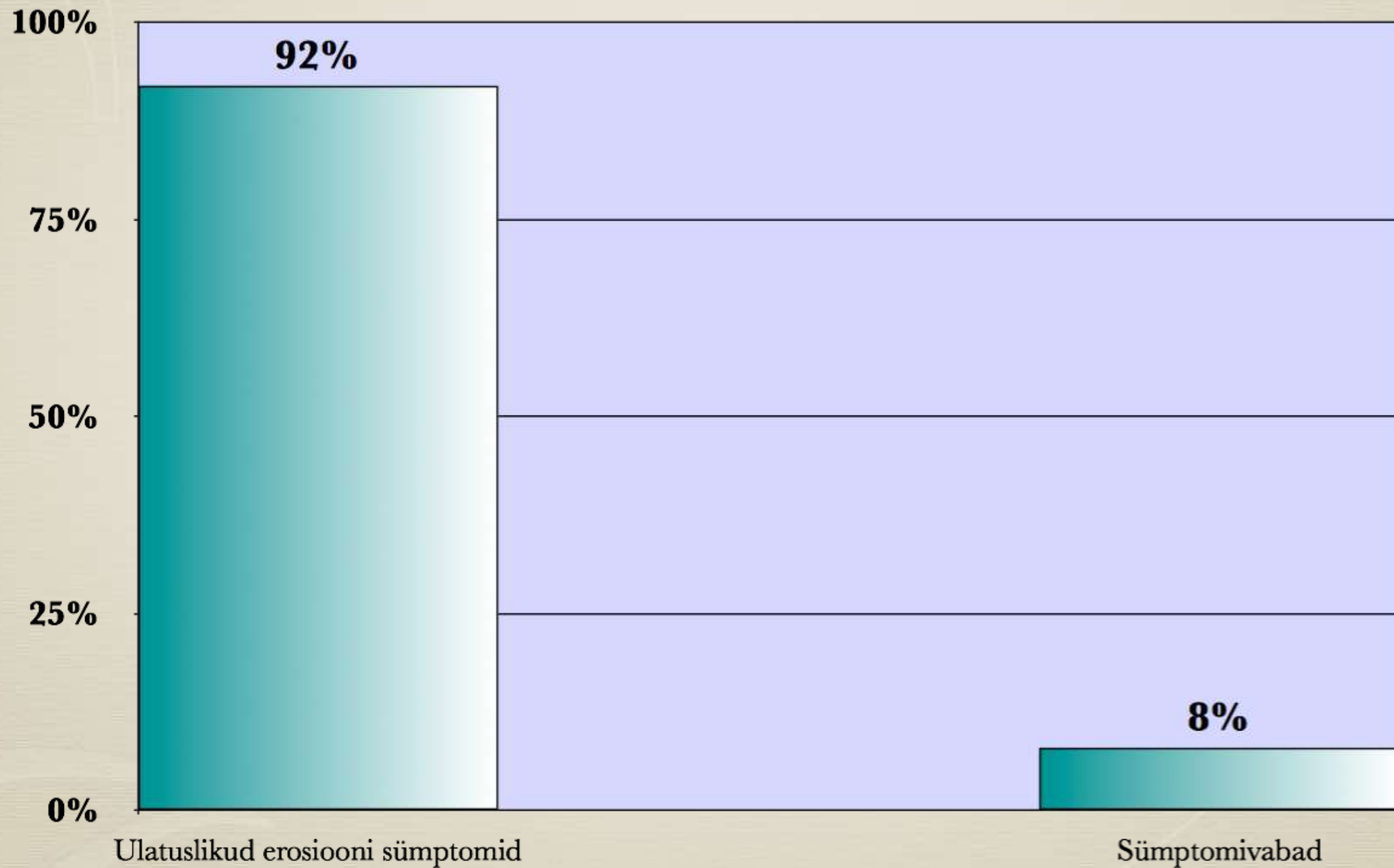
abrasioon

erosioon

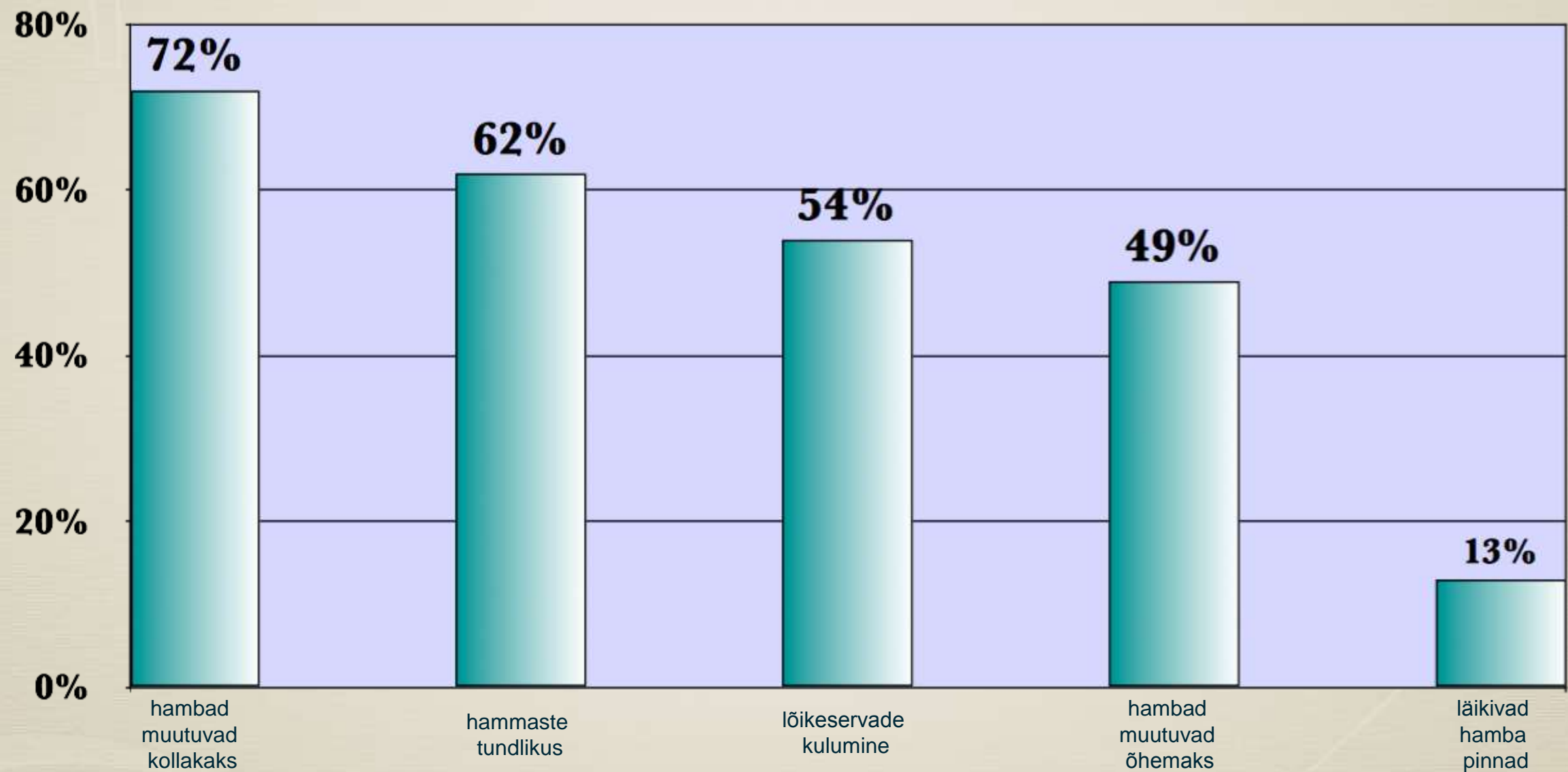
atratsioon

Kahjustus	Definitsioon	Kliinilised tunnused
<p>Erosioon</p>  <p>Atritsioon</p>	<p>Keemiline, mitte katubakterite poolt põhjustatud hamba kõvakoe happeline kahjustus</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Siledad laiad lohud emaili pinnal, valdavalt mitte kontaktpindadel * V-kujulised dentiini ulatuvad defektid * Hamba lõikeservade suurenenud läbipaistvus * eendunud hamba täidised * “säraavad” amalgaam täidised * mälumispinna fissuuride kulumine (eriti iseloomulik lastel) * sisselõike kujuga nõgus kahjustus hambakaela ja igeme piiril * hammaste ülitundlikus * paljastunud pulbi ruum * mälumispinna kõbrukeste kulumine
	<p>hammaste kulumine hammas-hamba-vastu kontaktis võib olla füsioloogiline (ealine) või patoloogiline.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Kulumis kahjustused mälumispindadel * “säraavad” kohad amalgaam täidistel * ühtlane emaili ja dentiini kulumine * täidise või hamba kõbru murd
 <p>Abfraktsioon</p>	<p>võõrkeha poolt põhjustatud kulumine, enamasti hambakaela piirkonnas</p>	<ul style="list-style-type: none"> * kahjustus paikneb tavaliselt hambakaela piirkonnas * kahjustus on pigem laiusesse kui sügavuti * kahjustatud on premolaarid ja molaarid
	<p>hambakaela defekt, mille põhjustajaks on düsfunktsioonist tingitud suured mälumisjõud, mis on hammast ebasoodsalt “väänates” murdnud hambakaelale defekti</p>	<ul style="list-style-type: none"> * kahjustused bukaalselt ja labiaalselt hambakaela piirkonnas * sügavad, kitsad V- kujulised täkked * enamasti kahjustused üksikutel hammastel * tavaliselt kaasneb valehambumus

92% vanuses 25-45 on hammastel erosiooni tunnused

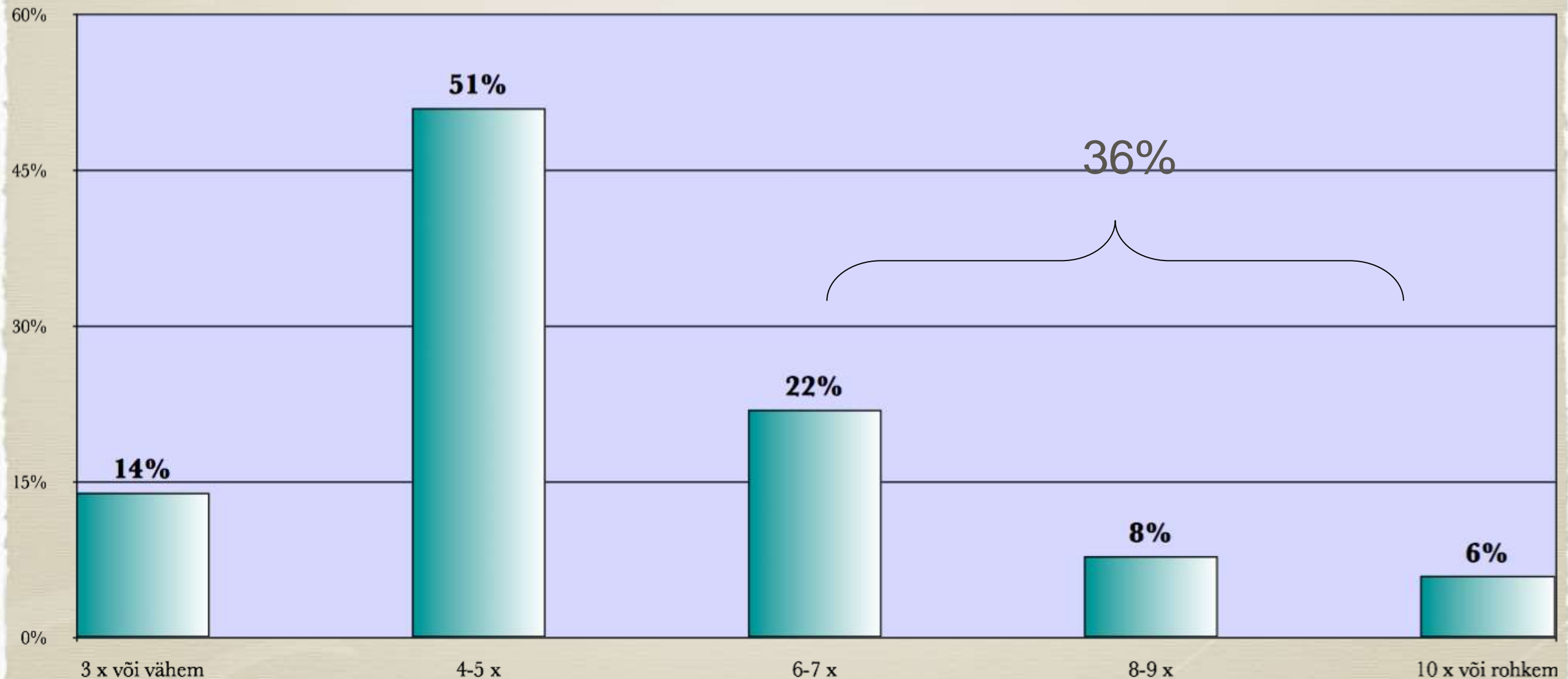


72% kurdavad hammaste kollakaks muutumist



36% vastanutest sööb/joob vähemalt 6 korda

? : Kui sageli tarbite päev jooksul karastusjooke, kohvi, snäkke, puuvilju, maiustusi, jne. ?



Hammaste erosiooni uuringud

73% ei tea mis põhjustab hammaste erosiooni

70% ei olnud kunagi sellest kuulnud

53% ei tee vahet erosioonil ja kaariesel

Vähem teadlikust hammaste erosioonist täheldati ka 1993.a. Suurbritannias läbiviidud laste hammaste tervise uuringu põhjal. Uuringu tulemuste põhjal selgus ka, et 52% 5-aastastel lastel esines märkimisväärne erosioon

Kõik happed,

nii inimkehas olevad või siis välistest allikatest pärinevad, suudavad demineraliseerida emaili ja seeläbi põhjustada ka erosiooni.

Email lahustub alates pH 5,5

dentiin pH 6,2 alates.

Sellele kaasa aitavateks teguriteks on vähene süljeeritus ja üldhaigused.



SÜLG



Õeldakse, et silmad on hinge peegel, rääkides suutervisest võime öelda, et

sülg on organismi peegel.

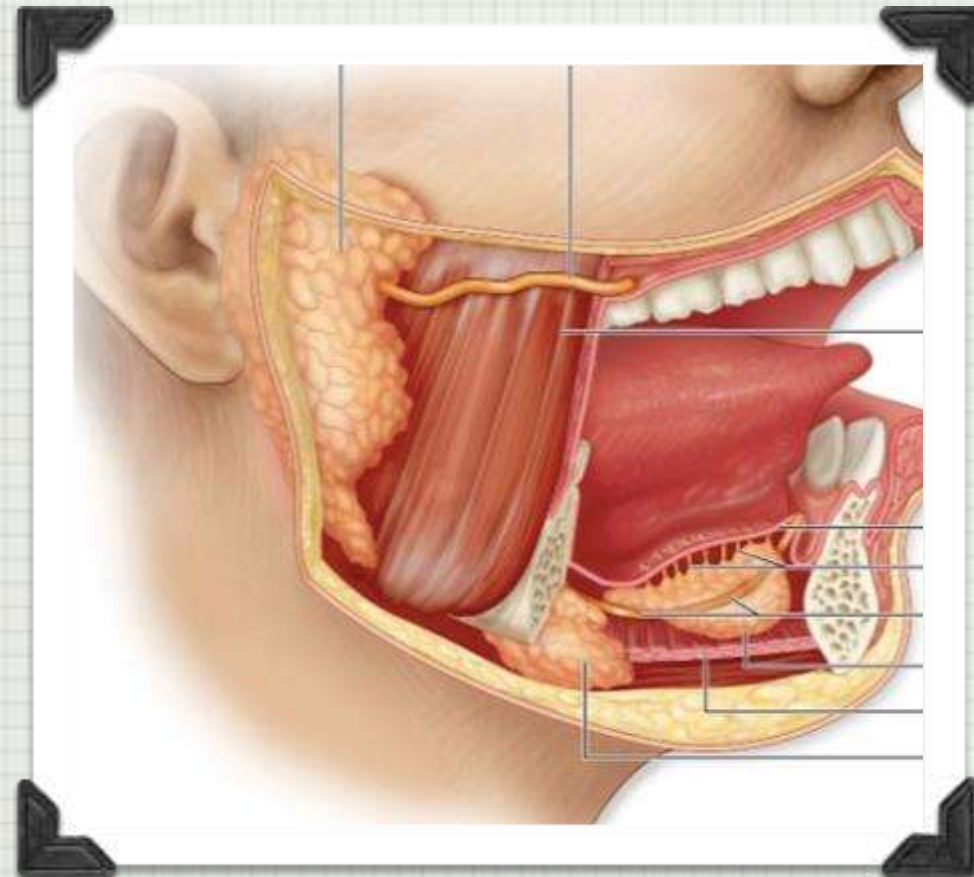
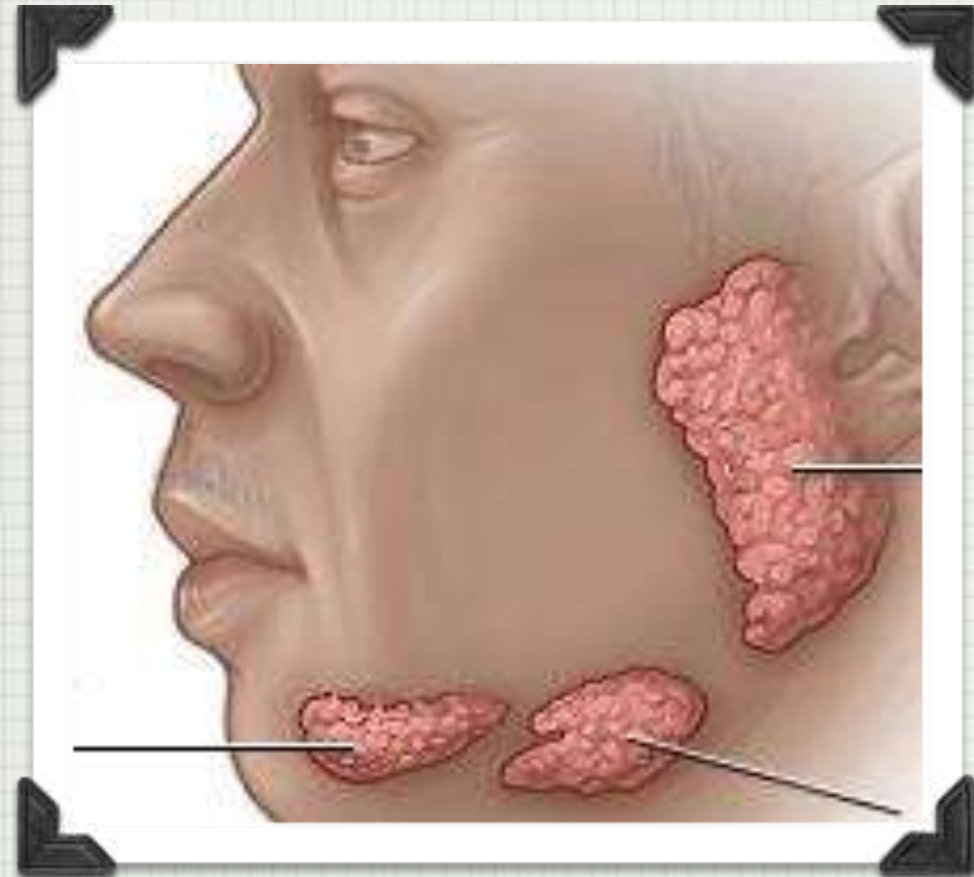
Sülje eritumine ja süljenäärmete seisukord peegeldab, mis toimub inimese organismis ja kuidas see tema tervist mõjutab.



SÜLJENÄÄRMED

toodavad sülge

- asuvad suus erinevates kohtades ja neil kõigil on oma tähtis ülesanne
- kõigi ühine ülesanne on toota hambaid kaitsvaid ja tugevdavaid aineid

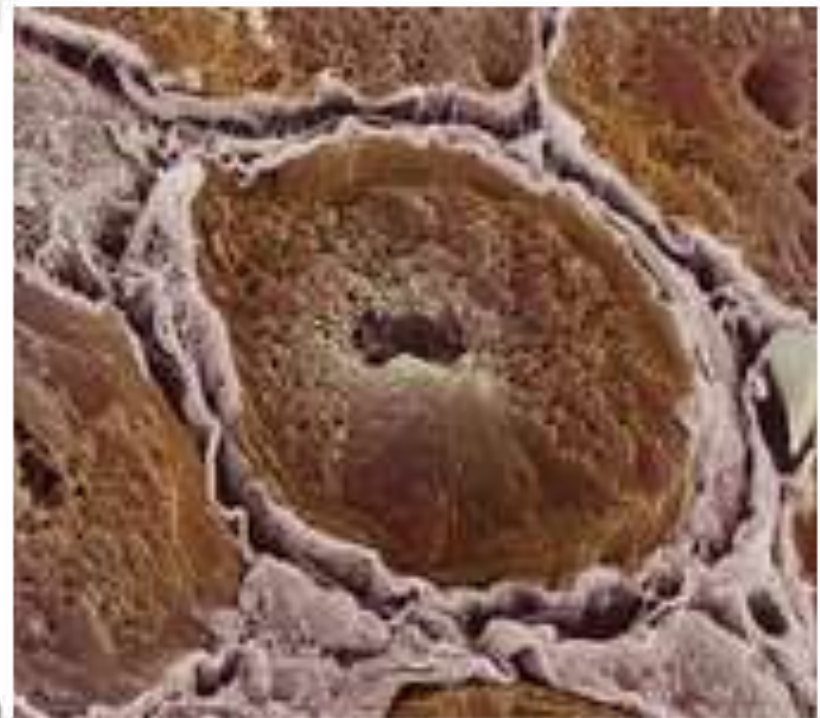




SÜLJENÄÄRMED

tähtsamad ained süljes

- kaltsium, fosfaat, fluor, bikarbonaat ehk.....

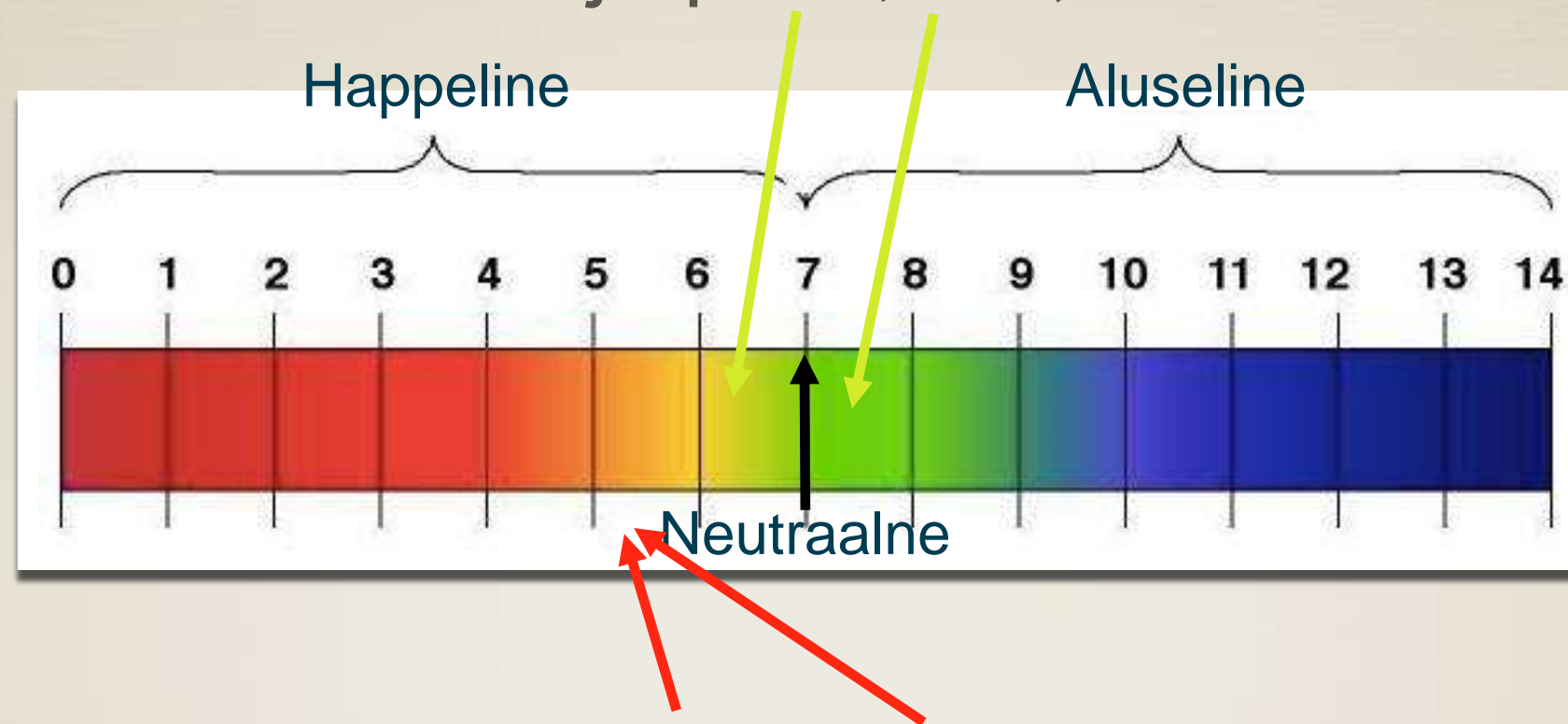


...SÜLJE TÄHTSUS

Sülg meie suus on nagu:

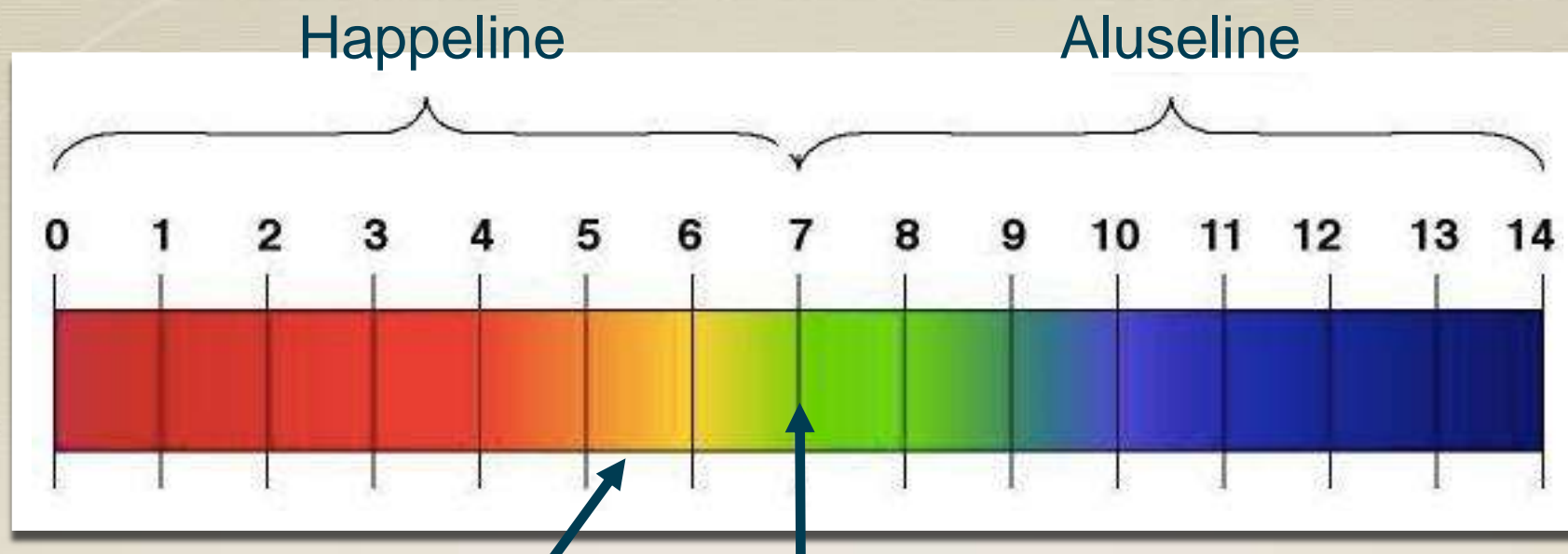
- **nõudepuhastusvahend**, mis aitab nõusid kergemini puhastada
- **autole vaha**, mis kaitseb seda vihma, tuule ja päikese eest
- **vitamiinid** meie kehale, mis annavad jõudu
- **vesi**, mis aitab mustust eemaldada

Kõigi süljepuhvrite koostoimel on täiskasvanute normaalne sülje pH 6,2–7,4



Kriitiline pH-tase varieerub 5,2 ja 5,5 vahel.

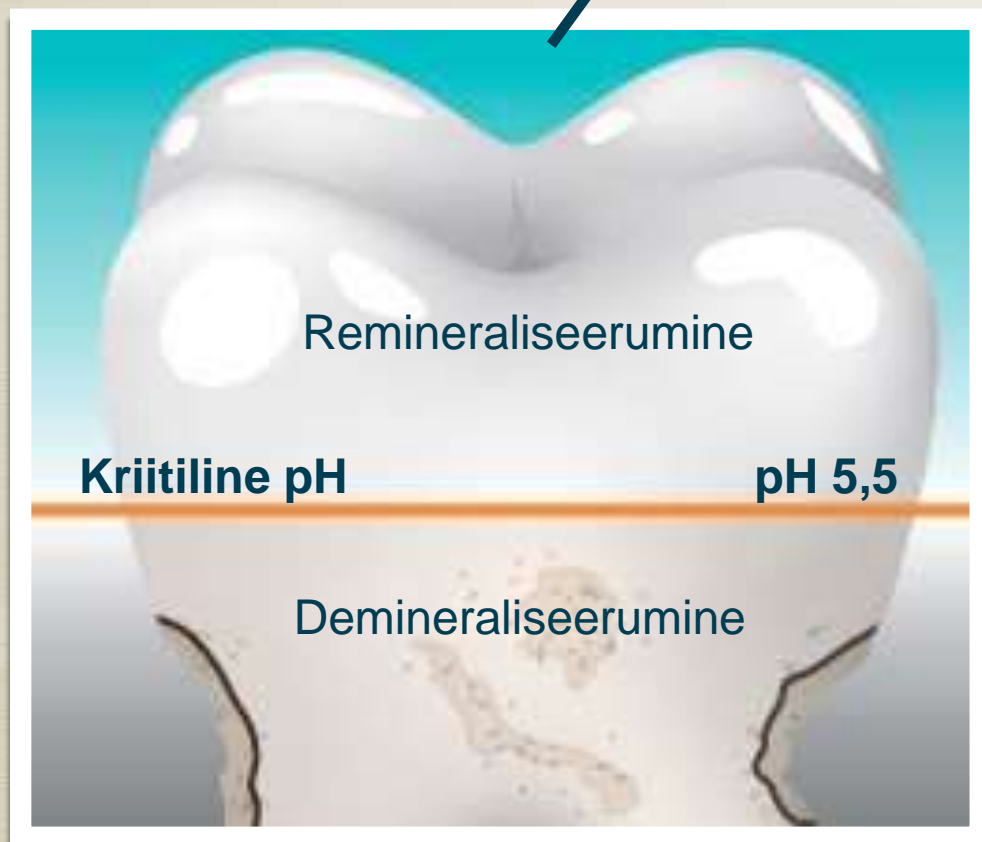
pH-väärtus sõltub kaltsiumi ja fosfaadi kontsentratsioonist süljes



pH vahemikus 4,5–5,5 = kaariesdefekt



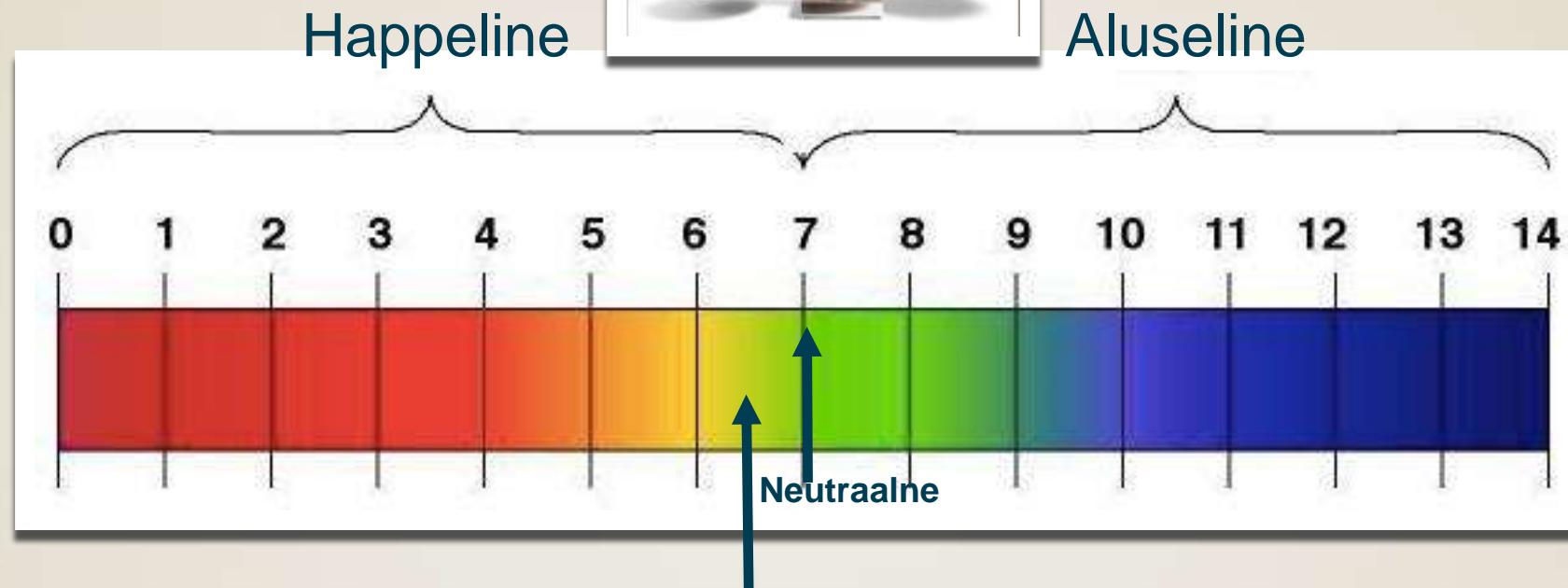
pH on alla 4,5 = erosiooni kahjustus



Puuviljad	pH väärtus	Puuviljad	pH väärtus
Õunad	2.9-3.5	Sidrun/Laim/	1.8-2.4
Aprikoosid	3.5-4.0	Apelsiin	2.8-4.0
Greip	3.3-4.5	Ananass/mahlad	3.3-4.1
Virsik	3.1-4.2	Mustikad	3.2-3.6
Pirn	3.4-4.7	Kirsid	3.2-4.7
Ploom	2.8-4.6	Maasikad	3.0-4.2
Greipfruut	3.0-3.5	Vaarikad	2.9-3.7
Joogid	pH väärtus	Joogid	pH väärtus
Siider	2.9-3.3	Greipfruudi mahl	2.9-3.4
Kohvi	2.4-3.3	7Up	3.5
Tee (must)	4.2	Pepsi	2.7
Õlu	4.0-5.0	Coca-Cola	2.7
Vein	2.3-3.8	kali	3.0
Ingveri jook	2.0-4.0	mahlad	2.0-4.0
Maitseained	pH väärtus	Maitseained	pH väärtus
Majonees	3.8-4.0	Jõhvika kaste	2.3
Äädikas	2.4-3.4	Hapukapsas	3.1-3.7
Valmis kastmed	3.4	Kaste	3.0
Sinap	3.6	Ketšup	3.7
Itaalia salati kaste	3.3	Hapukoor	4.4
Muu	pH väärtus	Muu	pH väärtus
Jogurt	3.8-4.2	Tomatid	3.7-4.7
Marineeritud kurgid	2.5-3.0	Juurviljad(konserveeritud)	3.9-5.1
Rabarber	2.9-3.3	Moosid	3.0-4.0

Sõltuvalt joogis leiduvatest süsivesikutest (monosahhariidid - glükoos ja fruktoos või disahhariidid maltoos, sahharoos)

oleneb pH väärtus,



SUU pH 6,8

Kriitiline pH mille juures hüdrosüapatiid, lahustuma hakkab on pH 5,5.

Olenevalt happerünnaku tekitajast langeb see tugevalt alla kriitilise pH piiri

2 kuni 3 minutiks.

Süljel kulub sellise happelise keskkonna neutraliseerimiseks aega umbes 25 minutit.

Hammaste remineralisatsioon sõltub suuresti sülje puhverdusvõimest ja eritumise kiirusest.

Kuidas aidata süljel oma tööd teha?

Sülg saab kaitsta meie hambaid vaid siis kui need on PUHTAD ja "PUHKAVAD" ehk

1. siis kui annad iga söögikorra vahel neile vähemalt 3h "puhkust"
2. kui närid peale iga söögikorda 100% ksülitooliga nätsu
3. enne magama minekut pesed puhtaks hambad ja puhastad hambavahed

☂ Erosiooni kliiniline pilt

Muutused nii hammaste välimuse kui ka tundlikuse osas. Olenevalt erosiooni asukohast sõltub ka värvimuutus, valdavalt kahel skaalal:

- lõikehammaste erosiooni kahjustus muudab hambad klaasjaks
 - mälumihammaste kulumisel dentiini piirini või rohkem on värvimuutus kollakas paljastunud hambaluu tõttu
- hambakõvakude puudub ülemiste intsisiivide labiaalpinnaalt (võib olla ka abrasioonist)
 - siledaks muutunud, hambapinnast “esile kerkinud” amalgaam- ja komposiit täidised; amalgaam täidis “särav”
 - kausjad defektid purihammaste köprudel ja eeshammaste intsisaalservades
 - hammaste patoloogiline kulumine noorel inimesel (kombineeritud atriitsiooniga)



☂ Hammaste kulumine jaotatakse kliiniliselt:

I aste

- (kuivatatud) emaili pind tuhm (matjas)
- arengulised süvendid kaovad

II aste

- emaili kahjustus paljastunud dentiini (<1/3)
- täidise servad “kõrgemale tõusnud”
- rtg-ülesvõttel näha sekundaarset dentiini

III aste

- dentiin (harvem isegi pulp) paljastunud
- kudede hävimine või ulatuda 1-2mm aastas
- sekundaardentiini moodustumine “ei püsi kannul”



<http://www.thestafforddentalpractice.co.uk>

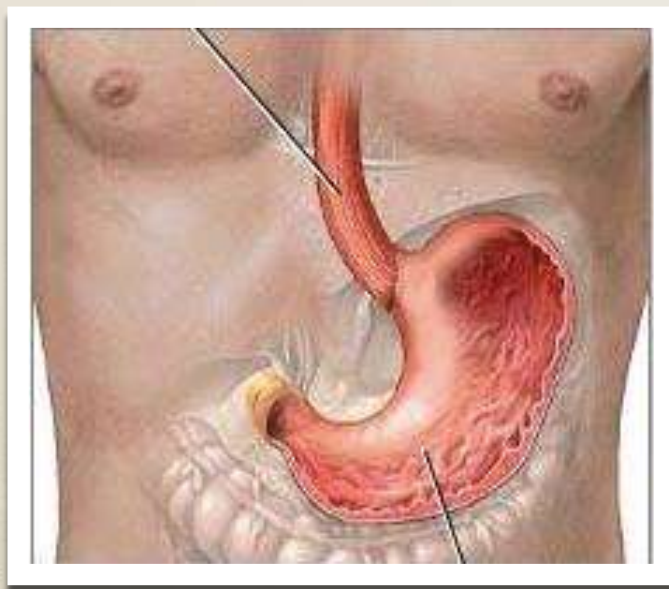


tavaliselt esineb erosioon koos atriitsiooni ja abrasiooniga

Hamaste erosiooni põhjustavad:

☂ endogeensed happed

☂ eksogeensed happed





Erosiooni välised põhjustajad:

1. Dieet

- tsitrusviljad
- mahlad
- karastusjoogid
- hapud maiustused
- söömisharjumused

2. Ravimid

- C-vitamiini preparaadid
- (mao)soolhappe asendajad
- hapud kurgutabletid
- rauapreparaadid

3. (Töö)keskkond

- akutsehh
- metallitööstus
- toiduainetööstus
- elustiil

HAMBA EMAILI EROSIONI RISKITEGURID

Tsitrusviljade söömine tihedamini kui 2 x päevas	Spordijookide tarbimine (1x nädalas või rohkem)
Karastusjookide tarbimine (4-6 või rohkem kordi nädalas)	Õunaäädika tarvitamine (1 x nädalas või rohkem)
Söömishäired	Oksendamine (1 x nädalas või rohkem)
Bruksism	Mõõdukas Atritsioon
Stimuleerimata sülje madal eritumiskiirus (<0,1 ml / min)	GERD nähud või diagnoos

Tsitrusviljade tarbimine rohkem kui 2x päevas suurendab erosiooni ohtu 37x

Spordijookide tarbimine 1 x nädalas või regulaarne karastusjookide tarbimine päevas suurendab erosiooni ohtu 4x

Söömisharjumused ja elustiil

Hammaste tervise seisukohalt positiivse elustiili muutusega seonduvate probleemkohad:

- sagedane spordijookide tarbimine (happelised)
- üldine suurenenud karastusjookide tarbimine tendentsiga alates järjest madalamast vanuserühmast
- söömise sageduse tihenemine, suurenenud kergete einete (näksimiste) osakaal, vähenenud kõrge toiteväärtusega toidukordade arv
- suurenenud puuviljade ja köögiviljade tarbimine **sagedaste** vahepaladena
- kõrge taimetoitlaste osakaal (happelisem dieet, mis lisaks võib tekitada organismis ka hammastele vajalike oluliste ainete puudust)
- kõrge töödeldud ja konserveeritud toidu hulk (happe allikateks võivad osutada ka marineeritud köögiviljad, kastmed ja jogurt)
- “tervislikum” või kultuursema alkoholsete jookide tarbimine (kuivade veinide happelisuus)
- olulisi emaili kahjustusi põhjustab mahlajookide liigtarbimine (enim levinud laste hammaste erosiooni põhjustaja)
- vanuseliselt liigselt pikk lutipudelil jootmine või lutipudel lapse rahustaja rollis, sisaldades janujoogina mitte puhast vett
- lapsed ja noored võtavad mahlade/karastusjookide tarbimise harjumuse kaasa ka täiskasvanuikka, selle asemel, et juua janujoogina puhast vett.

☂ (Töö) keskkond, elustiil

Kroom, vesinikkloriidi-, väävel- ja lämmastikhappe aurud.

Töökeskkonna ohutusstandardid välistavad üldiselt seda tüüpi erosiooni tekke.

Seoses tööga on hammaste erosiooni täheldatud:

- ujujatel, kes regulaarselt basseinides võivad puutuda kokku liigse happesusega
- professionaalsetel veini degusteerijatel.



☂ Narkootiliste ainete kasutamine (vähendab sülje eritumist)

☂ Stress (muutuvad toitumis, suuhügieeni harjumused, hammaste krigistamine)

☂ Medikamendid

☂ Suuhooldustooted

☂ Väliste hapete kahjustused



d 21 erosiooni kahjustus labiaalselt kulumise aste 3
Intakset emaili on säilinud vaid marginaalselt
Lõikeserva poolset dentiin paljastunud
Etioloogia: sagedane puuviljade söömine ja mahlade joomine

d 43 to 45 kulumise 1 aste.
Kergelt klaasitud läbipaistvus lõikeservadel

Sagedasest mahlajoomisest tingitud erosiooni kahjustus 5a tüdrukul



Sagedasest mereandide + veini tarbimisest tingitud erosiooni kahjustus



Sagedasest punase veini tarbimisest tingitud erosiooni kahjustus



Sagedasest dieet koolajoogi tarbimisest tingitud erosiooni kahjustus

Erosiooni kahjustus

20 a naisal, kes jõi päev jooksul korduvalt coca-colat ning kellel oli harjumus hoida seda enne alla neelamist suus

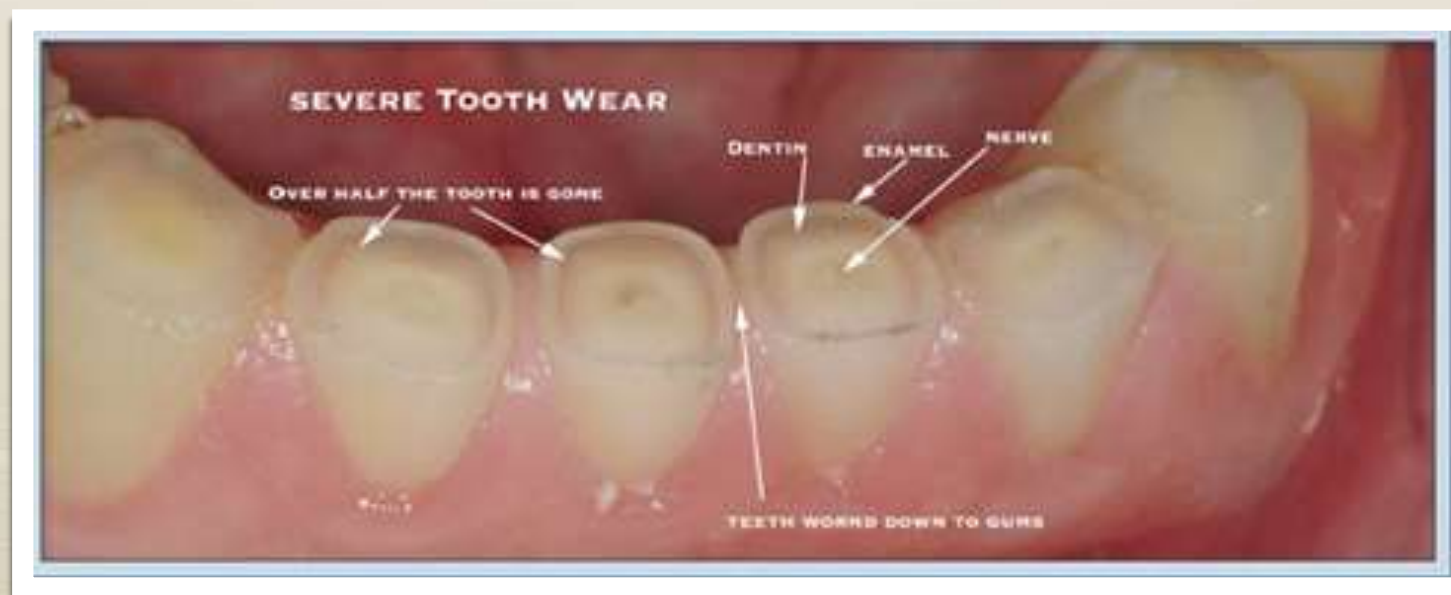
Lisaks on anamneesis bruksismist tingitud lihasvalud



Erosiooni ja atritsiooni kahjustus esihammastel



coca-colat hoiti suus nooltega märgitud hammaste piirkonnas



☂ Ravimid ja suuhooldustooted



Ravimid mis võivad mõjutada GERD'i

- theofülliin
- progesteron
- antiastmaatilised ained
- kaltsiumikanali blokaatorid

Aspiriin

Ravimid, mis põhjustavad suukuivust

- Antihistamiinsed ravimid
- antidepressiivsed ravimid
- antipsühhootilised ravimid
- Antikolinergilised ravimid



aspiriinist tingitud limaskesta kahjustus

Maohapped, mille pH tase võib olla madalam kui 1
jõuavad suhu kas refluksi, oksendamise
või ruminatsiooni (toidu taasnärimise) tõttu.

2. Hammaste erosiooni sisemised happe allikad:

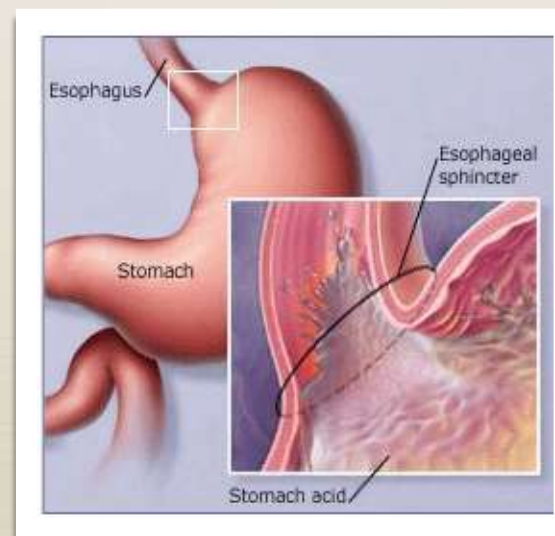
1. Gastroesofageaalne refluks (GERD)

- duodenaalhaavand, refluksesofagiit
- kõrvetised

2. Psüühilised toitumishäired

- *bulimia nervosa*
- *anorexia nervosa*

3. Alkoholism



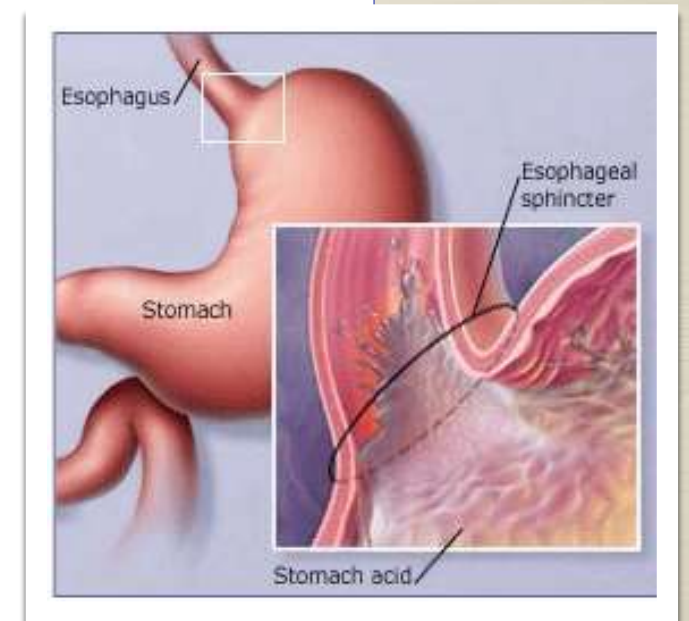
1. Gastroesofageaalne refluks (GERD)

gastroesophageal reflux disease

Tüüpilisemad GERD nähud ja sümptomid

Täiskasvanutel	Lastel
<ul style="list-style-type: none">• Hapu maitse suus• Püsiv köha• Oksendamine• Tüki tunne kurgus• Kõhuvalu• Kurguvalu• Häälekähedus• Lämpumise tunne• Häälemuutus• Suurenenud süljeeritus• Kõhuvalu unest ärkamisel• Hallitoos• Röhatused• Kõrvetised	<ul style="list-style-type: none">• Unehäired• Suutmatus kaalus juurde võtta• Toitumishäired• Üldine ärrituvus• Astma• Korduvad kopsupõletikud• Aneemia• Bronhiit• Larüngiit

Reflukshaigetel on leitud hambaerosioonide sagedasemat esinemist võrreldes kontrollrühmaga
47,5% vs 12,5%.





Organismi sisessed happed

GERD tingitud errosiooni kahjustus





GERD diagnoosiga patsient
d 37 kulumise 3 aste
Mälumispinna morfoloogiline kuju ulatuslik hävimine.

3. Psüühilised toitumishäired ja alkoholism

- *bulimia nervosa*
- *anorexia nervosa*

- Krooniline, sage oksendamine
- Enamasti avalduvad erosiooni kahjustused ülemisete hammaste suulae poolisel pinnal
- Sage puuviljade söömine
- Pidev happeliste jookide manustamine
- Antidepressantide kasutamine



Erosiooni kahjustus tingitud kroonilisest alkoholismist
+ sagedasest öisest oksendamisest



Buliimiast tingitud erosiooni kahjustus



<http://www.cdeworld.com>



<http://www.medicitydental.com>

☂ Organismi sisesed happed

Psühholoogilistest söomishäiretest ja alkoholismist tingitud erosiooni kahjustused

Buliimia komplikatsioonid:

- refluks
- hambumusanomaaliad (lihaspinged)
- dehüdratsioon ja hüpokaleemia (põhjustatud oksendamisest)
- suurenenud pea-ja kaelapiirkonna lümfisõlmed ja süljenäärmed



☂ Kombinatsioon atritsioon+erosioon



<http://www.cdeworld.com>
nikotiinhappe kahjustus piibu suitsetajal + abrasiivne hambapasta



33.a patsient
Kahe aastase lõunamaal elamise ja janu joogiks sagedaste karastusjookide tagajärjel tekkinud erosiooni kahjustus.
Lisaks on patsiendil mälumispindadel atritsiooni kahjustused, mis on tingitud bruksismist



Ebatavaline erosiooni kahjustus hammaste mälumis- ja põsepoolsetel pindadel, mille tõttu on tekkinud vahe esihammaste kontaktpindade vahele säilinud kontakt vaid tagumiste molaaride ulatuses näitab, et kahjustus ei ole põhjustatud atritsioonist



Erosioon + atritsioon



Ülemiste lõikehammaste suulaepoolse pinna erosiooni kahjustuse tõttu katavad need alumisi

Hammaste erosiooni ennetamine



Nõuanded hammaste erosiooni ennetamiseks

- piirata happeliste toitude ja jookide tarbimist
- vähendada söömissagedust
- söögikorrad lõpetada leeliselise reaktsiooniga toiduga (näiteks juustuga)
- vältida happeliste toitude ja jookide söömist enne hammaste pesu
- tutvuda ravimite, suuvee jms koostisega ja nende võimalike mõjudega hammastele
- regulaarsed visiidid hammaste kontrolliks
- teadlikuse tõstmine

EROSIOON

on rohkem kui lihtsalt
hammaste probleem...



Erosiooni kahjustus piimahammastel ja
jäävhamba fissuuridesse asetatud
silandi ümber 10.a tüdrukul

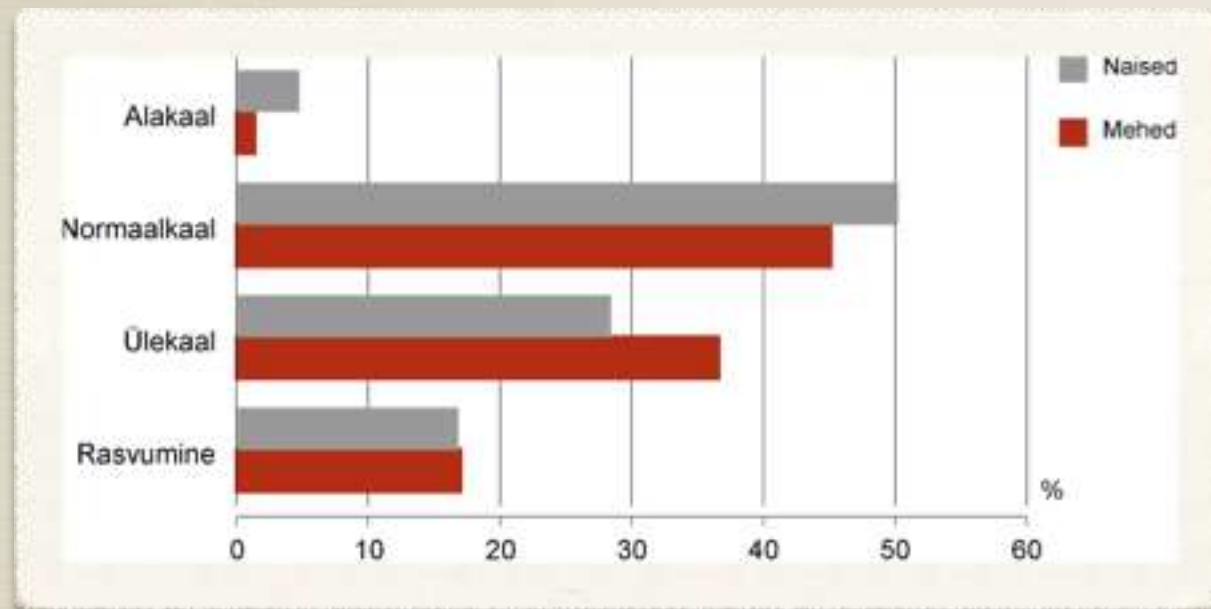
Uuringud näitavad, et 57% 11-14 a vanustel
lastel on hammastel erosiooni kahjustused

Ülekaalulisus

Eestis on umbes 160 000 kooliealist last

Viimase 5 aastaga on lisandunud üle 6000 ülekaalulise lapse

(andmed: 2010)



Ülekaalus:

mehed – 38,8%

naised – 26,3%

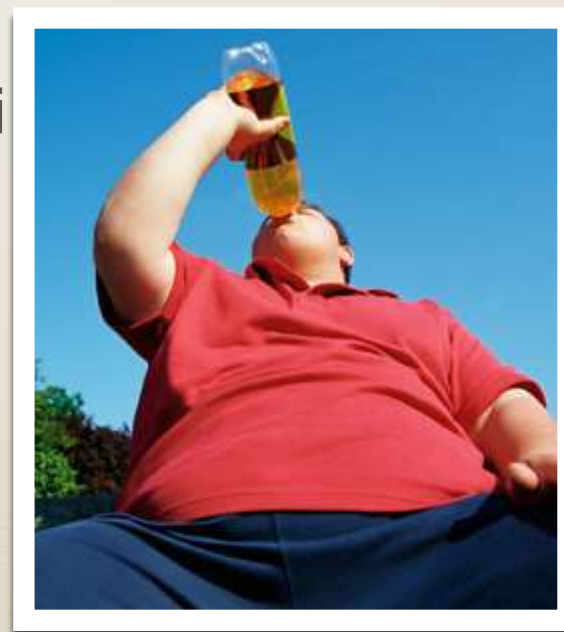
Rasvunud:

mehed – 17,5%

naised – 18,3%

uurimustulemused näitavad, et kui keegi võtab peres juurde, siis kaalu suurenemise tõenäosus ja risk:

Lapsel	40 %
Abikaasal	37 %
Sõbral	57 %



...mis on sellel pistmist hammastega?



Uuringud
näitavad
otsest
seost
HAMMASTE,
magusate
karastusjookide
ja
ülekaalulisuse
vahel

Erinevate jookide suhkrusisaldus

jook	maht	suhkrusisaldus
limonaad	375	8-9 tl
25% mahlajook	250	5 tl
100% mahlajook	250	5 tl
spordijook	250	3-5 tl
piim	250	2-3 tl
vesi	250	0



Hambaerosiooni teket soodustab piimasuhkrute hulka mittekuuluvate suhkrute igapäevane sage tarbimine.





**MAGUSAD
JOOGID**



**ON VAJALIKUD VAID
LINDUDELE JA TEATUD
PUTUKATELE**

...erinevalt nendest on meil, inimestel,
HAMBAD ja palju aeglasem ainevahetus

ülekaalulisus heaoluühiskonna paratamatu kaasnähe = pahe


süüakse rohkem, **TIHEDAMINI**

ja seda, mis meeldib,
mitte seda mida organism toimimiseks vajab!

=



telefon, arvuti, auto - kokkusaamiseks vajaliku liikumise asemel
vanemate pikad tööpäevad - lapsed peletavad nälga snäkkidega



...keskkond milles on meie hambad,
on võrreldav selle autoga sõitmisega...



...igapäev, sellistes karmides ilmastiku oludes...



...ja tulemus suus on selline,
juhul kui me ei hoolitse oma hammaste eest ...



...kui me oleks loodud nii,
et peame kogu aeg midagi suus mäluma,
siis peaksime ka välja nägema sellised...

HAMMASTELE

ON SELLINE TEGUVIIS

P
I
D
E
V



HAPPERÜNNAK



K
A
H
J
U
I
L
I
K



“Energiajoogid” = VAMPIIR

Hoolimata paljutõotavast nimest on energiajoogis vähe energiat. Tegelikult toimib see piltlikult öeldes vampiirina, kes kasutab ära organismi jõuvarud omalt poolt lisaenergiat andmata.

suhkur + kofeiini = lühiajaline energiatõus



sage tarbimine ja seisund

=

kurnatus ning väsimus

“Energiajoogid” on ohtlikud sinu tervisele!

Energiaajookide tarbijad on

66% 13 - 35 a.

1% neist naised

- Iga päev pruugivad neid
- 7% 3.kl lastest
 - 36% 6.kl õpilastest
 - 39% 9.kl õpilastest
 - 20% abiturientidest

(TAI 2012 andmed)



Say **NO**
to sugar

V
A
L
L
K
O
N
S
I
N
U





Regulaarsed kontrollid

Väga oluline on erosiooni õigeaegne diagnoosimine.

Selleks tuleb aga tunda selle tekke põhjuseid ning kliinilisi sümptomeid ja hinnata adekvaatselt võimalikke märke erodeerivatest kahjustustest ning nende progresseerumist.

Õigeaegse profülaktiliste ja vajadusel ravivõtetega saab vältida kallist ja aeganõudvat konservatiivset või proteetilist ravi.



I Meditsiiniliste andmete kogumine

Üldhaigused ja/või neile viitavad sümptomid:

- sagedane oksendamine, regurgitatsioon
- söömishäired
- gastroösofageaalne reflukshaigus
- refluksi sümptomid (tabel)
- sagedane antatsiidide kasutamine
- alkoholism
- autoimmuunhaigused (Sjogreni sündroom)
- pea ja kaela piirkonna kiiritusravi
- silmade - ja suukuivus
- suukuivust põhjustavate ravimite kasutamine
- happeliste ravimite tarvitamine

Hambaravi ajalugu

- Bruxism (krigistamine või kokkusurumine)
 - paluda küsida hammaste krigistamise helide esinemise osas une elukaaslase/
- voodi partneri käest?
 - hommikul esinev lõualiigeste / lihaste väsimus või valu?
- Hamba kapete kasutamine

Dieedi analüüs:

- Happeliste söökide ja jookide kasutamine ja sagedus
- Toidu/joogi hammastega kokkupuute aeg (joogi suus hoidmine, kõrre kasutamine joomisel)

Suuhügieen:

- Hammaste pesemise tehnika ja sagedus
- Hambaharja tüüp, tugevus(pehme, kõva?)
- Suuvee kasutamine
- Hambapasta mark (fluoriidi sisaldus, abrasiivsus?)
- Suuvee kasutamine

Töökeskkond /vaba aja veetmise harrastused

- Regulaarne ujuja?
- veinidegusteerija?
- Võimalikud töökeskkonnamõjud/ohud?

II Patsiendi vaatlus

Pea-ja kaelapiirkonna vaatlus:

- Lihaspinged (bruksism?)
- Mäolihaste hüpertroofia (bruksism?)
- Suurenenud süljenäärmed (autoimmuun haigus, anorexia, buliimia, alkoholism)
- Naha olukord:
 - punakas, tursunud nägu (alkoholism?)
 - ämblikhemangioidid näonahal (alkoholism, rasedus, rasedusvastased pillid, maksahaigused?)

Suusisene vaatlus:

- Viited suukuivusele:
 - limaskestast olukord (värv, kuivus)
 - süljenäärmete olukord (vaatlus ja palpatsioon)
- Säravad amalgaam täidised ja/või kulunud täidised (bruksism?)
- Hammaste ja täidiste kulumise asukoht ja aste (dokumenteerida fotode, mudelite ja RÖ'ga)

Süljetestid

- puhkeoleku sülje eritumiskiirus (norm. >0,1ml/min)
- stimuleeritud sülje eritumiskiirus (norm. >0,7ml/min)
- sülje pH
 - Stimuleeritud sülje pH 7,3

Üldine vaatus

- Alakaal (anorexia?)

☂ Teadlikkuse tõstmine (koolides)



**RETHINK
YOUR DRINK**



- Väldi või vähenda happeliste toitude ja jookide tarbimist ja/või sagedust
- Ära hoia happelisi jooke enne neelamist pikalt suus
- Happe erodeeriva toime vähendamiseks kasuta joomisel joogikõrt
- Lõpeta söögikord piimatoodete joomise ja/või juustu söömisega, et aidata neutraliseerida happerünnakut
- Peale happelisi sööke ja jooke loputa suud puhta veega
- Peale söömist, joomist näri 100% ksülitooliga nätsu
- Kasuta pehmet hambaharja
- Oota hammaste pesuga vähemalt 30 min. peale söömist/joomist

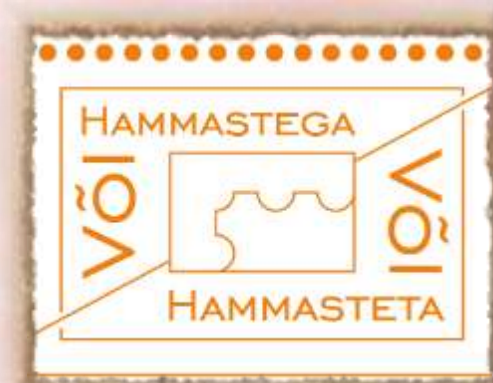
HAMBASÕBRALIK SUHKRUKELL HOIAB HAMBAD TERVED!



- Kõik toiduained peidavad endas suhkruid;
- Iga toidukorraga saavad suhkrust energiat ka katupisikud;
- Pisikute Elutegevuse jääkprodukt on piimhape;
- Happerünnak söövitab hamba pehmeks;
- Sage söömine ehk kestev happerünnak lõhub hamba;
- Hambaauk ehk kaaries on kõdunev hambakude.

KAARIEST SAAB VÄLTIDA HAMBASÕBRALIKULT TOITUDES.
SEE TÄHENDAB PIKEMAD PAUSE SÖÖMISKORDADE VAHEL.
TOIDUKORDADE VAHEL ON AINUÕIGE JOOK VESI.





TEADMISTES ON JÕUD JA LAHENDUSTE VÕTI!

Leia meid Internetist:

<http://kiku.hambaarst.ee>

