

HAMBALALENDER 2015



MILLISED ON SINU SUULOOMAD?

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

J A A N U A R

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				

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	



Eesti
Haigekassa





PESE HAMBaid HOMMIKUL JA ÖHTUL!

Kas pesta hambaid enne või peale hommikusööki, ei oma tähtsust. Teoreetiliselt ei saa tekkida happerünnakut, kui hammastel katt puudub. Praktikas 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.

VEEBRUUAR

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

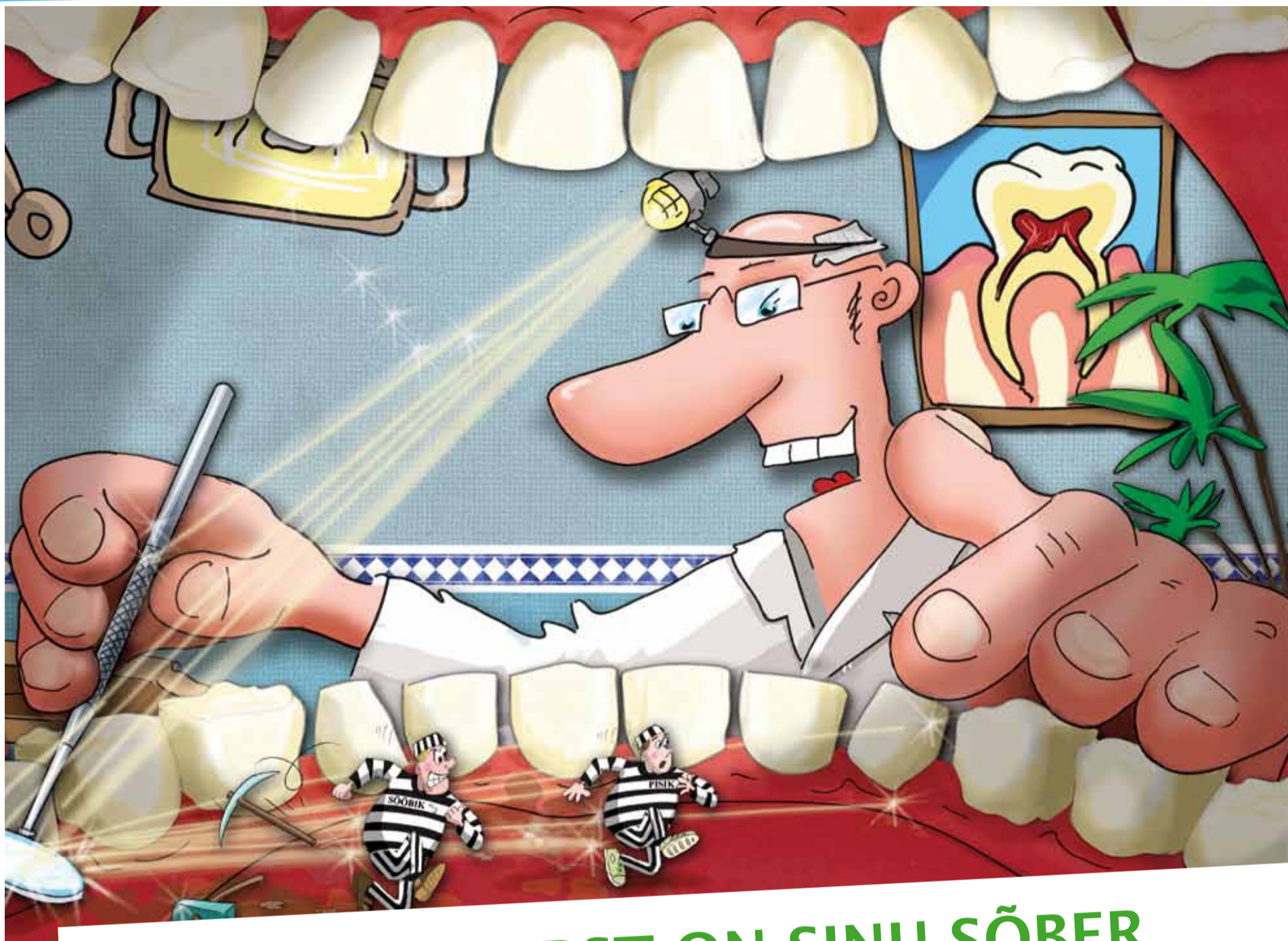
MÄRTS

E	T	K	N	R	L	P
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



Eesti
Haigekassa





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.

MÄRTS

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

Ülemaailmne suutervisepäev

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			



Eesti Haigekassa





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.

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
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

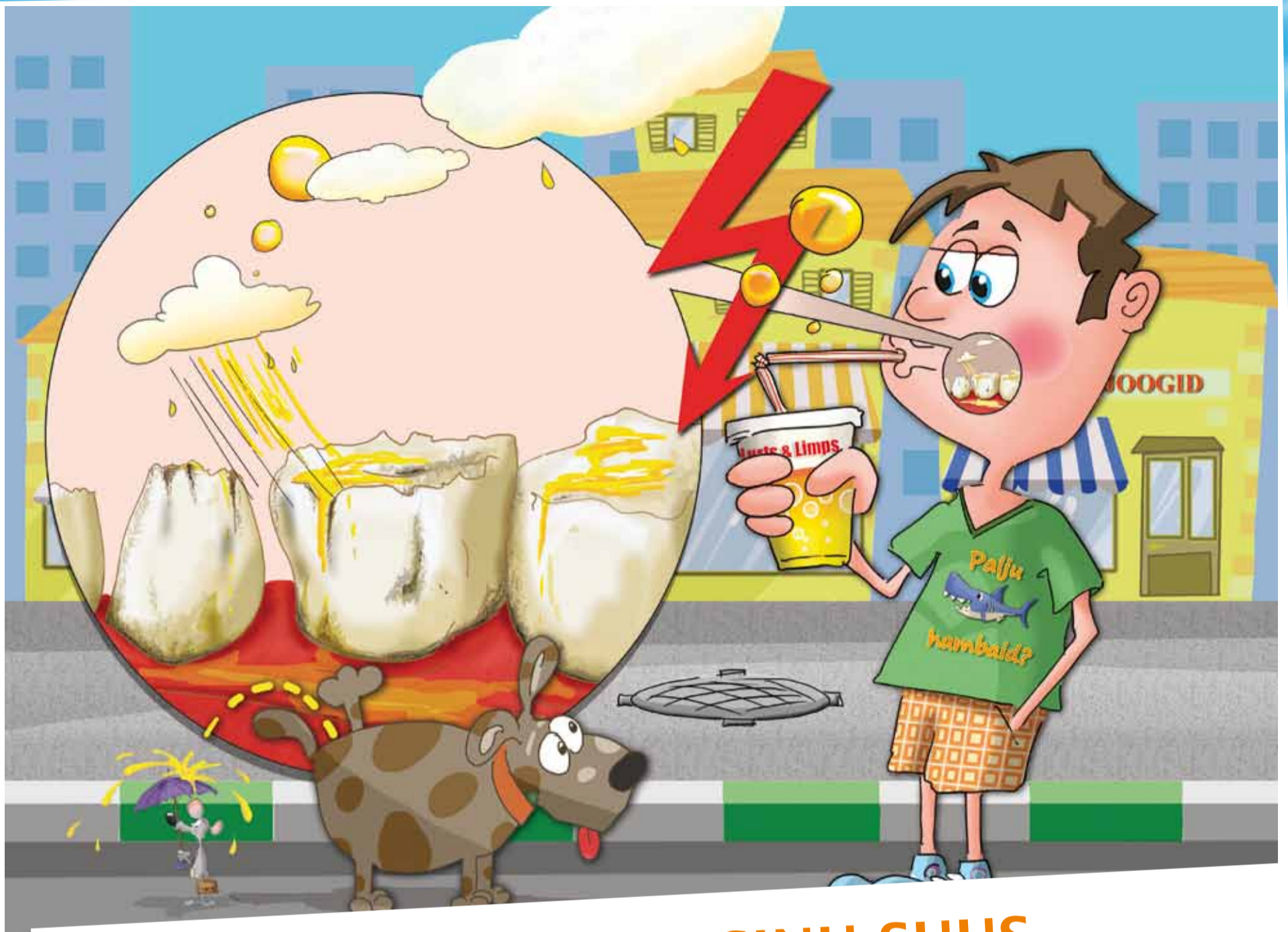
MAI

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



Eesti
Haigekassa





HAPPEVIHM SINU SUUS

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

M A I

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
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					



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 augu hambas alles siis, kui seest õõnsa hamba vaap murdub.

JUUNI

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					

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		



NÄRI ÕIGET NÄTSU ÕIGEL AJAL

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

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
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					

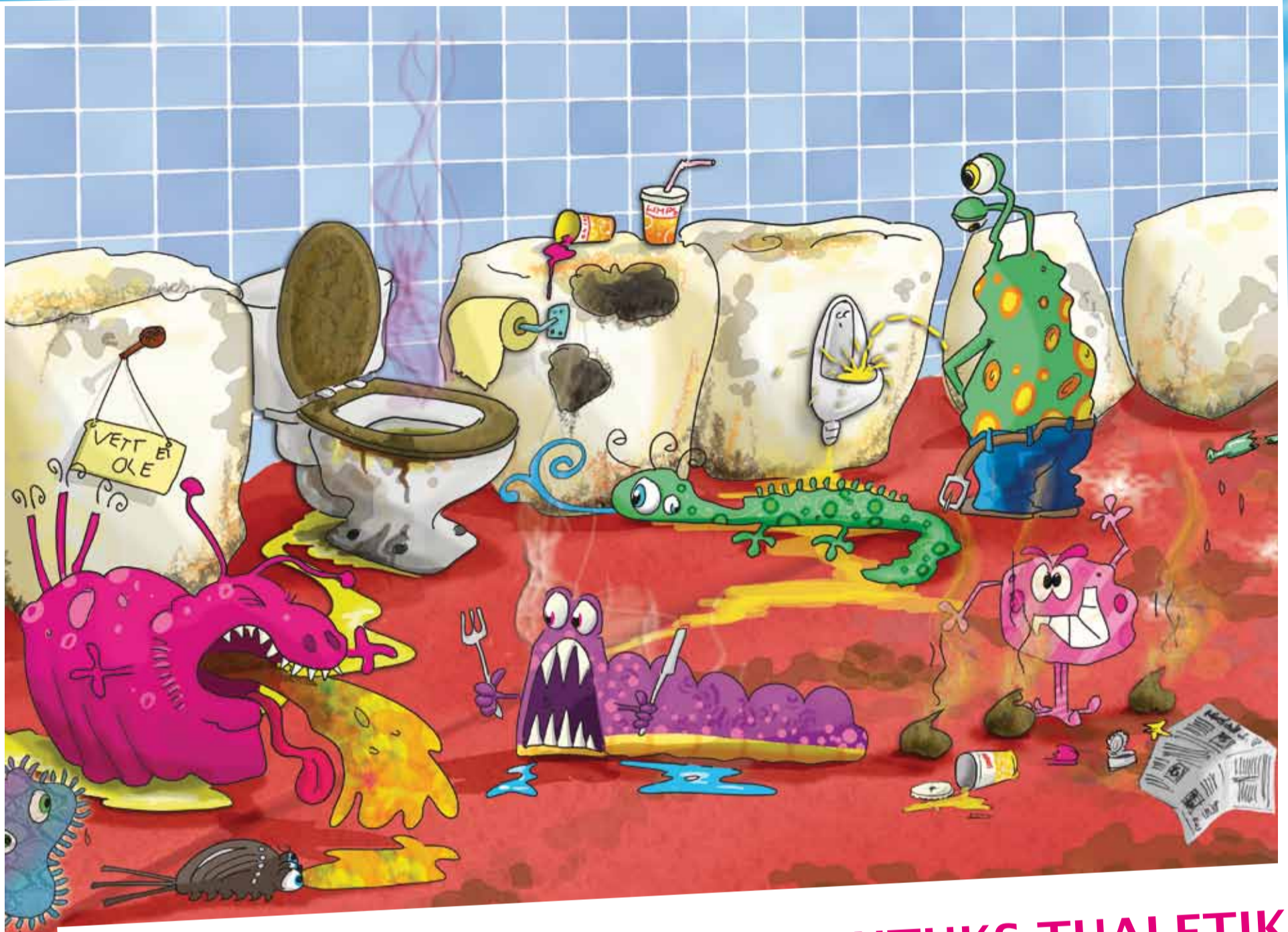
AUGUST

E	T	K	N	R	L	P
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



Eesti
Haigekassa





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 esile kutsutud 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.

AUGUST

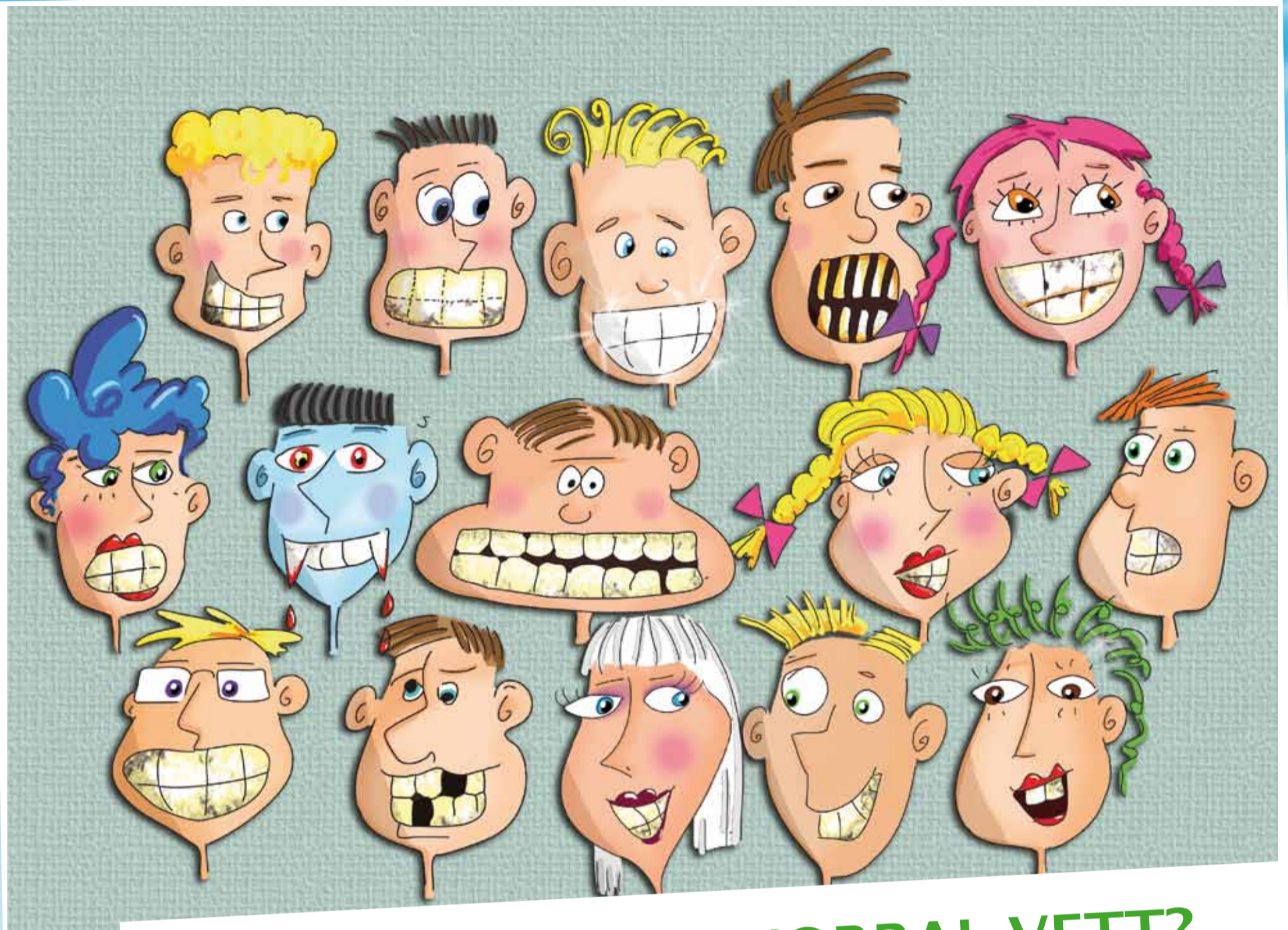
E	T	K	N	R	L	P
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

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				



KES JOOB JANU KORRAL VETT?

Kõige tavalisem hambakaariese põhjus on harjumus juua janu korral morssi, mahla, limonaadi või muud magustatud vedelikku. See „keerab valeks” suhrukella ja kestev happerünnak lagundab hambaid. Et anda loodusele aega parandada iga söögikorraga kaasneva happerünnaku tagajärgi, peab janu kustutama veega. Ka kodune mahl sisaldab suhkruid.

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
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

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	



Eesti
Haigekassa





FLUORIID TEEB HAMBAD TUGEVAKS

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

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				

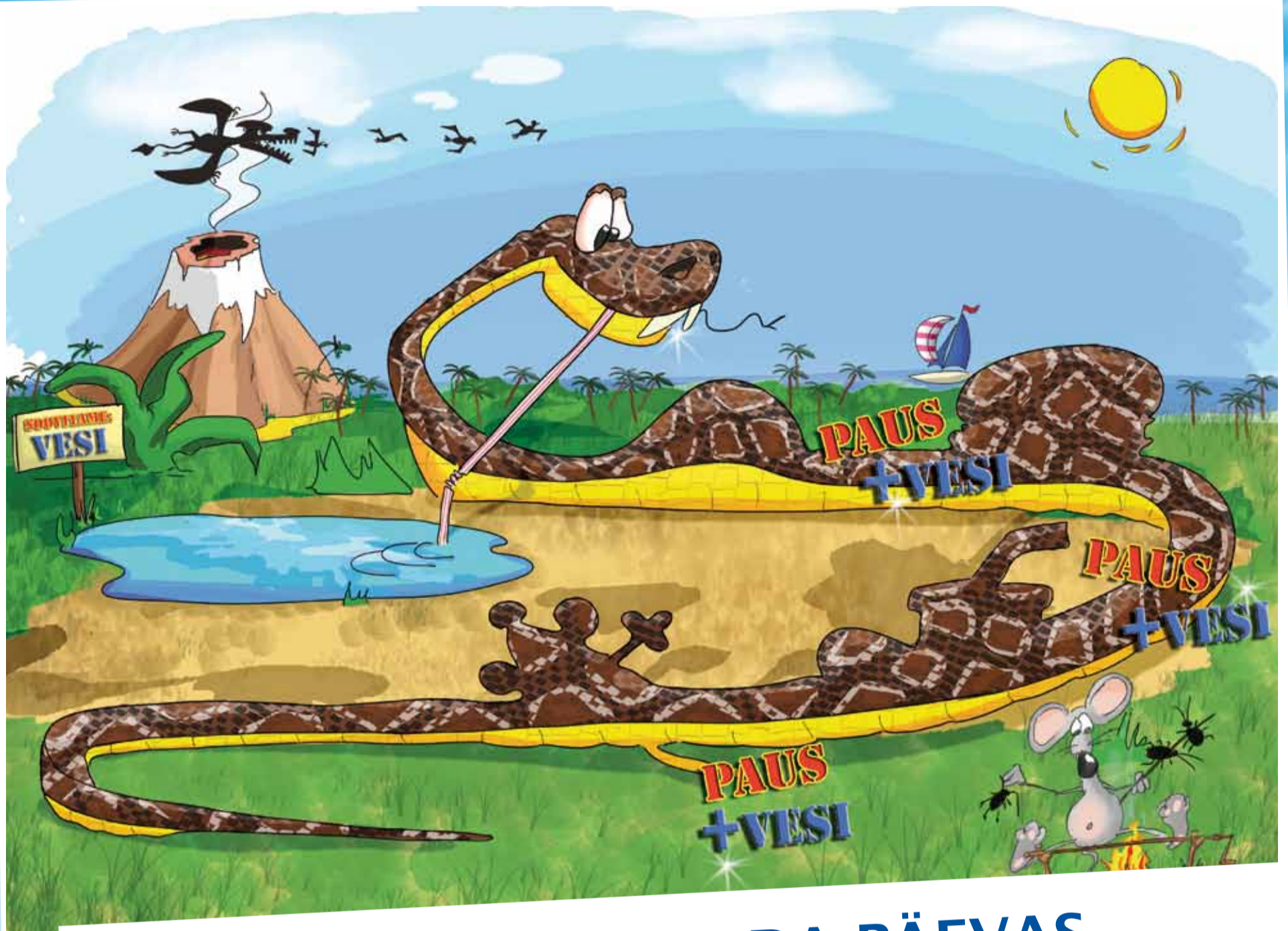
NOVEMBER

E	T	K	N	R	L	P
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



Eesti
Haigekassa





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 annavad süljele aega happerünnaku tagajärgi taasmineraliseerida.

NOVEMBER

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

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	

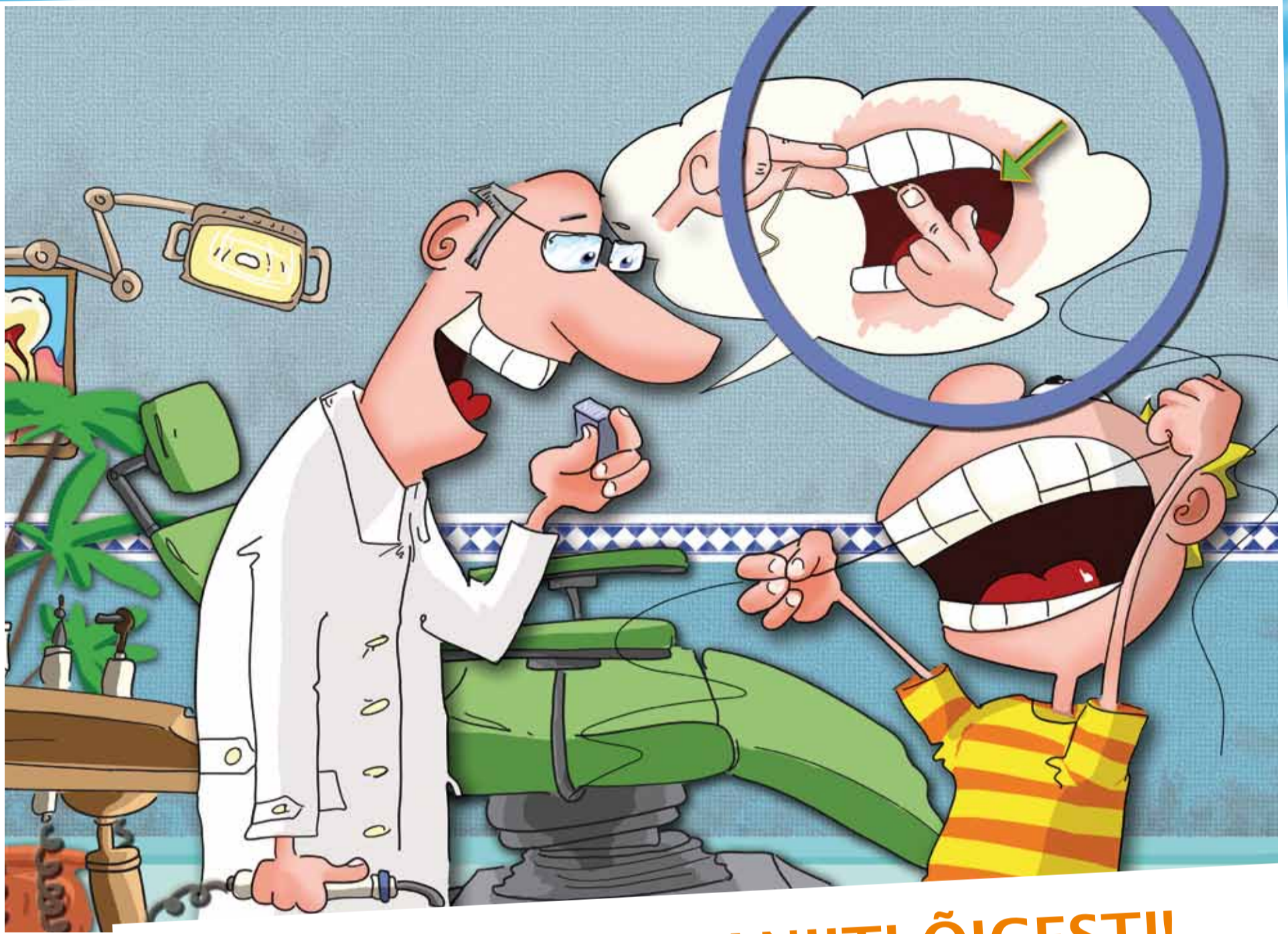
DETSEMBER

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			



Eesti
Haigekassa





KASUTA HAMBANIITI ÕIGESTI!

Hambahari ei ulatu puhastama hammastevahelisi kontaktpindu. Sealt mikroobikihi mehaaniliseks 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 hambavahehari.

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

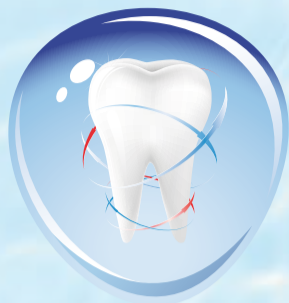
E	T	K	N	R	L	P
30						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

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		

SUHKRUKELL

AITAB HOIDA HAMBAD TERVED



- Pea kõik toidud peidavad endas suhkruid
- Iga toidukorraga saavad suhkrust energiat ka hammastel elavad bakterid, kelle elutegevuse jääkprodukt on piimhape
- Sage söömine ehk kestev happerünnak lõhub hambad
- Hambauk ehk kaaries on kõdunev hambakude

- KAARIEST SAAB VÄLTIDA HAMBASÕBRALIKULT TOITUDES, MIS TÄHENDAB VÄHEMALT 3-4-TUNNISEID PAUSE SÖÖGIKORDADE VAHEL
- TOIDUKORDADE VAHEL ON AINUÕIGE JOOK VESI



Finantseeritud Eesti Haigekassa eelarvest. Tasuta.

Pildid on joonistanud Andres Kuura. Teksti autor Marek Vink. Kujundanud Külliki Poom.

Projekti „Laste hammaste tervis“ materjalidega saab tutvuda kiku.hambaarst.ee. Hambasõbralike toitumisharjumuste ja adekvaatse suuhügieeniga ning fluoriidi sisaldava hambapasta kasutamisega on hambakaaries tervel inimesel ennetatav.

