



HAMBA- KALENDER

2016



Suhkrukell hoiab hambad terved!

Igast toidukorrast saavad energiat ka suus elavad mikroobid, kelle elutegevuse jääkprodukt on piimhape. Liigsageda söömise põhjustatud kestev happerünnak lõhub hambad. Kaariesehaigust on võimalik kontrollida hoida hambasõbralikult toitudes ehk suhkrukella põhimõtet järgides. Pea söögikordade vahel 3-4-tunniseid pause, mis annavad süljele piisavalt aega happerünnaku tagajärgede taasmineraliseerimiseks.

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
29						



Pea toidukordade vahel pause!

Meie keha pole tänapäevase toiduküllusega harjunud. Pideva näksimisega kaasnevas suu happelises keskkonnas hambad lagunevad. Sage söömine rikub hamba loomuliku mineraaliainevahetuse, sest igale toidukorrale järgneva happerünnaku tagajärgede parandamiseks on vajalik kolm korda rohkem aega kui kestis happerünnak. Õpi pidama 3-4-tunniseid pause ehk ära näksi söögikordade vahel.

VEEBRUUAR

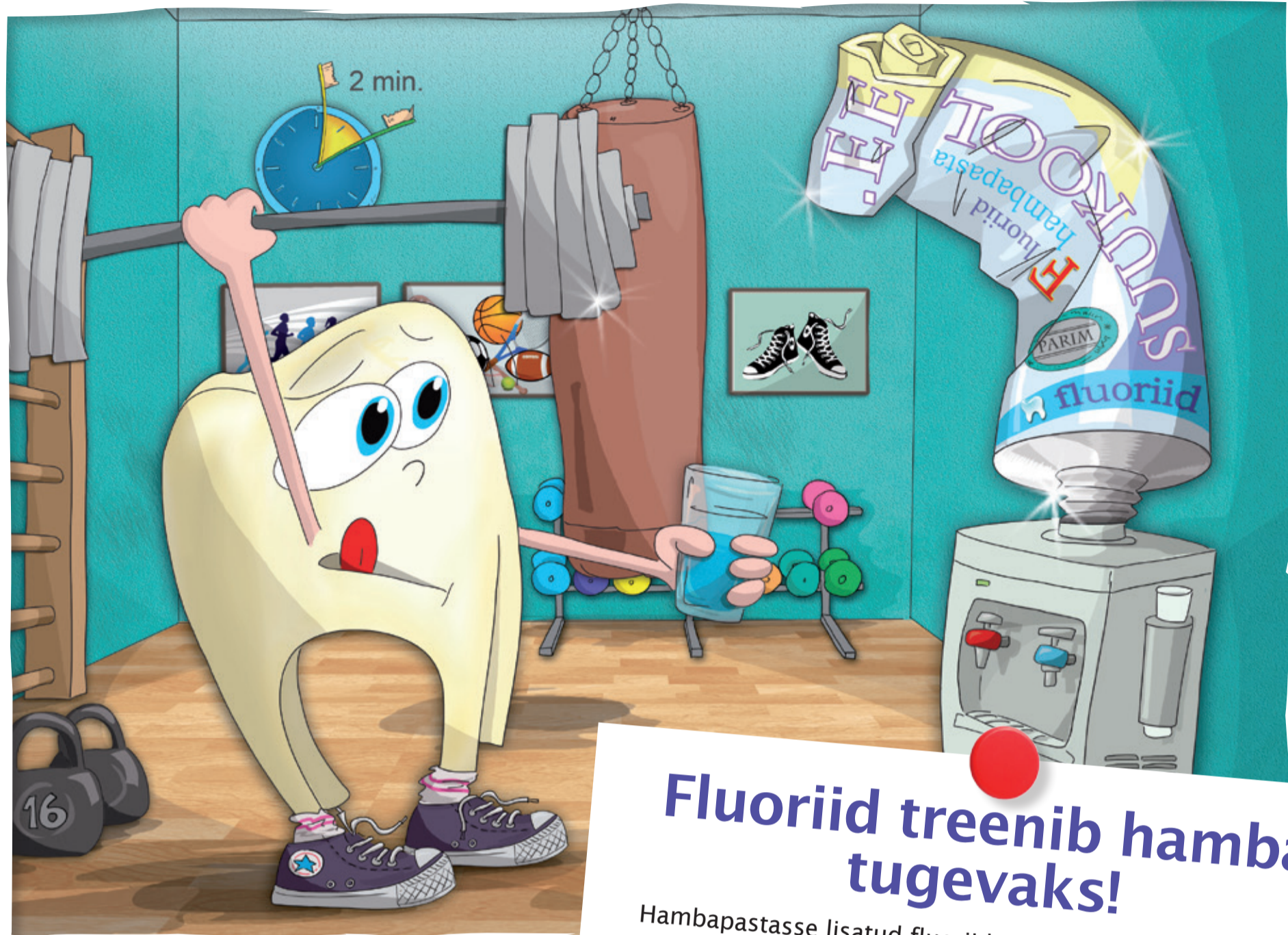
E	T	K	N	R	L	P
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

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

MÄRTS

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			



Fluoriid treenib hamba tugevaks!

Hambapastasse lisatud fluoriid muudab hamba pealispinna tugevaks. Fluoriidiga tugevdatud hambavaapa ei suuda tavaline happerünnak enam kahjustada. Hambapinnale piisava fluoriidilao moodustumiseks peab hambapasta jääma hambaga kontakti võimalikult kauaks. Just sellepärast ei peaks peale hammaste harjamist suud veega loputama. Piisab liigse vahu välja sülgamisest. Tugevda hambaid igal hommikul ja öhtul, harjates neid vähemalt kahe minuti kestel fluoriidi sisaldava hambapastaga.

MÄRTS

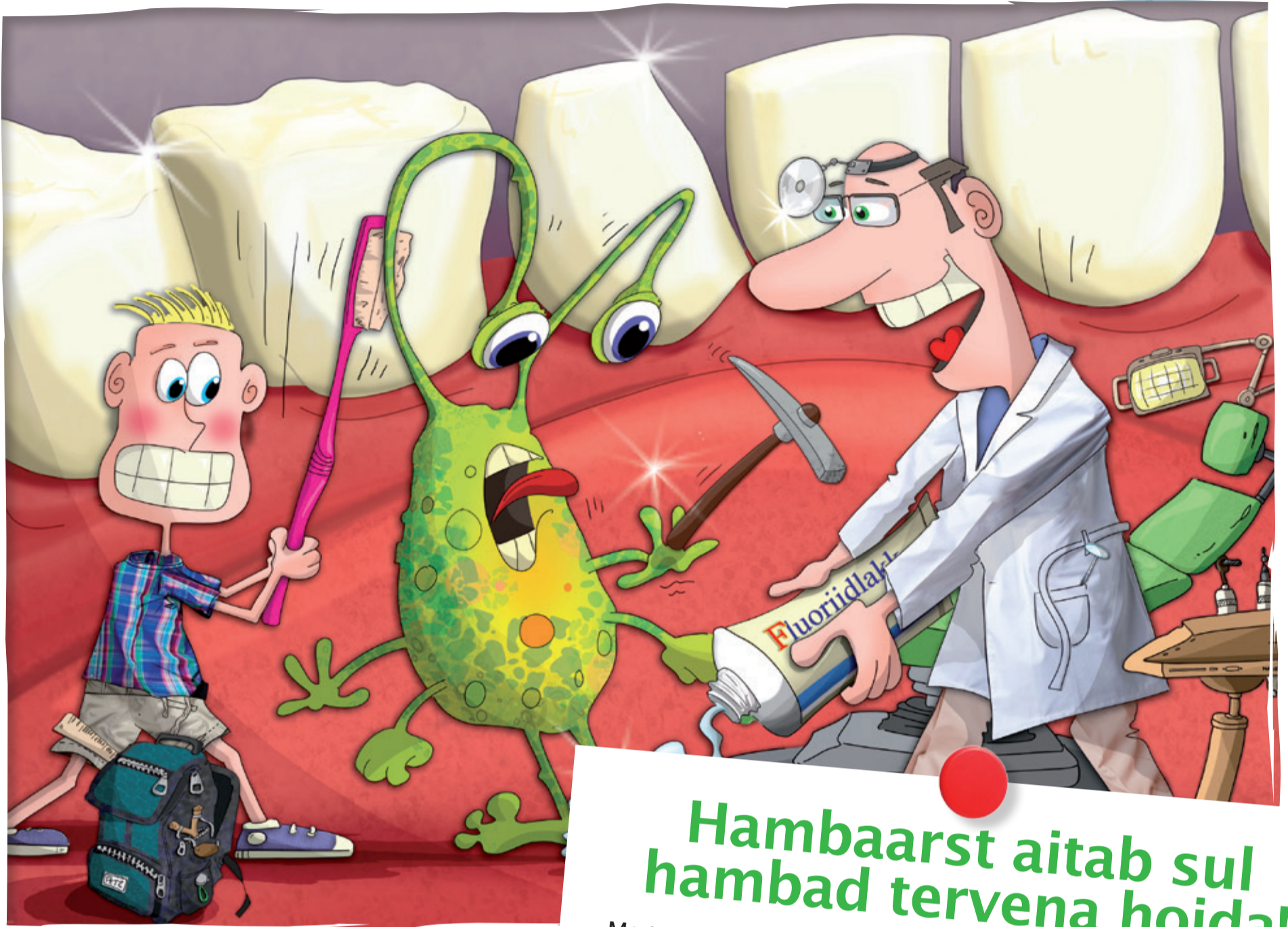
E	T	K	N	R	L	P
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

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
29						

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	



Hambaarst aitab sul hambad tervena hoida!

Me teame, et hambaarsti peaks külastama kaks korda aastas, aga mitte hambaid „parandamas”, vaid suu tervist kontrollimas ja nõu küsimas. Auk hambas on hambavaenuliku käitumise tagajärg. Kui inimesel on viimase kolme aasta jooksul tekkinud uus hambaauk, siis on ta kaariesehaige. Hambasse täidise asetamine aga ei ravi haiguse põhjust, vaid tagajärge. Hambaarst selgitab välja haiguse põhjuse, et patsient saaks ise kaariesehaigust kontrolli all hoida.

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
	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			

MAI						
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



Kuri suubakter kolib happelisse suhu!

Terve hamba vaap on sile ja kõva, millel kurja tegev suubakter pesitseda ei taha. Hambaid lammutavad pisikud tunnevad end hoopis mugavamani happes pehmeks sööbinud hambal. Hambaid kahjustavad kõige rohkem energiajook, jäätee, limonaad ja mahl, mis söövitavad tugevalt hambapinda. Nii tekkivat kõvakoe kahjustust nimetame hambaerosiooniks. Reeglina sisaldavad happelised joogid ka palju suhkrut, millest kurjad bakterid veel hapet juurde toodavad ning tekib ka kaariesekahjustus. Sinu hambad püsivad terved, kui suus elavad hambasõbralikud bakterid. Joo janu korral vett!

MAI

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

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			



Pese hambaid hommikul ja õhtul!

Kas pesta hambaid enne või peale hommikusööki, ei oma tähtsust. Teoreetiliselt ei saa happerünnakut tekkida, kui hammastel pole baktereid. Aga keegi ei suuda oma hambaid kodustes tingimustes nii puhtaks harjata, et happerünnakut ei tekiks. Hambaid on kasulik pesta peale söögikorda, et hambapasta fluoriid hammastega võimalikult pikaks ajaks ajaks kontakti jääks. Eriti hoolikalt harja hambaid õhtul enne magama minekut. Ja ära hambapastat suust välja loputa!

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
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

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



Janu korral joo vett!

Kõige tavalisem hambakaariese põhjus on harjumus kustutada janu morsi, mahla või limonaadiga. Ka kodune mahl sisaldab rikkalikult suhkruid. Söögikordade vahel magusa joomine „keerab valeks” suhkrukella ja kestev happerünnak lammutab hambad. Hamba kõvakoe mineraalainevahetus on loomulik looduslik protsess, mille kulgu on patsiendil endal käitumisega võimalik kontrollida. Söögikordade vahele jäävate pauside ajal on õige juua vett.

JUULI

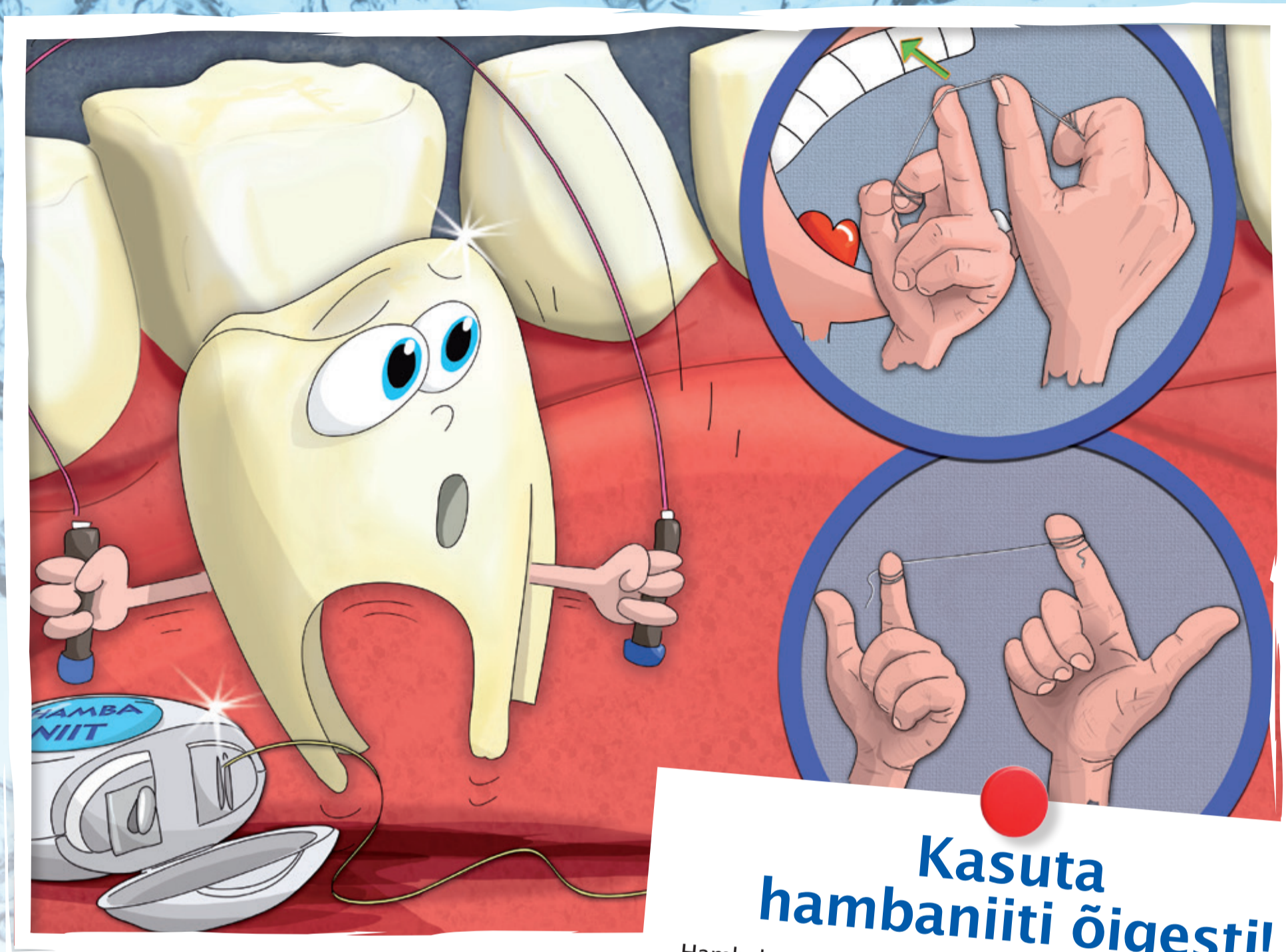
E	T	K	N	R	L	P
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUUNI

E	T	K	N	R	L	P
		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				



Kasuta hambaniiti õigesti!

Hambahari ei puhasta hammastevahelisi kontaktpindasid. Sealt mikroobikihi mehaaniliseks puhastamiseks saab kasutada sobivat abivahendit. Noorematele inimestele sobib selleks kõige paremini vahetatud hambalint. Hambavahesid puhastades pannakse üks niiti pingutav sõrm suhu hambakaare taha. Vanematel inimestel on hambavahede puhastamiseks sobivaim abivahend väikest pudeliharja meenutav hambavahehari.

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		



Loputa suud veega!

Mida kauem on toiduaine hambaga kontaktis, seda kauem kestab happerünnak. Näiteks hammastele kleepuvate jahutoodete poolt esile kutsutud happerünnak võib kesta tunde peale söömise lõpetamist. Just seepärast on mõistlik suud võimalikult sageli loputada puhta veega. Üks halva hingeõhu põhjustaja on kuiv suu. Kui looduslik kaitsemehhanism ei toimi, siis vohavad suhu väga ebasõbralikud happelist keskkonda nautivad bakterid ja hambad lagunevad.

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
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



Jäävhammas teenib sind terve elu!

Piimahammas pole piimast ja jäävhammas pole jääst. Piimahammas on saanud oma nime sellest, et on piima värvi. Aga jäävhammas on nime saanud sellest, et jääb sinu suhu elupäevade lõpuni. Jäävhammas küll „sulab” suus, kui keskkond happeliseks muutub, aga on võimeline ka paranema, kui selleks võimalus antakse. Suhkrukella põhimõtte järgimine ehk näksimise vähendamine ja vee joomine kasvatab suhu hambasõbralikud mikroobid, mis võimaldavad hammastel terveks jääda.

OKTOOBER

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

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				



Ksülitooliga näts on hamba sõber!

Nätsu närimise poolt esile kutsutud suurenenud süljeeritus aitab tagasi tõrjuda iga söögikorra kaasnevat happerünnakut. Just selle pärast on vahetult peale söögikorra lõppu viie minuti jooksul intensiivne nätsutamine hambasõbralik. 100% ksülitooliga magustatud näts pidurdab lisaks ka hambavaenulike bakterite elutegevust.

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
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

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	



Hamba tervis sõltub suhkrukellast!

Hambakaaries on hambakõvakoe mineraal-
tasakaaluhäire, mida põhjustab suus vahav
hambavaenulik mikrofloora. „Kurja kodulooma”
põhjustatud happeline keskkond lõhub
hambad. Suhkrukella põhimõtet järgides
kasvatame suhu hambasõbralikud bakterid.
Pea toidukordade vahel 3-4-tunniseid pause
ja janu kustuta veega.

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
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