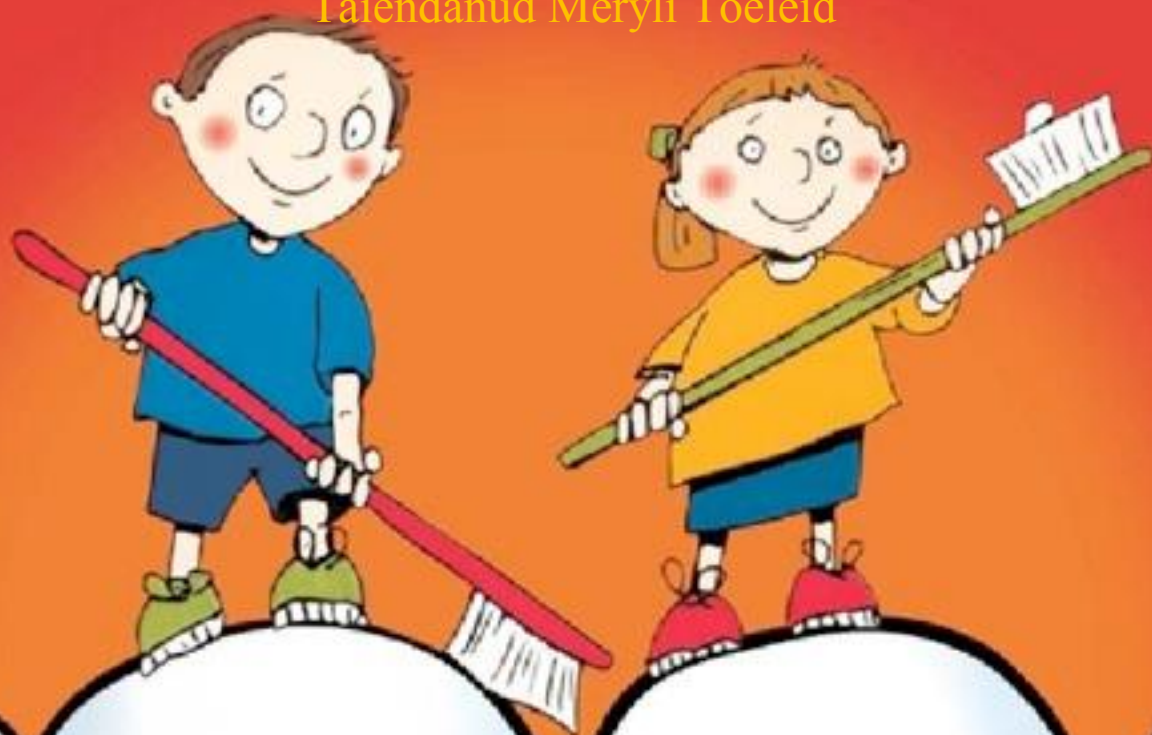




Projekti koordinaatorite ja nõustajate juhendmaterjal

2014

Koostanud: Laili Lutsar
Täiendanud Meryli Tõeleid



SISUKORD

• 2014 projekti raames “Laste hammaste tervis” tegevused	3
• Olulised kontaktid	4
• Koordinaatorite teostatavate koolituste jaotuskava	5
• 2014 projekti raames planeeritavad koolitused	6
• 2014 valmivad materjalid	7
• Nõustamised lasteaedades	8
• Aruandlus	9
• Koordinaatori ülesanded	10
• Nõustamiste ja koolituste teemad	12
• Suutervise teemalised töölehed	32

2014 projekti tegevused

Tervist edendava projekti „Laste Hammaste Tervis“ missioon ja visioon

Projektorganisatsiooni missiooniks ja visiooniks on 3-15 aastaste laste suuhügieeni kujundamine kaariese ennetamiseks ja leviku vähendamiseks ning lastevanemate teadlikkuse tõus kaariese esmasest ennetamisest sealhulgas sidusrühmade pädevuse tõusu kaudu.

Tervist edendavat projekti „Laste Hammaste Tervis“ rahastab **Eesti Haigekassa**.

Projekti **sihtrühmaks** on kõik

3-,6-,7- ja 9- ja 12, 14 ja 15 aastased lapsed kelle elukohaks on Eesti, sealhulgas vene keelt kõnelevad lapsed, ning nende vanemad.

Sidusrühmaks on

kõik tervishoiutöötajad, kes sihtgrupiga kokku puutuvad : pereõed, ämmaemandad, lasteaia õpetajad, koolide õpetajad, maakondade ja linnade terviseedenduse valdkonna töötajad, kelle kaudu korraldatakse infomaterjalide logistiline jaotamine asjasse puutuvate tervishoiu- ja lasteasutuste vahel.

Eeldatav sihtrühma hõlmatus on vähemalt 800 last, 100 lapsevanemat ning 100 tervishoiutöötajat ja õpetajat vm tervise edendamisega seotud spetsialisti.

Vähemalt 12 tervishoiutöötajat on suurendanud oma pädevust ja valmidust anda siht- sidusrühmale hambahaigusi ennetavat teavet neile arusaadaval viisil ning sobivas kohas.

Projekti käigus koostatakse temaatilisi terviseedenduse ja hambahaiguste kontrolli all hoidmise juhend materjale ja koolitusi nii siht- kui sidusrühmadele.

Kõik valminud ning valmivad materjalid ja trükised on leitavad ja allalaaditavad

veebilehel kiku.hambaarst.ee

Olulised kontaktid

veebileht kiku.hambaarst.ee

projekti tervisejuht **Meryli**

e-post:

kiku@hambaarst.ee

maakondlikute koordinaatorite kontaktid leiab:

<http://kiku.hambaarst.ee/asutused/>



Koordinaatorite teostatavate koolituste jaotuskava

Maakond	Koolitus ühes MK. koolis: koolipersonal, lapsevanemad, õpilased	Samas koolis 1 nõustamine 1–3kl õpilastele	Üks maakondlik koolitus: sidusrühmad	Teostaja
	Teema: „Suust südamesse“/“Suit suvaba tubaka mõju suutervisele”/ Hammaste erosioon”/“Terved hambad terve elu”	Teema: Hambad, kaaries ja suuhügieen”	Teema : „Suust südamesse“/“Suitsuuba tubaka mõju suutervisele “/ Hammaste erosioon”	
	Kooli nimetus ja koolituse toimumise aeg		koolituse toimumise aeg ja koht	
Tartumaa				Marju Luht
Valgamaa				Marju Luht
Võrumaa				Marju Luht
Põlvamaa				Marju Luht
Harjumaa				Eveli Hark
Läänemaa				Liina Kaar
Lääne-Virumaa				Terje Altosaar
Viljandimaa				Tiiu Täht
Pärnumaa				Anneli Tammet
Jõgevamaa				Anneli Tammet
Saaremaa				Liina Kaar
Hiiumaa				Liina Kaar
Raplamaa				Terje Altosaar

2014 projekti raames planeeritavad koolitused

Teema	Sidusrühm
Suuhaiguste ennetamine	apteekrid
Eelkooliealiste õppeasutuste suutervise edendamise metoodiline juhendmaterjal	lasteaia õpetajad
I kooliastme metoodilise juhendmaterjali tutvustus	õpetajad
Veebirobotit tutvustav koolitus	pereõed
Erirühmade suutervis	Tartu Kaunase kodu
Laste hammaste tervis	Tervise Arengu Instituut
Laste hammaste tervis	Maakondlikud LPK koordinaatorid
Laste hammaste tervis	kooliõed/arstid SA Tallinna Koolitervishoiust
Suutervis, suuhaiguste ennetamine	Tallinna Tervishoiu Kõrgkool

Materjalide koostamine ja täiendamine suutervisealase teadlikkuse tõstmiseks ning suuterviseinfo õppekavasse lõimimiseks.

Alg-ja põhikooli õpetajatele koostatud materjali kasutusõpetuse ja töövihiku täiendamine.

Metoodilise juhendi koostamine lastele ennetavate läbivaatuste tegemiseks.

Veebilehe kiku.hambaarst.ee täiendamine ja viimistlemine kasutajasõbralikumaks lastele, lastevanematele, õpetajatele, kooliõdedele, pereõdedele, perearstidele, ämmaemandajatele, lasteaiaõpetajatele.



**Eesti
Haigekassa**



kiku.hambaarst.ee

**2014 aastal võib valitud ja määratud asutustes
valida sihtrühma kahe vanusegrupi vahel:**

- nõustamine **LASTELE** söimerühmas kuni 4a lapsed
värviraamatu ja multifilmi “Juss ei taha hambauke” põhjal

- nõustamine **LASTELE** vanusegrupis 5-6
värviraamatu ja multifilmi “Juss meisterdab suhkrukella”
põhjal

- Suutervise edenduse koordinaator võib teostada nõustamist ka
LAPSEVANEMATELE



**Eesti
Haigekassa**



kiku.hambaarst.ee

Aruandlus

Nõustamise/koolituse aja selgudes koheselt edastada sellekohane meil järgneva sisuga:

- kuupäev ja kellaeg
- koht (asutuse nimetus ja aadress)
- kontaktisik (juhul kui on)

saata e-postile: kiku@hambaarst.ee

Projektimeeskond ja/või selle liikmed võivad kvaliteedi kontrolli eesmärgil etteaatamata osaleda nõustamisel/koolitusele!

Nõustamised lastele tagasiside:

- nõustatav asutus ja rühm/klass (asutuse nimi, maakond)
- osalenud laste arv ja vanus
- lühikokkuvõtte nõustamise sisust (nõustamise teema, kestvus, kasutatud materjalid, hinnang koolituse õnnestumisele, probleemkohad, mis töötas hästi, mis mitte jne.)

edastada:

Nõustamise lõppedes anda rühmaõpetajale üle projekti meeskonna poolt ettevalmistatud kiri lapsevanemale (kiri nähtav lk. 40,41)

Koolitused sidusrühmadele tagasiside:

- nõuetele vastav ja osalejate poolt täidetud registreerimis leht (skanneeritult) e-postile kiku@hambaarst.ee ja originaal postitada sekretär-tervisejuhi postiaadressil Narva mnt. 5-76, Tallinn. Peale koolitust saata kõigi osaljate nimed ning eposti aadressid kiku@hambaarst.ee aadressile, projekti kvaliteedi tõstmiseks tagasiside analüüs.
- lühikokkuvõtte ja enda poolne hinnang koolituse õnnestumise kohta

teavitada:

koolituse lõppedes edastada info:

- projekti veebilehe kohta ning teavitada osalejaid valminud/valmivatest materjalidest vastavalt koolitusel osalevale sidusrühmale

Mida teeb koordinaator?

Maakondliku suutervise koordinaatori (MSK) ülesandeks on:

Iseseivalt ja koostöös maavalitsuse terviseedendajaga projektiplaanile vastavate suutervisedendustegevuste organiseerimine ja koordineerimine vastutusalas olevas maakonnas/des ning tagasiside edastamine projektimeeskonnale. Koolituste läbiviimine projekti siht-ja sidusrühmadele.

Maakondlik Suutervise Koordinaator (edaspidi MSK)

- kogub
- teeb vajadusel kokkuvõtted ja
- edastab

kõik projekti-ja sellega seonduvate tegevuste põhiselt nõutavad andmed ja tagasiside projekti tervisejuhile Meryli le e-postile: **kiku@hambaarst.ee**

Täpsemalt:

1. vastutusalas oleva maakonna suutervist puudutavate koolitussoovide edastamine ja vastavalt projektiaasta põhisele koolituste jaotuskavale koolituste planeerimine (e-post)

tagasiside (e-posti teel): **kokkuleppe selgudes koheselt teatada: koolituse maakond, kuupäev, toimumise koht ja aeg**

2. projektiaasta käigus toimunud koolitused ja nõustamised maakonnas:

tagasiside (e-postile):

- registreerimisleht (skanneeritult) + originaal, osalejate nimed ning eposti aadressid kiku@hambaarst.ee aadressile
- koolituse sisuline kokkuvõte + isiklik hinnang toimunud koolituse õnnestumise ja esinenud probleemide osas.

3. maakondlikes meediaväljaannetes ilmunud projektiga seonduvad artiklid

tagasiside (e-postile):

- meedia väljaande nimetus
- artikli ilmumise kuupäev
- artikli ilmumise link ja/või koopia (skanneeritult)

Mida teeb koordinaator?

1. projekti tegevuste planeerimisel, elluviimisel esilekerkivad probleemid ja ettepanekud.
tagasiside e-postile: aruande vormis kirjalikult minimaalselt kvartali lõpus
2. Vahendab vajadusel projektimeeskonna poolt saadetud informatsiooni maakonna vastavale institutsioonile (näiteks lasteaeda, maavalitsusele vm).
edastamine: vastavalt vajadusele kas e-posti teel või telefonitsi
tagasiside: vastavalt vajadusele kas e-posti teel või telefonitsi
3. Osaleb võimalusel maakonna Tervisenõukogu töös, et lõimida maakondlikku tervisestrateegiasse suuterviseedenduslik tegevus.
tagasiside e-postile: aruande vormis, koos projektile oluliste andmete ja ettepanekutega
4. Koostab ja täiendab vastutusallas oleva maakonnapõhise informatiivse tervisekalendri, planeerimaks võimalikke projekti tegevusi edasisteks aastateks, alljärgneva sisuga:
 - a. beebi-ja pere koolid, lastekodud (aadress,tel,meil)
 - b. kohalikud meedia väljaanded (nimi ja meil)
 - c. kui on siis kohalik tervisenõukogu (koosolekute ajad, toimumis koht)
 - d. käesoleva projektiga võimalikud haakuvad maakondlikud traditsioonilised üritused (näit. südamenädal, messid, haridusasutuste suvepäevad, maakondlikud tervisealased koolitused jms)
 - e. tervisetoad, nõustamiskeskused (aadress, meil, telefon)**tagasiside** e-postile: vormikohane kalender ja omapoolsed ettepanekud maakonnas projekti tegevuste optimaalsemaks planeerimiseks
5. Täidab projekti raames individuaalselt määratud ülesandeid
tagasiside e-postile: vastavalt vajadusele, minimaalselt kvartali lõpus.
6. **MSK peab projektiaasta jooksul regulaarselt kontrollima oma e-posti ja vastama projektiga seotud e-kirjadele ühe nädala jooksul.**
7. Heategevusliku kampaania “Lapse särav naeratus” raames koostöös kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötajaga võimalike sponsorkorras saadavate suuhooldustoodete vahendamine abivajavatele perekondadele.



Nõustamiste ja koolituste teemad

Suust südamesse

Hambad, kaaries ja suuhügieen

Toit ja hambad

Happevihmad suus ehk hammaste erosioon

Suitsuvaba tubakas, tappev igas vormis

Kasutada olevad materjalid

NÕUSTAJAL

- Registeerimis leht, millele nõustajad märgivad:
 - osalenud laste ja õpetajate arvu.
 - nõustamise teema
 - kinnitus allkiri osalenud õpetajalt või asutuse juhatajalt!
 - vabas vormis sisuline kokkuvõtte nõustamisest
- 1 asutuse kohta 5 suhkrukella värvimiseks
- DVD värviraamatu multifilmidega
(kasutamiseks nõustajale kõigis asutustes, üle antud nõustajatele 2012 aastal)
- Kiri lapsevanemale
(edastada rühmaõpetajale, paluda võimalusel paljundada kõigile rühma laste lapsevanematele või eksponeerida nähtaval kohal teadetetahvil, soovi korral õpetajal võimalus saata ka lapsevanematele e-postile)
- Suhkrukella plakat
(kasutamiseks nõustajale kõigis asutustes)
- Sõidupäevik

MAAKONDLIKUL KOOLITUSEL:

- Registeerimis leht
- GUM suuhooldustoodete näidiskohver
- Hammaste mullaaz
- Suhkrukella plakat

KOORDINAATORIL



Teema HAMBAD, KAARIES ja SUUHÜGIEEN

Eesmärk:

Laps:

- teab, mis põhjustab hambaauke
- saab aru hammaste ravimise vajadusest
- teab, missugused toiduained on tervislikud ja missugused vähem tervislikud
- oskab jälgida oma toidukordi ja laseb hammastel vajaliku aja puhata
- oskab õigesti hambaid puhastada
- teab, kui kaua ja mitu korda päevas on vaja hambaid puhastada
- teab, millega tegelevad erinevad arstid ja julgeb jutustada oma kogemustest kaaslastele

Teema käsitluse tulemusel:

- teab, millest elavad pisikud ja mis lõhub hambavaapa tunneb hambasõbralikke ja hambavaenulikke toiduaineid ja
- mõistab toidukordade sagaduse mõju hammastele
- oskab jutustada hambaarsti tööst ja hammaste ravist lapsel ei ole eelarvamusi hambaravi külastamise suhtes

Kasutatavad materjalid:

- multikas „Juss ei taha hambaauke” kiku.hambaarst.ee,
- värviraamat „Juss ei taha hambaauke” kiku.hambaarst.ee

○
2



Võimalusel soovitatavad materjalid:

- hammaste mulaaž,
- hambakatu värvimistabletid
- tööleht “Mõmmi läheb hambaarsti juurde” (metoodiline materjal pt.III)
- peakatted/kostüümid näitemängu “Lugu kadumaläinud hambast” läbiviimiseks. (metoodiline materjal pt.III)
- mõistatused (metoodiline materjal lisa IV)

Nõustamise etapid:

1) Võimalusel vaadata esmalt multifilmi „Juss ei taha hambaauke” (*nähtav ka veebis kiku.hambaarst.ee*) avage multika avaleht ja arutlege lastega pildi põhjal, millest võiks olla selles multikas juttu

3) Vaadake koos lastega värviraamatut ja võrrelge seda multikas toimuvaga.

4) Rääkige pärast multika vaatamist ja värviraamatuga tutvumist lastega:

- Mitu korda aastas on hea käia oma hambaid kontrollimas?
- Paluge lastel rääkida nende endi hambaravi kogemusest
- Mida teeb arst katkise hambaga?
- Kuidas tuleb hambaarsti juures käituda?
- Kas siis, kui arst leiab hambalt algava kaariasekahjustuse, tuleb kohe puurida?
- Mis põhjustavad hambaauke?
- Millest elavad pisikud?
- Mis lõhub hambavaapa?
- Miks on hea pärast sööki suu puhta veega ära loputada?
- Mitu korda päevas tuleb hambaid pesta?
- Mitu minutit on hea hambaid puhastada?
- Kes ja miks peavad aitama lastel nende hambaid puhastada?
- Mida on meil hammaste puhastamiseks vaja?

Sihtgrupp:

kuni 4 aastased lasteaia lapsed

Aeg:

30-35 min



Teema ----- TOIT ja HAMBAD

Eesmärk:

Laps:

- arutleb söögikordade arvu üle
- kavandab oma tegevust ja teeb valikuid
- seostab oma teadmisi varasemate kogemustega
- teab, missugused toiduained on tervislikud ja missugused vähem tervislikud
- oskab jälgida oma toidukordi ja laseb hammastel vajaliku aja puhata

Teema käsitluse tulemusel:

- lapsel valmib suhkrukell.
- laps oskab suhkrukella abil jälgida oma söögikordasid.
- laps tunneb ära tervislikud ja vähemtervislikud toiduained
- lapsel oskab värviraamatu abil jutustada, mis toimub nende suus ja kuidas mõjutab seda toitu, mida sööme.
- Laps teab, mis ülesanne on hammastel

Kasutatavad materjalid:

- multikas „Juss meisterdab suhkrukella” (1)
- värviraamat „Juss meisterdab suhkrukella. (2)
- värmisleht- suhkrukella põhi.



②



③



Võimalusel soovitatavd materjalid:

- muinasjutt “Tibu, kes õppis tervislikult toituma” ja
- tegelastega sõrmenukkude lõikeleht (loo jutustamiseks)
- luuletused

3 esimest materjali allalaetavad ja prinditavad kiku.hambaarst.ee

- toiduainete pildid/sõnakaardid
- erinevate hammaste pildid või hambamulaaz
- puu-ja aedviljad praktiliseks tegevuseks.

**Nõustamise
etapid:**

- 1) Lastele teema alustamiseks sobivad hästi luuletused söömisest ja sellest, mis peale seda suus toimub. (võimalusel)
- 2) Rääkige/arutlege millised toidud on tervislikumad ja millised vähem tervislikud ja millised hambasõbralikud ja millised vähem hambasõbralikud. (kohustuslik)
ja visualiseerige lastele vestlust toitude piltidega (võimalusel)
- 3) Selgitage, miks ja millal maiustusi süüa, kas eraldi einena või koos magustoiduga ning rääkige toidukordade mõjust hammastele.
(teemakohane info vahepaladest metoodiline juhend pt. I)
- 4) Selgitage kuidas ja millal tekib happerünnak (kohustuslik)
- 5) Rääkige ksülitoolist, selle mõjust suutervisele ja milliseid näitse valida. (kohustuslik)
- 6) Meisterdage koos suhkrukell, (käesoleva või eilse päeva söögikordade põhjal) (kohustuslik)
(lastel paluda suhkrukell koju kaasa võtta ja rääkida ka vanematega mida uut nad teada said toitumise kohta)

Aeg

30 - 35 minutit

Sihtgrupp

5-6 aastased lasteaia lapsed

Suhkrukella valmistamine:

Kasutage suhkrukella värvimislehti.

(Igale nõustajale on jagatud 1 asutuse kohta 5suhkrukella värvimislehte)

Küsimused, mis aitavad suhkrukella meisterdada ja selle vajalikkusest aru saada.

1. Mis kell sa hommikust sööd? Mida sa hommikul sööd?
2. Kas sa sööd lasteaias hommikusööki? Mida pakutakse lasteaias hommikusöögiks?
3. Mis kell sa sööd lõunasööki? Mida sa sööd lõunasöögiks?
4. Mis kell on õhtuode? Mida ooteks pakutakse?
5. Mitu korda päevas on kasulik süüa?
6. Mida võime söögikordade vaheajal juua ja näksida?
7. Kui pikad peavad olema söögikordade vaheajad?
8. Miks peab laskma hammastel puhata?

Suhkrukell valmistada lapse nädalavahetuse söögikordade põhjal!

- Kui lapsed kellaageu veel ei tunne, siis abistada kellaegade märkimisel.
- Kõigepealt märkida kellale magamise ajad. Öise aja võib värvida tumedaks ning illustreerida kuu ja tähtedega.
- Punase pliiatsiga värvida kellale söögikordi ehk happerünnakuid.
- Söögikord, vahepala või muu eine, v.a. veejoomine, värvida söögi algusest kuni tunni võrra edasi punaseks.
- Märkida kellale võimalikud põhisöögikorrad: hommikusöök, (lõunaode), lõunasöök, (õhtuode) ja õhtusöök.
- Edasi märkida põhitoidukordade vahepeal asetleidnud söömise korrad.
- Täpsustage üle, kas toidukordade vahepeal pole joodud mahla- morssi või maiustatud, näksitud. Kui on, siis märkida ka need kellale 1 tunni pikkuse happerünnakuna.
- Vahe, mis jääb kahe söögikorra vahele, värvida siniseks.
- Lapsed võivad joonistada või kirjutada iga söögikorra juurde, mida söödi-joodi.
- Vaadake järgi, kas iga söögikorra vahele on jäänud kolm tundi?
- Arutage lastega, kuidas saate söögikordade vaheaegu pikendada, et hammastel oleks aega taastuda.
- Õelge lastele, et janu korral tuleb juua vaid puhast maitsestatamata vett.
- Peale suhkrukella valmimist korra üle, millised toidud on hambale sõbralikud ja millised vaenulikud.
- Vaadake oma suhkrukella uuesti ja arutlege, kas ja kuidas parandada toitumisharjumusi.

Suhkrukell on abimees, mis aitab meil meeles pidada, et hambad vajavad söömisest puhkust!

Kasulikud nipid:

1) Võimalusel visualiseerige erinevate toiduainete kleepuvust neid noaga poolitades. Näit. vahukomme, kooki jms. Selgitage, et see mis kleepub lõigates hästi noa külge, haakub hästi ka hammaste külge.

2) Õuna kasutamine kaarise tekke selgitamisel:

Terve õun ja mõne päeva seisnud ettevalmistatud auguga õun. Näita lastele tervet õuna ja palu ettekujutada, et see on hammas.

Kasutades puidust orki vajuta õuna sisse poole raadiuse sügavune auk. Selgita lastele, et see on nagu hambaauk, mille pahad pisikud saavad hambasse uuristada, kui hambaid ei pesta, ei niiditata ja pidevalt näksitakse. Auguga õuna võib jätta lasteaeda, asetada lastele kättesaamatusse kuid hästi nähtavasse kohta. Paluge kasvatajal see mõne päeva pärast pooleks lõigata, näidata ja rääkida mis selle sisemuses juhtunud on ning tuletada meelde hammaste puhastamise ja söögikordade tähtsust.

Lastele näitamiseks võta ettevalmistatud auguga õun, lõika see augu kohalt pooleks. (NB! nuga ei tohi sattuda laste kätte ega ohustada neid!). Õuna sisemus on augu ümbert tumenenud. Nüüd rääkige õuna näitel, et katkise hamba sees toimub samasugune protsess. Rääkige kuidas hoida hambaid tervena ja mida teeb hambaarst, et hammast parandada.

(vt. fotod slaid 79)

3) toitumise teemat tõdede kinnitamiseks jutustada muinasjutt Tibust, kes õppis tervislikult toituma. (ilmestage seda lõikelehelte valmistatud sõrmenukkudega, tegelasi mängima võite kaasata lapsi)

Koordinaatorile:

2) Nõustades täiskasvanuid paluge enne loengu algust valmistada kohaletulnuil isiklik suhkrukell. Rääkige toitumise mõjust valminud suhkrukellade põhiselt

Teema Happerünnak (toit ja süsivesikud)

Eesmärk

Selgitada:

1. Süsivesikud ja hambad
2. Suhkur ja hambaaugud
3. Lapse hammaste tervise hoidmine hambasõbralikult toitudes

Tähtsaim sõnum

1. Bakterid toodavad enda elutegevuseks vajalikku energiat lagundades süsivesikuid meie toidust. Süsivesikute ümbertöötlemisel tekib suus hambaauke põhjustav hape. Kõige suuremat happerünnakut põhjustavateks süsivesikuteks on suhkur (sahharoos), fruktoos (puuviljasuhkur) ja glükoos (viinamarjasuhkur), samuti laktoos (piimasuhkur) ja tärklis (komplekssüsivesik), kuid mitte sellisel määral kui teistest süsivesikutest.

pH-väärtuse langemise tulemusena suureneb hambas oleva kaltsiumi ja fosfaatide lagunemine, mis on hambaaukude tekkimise esmaseks põhjuseks. Seda materjali ei saa enam kunagi asendada.

Süsivesikud mõjutavad suu pH-väärtuse langemist ja taastumisprotsessi kiirust erinevalt. Seega erinevad süsivesikud põhjustavad erinevat kaariesohtu.

Kleepuva konsistentsiga toit püsib suus kauem ja suhkur suurendab süsivesikute kontsentratsiooni süljes.

Mida rohkem on suu pH tase langenud, seda kauem aega läheb selle taastumiseks, seega on ka kaariesoht seda suurem.

Suu pH tase taastub 60 minutiga.

Hambad taluvad max.5x söömist ja joomist päevas (välja arvatud puhas maitsestatamata vesi)

2. Kaaries tekib ka siis, kui vältida toidus sisalduva suhkru tarbimist.

“Mitte tükkigi suhkrut” ei tähenda “mitte ühtegi hambaauku” ehk hambaauke ei pruugi tekitada vaid suhkrus sisalduvad süsivesikud.

Teema Happerünnak (toit ja süsivesikud)

Tähtsaim sõnum

Bakterid lagundavad süsivesikuid ka puuviljadest, krõpsudest, leivast, keedukartulitest ja makaronidest. Suhkur nagu teisedki toidud leiduvad süsivesikud põhjustab kaariese teket vaid siis, kui hambaid ei puhastata korralikult ja hammastele tekib takistamatu bakterite ladestumine.

Suhkruga magustatud piimatooted põhjustavad vähem happeteket kui teised sama suhkrukontsentratsiooniga toidud ja joogid. See on tingitud sellest, et piimas leidub hulgaliselt toitaineid (kaltsium, fosfaadid ja valk), mis takistavad happe tekkimist.

3.

- Lapsele ei ole vaja magusat hakata pakkuma enne, kui ta seda ise nõuda oskab.
- Väikelast ei tohi harjutada suhkruste jookide ja toitudega.
- Hammastele ei ole kahjulik suhkru kasutuse hulk vaid kui tihedasti seda päevas tarbitakse.
- Tihe magusa tarvitamine päevas kahjustab hambaid ja suurendab hambaaukude teket.
- Maiustused jäägu söögikorra lõppu, magustoiduks. Selline tarvitamine ei ole nii kahjulik, kui vahepealne näksimine.
- Vältida magusaid jooke lutipudelis nii päevaste kui öiste söögikordade ajal
- Motoorika arengu tõttu on oluline, et lapsevanem teostaks/kontrolliks hambapesu vähemalt kuni lapse 9-aastaseks saamiseni.

Koolituse läbiviimine

--- Maakondlikele suutervise koordinaatoritele ---

Koolituse asukoht:

Koolitused lepingus määratud maakonnas/des:

1 koolitus ühes maakonna koolis + samas koolis 1 nõustamine 1-3kl. õpilastele
1 koolitus maakonnas sidusrühmale

Ettevalmistus:

Sihtrühm koolides: õpetajad + lapsevanemad, nõustamine 1-3 kl. õpilased

Maakondliku koolituse sihtrühm: kõik projekti sidusrühmad

Teema: „Suust südamesse“, „Hammaste erosioon“; „Suitsuvaba tubaka mõju suutervisele“; „Terved hambad terve elu“

Koostöös kooliga valida teema, või koostada loeng kõiki teemasid kajastades

Kasutada olemasolevaid teemapõhiseid ettevalmistatud slaide,

mis on allalaetavad kiku.hambaarst.ee lehel rubriigis materjalid allalaadimiseks

<http://kiku.hambaarst.ee/39388/hammaste-erosioon-ehk-happevihmad-suus>

<http://kiku.hambaarst.ee/38860/suu-ja-sydametervise-seostest>

<http://kiku.hambaarst.ee/39387/suitsuvaba-tubakas>

<http://kiku.hambaarst.ee/38476/terve-naeratus-terve-elu>

Kasutada olevad materjalid:

Suhkrukella poster (jääb asutusele)

Raamat „Juss ei taha hambaauke” (1 kasutamiseks kõigis maakondades)

Registreerimisleht

e-postina saatmiseks ettevalmistatud kiri kooli personalile (koolituse info)

G.U.M suuhooldustoodete komplekt

hammaste mulaaz

Koolituse etapid:

1. Koolis õppeasutuse kontaktisikuga ja maakonnas terviseendendajaga leppida kokku koolituse toimumise aeg ja selleks vajalikkude vahendite olemasolu (projektor)

2. Koolituse alguses täita projekti nõuetele vastav registreerimis leht

3. Koolituse algul tutvustada lühidalt projekti, selle struktuuri, eesmärke ja projekti veebilehekülge

4. Teemapõhine loengu ettekanne.

Õpilastele nõustamine värviraamatu „Juss ei taha hambaauke” põhjal

5. Täidetud registreerimis lehe originaal koos lühikokkuvõttega koolitusest saata postiga ja skanneeritud reg. leht e-postile sekretär-tervisejuhile postiaadressil ja e-postile

Aeg:

koolitus 1,5 h; nõustamine 45 min

Teema

Hammaste erosioon

Eesmärk:

Selgitada:

1. Hammaste erosiooni tekke põhjuseid ja sümptomeid
2. Hammaste erosiooni ennetamine

Tähtsaim sõnum

Hambaemaili erosioon on hamba kõvakoe pöördumatu kaotus keemilise protsessi tõttu, mis ei kaasa baktereid ega ole otseselt seotud mehaaniliste või traumaatiliste faktorite või hambakaariesega. Kombineerub tihti atritsiooni ja abrasiooniga. Sageli on üks nendest kolmest faktorist rohkem tähtis kui ülejäänud kaks. Seega oluline on põhjustaja välja selgitamine, et vältida edaspidist hamba kõvakoe kahjustumist. Erosiooni tekkele võivad kaasa aidata:

- vähene süljeeritus
- üldhaigused
- suukuivust põhjustavad ravimid
- diabeet
- rasedus

Erosiooni kahjustuste teke on sageli seotud inimeste “teadmatusega” nende endi harjumuste mõjust suutervisele.

Inimese **sülg**, kui suu kaitsemehhanis omab kahte olulist funktsiooni- neutraliseerida happerünnaku tagajärjel langev ph ja teiseks sülje puhverduvusvõime ehk suud ja hambaid “pesev” funktsioon. Hammaste remineralisatsioon sõltub suuresti sülje puhverduvusvõimest ja eritumise kiirusest. Sülg sisaldab hambaemaili tugevdavaid mineraale: kaltsiumi, fosforit ja flouriidi. Neist viimane muudab hambad ka toitudes ja jookides sisalduvate hapete suhtes vastupidavamaks. Sülg aitab hapete mõju blokeerida ning vähendab nende kahjulikku mõju hambaemailile. Iga happeline jook/söök võib liiga sagedase tarvitamise korral või liiga kaua suus hoituna põhjustada hammaste lagunemist või sellele kaasa aidata. Suure happesisaldusega jookide hulka kuuluvad näiteks apelsini-, õuna- ja viinamarjamahl ning mitmed karastusjookid, mille ph on alla 4,5 ja mille toime toimub järkjärguline emailipinna kadu, mille tulemuseks on hammaste erosioon

Hambaemail võib lahustuda kahel erineval viisil: järkjärguline emailipinna kadu, mille tulemuseks on kulumine (erosioon) või mineraalide kadu emaili pinnakihist, mis viib kaariesdefektideni. Kui pH on alla 4,5, tekib suurema tõenäosusega kulumistüüpi defekt. See esineb näiteks hapude puuviljade ja jookide liigtarbimisel. Kui pH on vahemikus 4,5–5,5, tekib enamasti kaariesdefekt.

Suu pH (6,8) tase langeb peale karastusjookide joomist alla 5 ja seda 2 kuni 3 minutiks. Sõltuvalt joogis leiduvatest süsivesikutest (on need siis monosahhariidid nagu glükoos ja fruktoos või disahhariidid nagu maltoos, sahharoos) oleneb ka pH väärtus, mis võib langeda koguni alla pH4.

Süljel kulub sellise happelises keskkonna neutraliseerimiseks aega umbes 25 minutit. Seega lihtsaim viis erosiooni vältida on aidata süljel oma tööd teha

Erosiooni etioloogias on olulised ka sülje hulka ja omadusi mõjutavad haigused ja raviprotseduurid (näiteks peapiirkonna kiiritusravi või keemiaravi) ja tarvitavad happelised ravimid.

Kõige sagedasemad suukuivust põhjustavad ravimite grupid on kardiovaskulaarsed ravimid (hüpertooniavastased, diureetikumid, angiotensiin konverteeriva ensüümi inhibiitorid, kaltsiumikanali blokaatorid) antidepressandid, sedatiivse toimega ravimid, opioidid, parkinsonivastased ravimid, allergiavastased ravimid ja antatsiidid.

Väga happelised on ka mitmed käsimüügi ravimeid, nagu C-vitamiini tabletid ja rauapreparaadid ning nendele lisaks ka mitmed suuveed.

Soovitused

- Loputada suud puhta veega peale ravimite võtmist /andmist
- Hammaste pesu peale ravimi võtmist
- Võimalusel ravimeid võtta toidukorra ajal, mitte toidukordade vahel
- Võimalusel ravimeid mitte võtta enne uinumist

3. Üldhaigused:

Seedetrakti haigused: Pidev oksendamine ja/või gastroösofagiaalne refluks. Lastel võib GERD esineda juba alates imikueast. Kõrge GERD esinemissagedus on tserebraalparalüüsiga lastel, mis sageli kombineerub hammaste krigistamisest tulenevast atritsioonist.

Psüühilised toitumishäired ja alkoholism

Krooniline, tugev oksendamine, mis esineb nii söömishäirete nagu anorexia nervosa ja buliimia puhul ning kaasneb sagedasti ka alkoholismiga on samuti emaili erosiooni põhjustav. Enamasti avalduvad sellisel juhul kahjustused ülemiste hammaste suulae poolisel pinnal. Tavaliselt eelistavad söömishäiretega inimesed ka sagedast puuviljade söömist, alkoholismiga kaasneb pidev happeliste jookide manustamine. Mõlemad nimetatud tegevustest põhjustavad emaili erosiooni hammaste huulte ja põsepoolisel pinnal.

Söömishäirete ravis on sageli näidustatud antidepressantide kasutamine, mis omakorda põhjustab suukuivust ning seetõttu on keeruline peatada erosiooni aktiivsust.

Vähene sülje kogus: Sülge kaitseb hambaid. Selline kaitse puudub arenguhäiretega lastel, kellel kasutatakse süljeeritust vähendavaid ravimeid.
(Loe ka Sülge ja selle mõju hammastele)

Erosiooni ennetamine

Regulaarsed hambaravi külastused

Erosiooni teket mõjutavad mitmed bioloogilised tegurid nagu sülge, selle koostis ja puhverdusvõime, hamba struktuur ja selle asukoht suus. Lisaks käitumuslikud tegurid nagu söömis- ja joomis harjumused, liigne või valel ajal teostatud suuhügieeni ning teiselt poolt, ebatervislikud eluviisid, nagu krooniline alkoholism või söömishäired, on väga oluline erosiooni õigeaegne diagnoosimine, mille üheks eelduseks on patsientide regulaarsed hambaravi külastused.

Patsientide teadlikkuse tõstmine erosiooni etioloogiast Erosioon ohustab ka lapsi ja väikelapsi, kes oma valikutes ei ole vabad ja teadlikud. Seega võib öelda, et vanemate ja ühiskonna vähene suutervisealane teadlikkus ja/või hoolimatus võib pöördumatu kahjustuse tekitada laste hammastele.

Õige suuhügieenivõtted

Emailerosiooni ennetamisel ei ole määravad mitte ainult happeliste toitade ja jookide tarbimise kogused ja sagedus vaid ka hammaste pesemise harjumus ja korrapärasus. Suuhügieeni kvaliteet võib olla ideaalne, kuid kui viia see läbi vahetult peale söömist-joomist- ajal mil hambaemail on pehmenenud, nühitakse hambalt maha ka demineraliseerunud emaili prismsid, pikaajalise harjumuse korral areneb selle tulemusel hammastel abrasioon.

Vältimaks edasisis tuisistusi on hambaarstil ja suuhügienistil väga oluline selgitada patsiendile haiguse etioloogia ning rõhutada ja anda juhised sellekohast probleemi vältiva elustiili ja toitumise osas.

Sülge ja selle mõju hammastele

Eesmärk:

Selgitada:

1. Sülge funktsioon
2. Sülge olulisus
3. Suukuivus ja selle sümptomid

Tähtsaim sõnum

1. Sülge funktsioon ei põhine eritumise rohkusel, vaid just tema komponentidel.

Sülges on mineraalid (kaltsium-, fosfaat- ja fluoriidioonid) ning hulk mikroelemente, orgaanilisi happeid, mono- ja disahhariide. Erinevate süljenäärmete eritised sisaldavad üldiselt samu orgaanilisi komponente, kuid erinevas proportsioonis. Seega suu erinevates piirkondades on keskkond mikroobidele ja hambapindadele erinev.

Sülge koostisainetest tähtsamad on kaltsium, fosfaadid, fluor ja bikarbonaat.

Kui sülgeeritus suureneb, suureneb ka kaltsiumi hulk.

Kaltsium on oluline remineralisatsiooniprotsessis.

Fosfaadid üleküllastavad sülge ja suurendavad sülge vastupanuvõimet.

Sülge fluorisisaldus sõltub keskkonna, eriti joogivee fluorisisaldusest. Samuti kajastub sülge fluorisisalduses hambapastast ja fluoritablettidest tulev fluor.

Bikarbonaat moodustab sülge tähtsaima puhverkomponendi.

Süljel on tugev neutraliseerimisvõime, mistõttu 1 – 1,5 tundi pärast happelise toidu söömist taastub sülge pH neutraalpiiri (6,8 – 7,2) läheduses.

2. Sülge on üks suu tähtsamaid kaitsemehhanisme. Sülge piisav kogus ja kvaliteet on olulised hamba- ja suuhaiguste vältimiseks. Normaalseks sülgehulgaks peetakse poolt kuni 1 l sülge ööpäevas.

Kui pH langeb alla 5,5 algab demineralisatsiooniprotsess. Emailipinnalt hakkavad eralduma kaltsiumi-, fosfaat- ja hüdroksiidioonid. Hambale tekib kriitjasvalge laik, kuid alguses on emailipind veel terve. Neutraalse keskkonna taastumisel (pH 6,0 ja rohkem) algab remineralisatsiooniprotsess, mille käigus 2-3 tunni jooksul kaltsiumi-, fosfaadi ja hüdroksiidioonid pöörduvad süljest taas hambaemaili ja tugevdavad seda.

Mida rohkem sülge, seda suurem on sülje puhverdusvõime ja hapete kõrvalmõju väheneb.

3. Suukuivus ja sülje vähenemise põhjused:

- ravimid: südame-veresoonkonnaravimid, diureetikumid, antidepressandid, samuti antihistamiinikumid
- üldhaigused: diabeet, reuma, Sjörgeni sündroom, süljenäärmete haigused. Samuti kiirutsravi, suuhingamine (adenoidid), hormonaalsed muutused (rasedus, menopaus), anoreksia, buliimia.

Kuiva suu tunnused on tavaliselt:

- neelamis- ja kõneraskused
- suu on kuiv ka süües, mistõttu on vaja pidevalt peale juua
- limaskestad ja igemed on hellad ja punetavad
- keel on valulik, suus on metallimaitse, kipitus
- atüüpiline kaaries: hambalõikeservadel, siledatel pindadel, igemetaskutes
- äravõetavat proteesi on ebamugav kanda, see hõõrub
- süljenäärmed on katsudes hellad

Suust Südamesse

EESMÄRK

Selgitada:

1. Igeme põletik, parodontiit=periodontiit
2. Mõju üldtervisele

Tähsaim sõnum

1, Parodontiit

Hamba kinnituskoe põletik ehk parodontiit on krooniline haigus, mida põhjustavad hambakaelal allpool igeme piiri pesitsevad bakterid. Mõõda hambakaela kasvavad mikroobid järjest sügavamale.

Reeglina "lammutab" organism kaitsereaktsioonina veresoonte rikka luukoe, mille kaudu infektsioon kogu organismi kiiresti vallutaks, viimasest hambakaelal olevast bakterist umbes paari millimeetri kaugusele.

Nii vähenebki parodontiidi edenedes hammast ümbritseva luuserva kõrgus, kuni viimases staadiumis organism hamba hülgab. Inimene ise avastab sellisel juhul suus loksuvat hamba, mida ainult turses ja punetav igemekude kinni hoiab.

Kui nakkus on juba saadud, siis jäävad kurjad pisikud suhu hammaste elukaare lõpuni.

Seepärast klassifitseeritakse nii hambakaaries kui ka hambakinnituskudede põletik tänapäeval kroonilisteks haigusteks.

Baktereemia ehk vereringesse tunginud bakterid käivitavad süsteemse põletiku reaktsiooniahela, milles kannatavad ka haiguskoldest eemalolevad organid.

Kroonilise igeme põletiku korral on igemekude katubakteritega võitlemiseks vajalike kaitsekehade kohaletoomiseks ülerikkalikult varustatud väikeste veresoontega, mille tõttu veritseb ige juba kergel kokkupuutel.

Nii satuvad mikroobid vereringesse näiteks hambaid harjates või tihkemat toitu närides.

Vereringesse võib baktereid sattuda ka hambaravi protseduuride käigus, näiteks jäänukjuurt või hambakivi eemaldades

2. Nakkushaigus

Nagu kaariesepisik, nakkub ka parodontiidi põhjustaja sülje vahendusel perekondlikult.

Haigestumine sõltub bakterite arvust, kontaktide sagedusest ja vastuvõtja geneetilisest soodumusest.

Terve inimese suus leidub parodontiiti põhjustavaid baktereid väga vähe või üldse mitte.

Asjakohase parodontiidi raviga on võimalik igemehaige nakatamisrisiki vähendada.

Ravi tulemusel saavutatud suu mikrofloora (normaalne ökoloogiline) tasakaal takistab edaspidi haigustekitajate arvu kriitiliselt suureks kasvamist.

3. Ateroskleroos

Ateroskleroos ehk arterilubjastus on põletikuline haigus, mille korral veresoonte sisekestadele ladestuvad rasvainest paksendid ehk naastud, mis tasapisi lubjastuvad. Selle tagajärjel sooned ahenevad kuni ühel hetkel ummistuvad ja/või muutuvad rabedaks ja rebenevad.

Parodontiidi põhjustavad bakterid käivitavad arteriseinas põletiku ja naastu rebenemise, mille tagajärjel tekib tromb ehk veresoonesisene vereklomp, mis elutähtsa organini jõudes blokeerib seal verevarustuse ja põhjustab infarkti.

Südamehaigel väheneb ainuüksi adekvaatse parodontiidi ravikuuri järel LDL-kolesterooli tase 25%, mis vähendab nende südameinfarktirisiki 30-50%.

4. Trombide teke

Hammastest lähtunud infektsioonid kujutavad endast suurt riski südamehaigustega patsientidele, sest need tõstavad üldiste põletiku mõjuainete kõrval ka vere hüübimisaktiivsust.

Suurenenud hüübimisaktiivsus soodustab mikrotrombide teket ning sedasi arterite ummistumist.

5, Endokardiit

Juba eelmise sajandi algusest tuntakse hambahaiguste ja endokardiidi ehk südame sisekesta põletiku vahelist seost.

Nimelt reageerib suubakterite valk südame sisekesta rakustruktuuriga, mille tagajärjel tekib väga raskete tagajärgedega infektsioos-allergiline reaktsioon, mille tagajärjel võib tekkida tõsine klapirike ja eluohtlik südamepuudulikkus.

Õnneks esineb endokardiiti suhteliselt harva, kuid seda haigust põdenud ja tehisklapi või -veresoonega patsiendid vajavad enne hambaravi protseduure baktereemiast tulenevate tüsistuste ärahoidmiseks antibiootikumikaitset.

8% endokardiitidest on põhjustanud marginaalse või apikaalse parodontiidi bakteritest (arvestamata hambaravi protseduuriga võimalikult kaasneva baktereemiaga) just seepärast rõhutab Ameerika Südamearstide Liit, et bakteriaalse endokardiidi ennetamiseks on tähtis ülal hoida väga head suutervist

6, SVH riski vähendamine

SVH kontrollimiseks tuleb korraga mõjutada võimalikult mitut riskitegurit, mille abil suudetakse südamehaiguse ilmnemine edasi lükata üha kõrgemasse ikka.

Soomes on see saavutatud ja ka meil peaksid südamearstid patsiendi läbivaatamisel hindama ka suutervist, kui tõsist riskitegurit.

Kogemus näitab, et parodontiidi ravi kuuri järel vähenevad vereseerumis põletiku ja hüübimisnähud.

See efekt vähendabki südamehaiguste riski.

Teema 2

Suitsuvaba tubakas

Eesmärk:

Selgitada:

1. Suitsuvabad tubakatooted
2. Mõju suutervisele

Tähtsaim sõnum

1. Suitsuvabad tubakatooted

- Närimistubakas (beetel, gutka, kreemjas nuuskutubakas)
- Nuuskutubakas (snuff, snus)

Närimistubakas

- Närimistubakas on maitsestatud tubakatoode, mida valmistatakse tubakataime lehtedest ja vartest jahvatatud massist. Maitsestatamiseks lisatakse peamiselt puuviljade vesileotisi, mett, siirupit, vürtse või rummi.
- sisaldab vähemalt 2500 eri kemikaali (millest suurem osa kuulub tubakataimedele). Koostisesse kuuluvad lisaks mürgistele ja ärritavatele ainetele ka vähkitekivad ained (alkaloidid, alkaanid, nitraadid, metalliühendid jne). Suurem osa närimistubakatest sisaldavad 1% nikotiini.
- kasutajateks on tihti inimesed kellel on raskendatud avalikult sigareti kasutus (sportlased ja noored). Tarbijate demograafiline koostis on nihkunud noortegruppide suunas.
- Närimistubakas sisalduv nikotiin põhjustab igemetes vereringe häirumise, mille tulemusena tekib igemepõletik.
- Närimistubaka kasutajate nikotiinikogused on suured, kuna suurem osa nikotiinist neelatakse alla ning päevane kasutusaeg võib ulatuda 10 tunnini.

Beetel – valmistatakse ex tempore beetelipipra lehtedest, lisades lubjapiima (lagundab lehe kudesid ja vabastab eeterlikke õlisid), arekapähklit (sisaldab narkootilise toimega alkaloid arekoliini), tubakat, parkaineid (gambiir, katehu), beetlipipra õisi, mis kõik rullitakse kokku. Närimisel on beetel põletava maitsega, kutsub esile süljeerituse, värvib sülje ja igemed punaseks. Närimisjääki ei neelata alla. Sagedasel kasutamisel põhjustab lubi hambakivi teket, hambad muutuvad mustaks. Tarbimislevik: Lõuna- ja Kagu-Aasia, Aafrika, Okeania

Gutka - tubakatoode, mis sisaldab magusaineid, toiduvärve ja ka segatud maitseaineid, et peita tubaka mõru maitset. Kasutatakse pidevalt närides, mahla allaneelamata.

- Sarnaselt Ameerika närimistubakaga põhjustab suuvähki ja teisi tõsiseid negatiivsed tervisemõjusid.
- toodetakse ja kasutatakse peamiselt Indias, kus tarbimine algab Indias tihti väga noores eas ning lapsed peavad seda tihti mingiks kommi liigiks. Vähisümptomid ilmnevad tihti juba keskkooli või kolledžiajaks.

Kreemjas nuusktubakas - tubakapasta, mis koosneb tubakast, nelgiõlist, glütseriinist, piparmündist, mentoolist ja kampoлист ning seda. Seda turustatakse kui hambapastat ning seda kasutatakse tihti hammaste puhastamiseks. Selle tootja soovib pastat enne harjamist hoida suus.

- müüakse hambapastatuubides
- kasutatakse tihti hammaste puhastamiseks.
- tootja soovib pastat enne harjamist hoida suus.

Nuusktubakas

Snuff ehk nuusktubakas- pulbriks jahvatatud või hõõrutud valmistubakas, mis on ette nähtud ninna tõmbamiseks. Sisaldab nikotiini. Nuusktubakaga satub vereringesse lühikese ajaga suur doos nikotiini, seega tekitab sõltuvust veelgi kiiremini kui sigaretid.

Snuff on üldine termin, mis algselt viitas ainult kuivale nuusktubakale, mis oli peamiselt populaarne 18. sajandil. Seda kutsutakse tihti „Scotch snuff” Euroopa (kuiva) nuusktubakat on erinevaid: harilik, röstitud (väga kuiv), „ravimitega” (mentool, kamper, eukalüpt jne), lõhnastatud.

On mõeldud nõ. ninna nuuskimiseks, ei tohiks pääseda ninna (siinustesse, kurku või kopsu).

Ameerika niisutatud nuusktubakas on palju tugevam ja on mõeldud nõ sissekastmiseks (*dipping*), seda toodetakse nii „magusat” ja „soolast”. Sisaldab nikotiini.

Purgist võetakse näpuotsatäis tubakat, mis asetatakse ja hoitakse alumise või ülemise huule ja hammaste ja igemete vahel. Nikotiin imendub suus olles vereringesse. Tekkiv, allaneelamiseks halb ja ebameeldiv vedelik soodustab sülitamist.

Põhjustada suuvähki, igemehaigusi ja hammaste lagunemist. Ei ole ohutu alternatiiv sigarettidele.

Snus-Rootsi niisutatud pulbertubakas. Erineb tavalisest nuusktubakast, kuna on valmistatud auruga, mitte tulega töödeldud tubakast, mis on õhu käes kuivatatud ning selle mõju tervisele on ka teistsugune. Toodetakse ja kasutatakse peamiselt Rootsis ja Norras.

Tavapärasem tarbimisviis: snus asetatakse ülemise huule alla, kus seda hoitakse mõnest minutist kuni mitme tunnini, olenevalt maitsest.

- 1 Original snus on lahtine ja niiske pulber, mida rullitakse näppude vahel sobiva suurusega rulliks. Pakendatud on see tavaliselt 50g plastikust või papist karbis.
- 2 Portions snus on eelnevalt pakendatud pulber, mille pakendamise materjal on sarnane teekotikeste valmistamisel kasutatud materjalile. Selline pakendamisviis lihtsustab snusi tarbimist. Pakendi suurus on tavaliselt 24 grammi.

2. Suitsuvabade tubakatoodete negatiivne toime

Kuna seda ei suitsetata, siis tekib vähem nitrosoamiine ja paljusid teisi vähkitekitavaid aineid, mis üldjuhul tubakasuitsuga seoses tekivad ning need ei mõjuta kopse, kuigi sisaldavad rohkem nikotiini kui sigaretid. Kuid ka suhteliselt väike nitrosoamiinide tase, mis Rootsi nuuskatubakas leidub, ei ole täielikult riskivaba.

- Sisaldab vähemalt 28 kantserogeenset ühendit!

TSNA (tubakaspetsiifiline nitrosoamiin), N-nitrosoamiinhape, volatiilne N-nitrosoamiin, formaldehüüd, atsetaldehüüd, arseen, nikkel, bentsopüreen, hüdrasiin, kaadmium, poloonium-210

Vähihaigestumise risk oleneb toote nitrosoamiinide sisaldusest, mis Rootsis toodetud produktil on madalam võrreldes teiste riikidega.

(allikas: http://tubakavaba.ee/index.php?option=com_content&task=view&id=4&Itemid=15)

http://tubakavaba.ee/index.php?option=com_content&task=view&id=4&Itemid=15

Negatiivne toime

- kiire nikotiinisõltuvust, kuna sisaldab väga suures koguses nikotiini
- sisaldab tubakaspetsiifilisi kantserogeenseid nitrosoamiine

tubaka"mahla" allaneelamine tõstab:

- söögitoru vähi riski
- maohaavandite tekke riski
- maovähi riski
- põie kasvaja riski
- vererõhku

süsteemselt:

- suurendab suremust müokardi infarkti korral
- raseduse ajal kahjustab loodet
- kantserogeenne, eriti pankreasele
- tekitab tähelpanu-ja keskendumisraskusi
- võib põhjustada hingamiskrampe

suutervisele:

- sisaldab rohkem kui kümnet suuõõnevähki tekitavat ainet
- kahjustavad suus limaskesta, hambaid ja igemeid
- pikaajalisel kasutamisel nõrgenevad maitsemeeled
- Närimistubaka kasutajatel tekib hambakivi, mis tungib igeme alla ja hävitab hammaste kinnituskudesid.
- Tubakatarvitaja suu limaskest muutub paksemaks ja tekivad valged laigud, mis võivad olla kasvajaelses seisundis.
- põhjustab halba hingeõhku ja pleegitatud hambaid
- Pöördumatu igeme taandumine 9 korda tõenäolisem võrreldes mittekasutajatega
- 4 x suurem kaariese risk

Tähtsaim

3. Keelud ja regulatsioonid

Nuusktubakas on keelatud kõigis Euroopa Liidu riikides, välja arvatud Rootsis (ja osaliselt ka Norras). EL aktsepteerib Rootsi puhul nuusktubaka kasutamist osana Rootsi rahvuslikust pärandist. EL-s ainsaks tootjariigiks Rootsi, mujal Kanada (1% tarbijaid), Venemaa, USA, LAV

Põsktubaka müümine ja ostmine Eestis on keelatud.

Keelud alaealistele2001

Alaealistel on tubaka tarbimine keelatud

Tubakatoote müük alaealisele ja alaealise poolt on keelatud

Tubakatoote mistahes viisil pakkumine

2005

Alaealistel on suitsetamine või suitsuvaba tubakatoote tarvitamine keelatud

Neil on keelatud omandada ja omada tubakatoodeid, sh neile müüa ja neid rakendada töödel, mis on seotud tubakatoote käitlemisega

Täisealine ei tohi tubakatoodeid neile osta, üle anda ning pakkuda, ka mitte selliseid, mille kuju sarnaneb tubakatoote omaga (allikas: http://tubakavaba.ee/index.php?option=com_content&task=view&id=4&Itemid=15)

- ⊗ **Inimesi, kes tubakatoodeid ise ei tarvita, ei ohusta suitsuvabade tubakatoodeid tarvitajate läheduses olles passiivne e. kaudne suitsetamine. Kuid **tarvitaja jaoks ei ole suitsuvabad tubakatoodeid kahjutud!****

Aeg

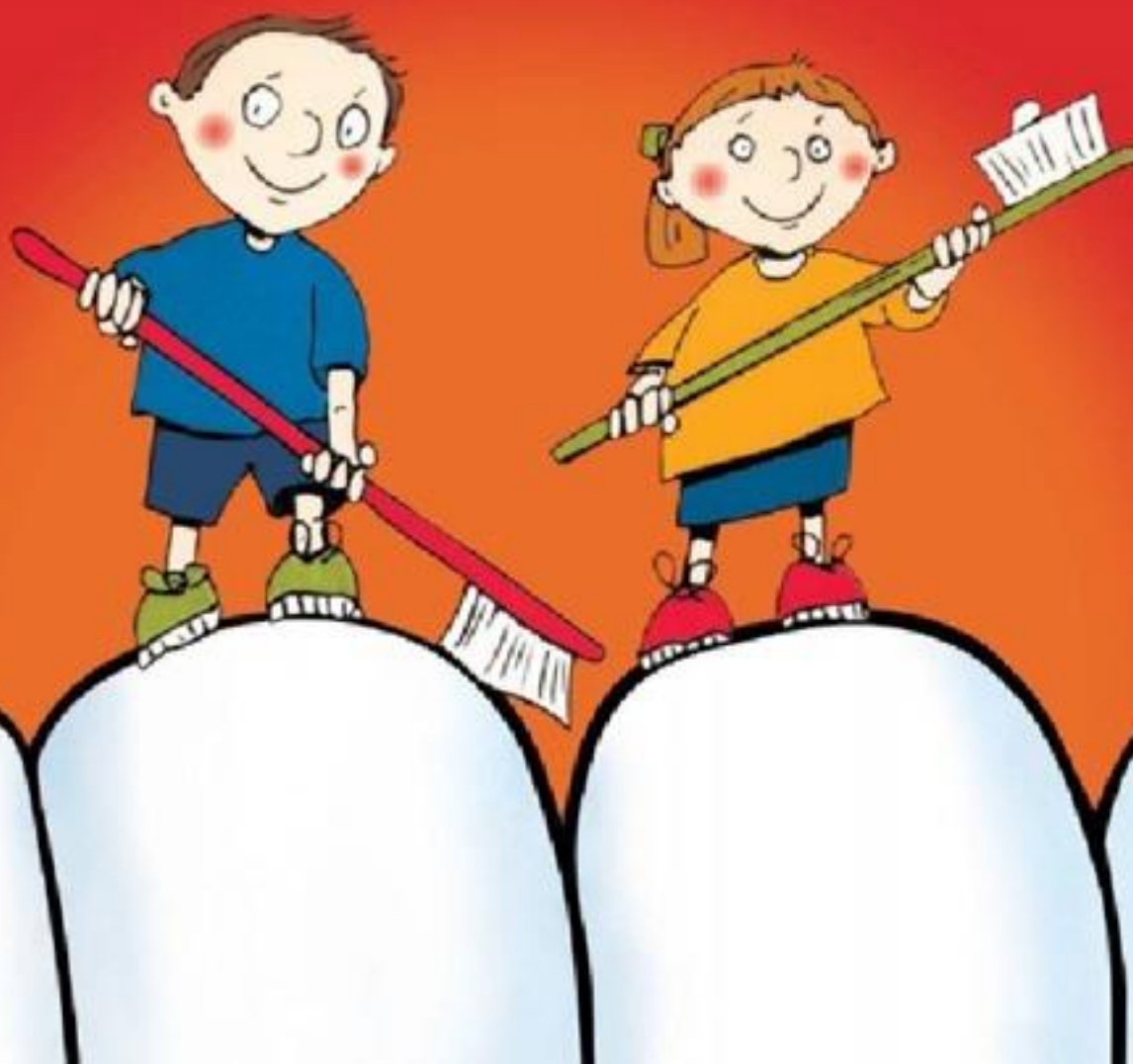
1,5 h



Suutervise teemalised **TÖÖLEHED** kasutamiseks

koolitusel/nõustamisel jagamiseks infot

õppematerjalidest õpetajale



KOOSTÖÖ LAPSEVANEMATE ja LASTEASUTUSTEGA

Lapsevanematel on väga oluline roll laste suutervise hoidmisel ja edendamisel.

Lasteaias omandatud teadmiste kinnitamiseks on vajalik järjepidev nii lasteasutuse personali omavaheline - ja koostöö lastevanematega suutervise teema käsitlemisel.



Suutervise alast teadlikkust tõstvad materjalid:

- Paluge lasteasutusel informeerida vanemaid “Laste hammaste tervis” projektist ja veebilehest kiku.hambaarst.ee.

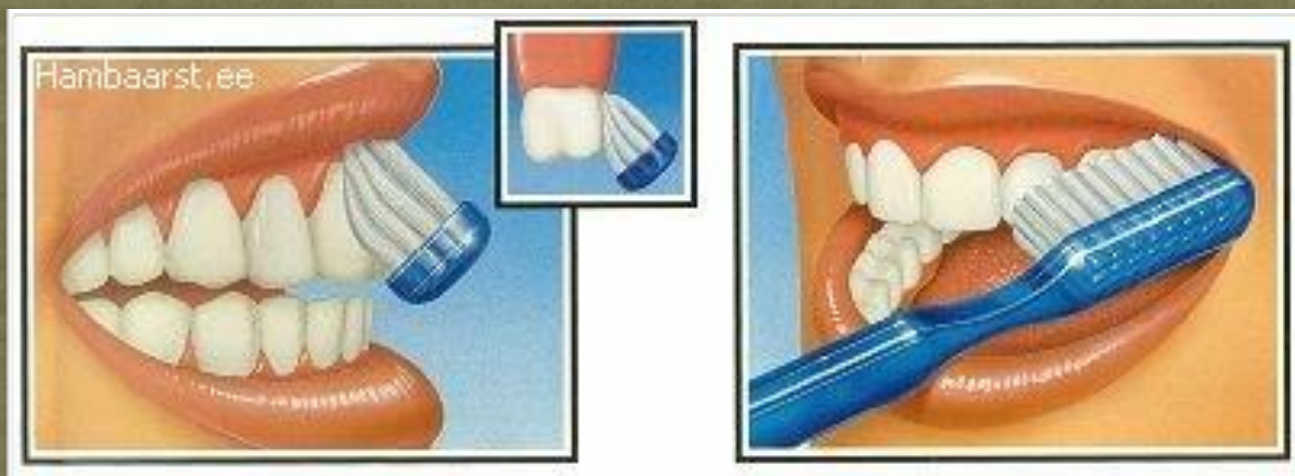
Sellel olevate multikate vaatamise võimalusest koos lastega ja värviraamatute printimise võimalusest

- Soovitage lasteasutusel printida infotahvlile juhendmaterjali lisades olevad väike posterid ja kasutada õppetöös töölehti
- Informeerige lasteasutuse õpetajaid värviraamatuid toetavast juhendmaterjalist, Juhend on kooskõlas alushariduse riikliku õppekava eesmärkide, läbiviimise põhimõtete ja laste eeldatavate üldoskustega. Materjali on võimalik kasutada eelkõige eelkooliealiste laste õppe- ja kasvatustöös kogu õppeaasta jooksul juurutamiseks neis hambasõbraliku toitumise ja suuhügieeni põhimõtteid



- Kuni 19. eluaastani vastutab lapsevanem või hooldaja lapse (suu)tervise eest. Vanemad peavad mõistma, et tervislikult käitudes on just nende võimuses lapse hambad tervetena hoida

HAMMASTE PESEMISE TEHNIKA



HAMMASTE PUHASTAMINE

on lihtsaim ja odavaid viis hoida oma suutervist

Hammaste pesemiseks kuluta 2-3 minutit hommikul ja kindlasti õhtul enne magamaminekut!

Pesemisaeg möödub kiiremini ja mõnusamalt, kui mängib teile meeldiv vastava pikkusega laul.

Hambahari asetada suhu veidi viltu (45° nurga all), nii et osa harjastest läheks igeme ja hamba vahele, osa jääks hambapinnale

Hambaid pese alati süsteempäraselt: edasi tagasi 2 hamba ulatuses kulgevate liigutustega alusta hambakaare ühel poolel tagumiste hammaste keelepoolsel pinnast ja liigu sammhaaval üle esihammaste vastassuupoolele. Seejärel puhasta ka põsepoolised pinnad. Lõpeteta mälumispindade puhastamisega. Seejärel puhasta vastas hambakaare hambad järgides sama tehnikat.

Alla 9 aastane laps ei ole ise suuteline hambaid puhtaks pesema!

Niidita igal õhtul hambavahed ning puhasta ka keel!

vaata ka kiku.hambaarst.ee

MILLEKS MA SÖÖN?

Salm söömise vajadusest

Urve Grossthal

ET ELADA, PEAN SÖÖMA MA,
SEST MUIDU PALL JÄÄKS LÖÖMATA.
SIIN POLE MISKIT PARATA –
TOIT ANNAB JÕUDU KARATA.

KUIS TULEKS JUURDE PIKKUST
JA KEHA SISSE SITKUST,
KUI TOIDUST MA EI HOOLIKS?
EI JÕUAKS VIST KA KOOLI?

KORR-KORR-KORR KOSTAB KORIN –
SEE MINU KÕHU NURIN!
NÜÜD RUTAMA PEAN SÖÖMA
JA PÄRAST PALLI LÖÖMA.

MIS TOIMUB MINU SUUS?

Salm toidu teekonna alustamisest

Urve Grossthal

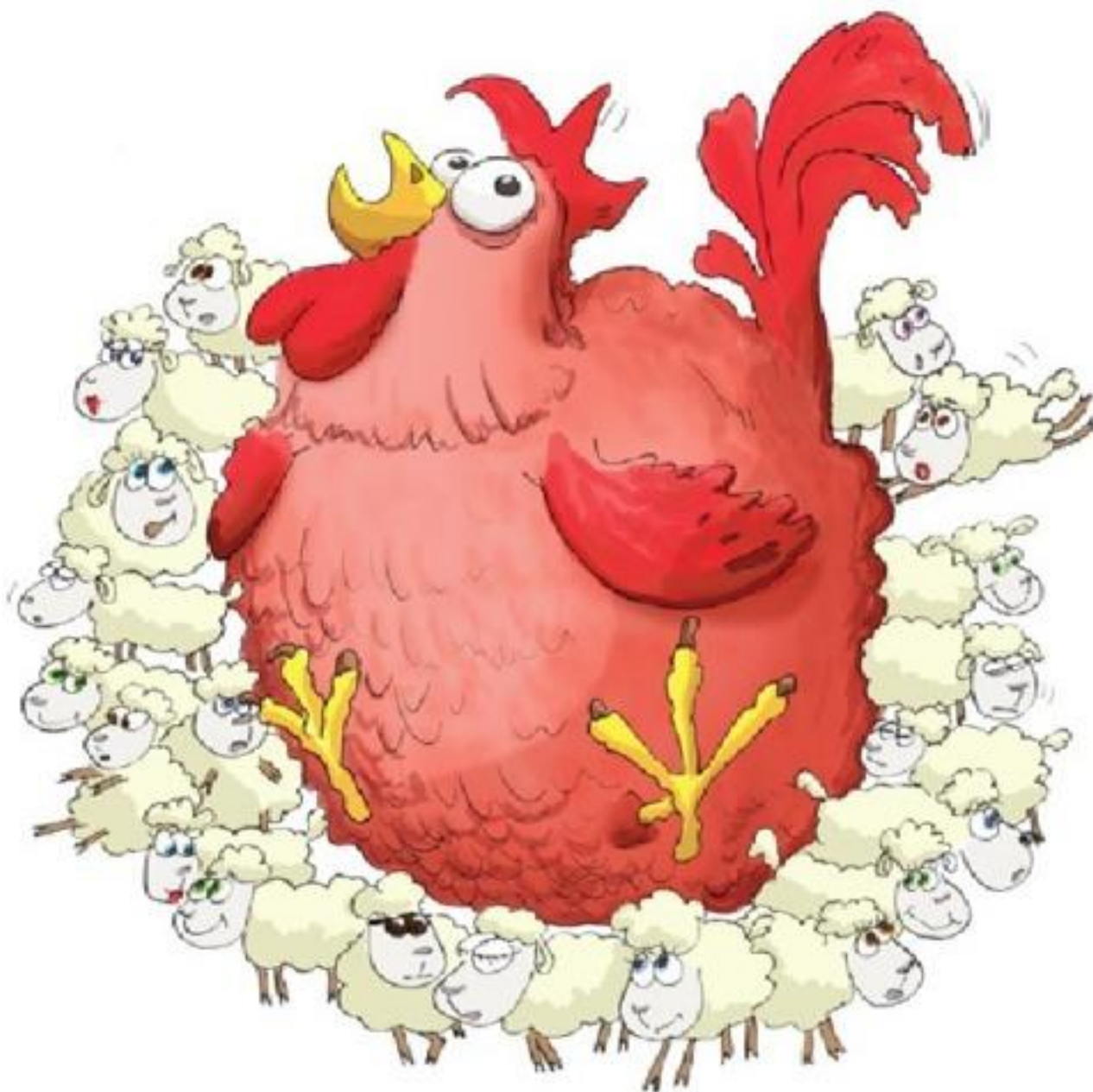
AVAN SUU JA AMPSAN TOITU
VAHEL JUBA ENNE KOITU.
HAMBAD HOOLSALT TEEVAD TÖÖD,
KUI MA OMA TOITU SÖÖN.

HAMMUSTAVAD, TÜKELDAVAD,
PÄRIS VÄIKSEKS SIKERDAVAD.
KEELELGI ON TERVE TEGU
SEGADA SUUS SEDA SEGU.

SÜLJEST NÜÜD ON PALJU ABI,
NIISUTAB KÕIK HÄSTI LÄBI.
SIIS KÕIK SIUHTI KURGUST ALLA –
ONGI TOIDU TEEKOND VALLA.

MÕISTATUS

Arva ära, mis see on : Laut valgeid lambaid täis, punane kukk keskel?

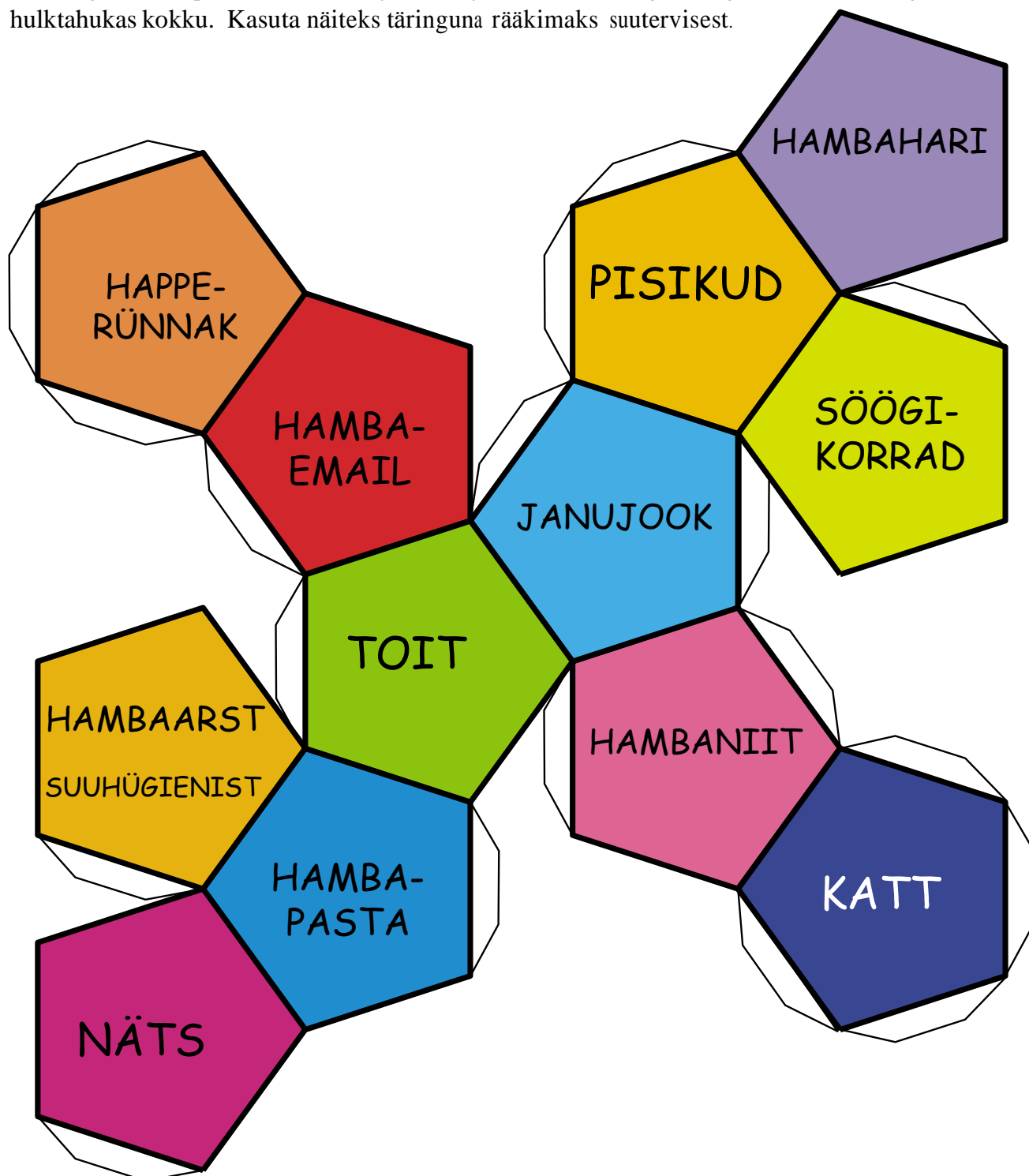


Vastus: (hambad ja keel)

LAPSE SUU ON PERE PEEGEL

Valmistamisõpetus:

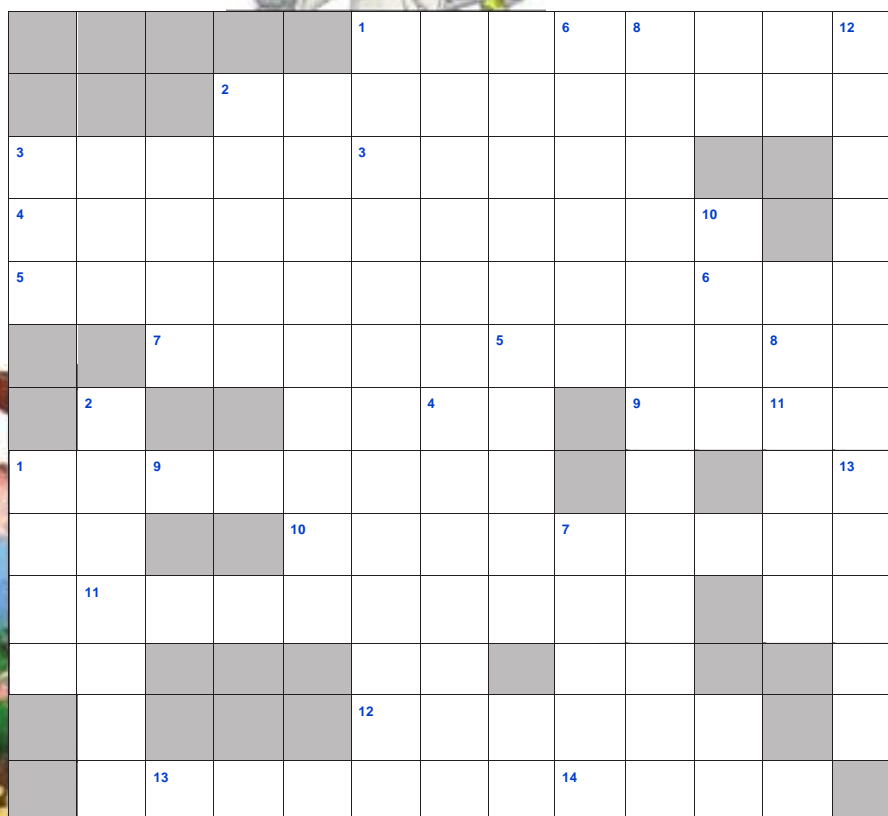
Pridi tugevamale paberile, lõika välja, voldi ja aseta liimi kõigile valgetele aladele ning liimi hulktahukas kokku. Kasuta näiteks täringuna rääkimaks suutervisest.





Suutervise ristsõna

koostas suuhügienist Laili Lutsar



Parele:

1. nende abil muudetakse hambakaar sirgemaks (8)
2. nii nimetatakse piimahammaste asendumist jäävhammastega (10)
3. kasuta seda oma hammaste puhastamiseks (9)
4. hambaid raviva inimese ametinimetus (9)
5. söögikordade vaheline hambaid kahjustav tegevus (9)
6. talvel katab maad ja on hammastega ühte värvi (4)
7. tekib kui hammas on katki ja ravimata (9)
8. üllatushüüd (2)
9. aedvili mille osa suurune kogus hambapastat on õige kogus hammaste pesuks (6)
10. paharid, kes elavad meie suus (7)
11. haiguse nimetus, mille tulemusel tekib hambasse auk (7)
- 12 sõna mida öeldakse armsa inimese ja ka hambaravi kohta (6)
13. inimese organismi olukorra nimetus, mida mõjutab suu ja hammaste seisund (6)
14. päeva osa, millal hammaste pesu ei tohi kunagi unustada (4)

Alla:

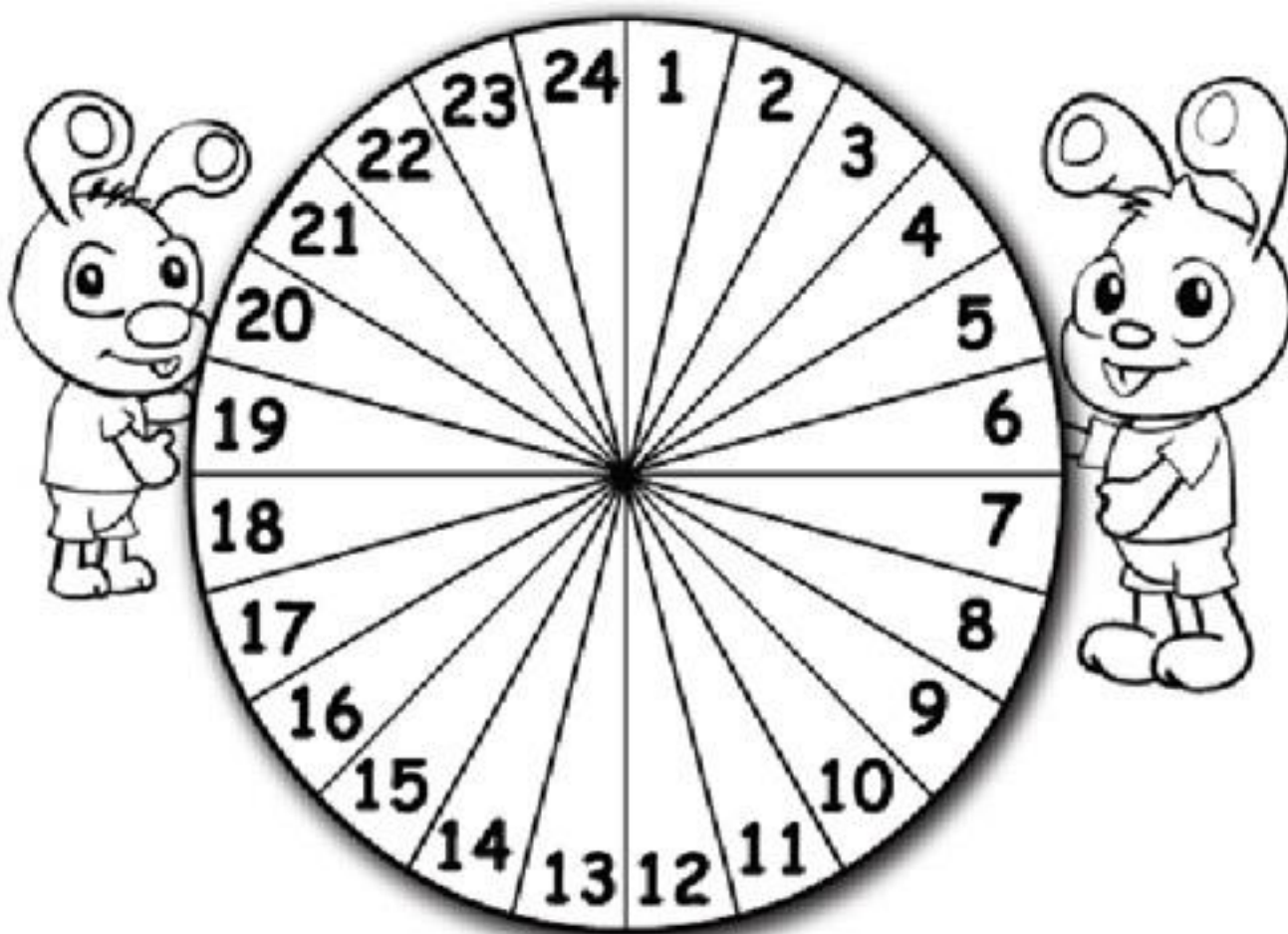
1. suu osa, mida lisaks hammaste pesemisele on vaja puhastada (4)
2. tegevus, mida hambad aitavad teha (7)
3. kasuta seda hamba vahede ja igemetaskute puhastamiseks (9)
4. tegevus, mida iga inimene peab päevas oma hammaste tervise heaks 2 korda tegema (6)
5. hambasõbralik janu jook (4)
6. võrdlev sidesõna, mida kasutatakse sageli suuhügieeni vajalikkust selgitades (3)
7. kui sul hambad puuduvad, siis näed välja nagu...(4)
8. hammast kattev valge kude, mis on sama tugev kui teemant (5)
9. hambapastas sisalduv aine, mis tugevdab hambaid (5)
10. hambaarsti töövahend (4)
11. Eesti endine peaminister (4)
12. kollaka varjundiga hambakude (7)
13. hambasõbralik toiduaine (5)

1. keel; 2. räkkida; 3. hambaniit; 4. pesema; 5. vesil; 6. küi; 7. koll; 8. emali; 9. fluor; 10. puur; 11. Laar; 12. dentin; 13. juust

Alla: 1. breketid; 2. vahetumine; 3. hambahari; 4. hambaarst; 5. näksimine; 6. lumi; 7. hambavalu; 8. oti; 9. hernes; 10. pisikud; 11. kaaries; 12. kallits; 13. tervis; 14. öhtu

Parele :

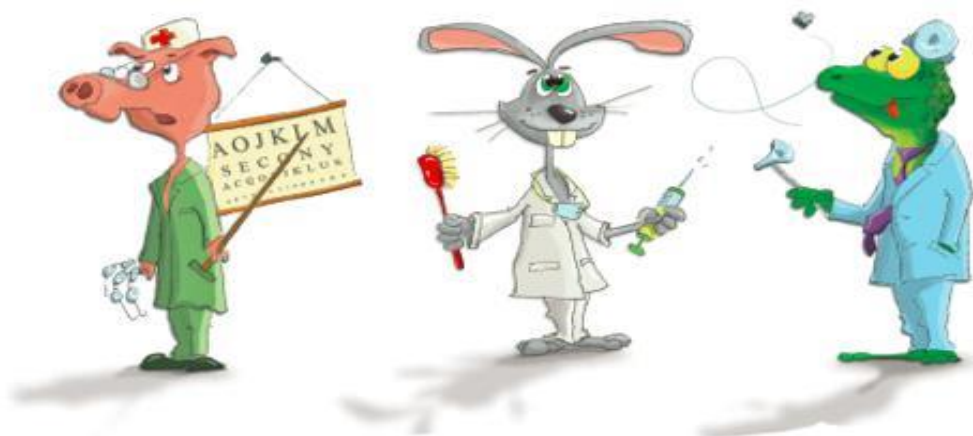
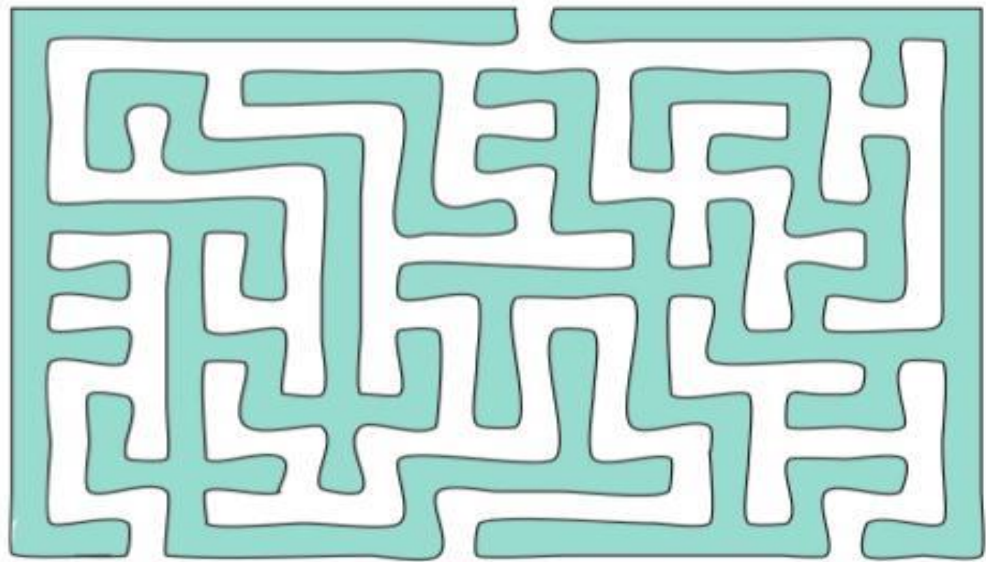
SUHKRUKELL



SIIA TEEN ISE OMA SUHKRUKELLA!

Labürint

Mõmmi hammas valutab. Aita Mõmmi õige arsti juurde!

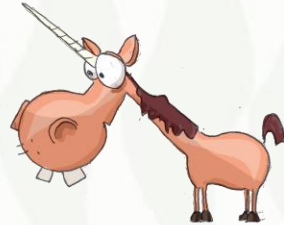
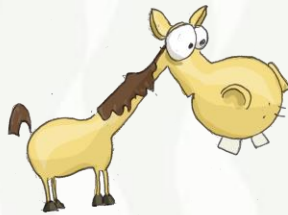


Sõnum?

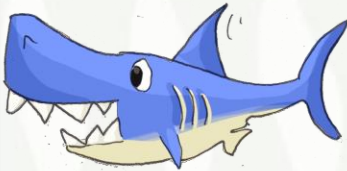
Hambad on võimalik terved hoida nü, et hambaarst nälga jääb

Matemaatika

MATEMAATIKA



PALJU



Inglise keel

DENTAL Word Scramble

Unscramble each of the words on the left side of this page, then copy the letters from the numbered boxes to the boxes below to find the hidden phrase!

RAMLO

14		16	8	

TYVCIA

	5				12

MESIL

		15		7

FSOSL

	9			13

HUBRS

			6	

TITDSNE

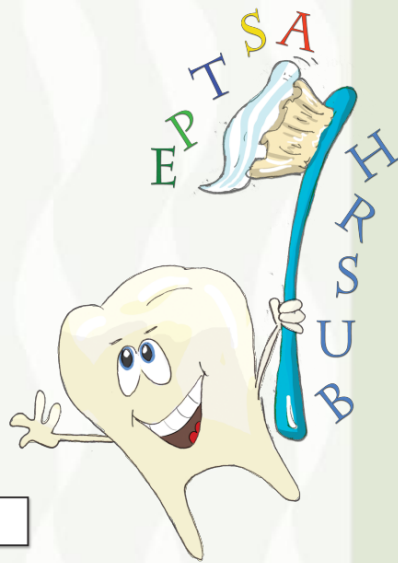
	5			10		

KCUHECP

	11				1		4

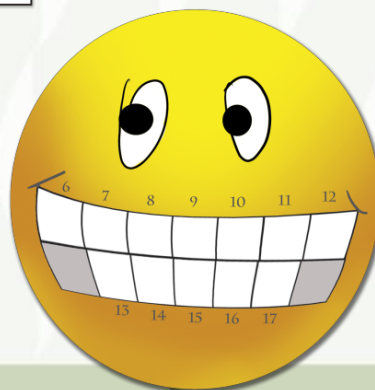
HETTE

	2			17



Visiting the dentist
helps you

1	2	5	4		5





Lugupeetud lapsevanem



Täna osales sinu laps suutervise alasel koolitusel, mille käigus sinu lapsele räägiti miks hambad on olulised, kuidas hoida neid tervetena ja miks on oluline regulaarselt hambaid hambaravis kontrollimas käija. Lastele räägiti ja näidati kuidas ja miks hammaste eest hoolitseda ning selgitati hambasõbraliku toitumise tähtsust suutervisele.

Palume nüüd teid võtta ka perekeskel aega ja uurida lapse käest mida uut ta täna teada sai. Võimaluse korral külastage terviseedendusliku projekti “Laste hammaste tervis” veebilehte kiku.hambaarst.ee,

kus rubriigis **multikad** saate koos lapsega vaadata suutervise teemalisi multfilme “Juss ja Jass mängivad hambarsti juures”, “Juss ei taha hambauke” ja “Juss meisterdab suhkrukella”.

Rubriigis **materjalid allalaadimiseks** on teil võimalus printida enda lapsele ka multikate sõnumit toetavad värvimisraamatud.

Tore kui leiate aega neid lugeda ja värvida koos lapsega ja miks mitte meisterda ühiselt ka suhkrukell kõigile teie pere liikmetele!

Lapsevanemana oled sina suurim eeskuju oma lapsele! Sinu teadlikkus ja käitumine määrab suuresti sinu lapse edasise suutervise ja särava naeratusega enesekindla käitumise!

Kvaliteetse suuhügieeni ja hambasõbraliku toitumisega on kõik hambahaigused terve elukaare jooksul VÄLDITAVAD!

**AITA MEIL AIDATA JA HOIA OMA LAPSE
SÄRAVAT NAERATUST!**

Suutervise teemaliste küsimuste korral ära häbene pöörduda abi saamiseks meie spetsialistide poole, kes vastavad küsimustele ka veebilehel kiku.hambaarst.ee



Miks on oluline rääkida lastega

SUUTERVISEST ja

selle hoidmise võimalustest?



- LAPSEPÕLVES OMANDATUD HARJUMUSED MÄÄRAVAD SUURESTI SUUTERVISE EDASISE SEISUNDI
 - HALB SUUTERVIS MÕJUTAB LAPSE ENESETUNNET, SOTSIAALSET SUHTLUST JA ENESEVÄÄRIKUST
 - VALED TOITUMISHARJUMUSED MÕJUTAVAD NII ÜLD-KUI SUUTERVIST
 - KATSKISED HAMBAD PÕHJUSTAVAD VALU JA EBAMUGAVUST, MIDA ON VÕIMALIK ENNETADA JA VÄLTIDA
 - LASTE TEADMISED HAMMASTEST, SUUTERVISEST JA NENDE HOIDMISEST SÕLTUVAD OTSESELT ÜMBRITSEVATE TÄISKASVANUTE SELLE KOHASETEST TEADMISTEST JA KÄITUMISEST
 - PIIMAHAMMASTEL ON TÄHTIS ROLL TERVETE JÄÄVHAMMASTE ARENGULE
-

SUU on koduks MINU HAMMASTELE! PISIKUTELE EI OLE SEAL KOHTA,

sest

MINATEAN, et.....



- MINU SÖÖGIST JA JOOGIST SAAVAD JÕUDU KA SUUS ELAVAD PISIKUD, KES TOODAVAD HAMMASTELE KAHJULIKKU PIIMHAPET
- MA EI SÖÖ SAGEDAMINI KUI 3 TUNNI TAGANT, SIIS JÕUAB SÜLG AIDATA MU HAMMASTEL HAPPERÜNNAKUST TAASTUDA

- MAIUSTUSI SÖÖN VAID MAGUSTOIDUKS KOHE PEALE PÕHISÖÖGIKORDA



- JANUJOOGIKS SÖÖGIKORDADE VAHEL JOON VAID PUHAST MAITSESTAMATA VETT
- EI JOO KIHISEVAID MULLIJOOKE JA EI NÄKSI SÖÖGIKORDADE VAHEL

- HAMBA KAARIES SAAB TEKKIDAAINULT SIIS, KUI HAMBAD ON KAETUD PAKSU PISIKUTE KIHIGA (KATUGA), MIDA TIHTI TOIDETAKSE.

- PESEN HAMBAID 2 X PÄEVAS HOMMIKUL JA ÕHTUL VÄHEMALT 2 MINUTIT

- VÄHEMALT KUNI 9 A. SAAMISENI PALUN EMA VÕI ISA ENDALE APPI, ET PESTA ÕHTUL KÕIKIDE HAMMASTE KÕIK PINNAD KORRALIKULT PUHTAKS

- HAMBASÕBRALIKU TERVISEKÄITUMISEGA EI OLE HAMBAAUGU TEKKIMINE VÕIMALIK

- HAMBARAVIS TÖÖTAVAD MINU SÕBRAD, KEDA KÜLASTAN VÄHEMALT 2 X AASTAS

VÄHENDA SUHKRU TARBIMIS



Kas sa teadsid, et...!

- Hambaid hävitavaid suhkruid jookides ja söökides ei ole sugugi nii lihtne avastada. Lubadused pakenditel “ei ole lisatud kunstlikke värvaineid” või “madala rasvasisaldusega” või “tervislik” ei pruugi sugugi tähendada, et jook või söök ei sisalda suurel hulgal suhkrut.
- Suhkurt söökides ja jookides esineb erinevate nimedega: sahhariin, glükoos, siirup, fruktoos, maltoos, dekstroos ja puuvilja suhkur, mis kõik sagedasel tarbimisel mõjutavad suutervist!
- Märge “suhkruvaba” ei tähenda veel, et tootes ei ole suhkrut. See ei ole lihtsalt meile enim tuntud valge suhkur vaid näiteks puuvilja suhkur, mis aga sarnaselt valge suhkruga hammaste tervisele ohtlikuks võib osutuda!
- Kihisevad mullijoogid ei ole hammastele head. Kuna sisaldava aineid, mis toimivad hävitavalt hambaid katvale emailile
- Ksülitool on ainus magusaine, millest kaarises pisikud ei saa endale toitu ja energiat.

Otsi poest 100% ksülitooli sisalduse märkega närimiskumme (Jenkki) ja näri neid peale igat söögikorda 3minuti vältel.



Hammaste puhastamine

Teadmiseks lapsevanemale

- Imiku ja väikelapse hambaid tuleb pesta iga päev hommikul ja õhtul!

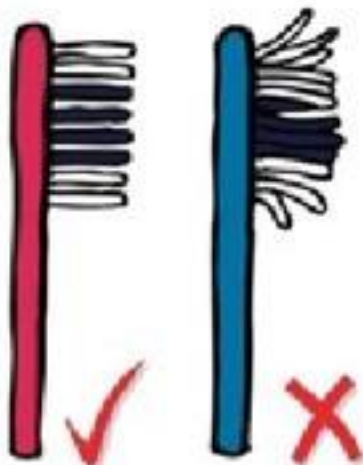
- Hambapastat hammaste pesemisel võib kasutada alles siis kui laps oskab selle korralikult välja sülitada

- Hambapastat lapse hambaharjale aseta tema väikse sõrme küüneplaadi suurune tera.

- Alla 8 aastaste laste motoorsed võimed, ei võimalda neil teostada kvaliteetset hammaste pesu. Vähemalt kuni 8 eluaastani peseb lapse hambaid lapsevanem!

- Hammaste pesu peab kestma 3 minutit (aja mõõtmiseks kuulake oma lemmik laulu)

- Lapse hambaharja suurus peab sobima tema väikese suuga. Hambaharja tuleb vahetada vähemalt iga 3 kuu tagant või kohe kui hari on kulunud ja äärised harjased kaardunud





**Eesti
Haigekassa**

Tervist edendavat projekti „Laste Hammaste Tervis“ rahastab Eesti Haigekassa