

# Laste hammaste tervis 2012-2013

HK tervisedenduslik projekt  
hambaarst Marek Vink  
suuhügienistid Laili Lutsar ja Terje Altosaar

# Mõtteviisi muutmine algab meist endist ..

> **TERVIS**

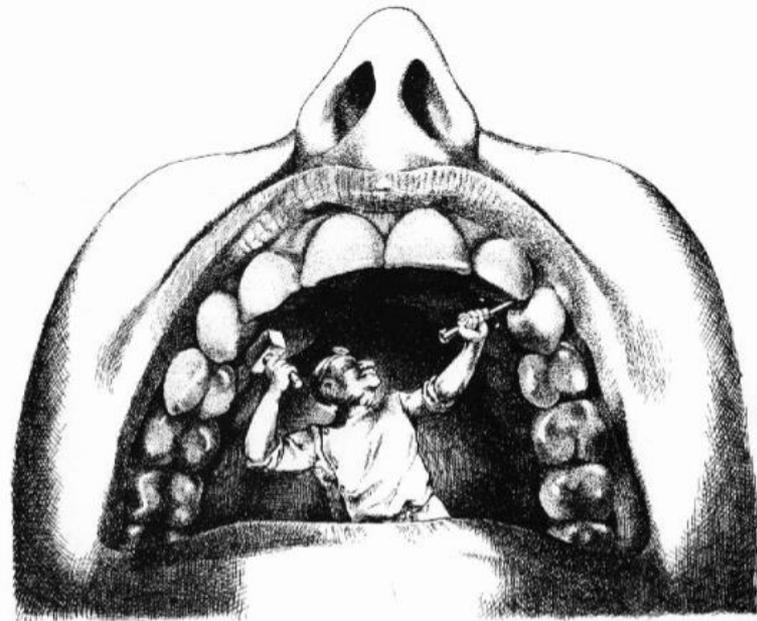
## Arst: hammaste tervishoius tuleb muuta mõtteviisi (31)

20.03.2013 22:16

**Al Mare hambakliiniku hambaarst Marek Vink rääkis ülemaailmsel suutervise päeval, et kaariesega võitlemiseks tuleks rõhuda pigem inimeste toitumisharjumuste muutmisele, mitte niivõrd remonditöödele.**

Marek Vink pidas Eesti Hambaarstide Liidu korraldatud infopäeval loengu teemal «Jätame hambaarstid tööta!», milles keskendus ennetavate meetmete olulisusele hammaste tervishoius.

«Kuuleme iga päev müüti, et oleks mul raha, oleksid mul hambad korras. Hammaste tervishoid on pelgalt tervisekäitumise küsimus. Kõik inimesed on võimelised oma eluaja lõpuni elama enese hammastega. Loodus on selle nii sättinud,» rääkis ta.



Hambaarst Marek Vink.

Foto: Tiina Kõrtsini / Õhtuleht

# Kaariese haldamine suures plaanis

kogu rahvastikku haarav  
multidistsiplinaarne tervisedendustegevus

elukeskkond

inimeste terviseteadlikkus

algstaadiumis kaariesekahjustusi  
peatav konservatiivne ravi

restauratiivne ravi



# Laste hammaste tervis projekti (utoopiline?) eesmärk



- Projekti üldeesmärk on vähendada 0-9 a laste haigestumist hambakaariesesse.
- Kaugemaks eesmärgiks on hammaste terviseolukord, kus DMF-indeks on vähenenud WHO poolt ette nähtud tasemele 2020. aastaks.
- Vähemalt 80% 6-aastastest lastest oleksid kaariesevabad ning 12-aastaste keskmine DMF-indeks oleks väiksem kui 1,5

# Tervisedendus



- edendab positiivse(l)t tervist
- haiguste ennetamine
  - tervisekasvatuse
    - teadlikkus ja oskused
      - indiviidi
      - rühmas
  - profülaktika
    - ennetava ravi võtted
      - indiviidi
      - rühma tasemel
  - tervisekaitse abil
    - ümbritseva keskkonna muutmine

kogu rahvastikku haarav multidistsiplinaarne tervisedendustegevus

elukeskkond

inimeste terviseteadlikkus

algstaadiumis kaariesekahjustusi peatav konservatiivne ravi

restauratiivne ravi



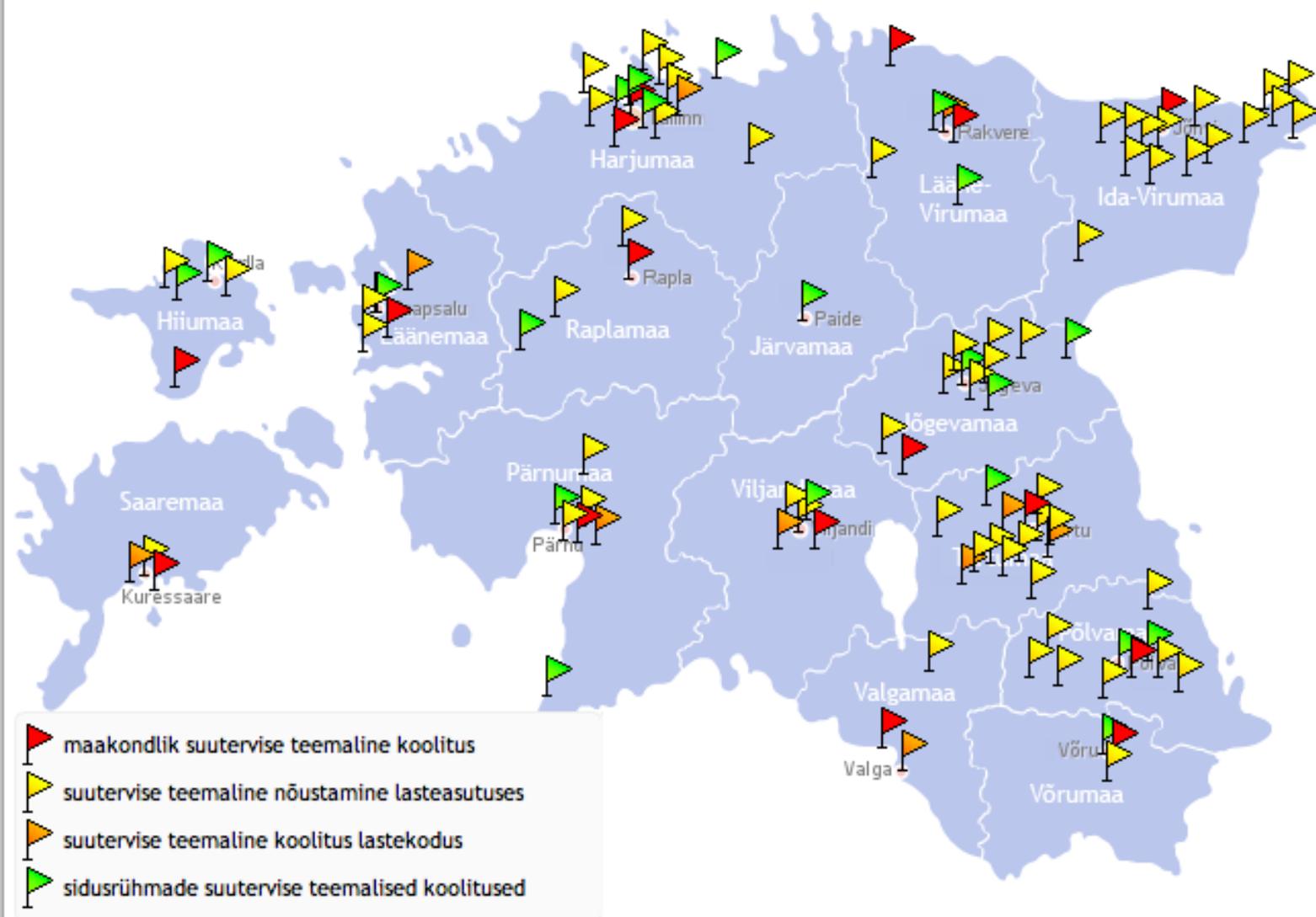
# Siht- ja sidusrühmad 2013

- Projekti sihtrühmaks on 4,5 kuu, 3-, 6-, 7- ja 9-aastased lapsed ja nende vanemad ning põhikooli õpilased, kelle elukohaks on Eesti, s.h. vene keelt kõnelevad lapsed. 2013. aastal kuulub Eestis antud eagruppi u 45 000 last.
- Sidusrühma moodustavad hambaraviõed, pereõed, terviseõed, perearstid, ämmaemandad, lasteaiaõpetajad, kooliõed. Imikute vanemaid informeerivad vajalikest terviseharjumuste kujundamisest pereõed.

# 2012 Tulemused

- Teabepäevad sidusgrupile toimusid pea kõigis maakondades projektiplaani ületavas mahus.
- Ka sihtgrupi nõustamisetevõtetega ületati planeeritud kvantiteet.
- Koostatud KEHA õpetajatele suunatud juhend ja suutervise nõustajate tegevuste standardiseerimise juhendmaterjalid on valmis ja kõigile kättesaadavad kiku.hambaarst.ee veebis.
- Eelmisel aastal valminud suhkrukella plakat kujundati esteetilisemaks ja sellel toodi eraldi välja hambaerosiooni olemus.

## Kiku projekti koolituste kaart



# 2012 Projektiplaan p.1

- Valminud on juhendid KELA õpetajale, kuidas projekti raames loodud erinevaid õppematerjale kasutada ja omavahel siduda.
- On valminud kiku.hambaarst.ee veebis kasutatav laste suus esinevaid probleeme määratleda ja lahendada aitav moodul.

# Metoodiline juhendmaterjal

23. juuli 2012



1 häält

Täiendav materjal Jänku-Jussi värviraamatute ja multikate käsitlemiseks õppetöös. Materjali koostas Lea Maiberg koos suuhügieenistide Laili Lutsari ja Terje Altosaarega. Materjal on mõeldud kasutamiseks lasteajaõpetajatele ja lapsevanematele lastega vanuses 3-7 aastat.



Salvesta PDF-fail oma arvutisse siit (4 MB) »

S U U T E R V I S E E D E N D A M I N E

*Õpetajate ja lapsevanemate kasutamiseks lastega vanuses 3-7 aastat*

## METOODILINE JUHENDMATERJAL

TÄIENDAV MATERJAL JÄNKU-JUSSI VÄRVIRAAMATUTE JA MULTIKATE  
KÄSITLEMISEKS ÕPPETÖÖS

KOOSTAJA: LEA MAIBERG

KOOSTÖÖS SUUHÜGIEENISTIDE LAILI LUTSARI JA TERJE ALTOAAREGA



Eesti Haigekassa LÜ  
Eesti Haigekassa

## Leia haigus SÜMPTOMITE järgi

## Leia haigus PILTIDE järgi

## Juhend

### Märgista seotud sümptomid:

#### Visuaalsed sümptomid

NÄITA  
KÕIKI

- haavandid
- hammas loksub
- igemed punetavad
- igemed veritsevad

#### Tunnetuslikud sümptomid

NÄITA  
KÕIKI

- hammas on tundlik koputamisele
- hammas on tundlik kuumale
- hammas on tundlik külmale
- hammas on tundlik magusale
- igemed on valulikud
- valulikkus söömisel

#### Muud (heli, lõhn jm) sümptomid

NÄITA  
KÕIKI

- halb hingeõhk / suu haiseb
- halb maitse suus
- palavik kuni 38 °C

### Sümptomitega seotud haigused:

Palun vali vasakult mõni sümptom ja hambarobot näitab sulle suuhaigusi, mille sümptomid kõige enam sinu valikutega kokku langevad.



# 2012 Projektiplaan p.2

- On loodud personaalsed kontaktid maakondlike terviseedendajate ja suuterviseedendajate vahel, mis on võrgustikulise koostöö aluseks.
- Koostöö lõimimiseks on koostatud kava. Toimunud on vähemalt 15 teabe-koolituspäeva üritust eri maakondades.
- Koolitustel on osalenud vähemalt 100 pere- ja/või terviseõde ja 250 KELA õpetajat vm haridusala töötajat. Vähemalt 100 meditsiinitöötaja pädevus suuterviseedenduse osas on tõusnud, mida on hinnatud tagasiside küsimustiku abil.
- Koolitustel osalenute hulgas on koolitusega rahulolnuid vähemalt 80%.

# Sagadis võtmepersoonid





05/04/2012 10:15

# 2012 Projektiplaan p.3

- Lasteaedades läbiviidav nõustamisetevõus on standardiseeritud ja kvaliteet ühtlustunud. Läbi on viidud vähemalt 70 nõustamist vähemalt 40 lasteaias.
- Nõustamise osaliseks on saanud vähemalt 600 last ja 200 lapsevanemat, kelle terviseteadlikkus on paranenud.
- Terviseteadlikkuse kasvu ja rahulolu nõustamisega on hinnatatud tagasisideküsitlusega.
- Messil "Laps ja pere" on nõustatud vähemalt 100 perekonna tervisekäitumist.
- Südamenädala raames läbiviidud tegevustega on tõusnud elanikkonna teadlikkus suu- ja südamerõise otsesest seotusest.

# Suutervise nõustajate juhendmaterjal

21.mai 2012

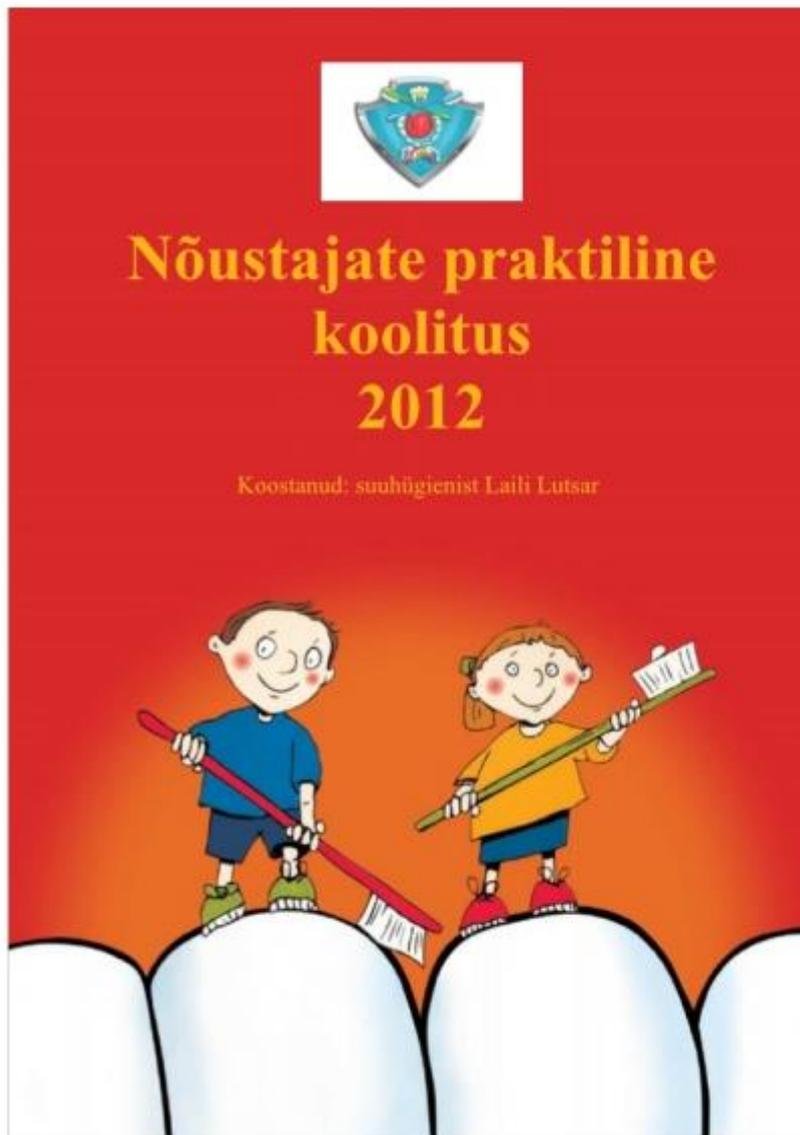


0 häält

18.mai tebepäeva raames toimus suutervise nõustajate koolitus. Juhendmaterjali koostas Laili Lutsar



Salvesta PDF-fail oma arvutisse siit (6.1 MB) »



# Numbriliselt

- Koolitustel osales 222 pere- ja/või terviseõde ja 430 KEELA õpetajat vm haridusala töötajat.
- Läbi viidi 71 nõustamist 48 lasteaias. Nõustamise osaliseks on saanud vähemalt 1390 last ja 411 lapsevanemat
- Suu- ja südamehaiguste vahelist seost selgitav artikkel avaldati 4 üleriigilistes päevalehes, mid on tõstnud elanikkonna terviseteadlikkust. Lisaks on avaldatud üle 10 projektiga seotud artikli paikkondlikes lehtedes ja ajakirjades.
- Detsembris oli kiku.hambaarst.ee veebilehel unikaalseid külastusi 1324, keskmine visiidi pikkus 2.26, kokku avati 4119 lehte (pageview). Ca 26% külastajatest pöörduvad lehele korduvalt tagasi

# 2012 Projektiplaan p.4

- kiku.hambaarst.ee veebilehe unikaalsete külastajate hulk kasvab vähemalt 2000ni kuus, kes veedavad seal keskmiselt vähemalt 5 minutit.
- Avaldatud on vähemalt 3 suutervise-teemalist artiklit üleriigilistes päevalehtedes, mille tulemusel on tõusnud elanikkonna terviseteadlikkus.
- Avaldatud on projekti tutvustavaid artiklid paikkondlikes lehtedes ja ajakirjades.
- TAI hallataval tervislikku toitumist edendaval veebilehel on välja toodud selge seos hammaste tervise ja toitumisharjumuste vahel.





## Esileht

## Toitumise põhitõed

## Toitumine ja haigused

- [Südame-  
veresoonkonnahaigused](#)
- [Pahaloomulised kasvajad](#)
- [Diabeet](#)
- Osteoporoos
- [Toidutalumatuse](#)
- [Toiduallergia](#)
- [Toidu kaudu levivad haigused](#)
- [Toitumishäired](#)
- [Toitumine ja kaaries](#)
  - [Diagnoosimine, ennetamine,  
ravi](#)
  - [Kuidas toituda, et hambad  
terved püsiksid?](#)

## Toiduohutus

Toitumine ja haigused : Toitumine ja kaaries :

## HAMBAHAIGUSTE OLEMUS JA ESINEMINE

Hambakaaries on maailmas enimlevinud krooniline haigus. Erinevatel hinnangutel põeb kaariest üle 90% täiskasvanutest ja umbes 70% kooliealistest lastest. Haigust tekitavad bakterid nakatuvad sülje vahendusel esimeste piimhambaste suhlokumise järel lähikondlastelt, tavaliselt emalt. Mida hiljem kaariesehaigust tekitavate mikroobidega nakatatakse, seda paremini on suhu jõudnud koloniseeruda normaalne terve mikrofloora ja seda keerulisem on uutel patogeenidel suhu asustuda.



Hambakaariese puhul ei ole tegemist bakterispetsiifilise infektsiooniga. Happerünnaku esilekutsumisel võivad viimaste uuringute põhjal osaleda 26 erinevat biokile mikroobi. Kui kaariesenakkus on saadud, siis sellest vabanetakse alles raugaeas koos viimase hamba kaotusega. Sellepärast klassifitseeritakse hambakaaries krooniliseks (ebatervislikust käitumisest tingitud) haiguseks sarnaselt 2.tüübi suhkurtõvega. Sarnaselt teiste süsteemsete haigustega on kaariesehaigust võimalik hallata haiguse riskitegureid kontrollides.

Kaariesekahjustuse tekkeks peab hambal olema piisav hulk haigustekitavaid baktereid. Elutegevuseks vajavad need mikroobid suhkruid (sahhariide), mida saadakse pea igast inimese toidukorrast. Mida sagedamini inimene sööb, seda sagedamini eritab biokile oma elutegevuse jääkainena piimhapet, mis langetab hambapinnal pH allapoole kriitilist <5,5 piiri ja nii hambast mineraale välja söövitab.

PALJU SINA JOOD?

**TOITUDA!**  
toitumine.ee

 toitumisprogramm  
www.nutridata.ee

**UURI  
LÄHEMALT**  
www.tööelu.ee

# 2012 Projektiplaan p.5

Projektimeeskond teab, kuidas on suuterviseedendus korraldatud Soomes ning kasutab saadud kogemusi Eestis. Projektimeeskonna liikmed on pädevamad lektorina.



# Heategevuskampania

Paljulapseliste perede jõulupidu 2.jaanuaril



# 2013 projektiplaan

- Projekti eeldatav sihtrühma hõlmatus aastal 2013 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.

# EHL Pöördumine SoM poole

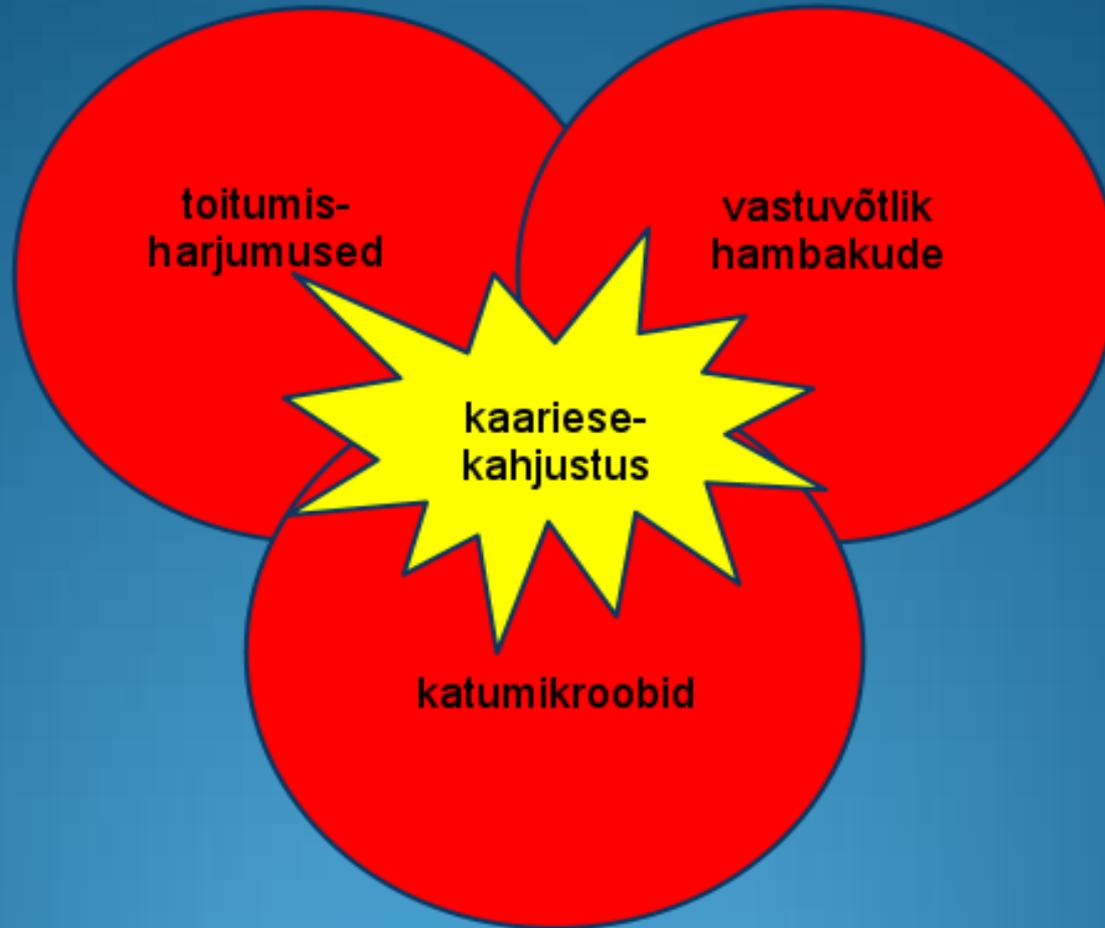
- TAI juurde suutervisedendusspetsialist
  - et teema oleks pidevalt pildis
- käivitada suuhügienisti koolitus
  - sest puudub edendust elluviiv profession
- tervise olukord vajab stabiilset kaardistamist
  - et otsustajatel oleks infot, mille põhjal otsustada
- kestlik rahastamine ...
  - “pearaha” süsteem

**toitumis-  
harjumused**

**vastuvõtlik  
hambakude**

**kaariese-  
kahjustus**

**katumikroobid**



toitumis-  
harjumused

vastuvõtlik  
hambakude

kaariese-  
kahjustust  
ei teki

patogeenseid  
mikroobe  
vähe või pole

hamba-  
sõbralikud  
toitumis-  
harjumused

vastuvõtlik  
hambakude

hamba-  
vaenulikud  
toitumis-  
harjumused

vastupidav  
hambakude

kaariese-  
kahjustust  
ei teki

katumikroobid

kaariese-  
kahjustust  
ei teki

katumikroobid

haridus

ksülitool

sotsiaalne klass

sülg

fluoriid

hambakude

kloorheksidiin

näts

toit

kaaries

aeg

suhkrukliirens

stiimul

sagedus

suhkur

biofilm

fosfaat

info

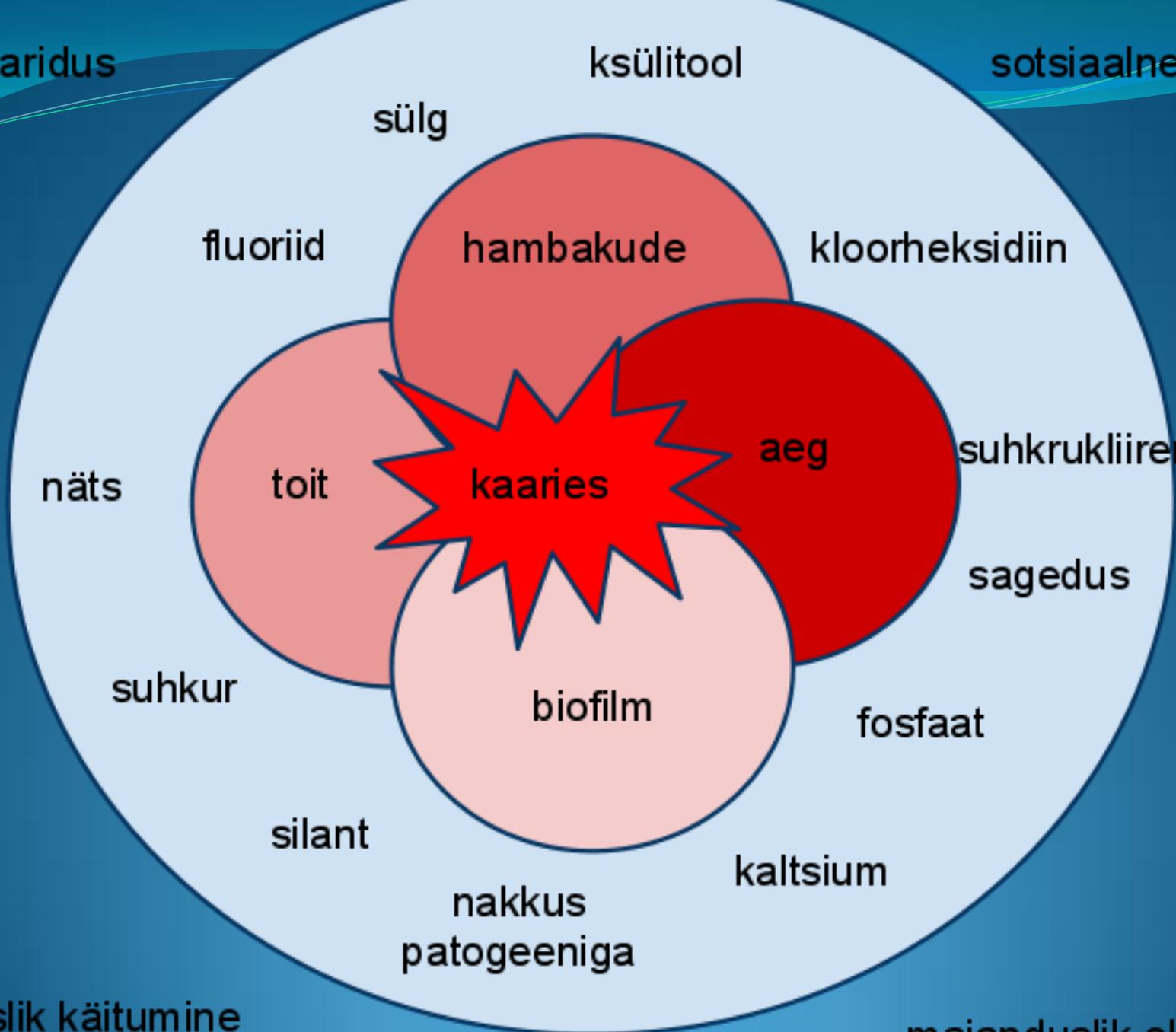
silant

kaltsium

nakkus  
patogeeniga

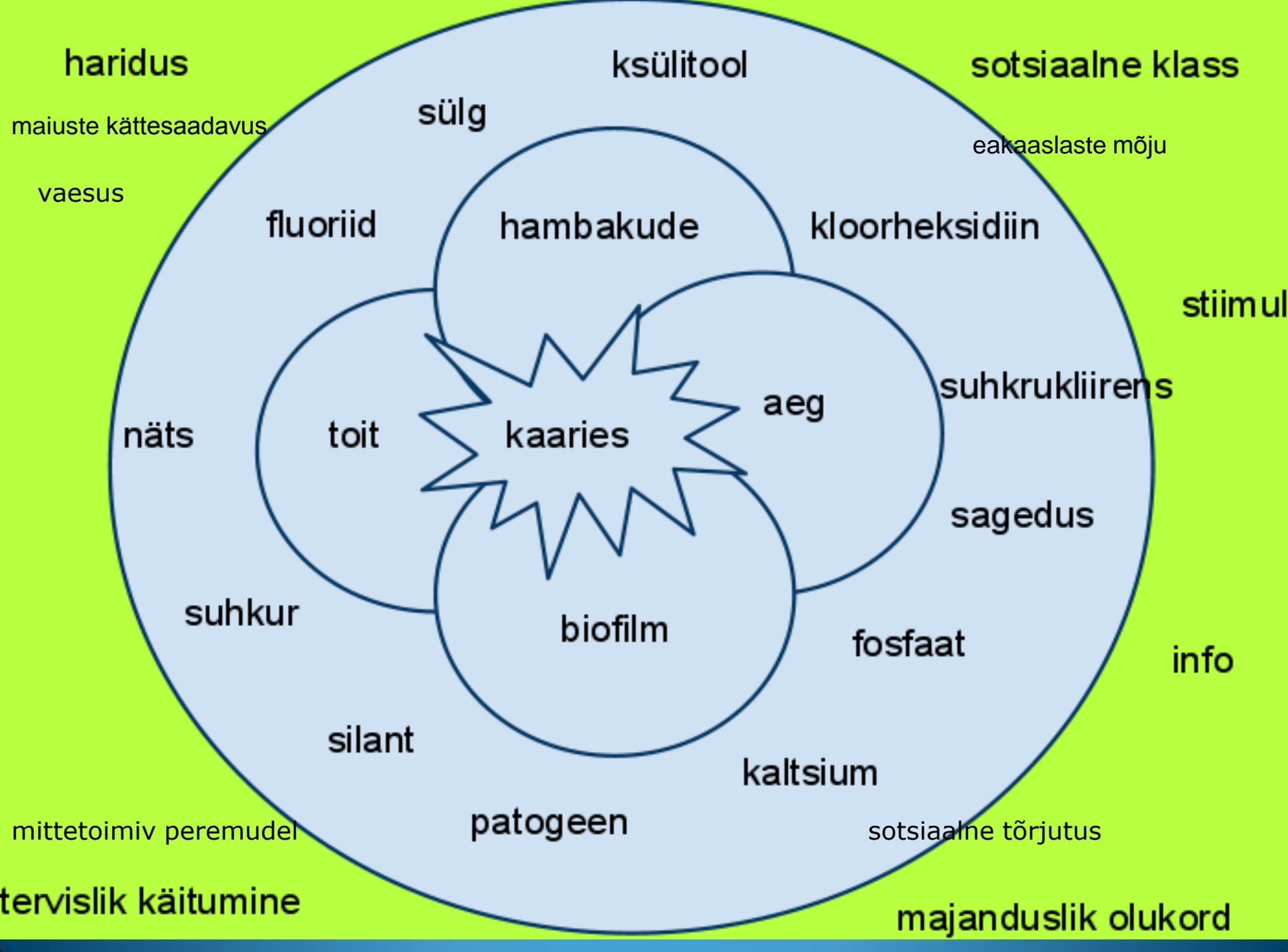
tervislik käitumine

majanduslik olukord



# Taustüsteem..





**Demineraliseerumine**



**Remineraliseerumine**

pH

7

Võib tekkida hambakivi

H<sup>+</sup> reageerib sülje  
ja katu PO<sub>4</sub><sup>-3</sup>

6

HA formeerub

Demineraliseerimine  
HA lahustub (kaaries)  
FA formeerub

5

Remineraliseerimine  
FA formeerub

HA ja FA lahustuvad

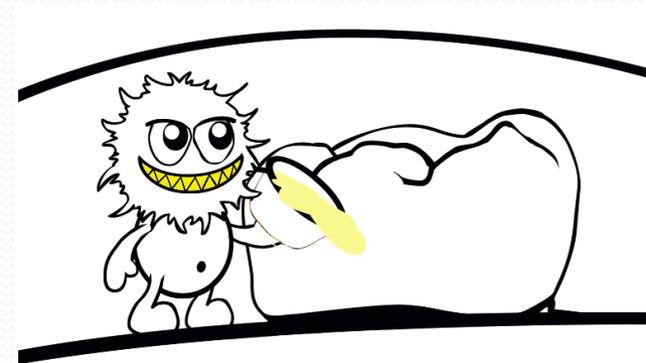
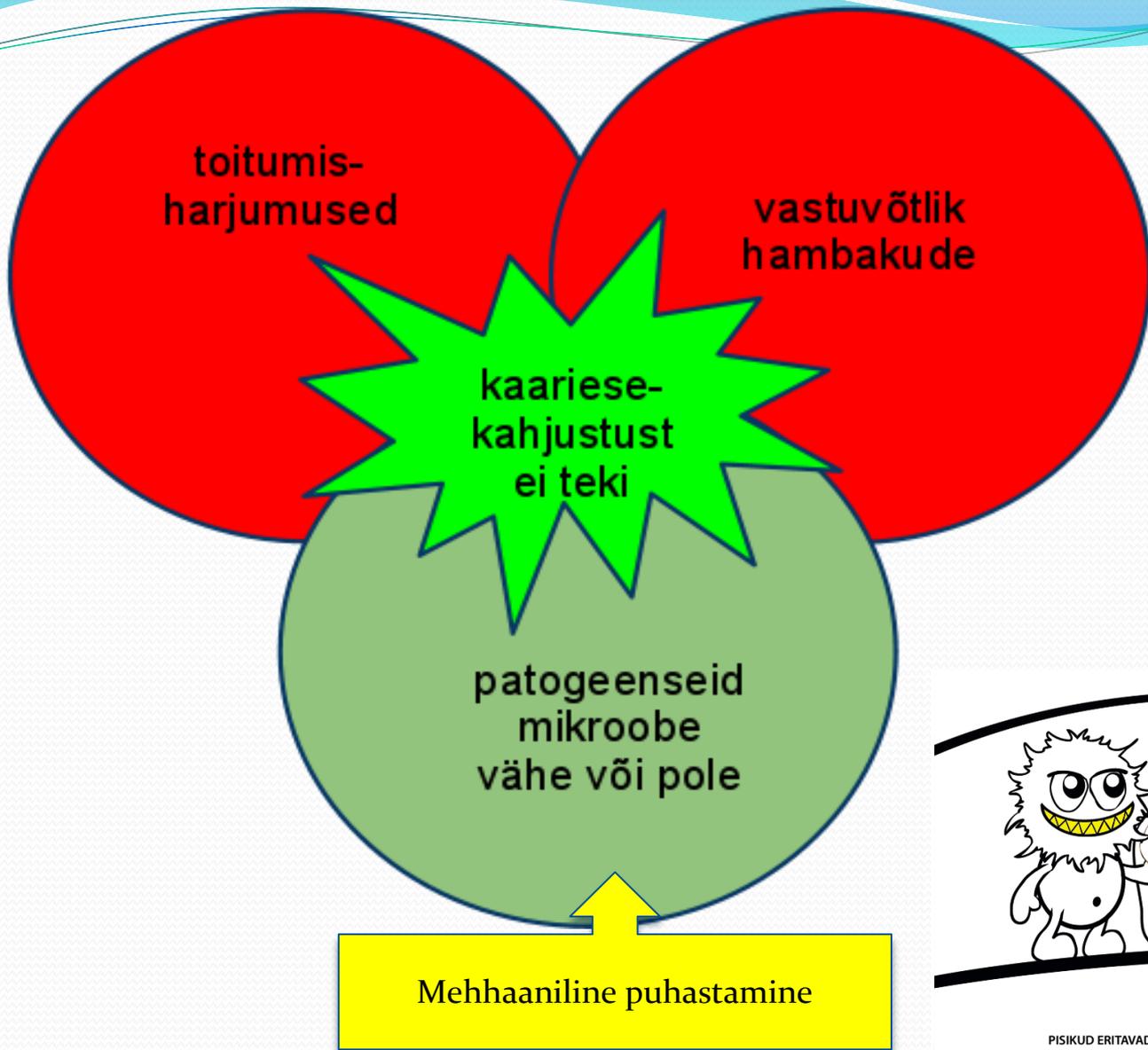
4

Erosioon

Erosioon

3

HA - hüdrosüapatiit  
FA - fluorapatiit



PISIKUD ERITAVAD PIIMHAPET, MIS LÖHUVAD HAMBAVAAPA.

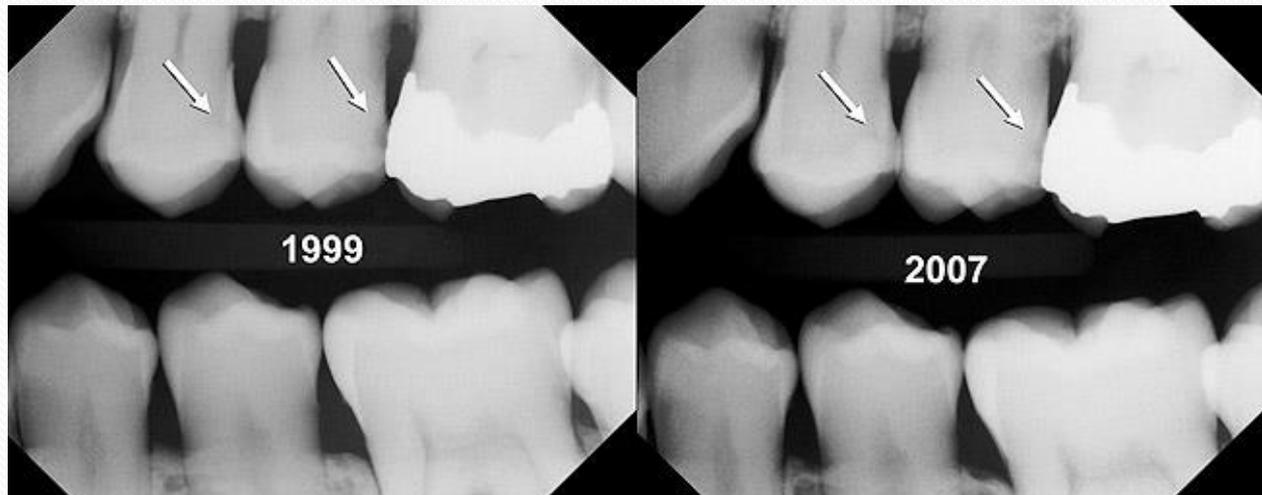
# Suuhügieen ei ole piisav ...

- patsiendid arvavad, et peale pesemist on hambad “täiesti puhtad”
- tegelikkuses jääb hammastele alati jäänukattu
- isegi hambaniidiga puhastamise järel on residuaalkatt võimeline esile kutsuma mõõduka (pH 5,5) happerünnaku



# Hambaauk on ainult sümptom!

- arst peab haiguse ravimiseks hindama haige riskiprofiili ja mõjutama biofilmi kariogeensust
- nii ravime haigust arstlikult, mitte “opereeriva näputöölisena”



# Kaariese “soodumus”

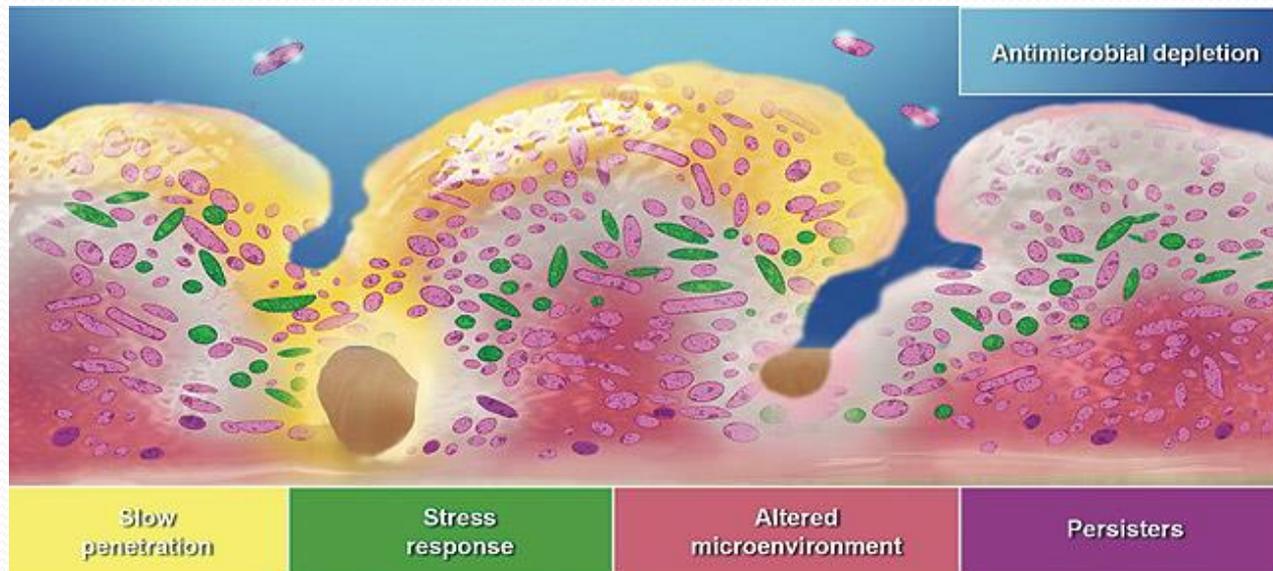
- 80% kaarieskahjustusi esineb 20% inimestest
- 60% täidisi asetatakse 40% elanikkonnast
- 10% (15 - 5%) hambad terved
  
- >70% on täidise väljavahetamise põhjuseks sekundaarne kaaries

# Suu mikrobioota

- rohkem kui 700 liiki
- kaariesepatogeene >26
  - atsidogeensed
  - atsiduursed
- tasakaalu tervisliku või haigusliku biofilmi kujunemisel mõjutavad riskifaktorid
  - dieet, sülg, ravimid, vähe fluoriidi, halb hügieen..

# Biofilmi tolerantsus

- 50-90% ekstratsellulaarne polümeer (EPS)
- EPS kaitseb PMN lümfotsüütide eest
- eksopolüsahhariid inhibeerib fagotsütoosi
- proteinaasne maatriks takistab immuunsüsteemi



# Mikrohambbaravi

- kaaries on suu biofilmi tasakaaluhäire
- ravi peab tegelema haiguse põhjusega ehk muutma happelise biofilmi “tervislikuks”
- hambasõbralik mikroobikooslus on nagu hästi dresseeritud koduloom?

# vt kiku.hambaarst.ee



Eesti Haigekassa



- 1 Artiklid suuterviseist
- 2 Materjalid alla laadimiseks
- 3 Koollused suuterviseist
- 4 Multikad hammastest
- 5 Lastealad ja koordinaatorid

Laste hammaste tervis - Artiklid - Kaarise haldamine riskitegureid kontrollides

## Kaarise haldamine riskitegureid kontrollides

Marek Vink  
hambaarst  
07.veeb 2013

0 häält

Ülevaade dr Marek Vinki loengust Ortostudio loengupäeval 2. veebruaril 2013.a

Hambakaaries on maailmas enimlevinud krooniline haigus. Erinevatel hinnangutel põeb kaariest üle 90% täiskasvanutest ja umbes 70% kooliealistest lastest. Tänapäeval liigitatakse kaariest sarnaselt 2. tüüpi suhkurtõvega ebatervislikust eluviisist tulenevaks mittenakkushaiguseks (non-communicable disease), mida on võimalik haiguse riskitegureid kontrollides hallata.

Kaariesekahjustuse kujunemise ja paranemise näol on tegemist hambakövakoe normaalse mineraalainevahetuse tasakaalu häirega. Toidus sisalduvad süsivesikud muudab bakterikiht piimhappeks ehk tekib umbes tund aega kestev happerünnak. Normaalse süljeerituse korral suudab organism sellise happerünnaku tagajärjed hambal taasmineraliseerida umbes 3-4 tunni jooksul. Kui toidukordasid on sagedamini ja/ehk janujoogiks muu kui puhas vesi, on ülekaalus demineraliseerumine ja hambasse tekib "auk".

Ajalooliselt on nii kaarise diagnoos kui ravi olnud sümptomaatiline ehk hambast avastatud auk on täidetud käepärase materjaliga või valutav katkine hammas eemaldatud. Mikroinvasiivne ravi tähendab, et tegeldakse haiguse põhjustega, mille tulemusel suudab organism tekkinud algstaadiumis kahjustused ise "parandada" ja kui restauratiivne ravi on siiski vajalik, siis kasutatakse hambakude maksimaalselt säästvat tehnikat.

CAMBRA - (Caries Management by Risk Assessment) võime maakeelde tõlkida kui "kaarisehaiguse haldamine riskitegureid hallates". Kuna kaaries on eelkõige suu biofilmi tasakaaluhäire, siis minimaalselt invasiivne ravi modifitseeribki happelist biokile hambasöbralikumaks.

Patsient loetakse ägedat kaarisehaigust põdevaks, kui tal on viimase kolme aasta jooksul diagnoositud vähemalt üks uus restauratiivset ravi vajav kaariesekahjustus. See näitab, et patsient ei suuda oma haiguse põhjusti kontrolli all hoida. Kaariest haldav hambaarst, suuhügienist või hambaraviõde suudab kaarise riski ja põhjusti küsitluse põhjal hinnata ning aktiivses koostöös patsiendiga kaarisehaigust hallata. Patsient peab mõistma, et hambakövakoe mineraalainevahetus on loomulik looduslik protsess, mille kulgu on temal endal tervisliku käitumisega vajalik kontrollida.

Dieedianameesis selgub tavalisimaks haiguse põhjuseks hambavaenulik janu jook ja/või sage põhitoidukordade vaheline näksimine. Hambavaenulikud on toiduained, mida biofilmi mikroobid on võimelised oma elutegevuses kasutama. Kuna peaaegu kõik toidud peidavad endas sahharideid, siis võib ka öelda, et pea kõik toidud on hammastele ohtlikud.

Kaariesekahjustuse tekke ehk happerünnaku tugevuse seisukohalt on kõige olulisem toiduaine suhkrusisaldus. Hammastele kõige ohtlikum on valge suhkur ehk sahharoos, millest biokile strukturaalid. Lisaks võimale

## Kaarise riski hindamise vorm

Patsiendi nimi \_\_\_\_\_ Kuupäev \_\_\_\_\_

Tõmba ring ümber, kui vastus "jah"

Kaarisehaiguse olemasolu näitavad:

Leidub täidismaterjaliga ravi vajav kaariesekahjustus	Jah
Röntgenülevõttel näha kontaktpinna vaabakahjustus	Jah
Kriitvalge laigu staadiumis vaabakahjustused hambakaeltel	Jah
Viimase 3a jooksul kaarise ravimiseks asetatud täidis	Jah

Kaariest (bioloogiliselt soodustavad) riskitegurid

Süljest külvatud S. mutans või Lactobacillus kõrge määr	Jah
Nähtavat paksu kattu hambal / igemeveritus kergel kontaktil	Jah
Sage näksimine >3 toidukordade vahel	Jah
Hambal sügavad vaod ja uurded	Jah
Rahustite / unerohu kasutamine	Jah
Ebapiisav süljeeritus / kuiv suu	Jah
Paljastunud hambajuure pinnad	Jah
Kannab ortodontilist aparati või proteesi	Jah

Kaitsvad tegurid

Joogivesis piisavalt fluoriidi	Jah
Fluoriidiga hambapasta vähemalt kord päevas	Jah
Fluoriidiga hambapasta vähemalt 2 korda päevas	Jah
Igapäevased fluoriidiga (0,05% NaF) suuveega loputused	Jah
5000 ppm fluoriidiga hambapasta igapäevane kasutamine	Jah
Viimase 6 kuu jooksul asetatud F-lakki	Jah
Viimase 6 kuu jooksul vastuvõtul läbiviidud F-teraapia	Jah
Nädalased ettekirjutatud kloorheksidiini kuurid viimasel 6 kuul	Jah
Ksülitooli nätsu/pastilli kasutamine 4X päevas viimasel 6 kuul	Jah
Kaltsiumi- ja fosfaadipasta kasutamine viimase 6 k jooksul	Jah
Piisav süljeeritus	Jah

OTSI

### Suuhügieeni põhitõed

SIHTGRUPID:

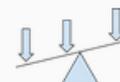
- Lapsed
- Rasedad ja imikud
- Lapsevanemad
- Vanavanemad
- Puudega inimesed
- Õpetajad ja lasteaiakasvatavad
- Tervishoiutöötajad

### HAMBAROBOT

Hambarobot on uus programm, mis Sinu valitud sümptomite põhjal otsustab millise suu- või hambahaigusega võib tegemist olla. Sirvida saab hambahaiguste kataloogi ja haiguste pilte.



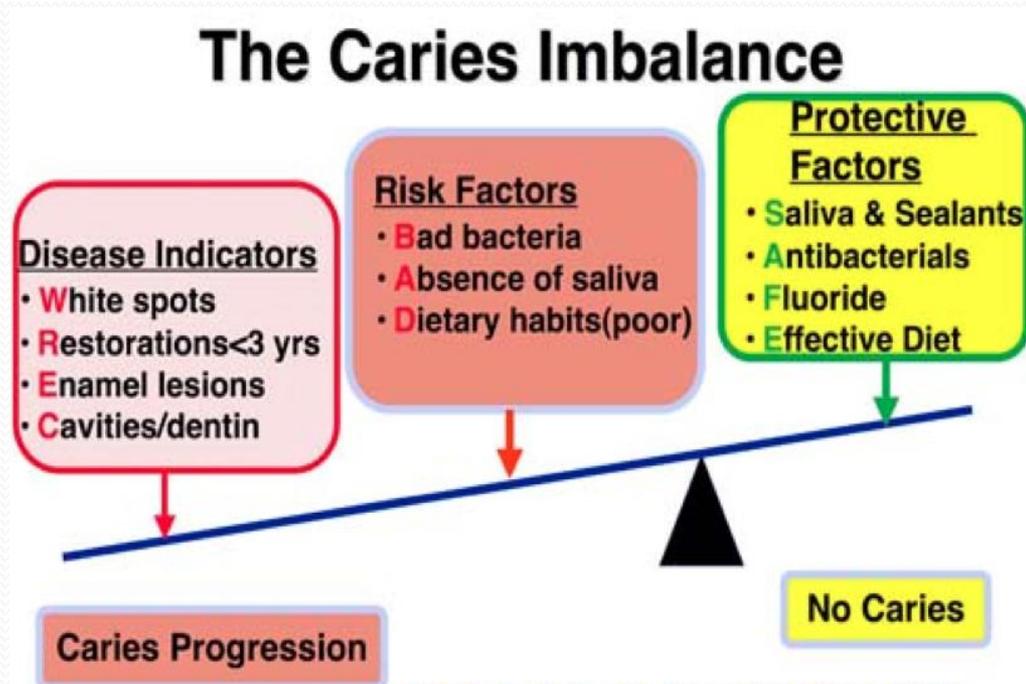
Tule proovi järele!



Visualiseeri kaarise tasakaal

# Kaariese diagnoos

- sümptomite avastamine ei ole veel diagnoos
- hinda – halda – (mitte)invasiivne ravi
- BAD – SAFE tasakaal



# Mona Mia 11a



# “Auk” tekib hambasse kohe ..



# Vastuvõtu uutmine = rääkimine?

It's the deal of a lifetime...  
TRUST ME!



- patsiendile KASU selgitamine
  - “labane müügimehetechnika”



- **motiveeriv intervjuerimine**

peab kokkuvõttes viima terviseharjumuste muutmiseni

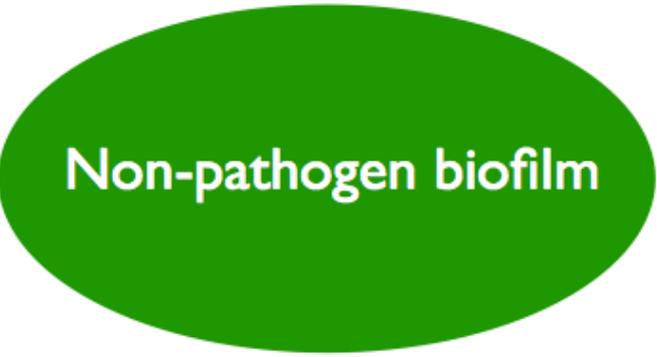
- paradigma muut patsiendi poolt – aukude “ravilt” kaariesehaiguse kontrolli all hoidmise poole

# Patsiendi ravimine

- “rätsepatöö” vastavalt indiviidi riskile
- eesmärgiks biofilmi pH tõstmine
  - tervisliku biofilmi kasvatamine on tõhusam, kui biofilmi eemaldamise üritamine!



Pathogen biofilm



Non-pathogen biofilm

toitumis-  
harjumused

vastuvõtlik  
hambakude

kaariese-  
kahjustus

katumikroobid

hamba-  
sõbralikud  
toitumis-  
harjumused

vastuvõtlik  
hambakude

kaariese-  
kahjustust  
ei teki

katumikroobid

**SUGAR KILLS**



# Dieet

- suhkrurünnaku sagedus
- happerünnaku sagedus



**A**inult puitplaatidega kaetud seinad on endised. Ülejäänud on kõik uus. Isegi inimesed. Peamisena **Renar** (7) on kõvasti pikkust juurde visanud; üleni valgesse riietunud **Anella** (16) rinsmetel helgib kalliskividega **Jessica** (14) on lasknud kinnitada moodsa tuka. Tüdrukutel on parasjagu sõbranna küläs, nad istuvad voodis, seljad vastu seina, ja joovad kaheliitrisest pudelist kokat.

Kui veel kevade hakul tõmbas **Aivar Aas** (38) hommikuti jalga ebamõistlast värvi kobakad tunked, siis nüüd kannab ta kitsaid teksapükse ja heledat liibuvat sigrimigrimustriga T-särki. Anella lausunud “me lihtsalt surusime talle seda noorte “staili” peale” paneb Aivari mõhatama ning jutu teisale viimiseks kammitsetult küsima: “Kas kohvi ka tahate?”

Nüüd ta tõesti saab seda pakkuda. Ja tahab. Ning uus kohvimasin pannaksegi mulksuma.

### Terve kodu vahetati välja

Aasade kodul on hele ripplagi, uus mööbel nii toas kui ka köögis, uued voodid ja aknakatted. Kogu korteri põrandat katab laminaatparkett, mis paneb

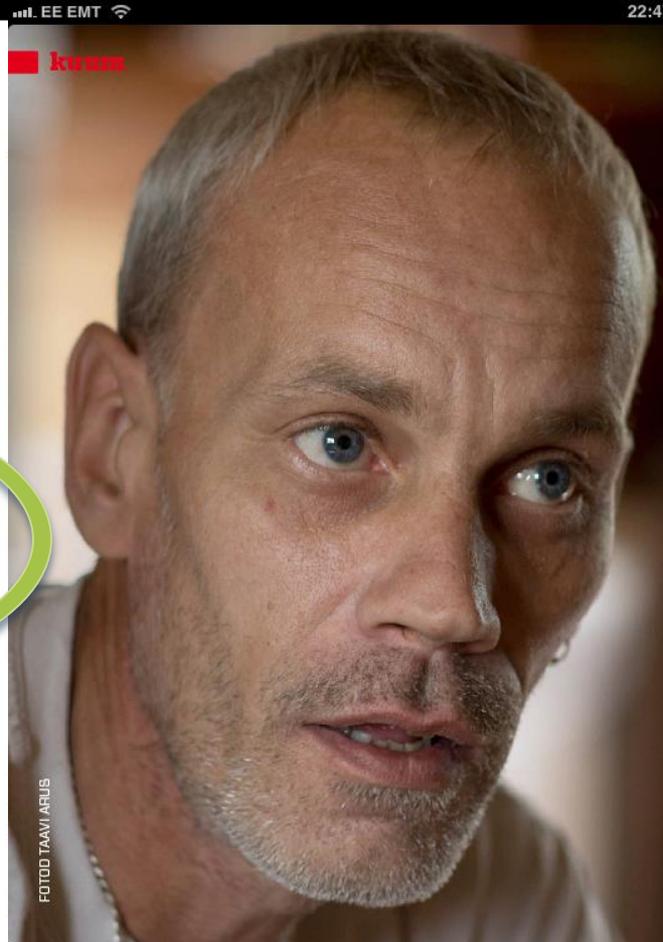


FOTO: TAAVI ARJUS

raske on hooldada, kogu aeg on varba jäljed peal, sada korda päevas pesen.”

Riiulil seisab muusikakeskus ning kõrvuti viis paari päikesepille. “Midaagi vana meil enam ei olegi vist,” jõuab Anella järeldusele, kui toas ringi vaatab.

Eesti Vabariik pühitseb esmaspäeval taasiseseisvumispäeva ning Aivar Aas võib enda kohta sama öelda - temagi on nüüd iseseisev. Taas. Nagu

# Väga vaese pere totaalne muutumine

Eesti Ekspressi artikkel muutis kardinaalselt invaliidist üksikisa **Aivar Aasa** ja tema laste elu.

Kirsti Vainküla

tema kenalt jõu. Täna saab ta selle eest vaid heasüdamlikke kaasmaalasi.

Aivar Aasa pere sattus Ekspressi loo tegelaseks kevadel, kui tahtsime kontrollida õiguskantsler **Indrek Tederi** sõnu, et iga viies eesti laps elab vaesuses.

See oli Jõgeva valla sotsiaaltöö peaspetsialist **Luule Palmiste**, kes Ekspressile pakkus: “Kas üksikisa ei sobi? Üks ujus meil just välja.”



Eesti Hambaarstide Liit  
Estonian Dental Association



**ESHL**

Eesti Suuhügienistide Liit  
Estonian Dental Hygienist Association



**Eesti Haigekassa**  
Estonian Health Insurance Fund

# JUSS MEISTERDAB SUHKRUKELLA

TRÜKITUD HAIGEKASSA FINANTSEERIMISEL. AINULT TASUTA JAGAMISEKS.

© 2011, Lasteveeb OÜ

# SUHKRUKELL

## AITAB HOIDA HAMBAD TERVED



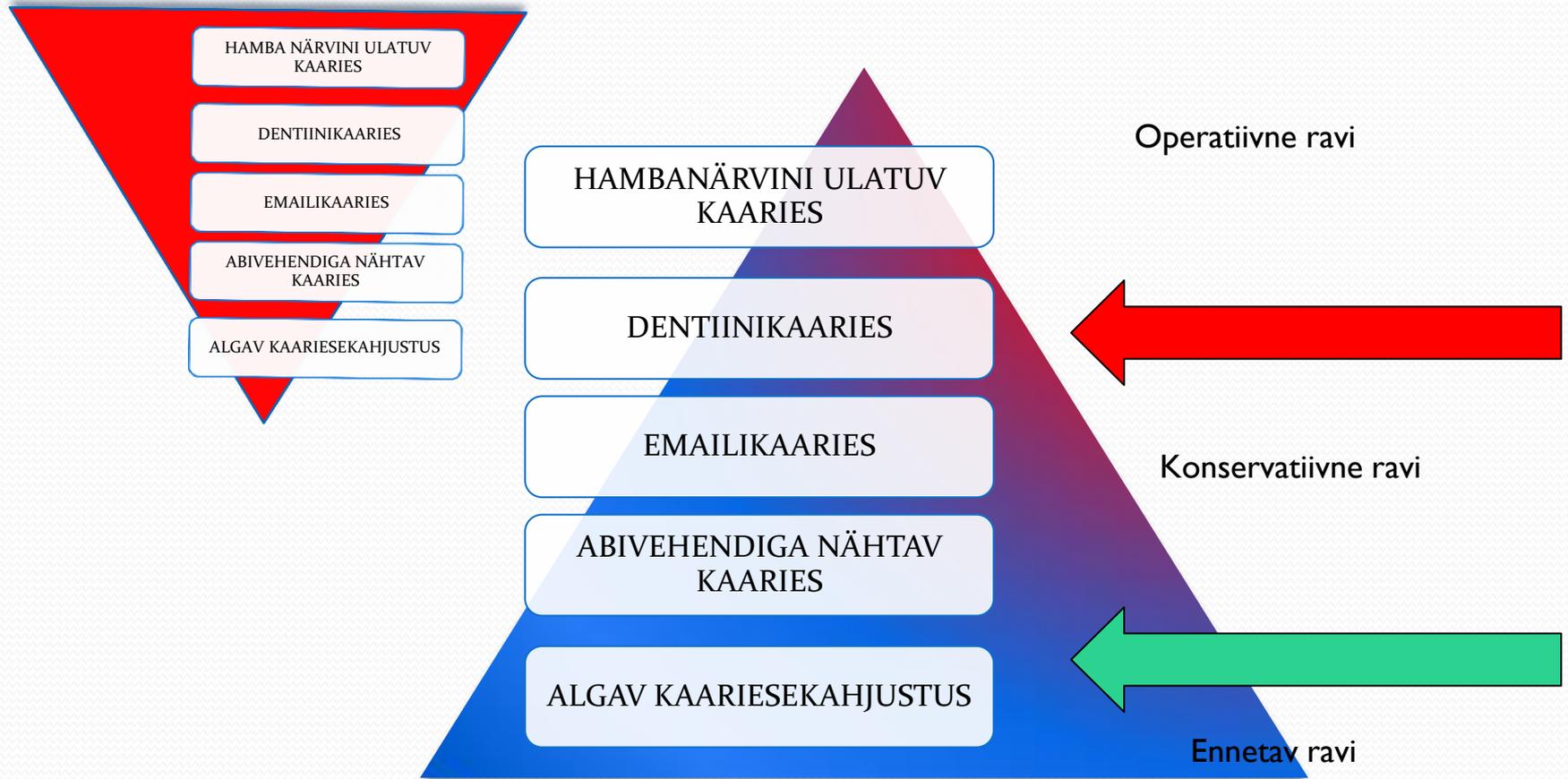
- Pea kõik toidud peidavad endas suhkruid
- Iga toidukorraga saavad suhkrust energiat ka hammastel elavad bakterid, kelle elutegevuse jääkprodukt on piimhape
- Sage söömine ehk kestev happerünnak lõhub hambad
- Hambaauk ehk kaaries on kõdunev hambakude

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



# Ennetav-konservatiivne-operatiivne

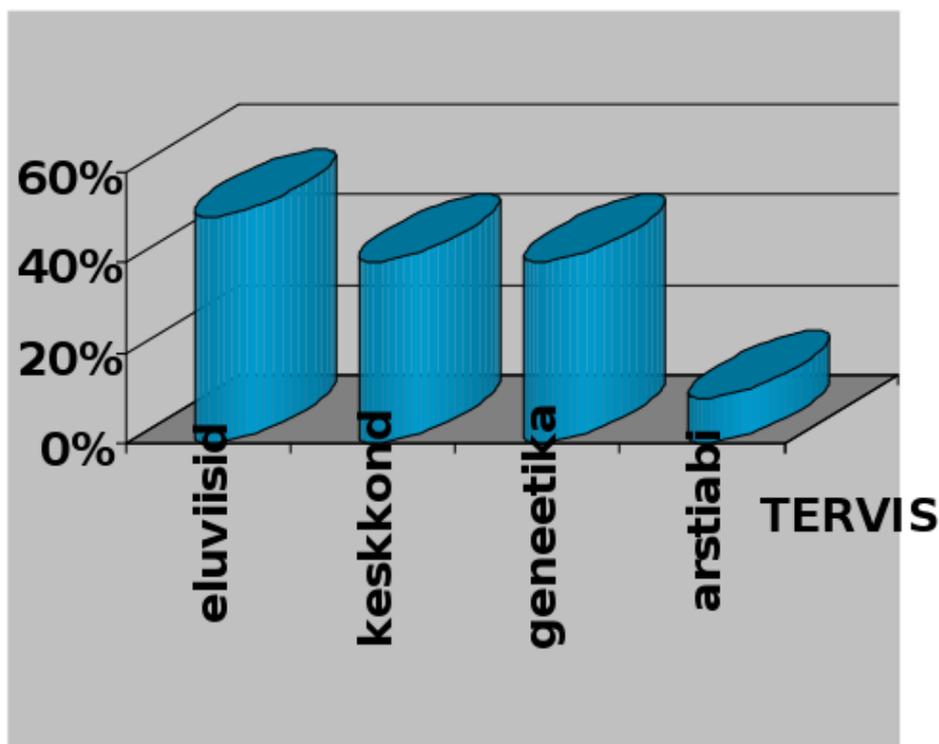
“Päris elu”





# Populatsiooni tervis (WHO)

Tervis - füüsilise, psüühilise ja sotsiaalse heaolu seisund.



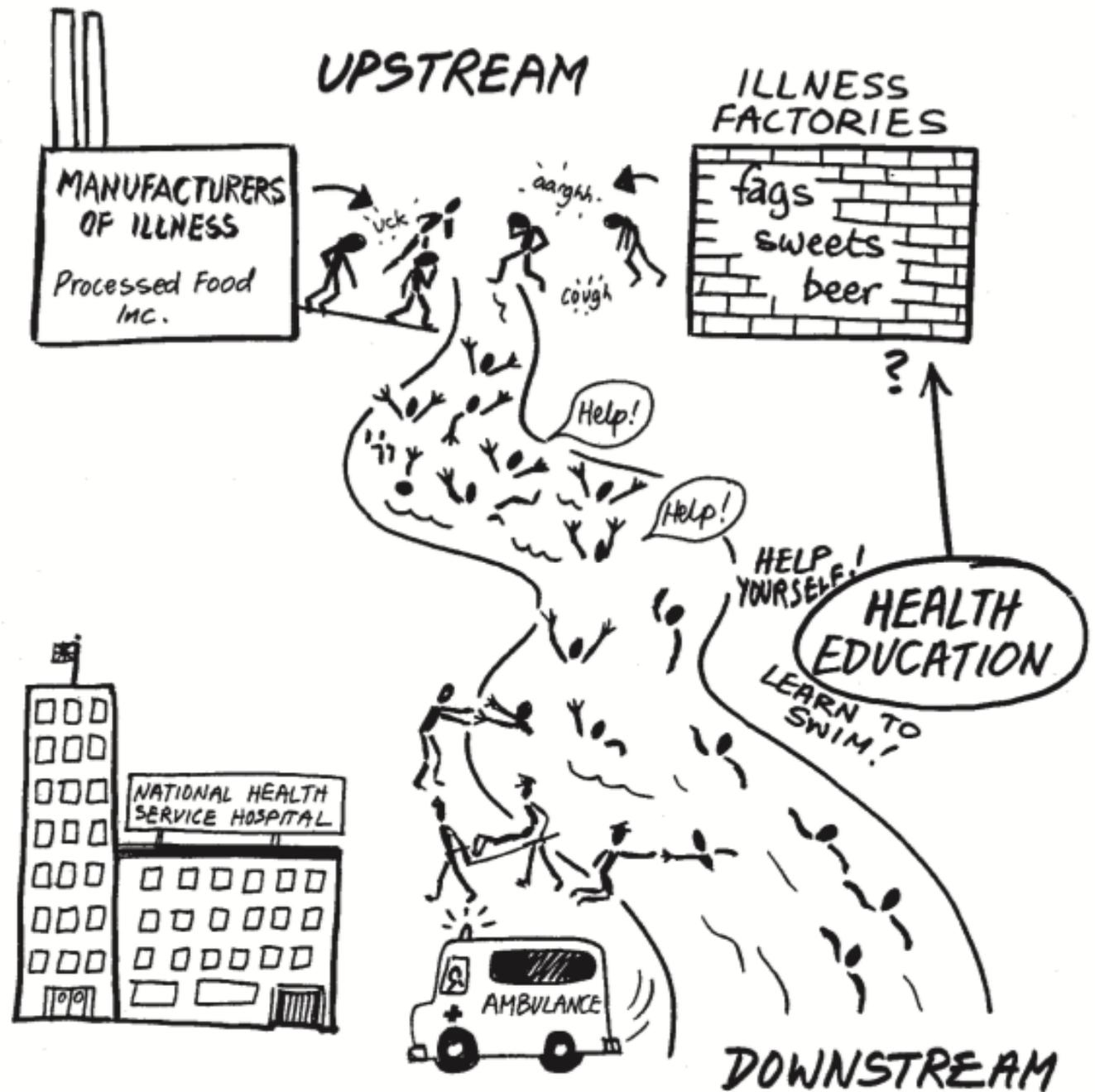


Figure 15.1 Upstream-Downstream approaches

Mõtteviisi ja üldise tervisekäitumise muutmine  
algab meist endist.

Ja neist, keda me oma ümber mõjutada suudame.



