

Wrigley's Orbit.

Vahend sinu patsiendi suutervise heaks



Muutused elustiilis toovad kaasa toitumisharjumuste muutumise, mistõttu aina enam süüakse liikvel olles. Sagedam söömine paneb ka hambad tihedamini rünnaku alla.



Kliinilised uuringud tõestavad, et pärast söömist või joomist 20 minutit suhkruvaba närimiskummi närimine aitab eemaldada suust toidujäänused¹ ja neutraliseerida hambakatu happed, mis põhjustavad hammaste lagunemist²

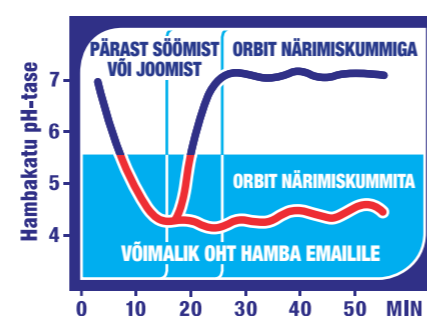


Suurenenud süljevoog aitab remineraliseerida ehk parandada hambaemaili³, vähendades hammaste lagunemise riski^{4,5}.

Suhkruvaba närimiskummi närimine pärast söömist ja joomist aitab neutraliseerida happerünnakud, hoides hambad puhtad ja terved.^{1,2,3,4,5,6,7}

Aita patsientidel veelgi parandada enda suutervist ühe lihtsa ja meeldiva vahendi abil – soovita neile närimiskummi Wrigley's Orbit®.

Rohkem teavet suhkruvaba nätsu eelistest: www.wrigleyoralcare.com



Toitumisharjumuste muutused suurendavad suhkruvaba närimiskummi rolli suuhoolduses

Michael Kelley, PhD, RD
registreeritud dietoloog

Toitumisharjumused muutuvad kõikjal maailmas. Üha harvem esineb traditsioonilist „kolm toidukorda päevas“ toitumismudelit ning päeva jooksul näsitakse aina rohkem. Sagedane söömine võib mõjutada suuõõne tervist, sest tõstab hambakaariese esinemissagedust.^{1,2} Seepärast on üha olulisem järgida lihtsaid suuhoolduse nõuandeid ja kasutada vahendeid, mis aitavad hambaid kaitsta. Üks selliseid vahendeid on suhkruvaba närimiskummi närimine, mis on teaduslikult tõestatud viis tagada hammaste tervis pärast söömist ja joomist, eriti liikvel olles.

Suuhooldus tänapäeval

Hambakaaries on jätkuvalt ülemaailmne terviserisk. Maailma Terviseorganisatsiooni andmetel esineb peaaegu 100 protsendil täiskasvanutest ja 60 kuni 90 protsendil kooliealistest lastest hambaauke. Igal aastal läheb hamba- ja igemehaigustest tingitud valu ning nende haiguste ravimisele kulunud aja tõttu kaotsi miljoneid töö- ja koolitunde.⁴ Kuigi selle trendi täpsed põhjused ei ole teada, on võimalik, et toitumisharjumuste toimunud muutused kahjustavad meie suuõõne tervist ja ennetavaid käitumisviise ei ole kahjuks veel omaks võetud.³

Kuidas mõjub sage söömine meie hammastele

Sage söömine võib soodustada hambakaariese teket. Konkreetse toidu kaariest soodustav mõju sõltub mitmest tegurist: näiteks sellest, kui kaua toit suuõõnes püsib ja millist mõju see avaldab hambakatu pH-tasemele. Hambakatu pH-tase langeb käärvate süsivesikute söömise või joomise järel bakterite tekitatava happe tõttu. Mida tihedamini päeva jooksul kaariest teket soodustavat toitu süüakse, seda sagedamini langeb hambakatu pH-tase ja suurem oht hammaste tervisele.⁵

Kui pH-tase on madalam n-ö kriitilisest väärtusest ehk vähem kui 5,5, ei sisalda sülj küllaldaselt ioone, millest koosneb hammaste mineraalne osa (kaltsiumi-, fosfaadi- ja hüdroksüülionid). Selle tulemusena võib hambaemail hakata lagunema. Kui pH-tase on sellest näidust kõrgem, on sülj nimetatud

ioonidest heas mõttes üleküllastunud ning süljes leiduvad kaltsiumi- ja fosfaadiioonid hakkavad kahjustunud hambaemaili remineraliseerima ehk parandama. Seega põhjustab liigne happesus fosfaadi- ja hüdroksüülionide arvu kahanemist allapoole küllastustaset, mis toob kaasa hambamineraalis leiduvate hüdroksüapatiidi kristallide lahustumise. Küllastustasemest kõrgemal toimub vastupidine keemiline protsess ja varajases kahjustusstaadiumis kristalle saab süljes leiduvate kaltsiumi- ja fosfaadiioonide abiga parandada.⁶

Suhkruvaba närimiskummi närimine: mugav ja tõhus vahend suuõõne tervise eest hoolitsemiseks pärast söömist ja joomist

Meie suuhügieen ei pruugi muutuda samas taktis meie toitumisharjumustega. Suhkruvaba närimiskumm on üks lihtne lahendus toetada suuhügieeni päeva jooksul, kui ei ole võimalik kasutada tavapäraseid suuhooldusvahendeid, nt hambaharja. Suhkruvaba närimiskummi närimine stimuleerib sülge, mis hoiab hammaste tervist ja aitab remineraliseerida hambaemaili ka pärast kaariest soodustavate toitude söömist.

Suhkruvaba närimiskummi närimine käivitab looduslikud mehhanismid, millega sülj hambaid kaitseb. See stimuleerib süljenäärmeid tootma tugevat süljevoogu, mis on stimulatsiooni tippetel 10–12 korda suurem kui puhkavate süljenäärmete puhul. Stimuleeritud sülj suurendab suu kaitsevõimet võidelda hambahaiguste vastu puhastades suust toidujäänuseid, neutraliseerides hambakatu happed ja toetades hammaste remineralisatsiooni.^{8,9,10}

Täienduseks tavapärasele suuhooldusele

Ennetav hammaste eest hoolitsemine keskendub tavapäraselt käärvate süsivesikute tarbimise piiramisele, hambakatu eemaldamisele/ suuhügieenile, fluoriidi kasutamisele, hambaaukude plommimisele ja suuhooldusega seotud nõuannete jagamisele. Need tegevused on suuõõne tervise eest hoolitsemisel endiselt tähtsal kohal. Suhkruvaba närimiskumm on veel üks vahend lisaks tavapärasele hammaste

eest hoolitsemise viisidele, mis aitab tagada veelgi parema suuhoolduse eriti muutuvate toitumisharjumuste tõttu.

Euroopa Komisjon on heaks kiitnud viis suuhooldust puudutavat väidet suhkruvaba närimiskummi kohta – suhkruvaba närimiskumm on üks vähestest toiduainetest, mis on saanud sellise tunnustuse osaliseks. EK heakskiiduga väidetest kolm on üldisest toimumisest (hambakatu hapete neutraliseerimine, hammaste mineralisatsiooni hoidmine, suu kuivuse vähendamine) ja kaks hambakaariesega seotud haigusriskide vähendamise (hambakatu hapete neutraliseerimine, hammaste demineralisatsiooni vähendamine).

Suhkruvaba närimiskummi kasulikkust suuhügieenile tunnustab FDI World Dental Federation (Rahvusvaheline Hambaarstide Liit) ja seda toetab rohkem kui 20 suuterviseorganisatsiooni kõikjal maailmas, nende seas ka Eesti Hambaarstide Liit.

Rohkem infot leiate veebilehelt [wrigleyoralcare.com](http://www.wrigleyoralcare.com)

Autorist

Michael Kelley, PhD, RD (registreeritud dietoloog), on Chicagos baseeruva ettevõtte Wrigley vanemteadur teaduse ja regulatsioonide alal. Kelley vastutab ettevõtte ülemaailmse toitumist, tervishoiu, suuhooldust ja tootnuude puudutava tugiteenuse eest. Ta on pakkunud teaduslikku tuge toitumis- ja tervisealastes küsimustes juba 20 aastat. Enne seda tegi ta teadusuuringuid Harvardi Rahvatervise Koolis ja Bostoni Ülikooli Meditsiinikoolis ning oli teadur ja õppejõud toitumise alal Emory Ülikoolis ja San Diego osarigi ülikoolis.

Viited

- 1) Euromonitor International. Home Cooking and Eating Habits: Global Survey Strategic Analysis, 30 April 2012. Leiva aadressil: <http://blog.euromonitor.com/2012/04/home-cooking-and-eating-habits-global-survey-strategic-analysis.html>. Viimati kontrollitud 3. veebruaril 2015.
- 2) ADHA. Diet and Nutrition Implications for Oral Health. Leiva aadressil: <http://www.adha.org/ce-course-7#factors>. Viimati kontrollitud 3. veebruaril 2015.
- 3) Bagramian BA, Garcia-Godoy F, Volpe AR. The global increase in dental caries. A pending public health crisis. Am J Dent 2009;22:3-8.
- 4) WHO. Oral Health Factsheet. Leiva aadressil <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs318/en/>. Viimati kontrollitud 4. novembril 2014.
- 5) ADHA. Diet and Nutrition Implications for Oral Health. Leiva aadressil: <http://www.adha.org/ce-course-7#factors>. Viimati kontrollitud 12. detsembril 2014.
- 6) Dawes C. What is the critical pH and why does a tooth dissolve in acid? J Can Dent Assoc 2003;69:722-4.
- 7) Rugg-Gunn AJ, Edgar WM, Jenkins GN. The effect of eating some British snacks upon the pH of human dental plaque. Br Dent J 1978;145:95-100.
- 8) Dawes C, Macpherson LM. Effects of nine different chewing-gums and lozenges on salivary flow rate and pH. Caries Res. 1992;26:176-82.
- 9) Hein JW, Soparkar PM, Quigley GA. Changes in plaque pH following gum chewing and tooth brushing. J Dent Res 1961;40:753-4.
- 10) Leach SA, Lee GTR, Edgar WM. Remineralization of artificial caries-like lesions in human enamel in situ by chewing sorbitol gum. J Dent Res 1989;68:1064-8.



WRIGLEY
Suutervise
programm



Eesti Hambaarstide
Liit tunnustab ja
soovib

¹Alcantara E, Leveille G, McMahon K, Zibell S. Benefits of Chewing Gum: Oral Health and Beyond. Nutrition Today, Volume 43, Number 2, March/April 2008. ²Leach SA, et al. Remineralization of artificial caries-like lesions in human enamel in situ by chewing sorbitol gum. J Dent Res 1989;68:1064-8. ³Creanor SL, et al. The effect of chewing gum use on in situ enamel lesion remineralization. J Dent Res. 1992;71:1895-900. ⁴Beiswanger BB, et al. The effect of chewing sugar-free gum after meals on clinical caries incidence. J Am Dent Assoc. 1998;129:1623-6. ⁵Szoke J, et al. Effect of after-meal sucrose-free gum-chewing on clinical caries. J Dent Res. 2001;80:1725-9. ⁶Euroopa Komisjoni 16. mai 2012. a määrus nr 432 (2012) Suhkruvaba Orbit närimiskumm hoiab hammaste tervist, aidates neutraliseerida happerünnakud.

