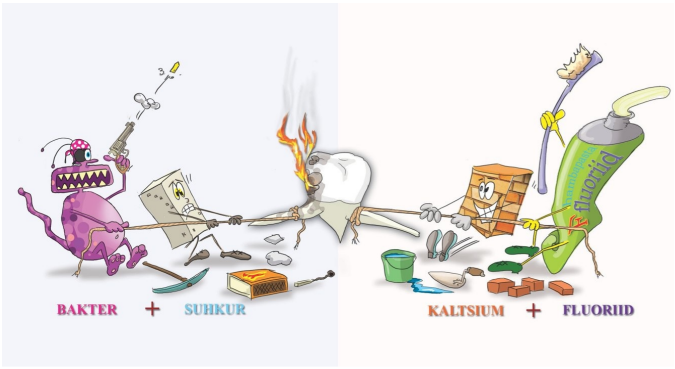
4.peatükk Kuidas hoida suu tervist?



Hambasõbraliku toitumise ja hea suuhügieeniga on võimalik hambahaigusi ennetada ja vältida!

1. FLUOR

2. RE-ja DEMINERALISATSIOON

1. TOITUMINE ja SUU TERVIS

2. SUUHÜGIEEN

5. TÖÖLEHED

Neljandas peatükis tutvutakse väliste teguritega, mis mõjutavad meie suu tervist ja mille abil on võimalik hoida suu tervena.

Läbi mängulise tegevuse kinnistatakse eelmises peatükis õpitut ning selgitatakse toitumis- ja suuhügieeni harjumuste mõju suu tervisele.

Teoreetilise osa kinnistamisel on abiks teemapõhised töölehed, mille abil jätkatakse töövihiku "Minu suu" koostamist.

Kuidas hoida suu tervena?

Ülevaade

Peatükk annab ülevaate välistest teguritest, mis mõjutavad meie suu tervist ja mille abil on võimalik hoida suu tervemana. Praktilise tegevuse käigus, saavad õpilased võimaluse ise osaleda dramatiseeringus, mille kaudu nad mängivad läbi hambakaariese tekke ja kinnistavad 3 peatükis "Kes elab meie suus" õpitud teadmisi.
Õpilased mõistavad, et süües vähem magusat ja tärkliserikkaid toite, külastades regulaarselt hambaarsti ning pestes hambaid fluoriidi sisaldava hambapastaga on võimalik positiivselt mõjutada oma suu tervist.

Olenavalt vanusest on soovitatav teemasid käsitleda üksikult erinevate tundide kaupa.

Kasutatavad materjalid

- Teemapõhine taustinformatsioon õpetajale
- Tunni ülesehitus
- Töölehed

Eesmärk

Tutvustada ja selgitada õpilastele:

- läbi tegevuse selgitada ja kinnistada kuidas suu bakterid tekitavad hambakaariest
- selgitada õpilastele, kuidas nad saavad hoida oma suu tervena jälgides millal ja mida nad söövad ja teostades kvaliteetset suuhügieeni.

Tulemus

Õpilased mõistavad ja kinnistavad teadmisi:

- et bakterid sarnaselt teistele elusolenditele paljunevad, vajavad tegutsemiseks toitaineid ning tekitavad jääkprodukte
- hambahaiguste tekke protsessi: bakterid + suhkrud ja tärklis = hape =hambakaaries;
- et teatud toidud ja liiga sagedased toidukorrad ning näksimine võimaldavad bakteritel toota suus hapet mis põhjustab hammaste lagunemist;
- et süües tervislikku toitu kindlatel toidukordadel ning igapäevase kvaliteetse suuhügieeniga on võimalik hoida oma hambaid tervetena.
- et hambapastades kasutatav fluoriid ja hambaravis paigaldatavad hermeetikud aitavad kaasa heale suutervisele ja seeläbi ka kogu üldtervisele.

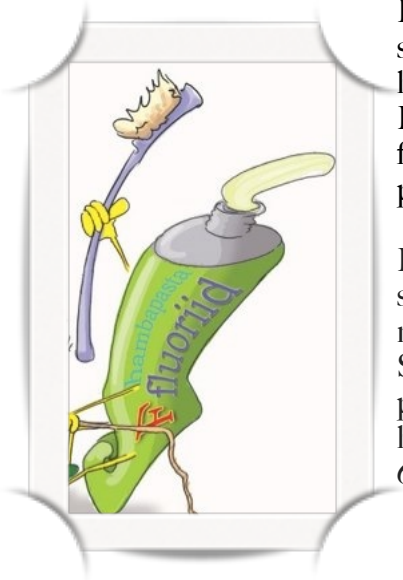
Ettevalmistus:

1. Loe läbi taustinformatsioon õpetajale
2. Tutvu teemapõhiste töölehtedega
3. Prindi ja valmista ette tunnis kasutada planeeritavad materjalid ja vahendid

Taustinformatsioon õpetajale

Hammaste lagunemine (hambakaaries) on hamba kõvakudedes: emailis, dentiinis ja juuretsemendis pöördumatult kulgev krooniline protsess.
See on bakteriaalne nakkushaigus, mis mõjutab inimest kogu eluks.
Emaili demineralisatsiooni tulemusena tekib hambasse karioosne defekt ehk hambaauk.
Ulatuslikult kahjustunud hambakude ei parane iseenesest, küll aga on hambakaaries piisava terviseteadlikkuse korral kõigile ennetatav.
Hambakaaries ja selle komplikatsioonid võivad põhjustada lisaks ebameeldivale valule ja lõhnale ka mahajäämust koolitöös ja õppeedukuse langust. Lisaks mõjutab halb suuõõne tervis nii lapse füüsilist kui emotsionaalset arengut ja pärsib aktiivsust. Ravimata hambahaigused viivad hammaste kaotuseni, seda nii piima- kui jäävhammaste osas. Kõik see mõjutab otseselt elukvaliteeti, toitumist, lapse arengut ja enesekindlust.
Samuti võib liiga varajane hammaste kaotus hambahaiguste tagajärjel põhjustada kõnehäireid.
Hambasõbraliku toitumise ja hea suuhügieeniga on võimalik hambahaigusi ennetada.

FLUORIID- oluline abimees hambakaariese ennetamisel!



Fluoriid on hammastele kasulik mineraal.
Kõige paremini toimib see hammastele väikestes annustes ja sagedasti kasutades - näiteks hommikul ja õhtul hambaid harjates fluoriidi sisaldava hambapastaga.
Fluoriid rikastab hambaemaili ning suurendab ka sülje fluorisisaldust, mis on oluline hammaste remineralisatsiooni protsessi jaoks.

Hambapasta pakendil on selgelt kirjas pastas sisalduv fluoriidi kogus, tähistatuna ppmF + number.
Selleks, et vähendada hammaste fluoroosi riski, peavad alla 6-aastased lapsed kasutama hambapastat, mis sisaldab mitte rohkem kui 600 ppm fluori.

Väikelaste puhul on oluline, et ajani mil laps ei oska sülitada tuleb kasutada fluorivabasid hambapastasid. Oluline on jälgida, et laps ei neelaks hambapastat alla.

Alates 7 eluaastast peaksid nii lapsed kui täiskasvanud (kes ei ela piirkonnas kus joogivee fluori sisaldus on üle lubatud normi) kasutama hambapastat mille fluori sisaldus on 1000 ppm, kuid mitte rohkem kui väikese hernetera suuruses koguses 2 x päevas (õige pasta koguse saab määrata ka lapse väikse sõrme küüneplaadi suuruse järgi). Täiskasvanud peaksid jälgima kasutatava hambapasta kogust ja aitama lapsi hammaste pesemisel vähemalt lapse 9. eluaastani (arvestatakse perioodi kuni laps on võimeline oma nime korrektselt kirjutama).

Huvitav fakt:

Keskmiselt on ühel hambaharjal umbes 25000 harjast.

Esimene harjastega hambahari valmistati Hiinas 1498a. Selle harjasteks kasutati sea,- hobuse-ja mägra karvasid.

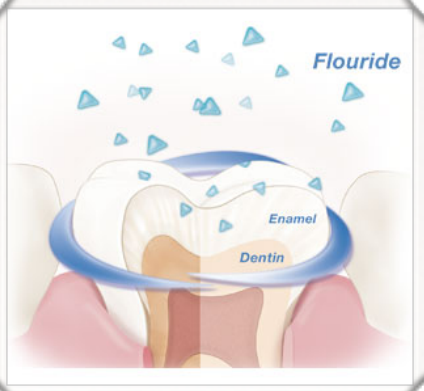


foto: http://g-ecx.images-amazon.com

Järgnevad lõigud selgitavad ülevaatlikult, kuidas fluoriid koos teiste mineraalidega kaitseb ja tugevdab hambaemaili.

Fluoriid kaitseb hambaid mitmel viisil:

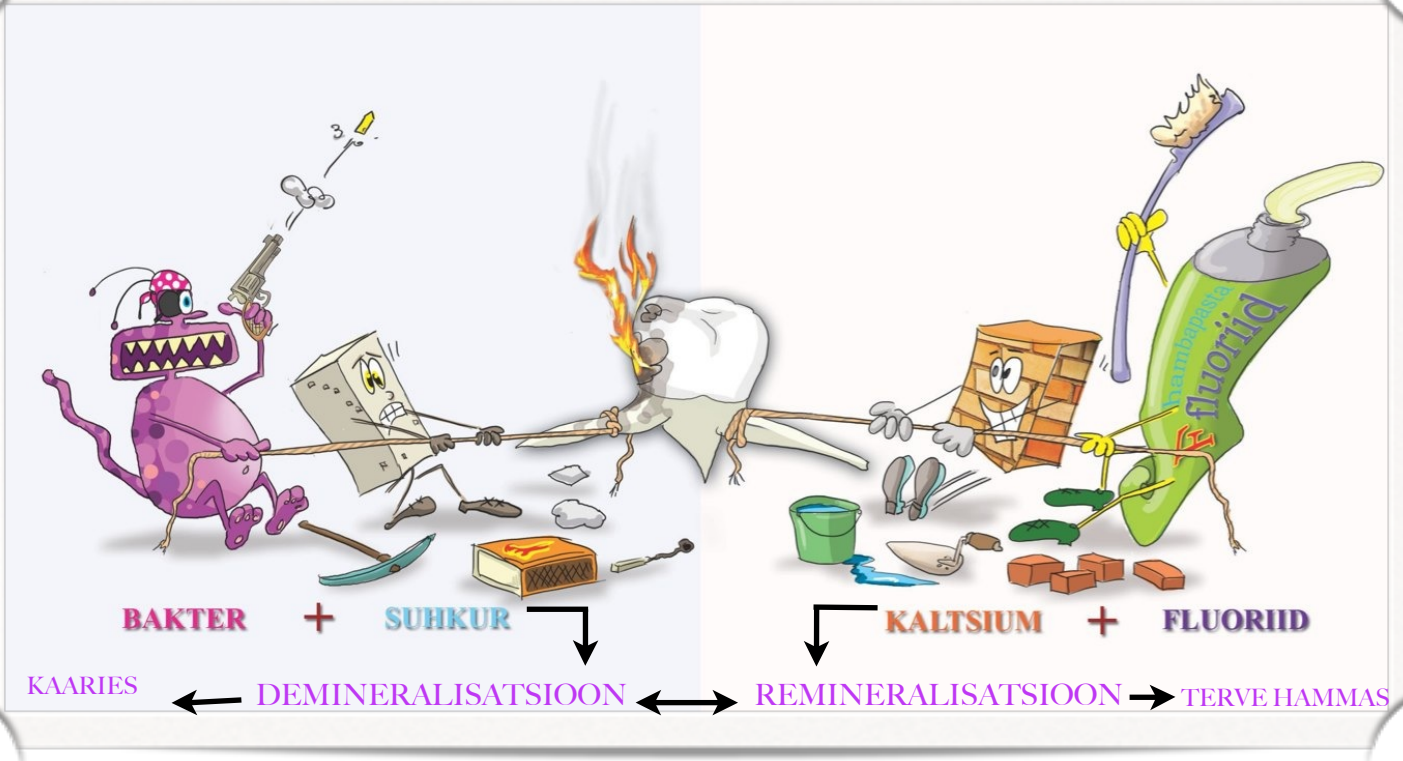
- vähendab suubakterite võimet toota happeid.
- tugevdab hambaemaili mineraalidega (remineralisatsioon) ja seega vähendab demineralisatsiooni ohtu.
- tugevdab hambaemaili hammaste lõikumise ajal

Fluor aitab hammastel end "ise parandada"

Fluoriid kiirendab mineraalide imendumist hambasse (remineralisatsiooni) ning suurendab vastupanuvõimet happerünnakutele, et ennetada mineraalide kadu (demineralisatsioon).

Iga kord kui me sööme ja joome toodavad suu bakterid happeid mis hakkavad hävitama meie hammaste emaili. Kui söögikordade vahele jäävad vähemalt 3 tunnised pausid, siis suudab hambaemail süljes leiduvate mineraalide toel end uuesti tugevdada (seda protsessi nimetatakse remineralisatsiooniks) ja pidada vastu järgmisele happerünnakule ehk siis söögi- ja/või joogikorrale.

Kui söögi-joogikordade vahed on aga liiga lühikesed (sagedane näksimine ja/või magustatud jookide joomine söögikordade vahel) toimub hambaemaili pidev demineralisatsioon (mineraalide kadu hambaemailist), mille tulemuseks on hambamädanik ehk kaaries või hammaste erosioon.



DEMINERALISATSIOON

Söömise ajal lagundavad hambakatu bakterid toidus sisalduvaid süsivesikuid. Mikroobide tegevuse tulemusena suu keskkonna pH langeb ja suureneb demineralisatsioon ehk mineraalainete (kaltsiumi ja fluori aineosakeste) eraldumine hambaemailist. Iga kord kui me sööme või joome toite, mis sisaldavad suhkrut ja tärklist langeb bakterite elutegevuse tulemusel meie suu pH tasakaal.
Mida sagedamini söömine-joomine toimub, seda happelisem on meie suu keskkond ja seda suurem on oht hambakaariese tekkeks.
Demineralisatsioon tekib emaili pinna all.
Email ja selle all asuv dentiin koosnevad paljudest mineraalikristallidest.
Need kristallid lahustuvad happes kiiresti.
Iga kord, kui me sööme, toodavad suus elavad bakterid happeid, mis toimivad hävitavalt meie hammaste mineraalstruktuurile. Mida kauem püsib happeline keskkond suus seda kauem kaotavad meie hambad mineraale.
Esmane mineraalide kaotuse märk on hammaste pinnale tekkivad kriitjas valged laigud. Mineraalide kaotuse tulemusel ei ole hambaemail enam nii tihe ja valgus murdub selle pindmistes kihtides. Selle tulemusena tunduvad hambad kriitjasvalged ning hambaemail ei ole enam monoliitne vaid poorne.
Kui happerünnakud püsivad sagedastena ja demineralisatsioon jätkub areneb kriitjasvalgest laigust karioosne laik, emaili pind ei ole enam sile vaid on muutunud karedaks, mis omakorda loob soodsa pinna bakterite kinnitumiseks.
Valede toitumisharjumuste ja puuduliku suuhügieeni korral hambakudede hävinemine jätkub ja tulemusena kujuneb välja hambaauk.

REMINERALISATSIOON

Remineralisatsiooni käigus taastatakse mineraalide tasakaal hambaemailis.
Olulist rolli mängib siin sülg ja selle nn. puhverdusvõime.

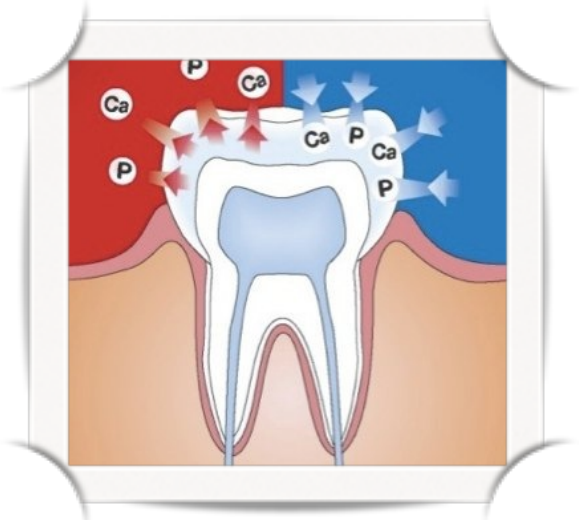


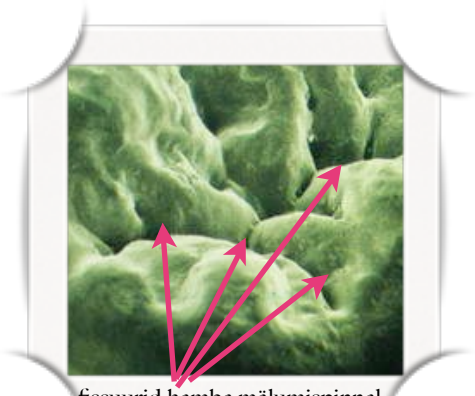
foto: http://www.rundum-zahngesund.de

Süljes sisalbub bikarbonaate, fosfaate ja peptiide mis neutraliseerivad bakterite poolt toodetud happeid.

Tänu sülje nn. puhverdusvõimele tõuseb suus pH tase, luues nii võimaluse hammaste remineralisatsiooniks.
Sülg koosneb 99 protsenti osas veest, mis on rikastatud valkude, ensüümide ja ioonikomponentidega.
Sülg sisaldab nii kaltsiumi, fosforit kui fluoriidi, mille kombiatsioon moodustab uue, fluoririkka kihi hammastele, et kaitsta neid uute happerünnakute eest.
Fluoriidi ülesandeks on ka nö. "meelitada" hamba pinnale kaltsiumi. Seega fluoriga hambapasta kasutamisel suurendame ja küllastame oma suus fluoriidide ladu ja loome seega soodsad alused hammaste remineralisatsioniks.

Kirjeldatud remieralisatsiooni ja demineralisatsiooni protsess on ehe näide hambakaariese protessist ja võimalusest hambasõbraliku hoolduse ja toitumisega hoida oma suutervist ja säravat naeratust.

Oluline on keskenduda kaariese ennetamisele, vähendades ohutegureid mis tekitavad demineralisatsiooni ja selle tulemusel hambaauke mis vajavad täidistega hamba ravimist. Rääkides õpilastega hambahaigustest on oluline selgitada neile et kaaries on hambavaenuliku tervisekäitumise tagajärg - eelkõige hambavaenulike toitumisharjumuste tagajärjel suhu kasvatatud "kurjade" bakterite poolt põhjustatud negatiivsest mineraaliainevahetusest tingitud hammaste lagunemine ja mädanemine.


fissuurid hamba mälumispinnal

Silandid ehk hammaste fissuuride hermeetikumid

Hermeetikud on teine väga tõhus viis kaitsta äsja lõikunud jäävhambaid hambakaariese eest.
Hamba närimispinnal, kühmude vahel paiknevad kitsad ja sügavad vaokesed – fissuurid. Need loovad suuõõne bakteritele suurepärased kinnitumise tingimused. Vaokese põhja on praktiliselt võimatu kvaliteetselt hambaharjaga puhtaks saada kuna harjakese diameeter on palju suurem vaokese enda diameetrist.
Kohe peale lõikumist ei ole hambaemail veel lõplikult küpsenud ja selle mineraalide sisaldus on palju väiksem kui täiskasvanud inimese hambas.

Sügaval vao põhjas on email õhem ja selle kõvadus väiksem, kui ülejäänud hamba pinnal, seetõttu on sellised fissuurid palju rohkem ohustatud kaariesest. Reeglina "küpsevad" fissuurid aasta-kahe möödudes.

Silandid on õhukesed plastist katted, mis kantakse vedelal kujul purihammaste sügavate vagude ja kurdudega mälumispindadele ja kõvastatakse valgusega. Selle tulemusena muutub hamba pind siledamaks, toidujäänused ei saa sellele nii hästi kinnituda ja lihtsustub nende hammaste puhastamine.

foto: http://www.intelligentdental.com

Tänu oma tugevale voolulisusele täidab silant-materjal hamba mälumispinnale kandmisel kõik raskesti puhastatavad ja sügavad pinnad ning hammas muutub seeläbi tasasemaks ja siledamaks.
Selliselt pinnalt on kattu puhastada palju kergem ning loodud kaitsekiht takistab happeid väljaheitvate mikroorganismide tungimist emailile.
Protseduuri saab teostada vaid tervele, kaariesest kahjustamata hambale ja tehakse seda kõigis hambaravikabinettides.

foto: http://www.drgregkerbel.com

Et hammas säiliks tervena peab olema tagatud igapäevane hea suuhügieen mida laps ise, oma veel väheste motoorsete võimete tõttu ei ole veel võimeline teostama. See on ka põhjus, miks vähemalt **kuni 9 aastaseks saamiseni PEAVAD lapsevanemad aitama oma lapsi hammaste eest hoolitsemisel.**
Seetõttu on fissuuride hermetiseerimine sellises vanuses kõige vajalikum ja efektiivsem.
Oluline on teada, et silante on võimalik paigaldada vaid veel tervetele hammastele, ehk siis seda tuleks teha kohe peale esimese jäävmolaari suhu lõikumis valdavalt umbes 6.eluaastal ning teise purihamba lõikumisel umbes 12.aastaselt.
Enamasti püsivad hermeetikud hambal orienteeruvalt 5 - 10 aastat, kindlasti tuleb ka neid hambaid iga aasta kontrollida lasta veendumaks hermeetikumide intaktsuses.

foto: http://www.pediatricdentisthoustontexas.com

Hambasõbralik toitumine

Tervislik toit aitab meil kasvada, samuti ka säilitada meie suu ja hammaste tervist. **Toitumisharjumused, sealhulgas ka toiduvalik mõjutavad otseselt meie hammaste tervist!**

Suuhaiguste esinemissagedust suurendab magusate suupistete ja gaseeritud jookide sage tarbimine mis on kõrge just kooliealiste laste ja noorukite hulgas.

Hambasõbralik toit aitab hammastel püsida tugevatena. Oluline on teada, et hambaauke ehk kaariest saab hambasõbraliku toitumisega ennetada.

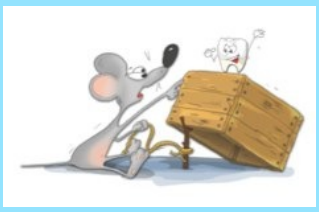
Söögiga peavad hambas saama piisavalt kaltsiumi, B-vitamiini, tsinki ja rauda.
Söögil on hammastele veel teinegi oluline mõju, nimelt "sunnib" see meid mäluma ning see on vajalik nii lõualuude normaalseks arenguks kui ka hammaste isepuhastusvõime parandamiseks. Kindlasti peavad söögilaual selleks olema juurviljad - näiteks kaalikas, kapsas ja porgand.

Valdav on arvamus, et vaid magusad maiustused on hammastele ohtlikud, kuid tegelikkuses leidub suhkrut pea igas söögis ja joogis.

Nii et hammaste tervisest rääkides tuleb suhkrust mõelda "laiemalt" kui ainult harjumuspärane valge suhkur. Aastaid on edastatud lihtsustatud sõnumit - "vältimaks hammaste lagunemist ära söö liiga palju suhkrut ja magusat toitu". tegelikult leidub kääritavaid süsivesikuid, mis meeldivad kurjadele suubakteritele aga enamustes toitudes.

Tänaseks on teada, et nagu maiustused ja kondiitritootedki põhjustavad hammaste demineralisatsiooni ka pasta, riis, kartulikrõpsud, puuviljad ja isegi leib.

Uuringud on kinnitanud, et happerünnak pärast kääru pehmet leiba või peotäie kartulikrõpsude söömist on suurem ja kestab kauem kui peale paari lusika suhkru söömist! Seega on õigem öelda, et
hammaste tervis on seotud hoopis söögikordade sagedusega!



Huvitav fakt:

* 3 klaasi karastusjooke päevas suurendab kaariese haigestumise riski 62%

* 78% inimestest on 17 aastaselt vähemalt üks kaariesest kahjustatud hammas.

Suhkrud kuuluvad süsivesikute rühma ja neid esineb mitmes vormis:

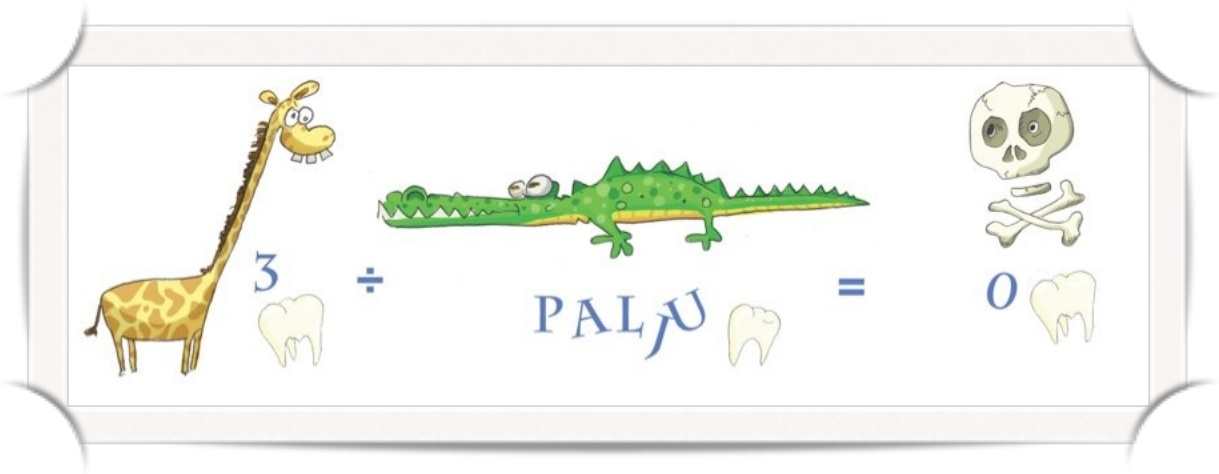
- sahharoos (lauasuhkur),
- fruktoos (puuviljasuhkur) ja
- glükoos.

Süsivesikute hulka kuuluvad ka liitsüsivesikud nagu tärklis.

Oluline on piirata ka süsivesikute saamist magusainete kaudu.
Suure suhkrusisaldusega on näiteks kommid, küpsised, saiakesed, hamburgerid ja karastusjoogid. Needsisaldavad küll palju kaloreid kuid vähe toitaineid, mida meie keha tegelikult vajab.
Puuviljades, piimas, jogurtis, leivas, teraviljas ja köögiviljas leidub samuti suhkrut ja tärklist, kuid need toidud sisaldav lisaks ka organismile olulisi vitamiine, mineraale ja kiudaineid.

Suus muutub suhkur mikroobide tegevuse tagajärjel happeks mis kahjustab hambavaapa.

Sülg aitab selliseid „happerünnakuid" küll neutraliseerida, kui aga toidu- ja joogirünnakud toimuvad sagedamini kui 3 tunniste vahedega ja nii pidevalt siis ei piisa ka sülje toimest ehk puhverdusvõimest ning hammastesse tekibki auke.

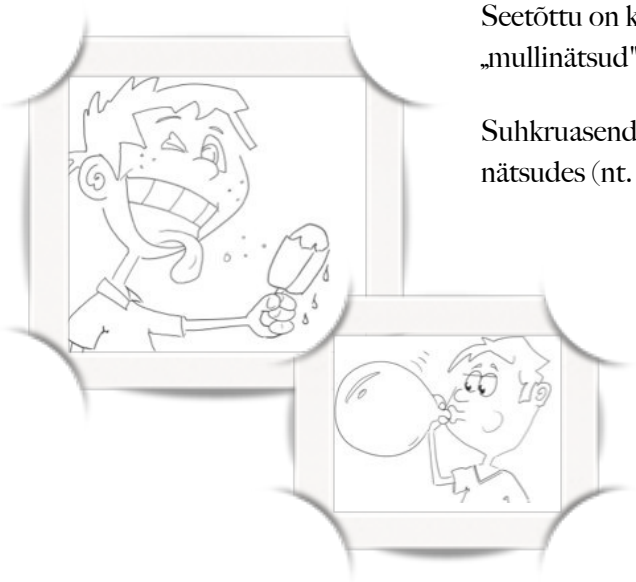


Toidu omadused

Lisaks süsivesikute grupile mida toit sisaldab sõltub ka toidu nö. füüsikalistest omadustest selle mõju hammastele. Selline toit, mis hästi "kleepub" hammaste külge võib soodustada enam hambahaiguste arengut - näiteks krõpsud, küpsised, jms.

Mida kauem on süsivesikuid sisaldav toit hammaste ümber, seda kauem saavat toota bakterid hapet ja seda suurem on hammaste demineraliseerumine.

Suhkrute tarbimisel tuleb meeles pidada, et erinevalt üldtervisest ei ole **kaariese tekkes oluline mitte söödud suhkru kogus, vaid selle söömise sagedus ja aeg mille jooksul magusained on hammastega kokkupuutes.**



Seetõttu on kõige ohtlikumad sagedased näksimised põhitoidukordade vahel, suhkruga „mullinätsud" ning maiustused, mida hoitakse kaua suus (näiteks pulgakommid).

Suhkruasendajad, mida leidub "suhkruvabadena" reklaamitavates toitudes, jookides ja nätsudes (nt. sorbitool, maltitool, aspartaam) on küll mikroobidele „toiduks" vähem sobivad, kuid kujutavad hammastele siiski ohtu.

Ksülitoolil on ainukesena omadus pidurdada mikroobide paljunemist. **Seega - valige närimiseks võimalusel alati 100% ksülitooliga näts!**

Lisaks aktiviseerib nätsu närimine süljenäärmete tööd, rohkem sülge aitab uhtuda nii toidujäänuseid hammaste ümbert kui ka rikastada hambaid mineraalainetega!

Meenuta demineralisatsiooni-remineralisatsiooni köievedu! Iga kord kui me sööme algab happerünnak, mis kestab olenevalt söödavast söögist minimaalselt umbes 20 minutit. Söögikordade vahel tuleb meie hammastele appi sülg, mis hakkab tõrjuma happerünnakut. Kui sülje tööd segatakse korduvate ja sagedaste suhkrurünnakutega ei ole ta aga võimeline oma tööd korralikult tegema ja tulemuseks ongi hammastes "haigutavad" hambaaugud.

Seega - hoidmaks oma hammaste tervist tuleb magusaid jooke ja tärkliserikkaid sööke tarvitada põhisöögikordade kõrval või nende lõpetuseks (magustoiduks).
Koos söömisega suurenev süljeeritus aitab ühest küljest uhtuda suust ära toidujäänuseid ja teisest küljest neutraliseerib happerünnakut.

foto: http://www.xylitol.net

Et aidata süljel teha oma tööd paremini, lõpeta iga söögikord 100% ksülitooli sisaldava nätsu või -tabletiga.
Maiustused ja puuviljad lisa söögikordade juurde, mitte vahele. Nii käitud palju hambasõbralikumalt kui sageli päeva jooksul hambaid suhkruga "pommitades"!

foto: http://www.xylitol.net

Selleks, et kaitsta oma hambaid:

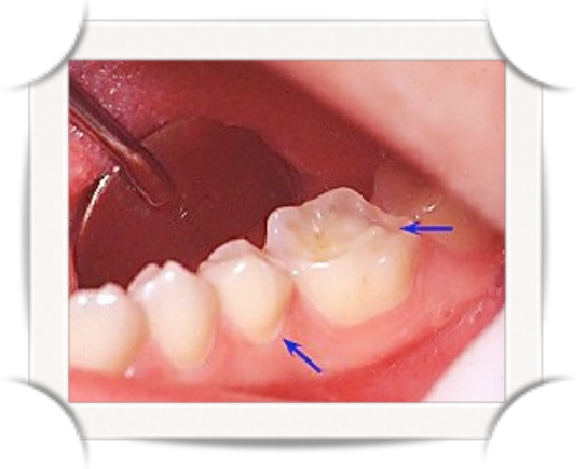
- vali tervislik toit ja tarbi suupisteid mõõdukalt
- põhisöögikordade vahel ära söö suhkrut või tärklist sisaldavaid vahepalasid
- harja hambaid kaks korda päevas fluoriidi sisaldava hambapastaga
- näri 100% ksülitooliga nätsu peale igat söögikorda.

Hambasõbralikud toiduained

Hambasõbralikeks võib pidada neid toiduaineid mida kaariest põhjustavatel bakteritel on võimatu või keeruline oma ainevahetuses kasutada. Nendeks on vähese suhkrusisaldusega, süljeeritust stimuleeriv toit, mis aitab ka happerünnakut neutraliseerida, samuti hambapinnale mittekleepuvad toidud.

Süüa ja juu võib kõike, kui seda tehakse õigel ajal ja õiges koguses! Liialdamine võib ka nö. hambasõbraliku toiduaine meie hammaste vaenlaseks muuta! Vältimaks kaariest on oluline ka meeles pidada, et suhkrut sisaldavat toit peaks olema hammastega kontaktis võimalikult lühiaegselt.
Näiteks: magustatud jooki kõrrega imedes see hammastega praktiliselt kontakti ei satugi! Puu - ja juurviljade närimine on oluline ja lausa vajalik eriti lastele ja noortele, et arenevad lõualiigesed saaksid optimaalse koormuse, samuti stimuleerib intensiivne mälumine süljeeritust. Nende söömise sagedusega liialdades varitseb aga hambasõbralikkuse asemel hoopis hammaste erosioonioht!

Piimatooted võivad sisaldada küll piimasukhrut ehk laktoosi kuid selle kõrval ka nö. kaitsefaktoreid proteiine, rasva, fosfaate ja kaltsiumi moodustades nii hambasõbralikeima toiduainete rühma. Siia liigitub ka juust, mille mälumine ühelt poolt soodustab süljeeritust ning koostis neutraliseerib tõhusalt suu happelist keskkonda. Samuti pähklid, mis vähendavad tänu suurele kaltsiumi ja õli sisaldusele tuntavalt happerünnaku tugevust. Üleüldiselt võib öelda, et saiakestes ja kookides leiduvaid süsivesikuid on hambakatu bakteritel hoopis lihtsam kasutada ja lagundada, kui näiteks rasvases kotletis leiduvas riivsaias.
Vaata ja kasuta töölehti “Suhkur toidus” lk. 29 - 31 ja mängu “Toit ja hambad” lk. 24 - 25, puzzle “Ainus õige näts” lk 64.



Erosioon ehk happekahjustus hammastel

Hammaste erosioon võib olla tingitud nii organismi sisestest kui ka välistest hapetest. Laste puhul on see enamasti siiki põhjustatud välistest teguritest ehk liigsagedastest karastusjookide ja mahlade tarbimisest.

Vastupidiselt hambakaariesele mida põhjustavad kurjade suubakterite poolt toodetavad jääkained on hammaste erosiooni teke tingitud vaid hapete mõjust. See sõna otseses mõttes lahustab ja sulatab hamba kaitsekihte emaili ja dentiini.

Nagu juba räägitud, on hammaste peamise kaitsja - sülje - ülesanne selles leiduva kaltsiumi, fosfori ja fluoriidi toimel neutraliseerida iga söögi-ja joogikorra järgselt suus tekkivat happelist keskkonda. Neist viimane - fluoriid - muudab hambad ka toitudes ja jookides sisalduvate hapete suhtes vastupidavamaks. Kui aga haperünnakud suus on liiga sagedased siis remineraliseerumist toimuda ei saa. Hamba kaitsekihid muutuvad õhemaks ja hambad tundlikumaks. Nimetatud ilmingud ongi esmased erosiooni tunnused.

Erosioonist ehk happekahjustusest on hambad ohustatud aastaringselt, seda võivad põhjustada kõik happelised toiduained ja joogid, mille pH-tase on üle 5,5! Õigemini - nende liiga sage tarbimine!

Suure happesisaldusega jookide hulka kuuluvad näiteks

- apelsini-, õuna- ja viinamarjamahl
- kohv (ph 2,3-3,3)
- must tee (ph 4,2)
- spordi- ja energiajoogid
- mitmed karastusjoogid
- mitmed ravimid ja suuveed.

Söökide/jookide ph väärtus ja nende mõju hammastele sõltub nendes leiduvatest süsivesikutest (monosahhariidid - glükoos ja fruktoos või disahhariidid maltoos ning sahharoos).

Erosiooni ohu vähendamiseks:

- vähendada happerünnakute sagedust ja raskusastet (juua mahlasid ja süüa puuvilju põhisöögikordade kõrvale ja "magustoiduna". Janujook aga olgu alati puhas maitsestama vesi!
- mitte hoida happelisi jooke enne neelamist pikalt suus
- happelised joogid juua ära kiiresti, mitte lonksukaupa rüübates
- happe erodeeriva toime vähendamiseks kasutada joomisel joogikõrt
- lõpetada söögikord piimatoodete joomise ja/või juustu söömisega, et aidata neutraliseerida happerünnakut
- peale happelisi sööke/jooke ning ka ravimite võtmist loputada suud rohke puhta veega
- C- vitamiini tarbimisel eelista neelatavaid, mitte imemis- või lahustuvaid tablette

SUUHÜGIEEN

Loomulikult on oluline rääkida ja selgitada õpilastele ka suuhügieeni teostamise tähtsust ning kuidas ja millega hambaid pesta.
Hammaste ja igemepiiri puhastamine on oluline mitmete süsteemsete haiguste ärahoidmiseks. Kui hambakaela igemeserva lähedalt puhtaks ei harjata, siis tekib igemepõletik, igemete veritsemine ja -paistetus. Bakterid kasvavad mööda hambakaela järjest sügavamale igemetaskusse ja pääsevad veresoonte kaudu lõppeks kogu organismi (loe igemehaigustest lähemalt pt. 3).
Rääkides suuhügieenist ja kaariesest ning vältimaks selle haiguse tagajärge - hambaauku - vajab siinkohal siiski rõhutamist, et olulisem on esmalt **tõsta teadlikkust ja rõhutada hambasõbraliku toitumise tähtsust suu tervisele, vähendada (kaotada) vahepalade sagedust, populariseerida janujooogina vett ning loomulikult kasutada fluoriga hambapastasid,** mis on teaduslikult tõestatult ohutud inimese tervisele ning hammastele vajalikku kaitset ja tuge pakkuvad suuhooldusvahendid.
Vigasid nimetatud tegevustes ei korva vaid igapäevase, ükskõik kui hoolika hammaste pesuga!
Inimestel võib olla kinnistunud väärarusaam, et hoolika hammaste pesuga on võimalik hambad tervetena hoida. Hammaste harjamine on küll oluline, kuna mehhaaniliselt hamba pindasid hõõrudes lõhutakse neid kattev katu kiht ja vähendatakse seega teatuks ajaks bakterite arvu. Hammaste pesemine ei muuda aga bakterite kvalitatiivseid omadusi.
Lühidalt kokkuvõttes - ainult hammaste pesuga ei ole võimalik hambakaariest ära hoida!

Huvitav fakt:

Antiik-Roomas kasutati hambapastana segu purustatud munakoortest ja meest

90% süsteemsetest haigustest on mõjutatud suutervise olukorrast (AGD 2002)

Vaid suhkrukella põhimõtet järgides on võimalik kasvatada suhu selline bakterite kooslus, mis hambaid ei hävita ning mis teisalt on ka inimese immuunsüsteemi tähtis osa!

Hammaste harjamine ja kontaktpindade puhastamine

Hammaste puhastamiseks on tõhusaim vahend tihedate harjaste ja väikese peaga pehme hambahari (märgistusega soft). Kindlasti ei tohi kasutada „hard"-märgistusega hambaharju! Need on mõeldud suust eemaldatavate proteeside puhastamiseks. Ka laialt levinud „medium" hambaharjad ei ole sageli piisavalt pehmed ning võivad valel kasutamisel hambaid ning igemeid kahjustada.

Lihtsam on hammaste pesemise õige tehnika saavutada ühe ümara peaga elektrilist hambaharja kasutades. Samuti võib see muuta muidu nii tüütu ja vastumeelse tegevuse lastele ka huvitavamaks ning meelepärasemaks. Elektriline hambahari ei ole mõeldud lihtsalt „laisale inimesele" või voodihaigetele, nagu teinekord võidakse ekslikult arvata. Kindlasti aitab elektriline hambahari hoopis kaasa veelgi paremale suuhügieenile.

foto: http://www.everydayhealth.com

Nii hambaharja kui elektrilise harja otsikut tuleb regulaarselt (!) vahetada! Soovitavalt vähemalt iga kolme kuu järel. Jõulise kasutamise korral kulub hambahari aga veelgi kiiremini. Vahetamise aega saab kontrollida ka hambaharja värvimuutvate indikaatorharjaste järgi. Kui need on kaotanud värvi poole ulatuses on aeg kasutusele võtta uus hambahari.

Käsihambaharja tuleb hoida käes nagu pliiatsit, nii välditakse liigset survet hammastele ja igemetele. Elektriline hari annab valest survest märku pöörlemiskiiruse vähenemisega kohe, kui seda surutakse liiga tugevasti hammaste vastu.

Harjamise kvaliteedist rääkides on kõige tähtsam õige tehnika ja pesule kuluv aeg ning see et harjataks ja puhastataks hammaste kõik pinnad! Selleks on vajalik abivahendina kasutada ka hambaniiti, et puhastada hammaste kontaktpinnad kuhu käsi- ega elektriline hambahari ei pääse!

Hambakattu leidub nii hamba vabal pinnal kui ka igemetaskus.
Selles elunevad mikroorganismid toodavad mitmesuguseid kudesid hävitavaid ensüüme ja eritavad jääkprodukte.

Kui kattu on hambapinnal vähe, on see nähtav hea valgustuse juures mati tsoonina igemeservas või hamba pinnal olevates loomulikes vagudes ja lohukestes.

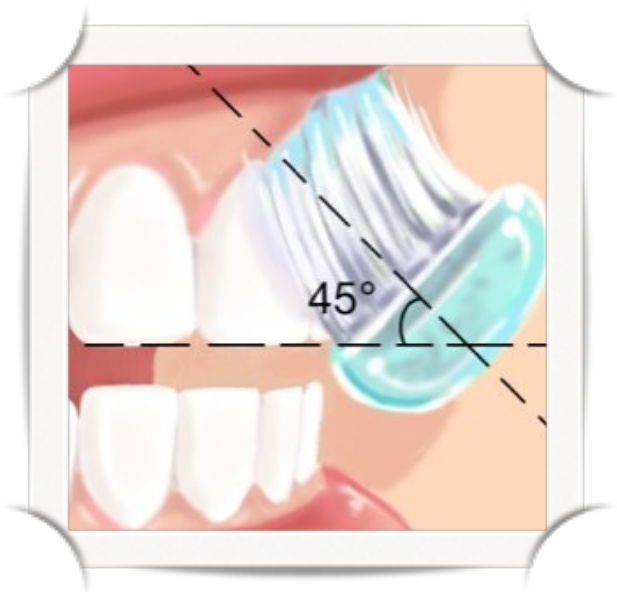


foto: orthodontiste-vaud-geneve.ch

Katu eemaldamiseks igemetaskutest tuleb hambaharja harjased suunata poolviltu igemevakku ning harjata lühikeste edasi-tagasi liigutustega paari hamba ulatuses korraga.

Elektrilist harja kasutades ei tehta käsiharjaga sarnaselt nühkivaid liigutusi, vaid hoitakse pöörlev harjasepea ühe hamba erinevatel pindadel ja liigutakse nii hammas-hamba-kaupa mõlema hambakaare kõikide hammaste pindadel.

fotod: http://www.toothclub.gov.hk

Harjamist alustatakse kõige tagumiste purihammaste keelepoolsest küljest ja liigutakse ette keskele

seejärel alustatakse uuesti sama tagumise hamba põsepoolselt pinnalt ning liigutakse uuesti ette keskele,

viimasena pestakse hammaste mälumispinnad alustades taas kõige viimasest hambast ja liikudes ettepoole.

Seega ühe hambakaare pesuks tuleb alustada 6 korda kõige viimaste hammaste erinevatelt pindadelt liikudes suunaga ette keskele. Sama tehnika ja liigutused korduvad ka vastas oleva hambakaare pesemisel.

Kõigi nimetatud pindade pesemisel liigutatakse harja 2 - 3 hamba ulatuses edasi-tagasi 4 - 5 korda iga hammasgrupi kohta.

Alumiste ja ülemiste esihammaste pesemise ajal muutub hambaharja hoidmise asend ja liigutamine piltidel näidatud moel

fotod: orthodontiste-vaud-geneve.ch

Ülemiste tagumiste hammaste pesemisel ei tohi avada suud pärani. Väga lahtise suuga pingulduvad põselihased ja hambahari ei mahu puhastama ülemiste tagumiste hammaste põsepoolseid pindasid.

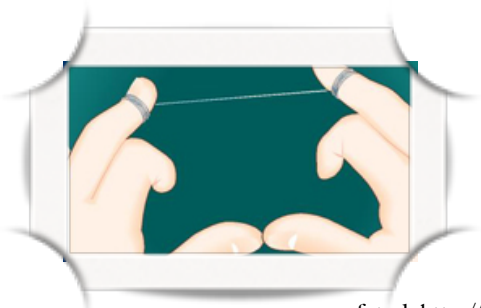
Hambapastat pannakse harjale väikese sõrme küüneplaadi suurune jagu. Seega kasutatava pasta kogus kasvab aastate jooksul koos inimesega.

foto: http://www.deardoctor.com/

Suurem kogus hambapastat ei tähenda puhtamaid hambaid!

Hambapasta peab suus olema kogu umbes 2 minutit kestva pesu aja, ainult siis jõuab pastas leiduv fluor mõjuda hammaste emaili tugevdavalt.

Selleks, et hambapasta mõju suurendada on enne hammaste pesu vajalik puhastada hammaste kontaktpinnad (hambaniidi ja/või vaheharjadega (NB! Vaheharjade suuruse peab määrama hambaravi spetsialist.) Nii pääseb hambapastas sisalduv fluor tegutsema ka kontaktpindadel. Peale hammaste pesu on soovitav vaid üleliigne pastakogus välja sülitada, mitte aga loputada suud veega. Teaduslikud uuringud näitavad, et neil kes hambapasta suust välja loputavad on rohkem hambaauke kui neil kes seda ei tee.



fotod: http://www.wikihow.com

foto: orthodontiste-vaud-geneve.ch

foto: http://www.toothclub.gov.hk

Samm-sammult on hammaste pesemise ja niiditamise õige tehnika kirjeldatud ja näidatud töölehtedel lk. 56 ja 58.

Pesu lõpuks tuleb puhasta ka keel. Parim on kasutada selleks plastmassist keelekaabitsat, kuid ka hambaharjaga saab keele pinnal seda tagant ette kergelt silitades mikroobide hulka vähendada.

Kontrolli hambapesu tulemust!

Korraliku harjamise järel tunduvad hambapinnad keelega katsudes libedad ja siledad - see on hammaste puhtuse märgiks.

Siiski võid kindluse mõttes vahetevahel harjamise tulemuslikkust kontrollida apteegist saadavate hambakattu värvivate indikaatortablettidega (vt. pt. 3 tööleht "Hambakatt" lk. 32).

Peale hammaste pesu ja niiditamist tuleb selleks närida üks tablett peeneks ja silitada keelega enne puru väljasülitamist üle kõik hambapinnad. Seejärel loputada suu lonksu veega ja vaadata siis peeglist värvivarjundeid mis hammaste pinnale on jäänud.

Tabletid värvivad vaid katuga kaetud kohad erepunaseks ning nii saab kergesti teada, milliste kohtade puhastamisele tuleks veelgi enam tähelepanu pöörata.

* 45 - 70 sekundit kulutavad inimesed keskmiselt päevas hammaste pesule
* 2 - 3 minutit on aga vajalik hambapesule kulutatav aeg
* 1 inimese kohta ostetakse aastas vaid 17 m hambaniiti, vajalik kogus inimese kohta oleks aga 111 m
* 1994 aastal põgenes Lääne-Virginias vanglast vang köie abil, mille oli valmistanud hambaniidist

Hambakaariese ehk hambaaukude teket võib ise ära hoida või siis vähemalt pidurdada.

kasuta ka tööleht-puzzlet "Pese hambaid" lk.64

Selleks:

- Piira söögikordade arvu 3 kuni 5 korrani päevas
- Väldi maiustamist põhisöögikordade vahel ja joo janu korral vett, mitte limonaadi, mahla vms.
- Kasuta söömise järel täisksülitooliga nätsu
- Harja hambaid korralikult 2 korda päevas, kasutades pehmete harjastega hambaharja ning fluoriga hambapastat
- Puhasta hamvaniidiga ka hammaste vahed

Klassitööd
Kuidas hoida suutervist?

1. Bakterid tööhoos
2. Hambsõbralik toitumine
3. Suuhügieen

Klassitöö ülevaade:

Neljas peatükk:

1. annab õpetajale ülevaate välistest teguritest mis mõjutavad suutervist ning töölehtede ja temaatiliste posterite abil lihtsustab suutervise ja toitumise tähtsuse ja mõju selgitamist õpilastele
2. tegevuste, katsete, mängude ja töölehtede kombineerimine kinnistab käesolevas ja varasemates peatükkides käsitletud teemasid

Taustinformatsioon õpetajale on abiks õppetunni ülesehitusel ja ettevalmistamisel.

Materjal on sobilik kasutamiseks nii erinevate õppetundide kaupa kui ka neid omavahel kombineerides. Peatükipõhised töölehed asuvad õppetunni lõpus. Samuti võib peatüki tekstis olla viidatud teemaga sobivate teiste peatükkide töölehtede asukohale.

Õppetund 1

Bakterid, toitumine, suuhügieen ja kaaries

Kuidas hoida suutervist?

1. **Selgitatakse bakterite ja toitumise mõju kaariese tekkes ning suuhügieeni olulisust ja teostamist**

Arutelude, tegevuste, katsete ja mängude kaudu kinnistavad õpilased teadmisi bakterite rollist hambahaiguste tekkel ning mõistavad toitumise tähtsust suutervisele

Eesmärk: mänguliselt visualiseerides aidata õpilastel mõista hambahaiguste tekke protsessi.

Kodune töö:

Tööleht "Kodune hambapesu" lk. 57
Värvimis-tööleht "Hamba sõbrad" lk. 37 - 39
Värvimis-tööleht "Bakterid ja hammas" lk. 36
Värvimis-tööleht " Toit ja suutervis" lk. 47
Tööleht " Minu suhkrukell" lk. 42
Tööleht "Hambasõbralik ja hambavaenulik päev" lk. 43 - 46
Tööleht "Kuidas hoida hammaste tervist" lk. 48
Tööleht " Minu hambad" lk. 49
Tööleht "Jannujook vesi" lk. 51
Tööleht "Suutervise kuulike" lk. 62

- Tutvu teemapõhise materjaliga "Taustinformatsioon õpetajale" pt. 3 ja 4
- Valmista ette materjalid, mida vajad tegevuse läbiviimiseks.
- Prindi materjalid mida plaanid tunnis ja kodutöödena kasutada ning teemapõhised postrid õpilastele jagamiseks.

Enne tegevust lugege läbi kogu "Bakterid tööhoos" dramatiseering , et mõisatksite enda ja õpilaste rolle selles. Dramatiseeringu puhul on osalevate õpilaste arvu võimalik muuta nii, et kõik oleksid mingil moel tegevusse kaasatud.

("Bakterid tööhoos" dramatiseering on tõlgitud ja kohandatud; dramatiseeringus kasutatud fotod:http://science.education.nih.gov/supplements/nih2/oral-health/default.htm)

"Bakterid tööhoos" läbiviimiseks valmista ette järgnevad materjalid:

- kollaažid "kõrge toiteväärtusega toiduained ja madala toiteväärtusega toiduained"
- punane lõng või nöör (suupiirjoonte maha märkimiseks)
- liimiribaga väikesed märkmepaberid
- hari (kasuta kas hambaharja või väikest käepidemega puhast põrandaharja)
- valged ja mustad (erinevad suurused) paberist rõngad kaariese visualiseerimiseks

Jagage järgmised rollid (muuda vastavalt klassi õpilaste arvule):

- 4. õpilast mängivad hambaid
- 4. õpilast mängivad baktereid- asetavad kleepuvaid märke nende õpilaste peale, kes mängivad hambaid
- 1 õpilane mängib kõrge toiteväärtusega toiduained
- 1 õpilane mängib madala toiteväärtusega toiduained
- 1 õpilane mängib hambaharja (märkus: Hambaharja roll on mõnevõrra keerulisem, seega on soovitav, et seda mängiks õpetaja).

Õpilased, kes mängivad hambaid võib “riietada” valgetesse prügikottidesse, või lõigata tugevamast paberist suured hambakujud mida hamba rolli täitvad õpilased käes hoiavad. Valige, mis tundub sobivam ja selgitage, et sedeleid mida “bakterid“ “hammastele” kinnitavad võib panna vaid valgele kilepinnale või papist hambakujule mida hammast etendavad õpilased käes hoiavad.

1. Seleta õpilastele kuidas edasine tegevus toimub.

Märgista tegevuspiirkond:
Selleks võib kasutada ovaalsesse ringi seatud toole või märgistada avatud suu piirjooned punase lõnga või nööriga põrandal. Ring peaks mahutama kuni 15 õpilast.

Anna igale bakterit mängivale õpilasele kattu sümboliseerivad kleepuvad värvilised paberid (kasutada võib liimiribaga väikeseid märkmepabereid) ja kollaažid kõrge ja madala toiteväärtusega toiduaineid mängivale õpilasele.

Alustada tegevust, öeldes:
Nii mõndagi, mis toimub meie suus on võimatu silmaga näha. Täna proovime mängides ette kujutada, mis meie suus tegelikult kõik toimub. Suu on praegu meil täiesti tühi. Mis seal olema peaksid?
Oodake kui lapsed vastavad, et hambad.
Just! Õige! Alustamegi sellest, et paneme mõned hambad meie mängu suhu.

Neli õpilast "hambad" seisavad poolkaares üksteisele lähedale maha märgitud suu piirjoonete sisse. Palu, et üks õpilane seisaks teistest hästi natuke taha poole ja säilitaks oma sellise koha kogu mängu ajal. (tema kujutab suus hammast mida on hambakaares raskem puhastada).

Jätka tegevuse selgitamist: “Me teame, et suus elab palju baktereid, mida me ei näe. Täna aga kujutleme, et me näeme neid imetillukesi paharette kes meie suus hambahaigusi põhjustavad. Meil ei ole klassis, kogu koolis ega ka kogu meie kodukohas nii palju inimesi, kui palju baktereid tegelikult ühes suus elab. Seega kujutame ette, et iga õpilane kes bakterit mängib esindab tegelikult miljonit pisikest bakterit.

Juhenda õpilasi, kes mängivad "baktereid" sisenema suhu ja palu neil kas põlvitada, istuda või seista "hammaste lähedusse." Palu neil enne märguannet, mille neile annad, esialgu mitte midagi teha.

Selgitage “bakteritele” nende ülesannet nii: “Mäletate, rääkisime, et bakterid toodavad hapet ja moodustavad hammastele kattu?! Kleepuvad paberid teie käes on nagu hape ja katt, mis kleepub hammastele ja põhjustab hambakaariest.
Kui ma ütlen start, siis kleebite teie oma käes olevaid pabereid nii palju ja nii kiiresti kui jõuate “hammastele” ja kui ma ütlen stopp, siis istute jälle oma kohtadele tagasi (rõhuta, et kellegile ei tohi oma liikumise ja keepimisega kogemata liiga teha).
Ütle start! Bakterid asuvad tegevusse ja umbes 15 sekundi pärast lausu stopp. Suuna bakterid uuesti oma kohale suus istuma.

Palu ühel õpilasel mängult pigistada hernetera suurune täpp kujutletavat hambapastat hambaharjale (võite kasutada tavalist hambaharja või siis väikest käepidemega puhast põrandaharja, mida on parem koge mängu jooksul näha).

Hoides harja õpilastele nähtavalt seleta: “Kui me harjame oma hambaid hambaharjaga, millele on pandud hernetera suurune täpp fluoriidi sisaldavat hambapastat siis aitame oma hammastel püsida tugevad. Vaid harjates saame nühkida hammastelt maha baktereid kes hammast selle pinnal elades ja hapet tootes lõhkuda tahavad”.

Astu nüüd ka ise “suhu” ja harja “hambaid”, eemaldades seejuures hambalt ära ka sinna kleebitud pabereid. Ära puhasta kõiki hambaid, st. jäta osad paberid siiski hammaste külge alles. Harja muuseas suust välja ka üks “bakter”, nii et sinna jääb neid istuma nüüd ainult kolm.

Jätka selgitades toitumise mõju suutervisele järgnevalt:
“Alati kui me sööme, toodavad bakterid hapet ja moodustavad kattu. Ka siis kui sööme toite, mida nimetatakse tervislikeks nagu leib, piim, puuviljad ja köögiviljad. Kõiki neid vajab meie organism, et püsida terve ja tugevana. "

Palu, et "kõrge toiteväärtusega” toitainete kollaazi hoidev õpilane astuks suhu, hoides enda käes olevat pilti kõrgel ja teeks mõned ringid suus.

Selgita, et bakteritel on võime toota endale uusi kaaslasi.
Palu, et kaks õpilast kes mängivad baktereid kutsuks suust väljaspool seisvate laste hulgast endale kaaslase.
Anna uutele “bakteritele” ka kleepuvad märkmepaberid. Jälgi, et õpilaste arv suus ei muutuks liiga suureks, olenevalt ruumi suurusest võib paluda, et vaid üks “bakter” kutsuks endale kaaslase.

Lausudes start, kleebivad kõik suus olevad bakterid uuesti hammastele oma paberid ja peale “stopp” kõlamist istuvad tagasi oma kohtadele (Juhata, et õpilased kleebiksid pabereid kogu “hamba” pinna peale).

Selgita järgnevalt: Meie keha ei vaja toimimiseks komme, küpsiseid, kartulikrõpsusid, karastusjooke. Sellise toitumisega ei jõua meie keha pikalt terve püsida.

Palu madala toiteväärtusega toidukollaaži hoidvat õpilast jalutada samuti paar ringi suus.
Selgita, et sellised toiduained meeldivad eriti hästi bakteritele, kes saavad siis suus pidu pidada, koguvad neist palju jõudu ja toodavat endale kohe ka palju uusi kaaslasi kellega koos omakorda toota palju hapet ja kattu meie hammastele.

Palu, et iga bakterit mängiv õpilane valiks endale lisaks ühe kaaslase kelle tooks samuti suu sisse. Nii annad ka seni pealtvaatajana seisnud õpilastele võimaluse mängus osaleda. Anna igale uuele bakterile ka kleepuvad paberid.

Ütle taaskord start ja kõik bakterid kordavad paberite kleepimist hammastele. Kui oled lausunud stopp, siis palu, et kõik pööraksid tähelepanu hammastele. Valget pinda peaks olema vähe paista, hambad peaksid olema korralikult kaetud katuga ehk mängus - paberitega.

Võid sama tegevust bakterite juurde kutsumisest alates veelkord korrata ja paluda uuesti toidukollaažide hoidjatel teha oma ringid suus ja bakteritel kleepida uuesti sildikesi hammastele.

Selgita, et mida sagedamini me toidukordade vahel näksime seda rohkem kattu ja hapet meie hammaste küljes ja suus on ning sülg ei suuda siis meie hambaid enam kaitsta.

Järgnevalt selgita, et hambapesu puhastab meie hambad katust ja hambapastas olev fluor muudab need vastupidavamaks bakterite poolt toodetavale happele.

Korda taas hammaste pesemise osa. Mängus “hambaid pestes” jäta puhastama hammas, mis asub teistest tagapool. Pesu ajal “pese suust” taas ära/välja ka mitu “bakterit”.

Selgita: Kui me toidukordade vahel sageli näksime või kui me ei puhasta oma hambaid korralikult puhtaks, nii nagu näha ka praegu kus hammastel on ikka veel kleepuvaid pabereid siis hakkab happarünnaku toimel tekkima meie hambasse auk. Alguses on see silmale nähtamatu matt kriitjasvalge laik hamba pinnal. See ei ole veel õõnes auk, vaid hambaga tasapinnaline. Kui nüüd hammast hoolikalt fluori sisaldava pastaga pesta ja puhastada ning süüa vaid kindlatel söögiaegadel ning janu korral juua vaid puhast vett siis ei pruugi hammastesse kunagi auke tekkidagi.

Kleebi nüüd eelnevalt ettevalmistatud üks või kaks valget laiku ühele “hambale” värviliste katupaberite peale. Vali erinevad kohad ja üheks kohaks kindlasti ka teistest tagapool seisev hammas, mis kujutab raskemi ligipääsetavat kohta hambaharjale suus (võid sellel kleepida laigu “kontaktpinnale” ehk küünarnukile).

Selgita veelkord: “Nendest valgetest laikudest ei pruugi mitte alati areneda hambaauk. Juhtub see vaid siis kui me kogu aeg toidame baktereid ehk jätkame söögikordade vahel näksimist ja magusate jookide joomist ning ei puhasta hommikul ja õhtul korralikult oma hambaid. Siis hape ja katus elavad bakterid mädandavad meie hambasse tõesti korraliku koleda augu.”

Nüüd aseta valge paberi peale must laik, mis sümboliseerib hambaauku.

Selgita: “Nagu te näete on see auk sellises kohas, mida on suus raske puhastada. Me räägime küll hamba august, kuid tegelikult on see tõsine haigus suus ja seda nimetatakse hamba kaarieseks. Hambaauk ehk hamba kaaries ehk hambamädanik. Kes on käinud metsas jalutamas ja näinud mädanevaid puu kände, mis on seest õõnsad ja pudenevad kokku neid kergelt puudutades? Täpselt sama juhtub ka meie hambaga, kui me näksime sageli toidukordade vahel, ei lase oma hammastel puhata ja ei puhasta neid hommikul ja õhtul korralikult bakteritest puhtaks.”

Selleks et visualiseeirda õpilastele veel paremini hambaaugu teket võib valmistada lisaks veel kaks suuremat ringi, mida oma jutu saatel hamba pinnale teineteise peale asetad, nii et lõpuks rohkem kui pool hammast on kaetud musta ringiga.

Räägi õpilastele: “On veel üks moodus, kuidas kaitsta oma hambaid ja muuta hambapesu veidi lihtsamaks. Selleks on hermeetikumid ehk silandid. Uus sõna, kuid tegelikult on see valge või läbipaistev vedelik millega hambaarst või suuhügienist katab teie hamba krobelise pinna, et muuta see siledamaks. See kaitseb hammast samamoodi nagu kiiver kaitseb teie pead kui jalgrattaga sõitma lähete.”

Võite jutu visualiseerimiseks kasutada kas kellegi jalgratta kiivrit või vihmavarju asetades selle ühele “hambale” pähe. Selgitamaks kuidas kaitseb silant hammast paluge ühel bakteril kleepida kiivrile oma paber ja selgitage, et paber ehk katt ja hape ei puutu nüüd kokku hamba pinnaga ja nii on hammas paremini kaitstud kaariese eest.

Selgitage, et silandiga kaetakse vaid tagumised purihambaid - “mäletate, need mille mälumispinnal on sügavad vaod ja mille põhjast on keeruline kattu eemaldada. Silant ei kaitse hambaid kogu elu, vaid kulub ajapikku hambapinnalt maha, kuid selleks ajaks olete teie juba nii tublid, osavad ja targad, et saate suurepäraselt hakkama ka oma tagumiste hammaste puhastamisega ning teate, et sellest kui mitu korda ja mida te päeva jooksul sööte/joote oleneb ka teie suu tervis!”

Jätkake mängu bakterite kleepimise osaga ja hammaste pesu kordamisega seni kuni näete et õpilastel püsib huvi. Jälgige, et kaasaksite tegevusse kõiki õpilasi. Jälgige nende huvi ja suunake teemast arusaamist järgnevate küsimustega:

- Kui te sööte ja joote, mida siis bakterid teevad?
- Mis juhtub bakteritega kui te kasutate hambaharja?
- Miks on vajalik hammaste pesu ajal lisada harjale hambapastat?
- Millised söögid ja joogid meeldivad bakteritele kõige rohkem?
- Mida nad siis toodavad?
- Kuidas me saame muuta bakterite elu suus ebamugavaks?
- Milline tegevus bakteritele ei meeldi?
- Mida me saame teha, et baktereid oleks suus vähem ja nad toodaksid vähem hapet?

HAPPERÜNNAK JA BAKTERID

Visualiseerimaks bakterite osalemist happerünnakul võib teha ka katse pärmiga:

Vajalikud materjalid:
2 kaussi
pärm
vesi
suhkur
lusikas

Kleebi ühele kausile silt “SUHKUR” .
Aseta mõlemasse kaussi võrdne kogus pärmi
Lisa “SUHKUR” sildiga kaussi 1 spl.täis suhkrut ja sega see pärmiga
Vala mõlemasse kaussi 1 dl sooja vett
Oota 8-10 min, reaktsiooni käivitumist oodates selgita õpilastele happerünnaku olemust (kasuta taustinformatsiooni õpetajale). Kui reaktsioon kaussides on käivitunud vaadelge ja võrrelge kausse. Kausis, millele lisati suhkrut moodustub kiiremini ja rohkem vahtu kui teises. Selgita, et samuti saavad suhkrust jõudu kurjad suubakterid kes hakkavad koheselt ka paljunema ja toodavad kõik hambaemaili kahjustavad hapet.

Katse "Happerünnak ja muna"

(katse võib teostada nii kodutööna (vt. tööleht lk. 35 - 36) või tunnis grupitööna)

Näita õpilastele mudelit /pilti hambast või kasutage töölehte "Hammaste ehitus" õpimapi "Minu suu" vahel.

Tuletage meelde erinevad hamba osad ja nende nimetused. Keskenduge emaili rollile ja selgita, et see on hamba turvamees ja kaitseb hambakrooni. Selgita, et kuigi email on väga tugev, suudavad happed seda kahjustada. Lisaks bakterite poolt toodetud happele ka happelised joogid, milleks on näiteks mulliga karastusjoogid, samuti mahlad, jne.

Räägi õpilastele, et järgnevas katses uurivad nad kuidas erinevad ained hambaemaili kahjustada võivad. Selgitage, et hamba asemel kasutatakse katses muna, mille koor on küllaltki sarnane hambaemailile.

Valige katses kasutatavad vedelikud (näiteks: Coca-Cola, apeslinimahl, äädikas (kui kasutate äädikat ärge andke seda õpilaste kätte (!) vaid vastav katsepurk täitke ja sulgege ise).

Jaga õpilased vastavalt kasutatavate vedelike arvule rühmadesse ja anna igale rühmale 1 keedetud muna , 1 klaaspurk ja üks vedelikest mida katses kasutate (va. äädikas, mis vala puki ise!). Selgita õpilastele, et oluline on alati katse tulemusi kontrollida, seetõttu asetame ühe muna ka lihtsalt puhtasse vette.

Valage purkidesse nii palju vedelikku, et muna oleks täielikult kaetud. Keerake purgile kaan peale ja jätke katsepurgid nädalaks ajaks seisma. Kui katses kasutatakse ka piima, tuleks seda katsepurki säilitada külmkapis.

Täitke katsepõhised töölehed (võib kasutada töölehti lk. 35 - 36), märkides üles

katse alustamise kuupäev

kasutatud vedelik

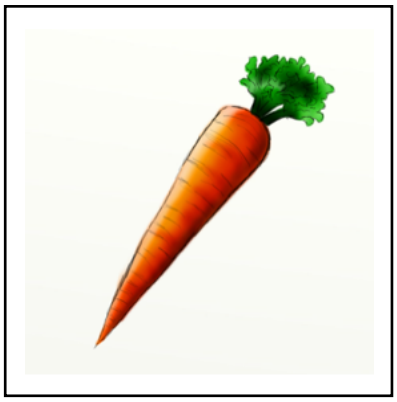
oodatav tulemus

tegelik tulemus

Nädala möödudes asetage kõik katsepurgid üksteise kõrvale. Ka kontrollpurk. Esmalt vaadelge munasid vedelikus, seejärel võtke munad vedelikust välja ja vaadelge muutusi uuesti. Selgitage õpilastele, et iga muutus mida nad munal näevad on võrreldav kahjuga hambaemailile. Paluge märkida töölehele tulemused ja võrrelge tulemusi juba eelnevalt kirja pandud prognoosiga.

Arutlege õpilastega, mida nad teada said.

Prindi tugevamale paberile, võimalusel kileta ja seejärel lõika välja mängukaardid.
Toiduainete mõju seletused suutervisele leiad järgmiselt töölehelt



Piim ja maitsestamata jogurt sisaldavad vähe suhkruid, need ei ole happelised ja ei sulata sinu hambaemaili

Kommid sisaldavad palju suhkrut ja neid söö magustoiduks põhisöögikordade juurde. Kui tõesti ei suuda järgmist söögikorda ära oodata, söö kommide asemel näiteks porgandit või jogurtit

Meie keha sisaldab 60% ulatuses vett, iga päev peame me jooma 1,5 - 2l vett. Kui soovid terveid hambaid joo janujoogina söögikordade vahel alati vaid puhast vett

Kookides on väga palju suhrut, mida armastavad kurjad suubakterid. Eriti oluline on vältida nende söömist toidukordade vahel, selle asemel söö parem jogurtit vms.

Juust kaitseb hambaid söömisel tekkiva happe mõju eest. Kõige parema toime saab juustu tarvitamisel ooteks ja põhiroa lõpus.

Porgandites on vähe suhkrut aga palju A-vitamiini, mis on vajalik ka meie silmadele

1. Suus elavate bakterite arv on kõige lähedasem rahvaarvule:

1. Tallinnas
2. Ameerikas
3. Eestis
4. kogu maakeral

Õige vastus: kogu maakeral

Inimese suus elab miljardeid baktereid. Kui sa regulaarselt ei harja oma hambaid, siis võib seal olla rohkem bakterid kui elab täna inimesi kogu maailmas. Teadlased on kindlaks teinud, et suus elab rohkem kui 700 erinevat liiki baktereid kes paljunevad ülikiiresti.

2. Kas koera suus on vähem baktereid kui inimese suus? jah / ei

Õige vastus: Ei

Ei ole alust järeldada, et koera suu on "puhtam" või “mustem” kui inimese. Nii inimeste kui ka koerte suus elab enam vähem võrdne arv baktereid, kuid nende kooslus on teistsugune võrreldes inimesega. Kasside ja koerte suus elab rohkem kui 100 erinevat bakterit, mis võivad põhjustada inimesel erinevaid haigusi.

3. Kui maha pillatud toidupala tõstad üles 5 sekundi jooksul, kas siis ei jää sinna külge baktereid? Õige /vale

Õige vastus: Vale

Kuigi see on tõsi, et mida kauem toit põrandal/maas on, seda rohkem mikroobe see kogub on siiski vale arvata, et 5 sekundi jooksul üles tõstetult ei oleks selle küljes juba baktereid.
Olulisem on see, millises keskkonnas toit maha kukkus.

4. Kui oled unustanud külla minnes maha oma hambaharja kas võid siis kasutada kellegi teise oma? Jah / Ei

Õige vastus: Ei

Teise inimese hambarja kasutades jagatakse ka oma suubaktereid ning suureneb risk hambahaiguste tekkeks.

5. Milliste esemete kaudu järgnevas loetelus võivad inimeste vahel kanduda edasi suubakterid?

5. Huulepulk
6. Joogiklaasid
7. Muusikainstrumendid
8. Kõigi nimetatute kaudu

Õige vastus: Kõigi nimetatute kaudu

Uuringud on näidanud, et bakterid kanduvad edasi nii nimetatud kui ka paljude muude esemetega. Kauplustes ei ole mõistlik kasutada näiteks kõigile kasutada olevat huulepulga testrit, sest nende kaudu levivad ka eelneva proovija suubakterid.
Samuti ära jaga teistega ega laena teistelt selliseid isiklikke esemeid, mille kaudu võid saada tervist kahjustava nakkuse.

7. Miks peab hambaharja vahetama iga 3-4 kuu järel?

1. Harjased kuluvad ja ei puhasta enam hästi
2. Harjastele on kogunenud liiga palju baktereid
3. Uue hambaharjaga on huvitavam pesta

Õige vastus: Harjased kuluvad ja ei puhasta enam hästi

Hambaharja soovitatakse vahetada iga kolme kuni nelja kuu järel, kuna selle ajaga kuluvad harjased ning hari ei puhasta enam hästi kattu hamba pindadelt.

10. Kas kõik suubakterid on ohtlikud sinu hammastele? jah / ei

Õige vastus: ei

Suubakterite hulgas leidub ka selliseid,kes on hädavajalikud, et hoida meie suutervist.
Nad toodavad aineid - ensüüme, mis tapavad halbasid baktereid. Tervete hammaste ja suutervise säilitamiseks ongi oluline toitumise ja suuhügieeniga kasvatada endale suhu suurem hulk häid bakterid.

4 peatüki kodused tööd:

Musikaalne hammaste pesu!

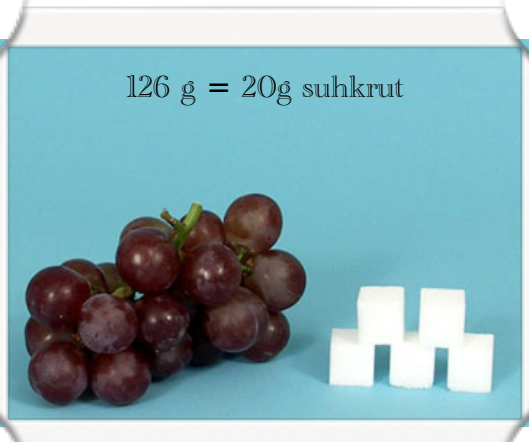
Õppetunni keskmes oli hammaste eest hoolitsemine. Selle jätkusuutlikkuse tagamiseks on oluline kaasata ja informeerida ka lapsevanemaid suutervise hoidmise ja hambahaiguste ennetamise teemade osas.

Suutervise säilitamise puhul on oluline kodune eeskuju nii suuhügieeni kui toitumisharjumuste osas ja vanemate teadlikkus lapse erinevas vanuses esinevate probleemide, nende vältimise ja lapse abistamise/ suunamise osas.

Selgita õpilastele kodust ülesannet:

1. Valida koos vanematega välja üks "hambapesu laul" (näiteks. poplugu, mis meeldib ka vanematele ja mis kestab vähemalt 2 minutit.)
2. jaga igale õpilasele hambapesutehnikat selgitav poster ja palu, et see paigutataks kodus sobivasse kohta nii, et kogu pere saaks valitud muusikapala saatel hambaid pestes jälgida hambapesu puhul olulist õiget tehnikat.
3. palu lastel täita ja lisada õpimappi tööleht " Kodune hammaste pesu " (lk. 57)
4. järgmisel tunnil palu õpilastel vahetada muljeid, millise loo nad valisid ja kuidas perekondlik hambapesu õnnestus.

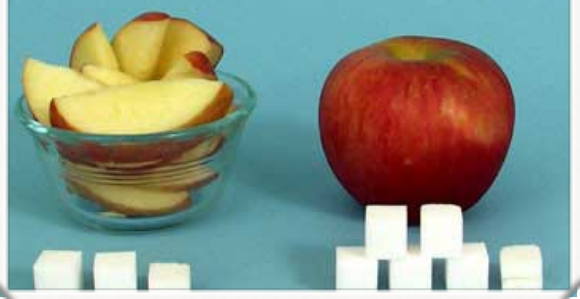
Värvimis-tööleht "Hamba sõbrad" lk
Värvimis-tööleht "Bakterid ja hammas" lk
Värvimis-tööleht " Minu suutervis" lk
Tööleht " Minu suhkrukell" lk
Tööleht "Hambasõbralik ja hambavaenulik päev" lk
Tööleht "Kuidas hoida hammaste tervist" lk
Tööleht " Minu hambad" lk
Tööleht "Jannujook vesi" lk
Tööleht "Suutervise kuulike" lk



fotod: http://www.sugarstacks.com

1 apelsiin (270g) = 23g suhkrut

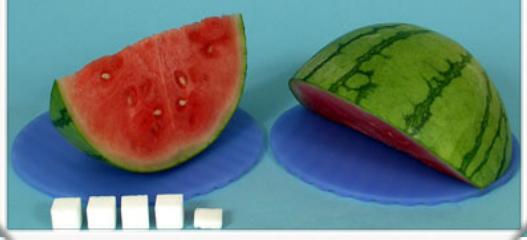
1 suur õun (223g) = 23g suhkrut



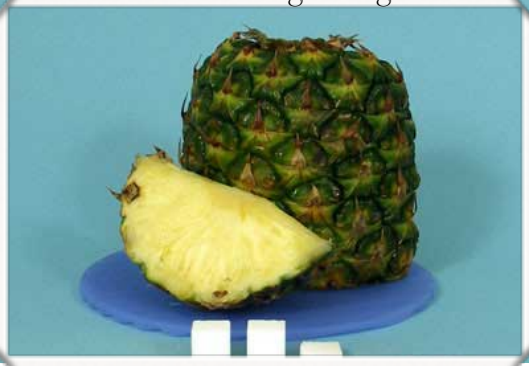
1 suur banaan (140g) = 17g suhkrut

147g = 7g suhkrut

1 viil arbuusi (280g) = 18g suhkrut



1 viil ananassi (112g) = 9g suhkrut



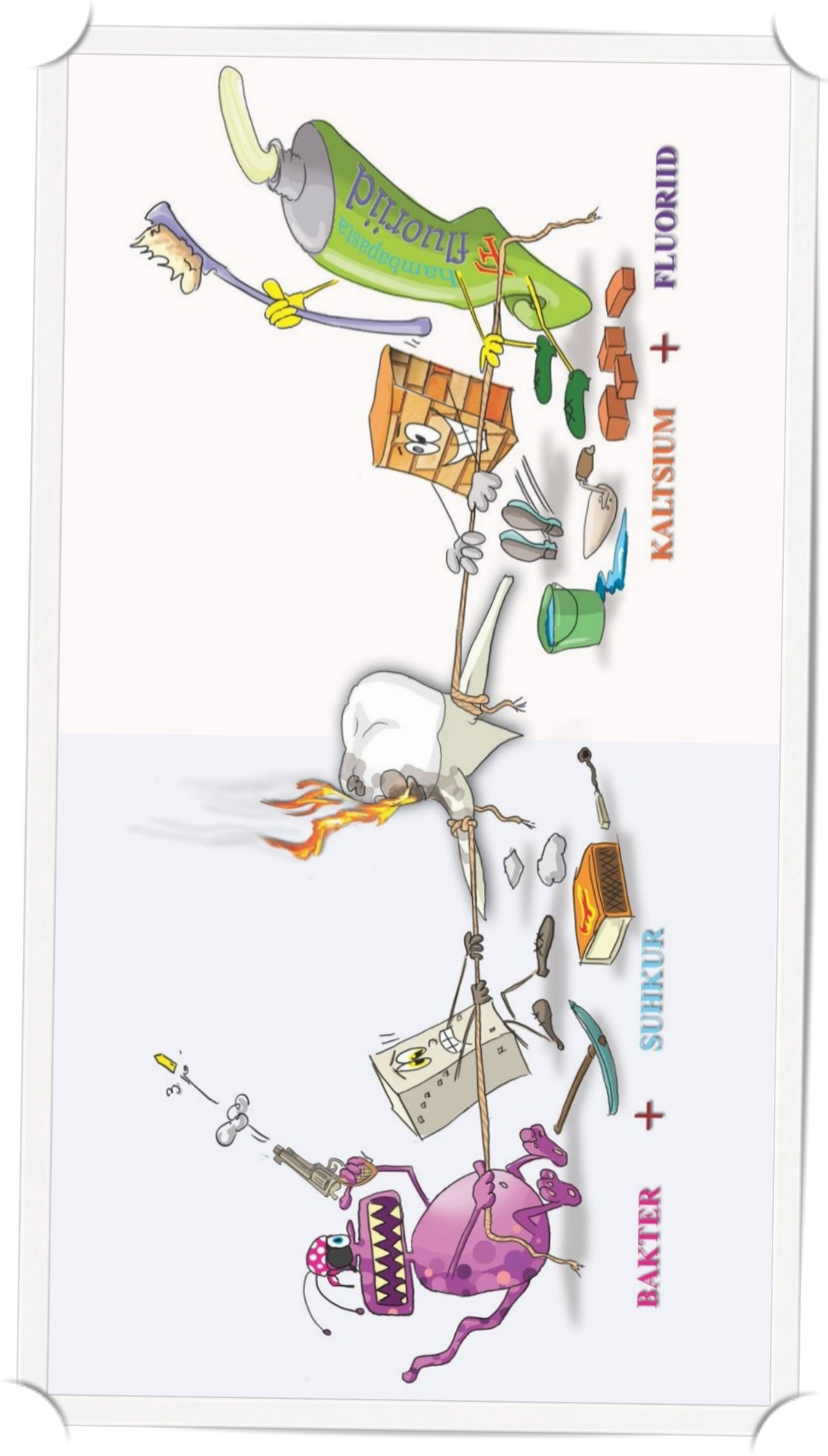
fotod: http://www.sugarstacks.com

8 beebi porgandit (85g) = 4g

17g ketšupit = 4g suhkrut

fotod: http://www.sugarstacks.com

APPI!
APPI!


hambapasta
F fluoriid
FLUORID
+
KALTSIUM
SUHKUR
+
BAKTER

HAMMAS ja MUNA

(happerünnakut näitlikustav katse)

Koolis õpib teie laps tundma hamba ehitust, hambahaigusi ja nende tekkepõhjusi. Käesolev katse näitlikustab söömise ja joomise järgselt tekkivat happerünnakut ja selle mõju hamba emailile. Katse eesmärgiks on selgitada välja erinevate vedelike ehk hapete toime munakoorele, mis esindab katses hambaemaili rolli. Kuidas on need - hammas ja muna võrreldavad? Munakoor on umbes sama tugev kui hambakrooni osa kattev email. Nii nagu muna on ka hammas seest pehme. Munakoor sisaldab mitmeid mineraale, nagu hambaemailgi. Tihti kasutavad ka teadlased katseteks nö. mudeleid, et mõista või välja selgitada kuidas miski toimub ja millist mõju see reaalsele objektile omab.

Vajalikud materjalid:
5 keedetud muna
5 klaaspurki
äädikas, Coca-Cola, apelsinimahl, piim, vesi

1. päev

1. Vaadelge ettevaatlikult muna seda kahjustamata: milline on selle koor? Kas tugev või pehme? On see külm või soe?

2. Märgistage purgid vastavalt kasutatavatele vedelikele sildiga ja asetage munad klaaspurkidesse. Aidake lapsel valada äädikat purki nii, et see kataks terve muna. Valage ülejäänud vedelikud teistesse purkidesse. Keerake purkidele kaaned peale ja asetage need jälgimise jaoks nähtavale ohutusse kohta. Kui kasutate ka piima tuleb seda purki hoida vaatluste vahepeal külmkapis. Kirjutage katsetulemuste lehel üles katse alguse kuupäev.

3. Arutage lastega, mis võib munadega erinevates vedelikes juhtuda ja kirjutage ka oma prognoos tunnistusele.

2, 3, 4 ja 5 päev

1. igal kontrollpäeval kirjutage tulemuslehele vastav kuupäev ja tulemus, mida kõigis purkides olevaid munasid kontrollides nägite.
2. Vaadelge munasid, võtke nad ettevaatlikult vedelikest välja ja katsuge kas nende koortes on tekkinud muutusi. Mis on juhtunud muna koorega? On see sama tugev kui katse alguse päeval? Kas selle värv on muutunud?

5. päeval võib proovida ettevaatlikult vajutada munakoore sisse näiteks pliiatsiga auku. Kas see on võimalik? Millises vedelikus olnud munade puhul?

Katse lõppedes visake munad ära! Loomulikult ei ole need enam sobilikud söömiseks.

“Hammas ja muna” katse tulemused

(lisada tööleht täitmise järel “Minu suu” õpimapi vahele)

Katse alguse kuupäev ja kellaaeg: _____

Ennustasime, et munad muutuvad:

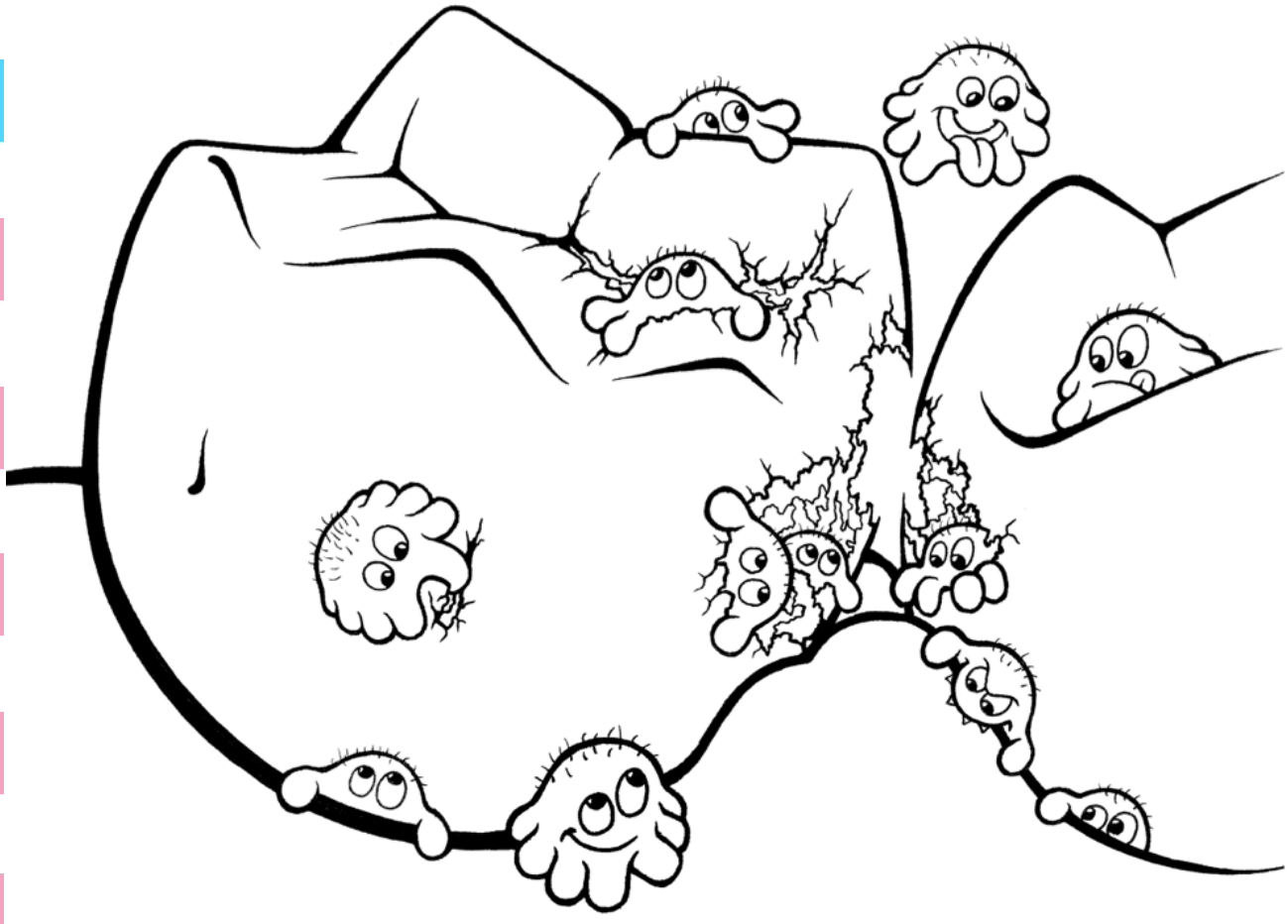
vedeliku nimetus	muutused koore tugevuses	muutused koore värvuses
1.äädikas		
2.apelsiinimahlas		
3.coca-colas		
4.piimas		
5.vees		

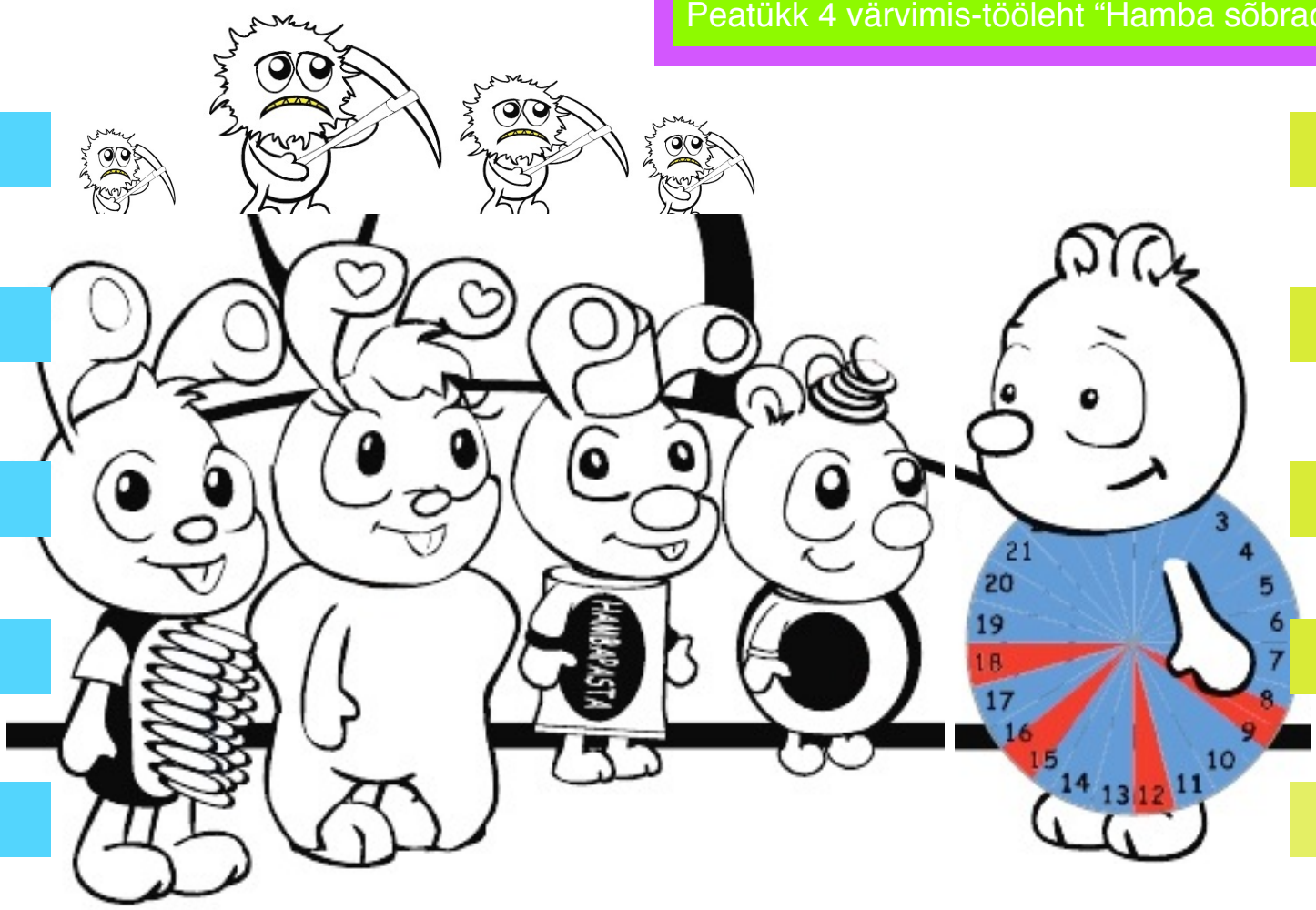
Kontrollpäevadel munadega toimunud muutused:

kontroll päeva kuupäev	vedeliku nimetus	muutused koore tugevuses	muutused koore värvuses
	1.äädikas		
	2.apelsiinimahlas		
	3.coca-colas		
	4.piimas		
	5.vees		

Katse lõppedes oleme arvamusel, et katses kasutatud jookide mõju hammastele on järgnev:

Värvi pilt ja joonista juurde, mida sina oma suubakteritele toiduks ja joogiks pakud.
Kirjuta ka kui sageli sa neid toiduaineid tarbid.
Kas sinu söömis ja joomiharjumused aitavad kasvada headele või kurjadel suubakteritel?





KURJADE HAMBAAUKE TEKITAVATE BAKTERITE VASTU ON OLEMAS ABILISED, KES AGA VAID KOOS SINUGA HAMBAID PUHASTADA JA KAITSTA SAAVAD.

HAMMASTE PUHASTAMISEL ON NEED:

1.....

2. .....

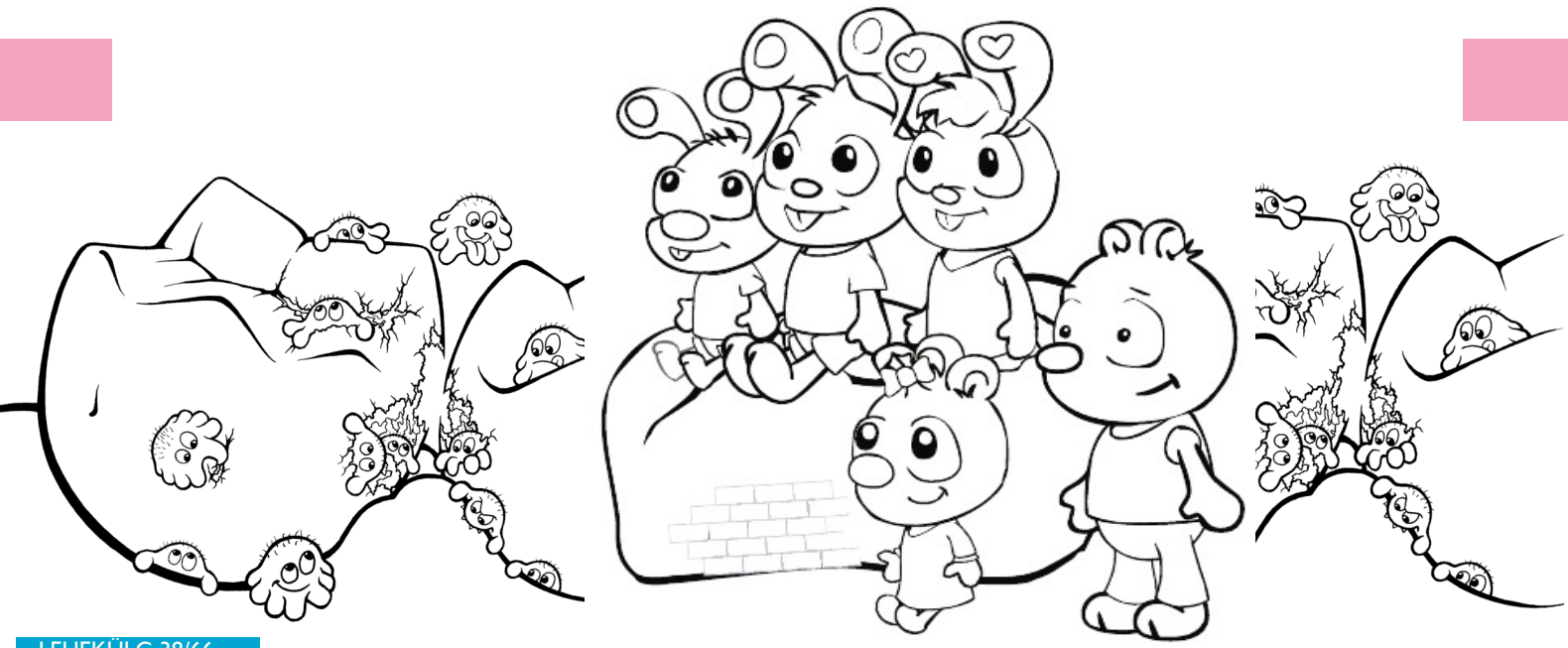
3. .....

LISAKS PEAN MEELES: IGA KORD KUI MU SÕBER HAMMAS

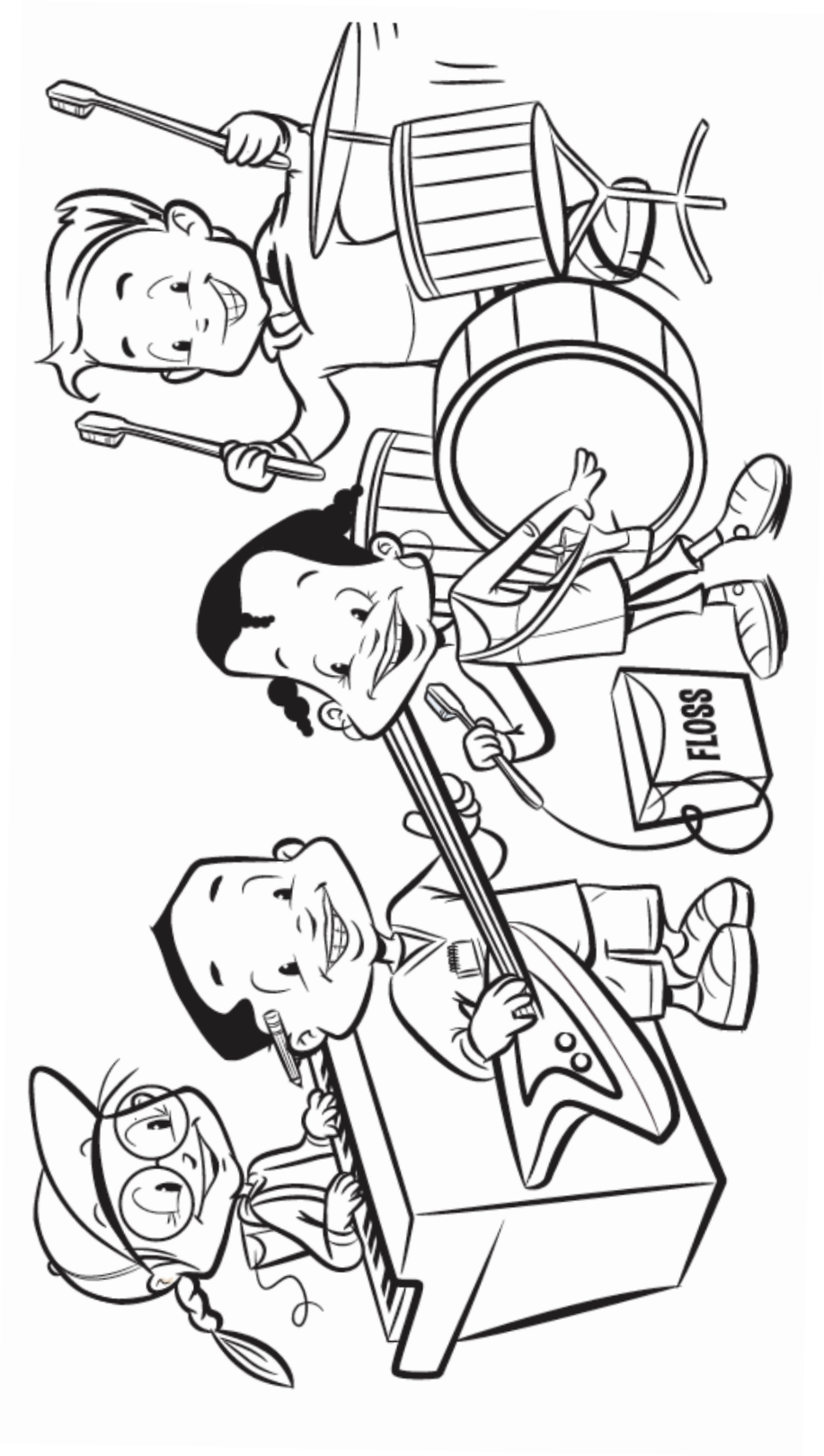
SÖÖB HOOLITSEN MINA , ET TAL OLEKS .....TUNDI PUHKUST

ning **JANU KORRAL JOON .....**

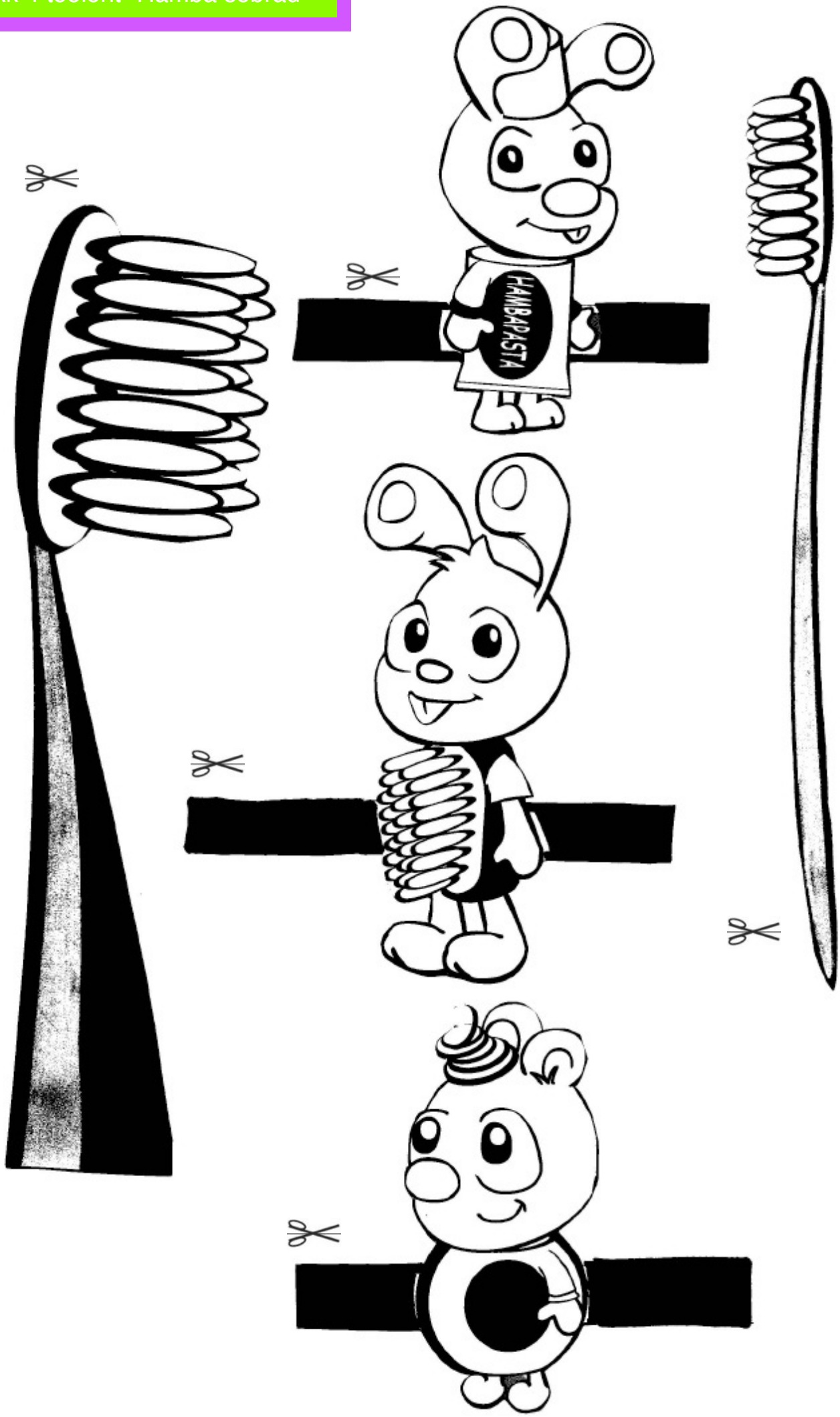
Värvi pilt ja kirjuta lugu sellest kes elavad suus, mida nad seal teevad ja kes kaitsevad hambaid.



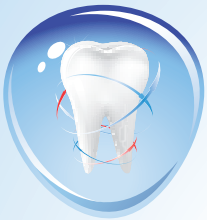
Värvi pilt ja leia sellelt vahendid mis aitavad hoida hammaste tervist.
Millal ja kui tihti neid kasutama pead?



Peatükk 4 tööleht “Hamba sõbrad”



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

KARASTUSJOOGIS SISALDUV HAPE KAHJUSTAB HAMBA PINDA VAHETULT!

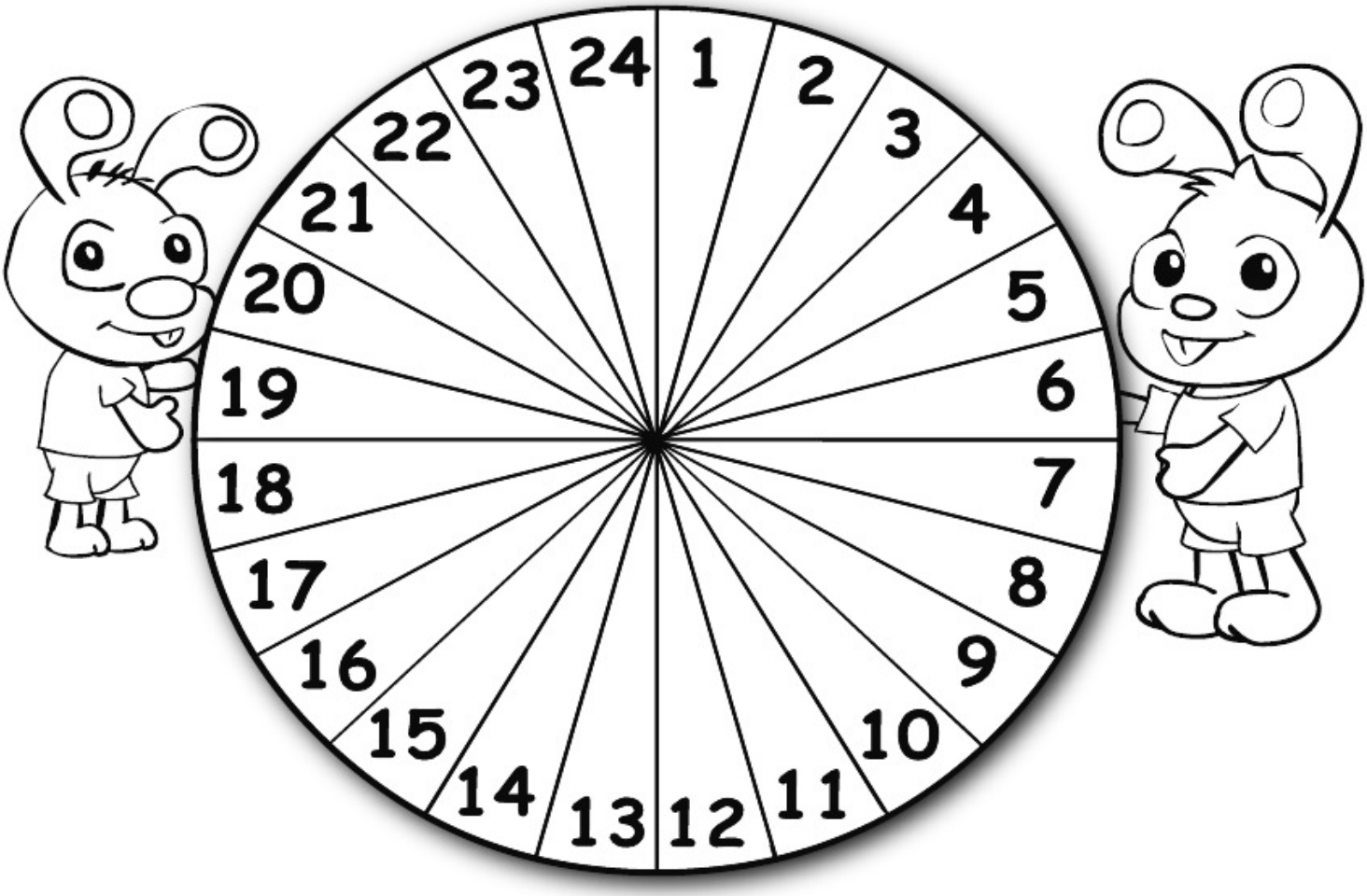
Happega kokkupuutel muutub hambakude pehmeks ja kulub kiiresti. Sellist välist happekahjustust nimetame erosiooniks. Tavaline hambaerosiooni põhjustaja on sidrunhapet sisaldav karastusjook, jäätee või energiajook. Ka kodune mahl või morss rikub hambaid.

Tallinna Vesi

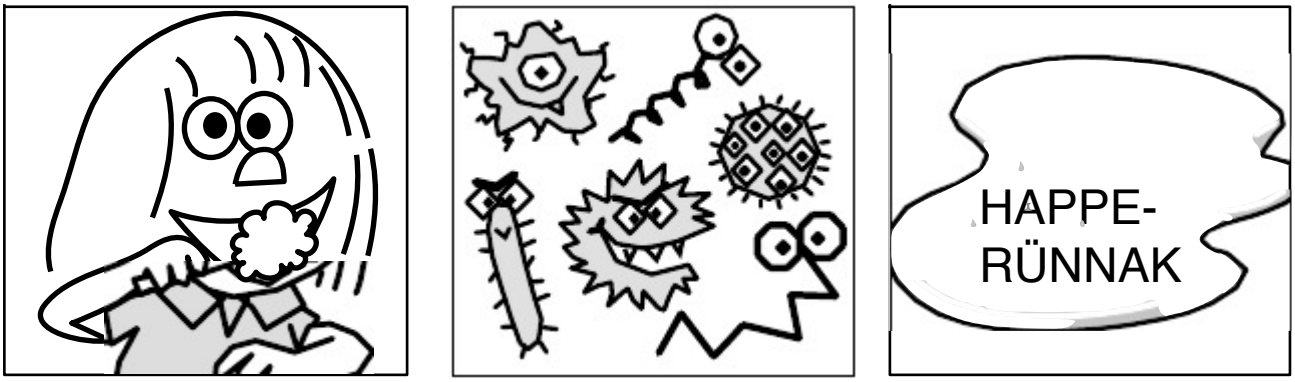
Eesti Haigekassa
TRÜKITUD HAIGEKASSA FINANTSEERIMISEL

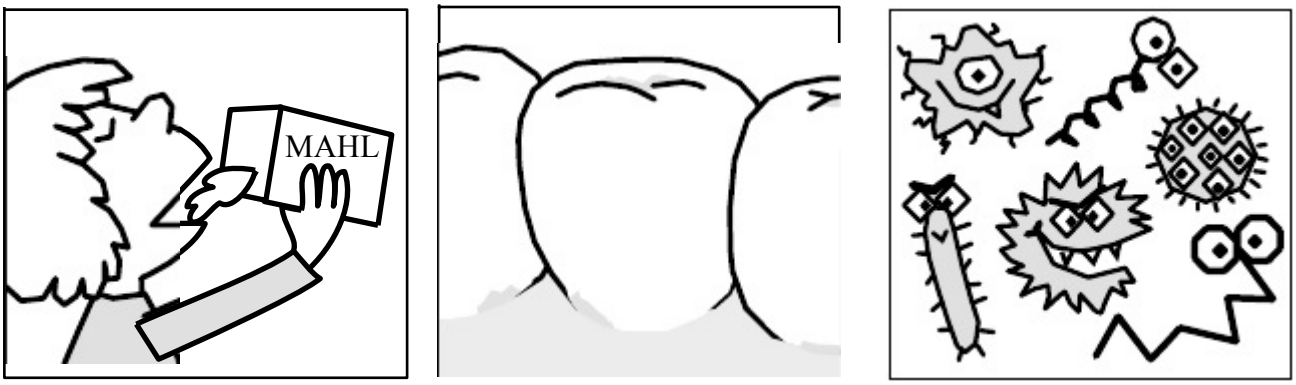
ESHL Eesti Suuhügienistide Liit Estonian Dental Hygienist Association

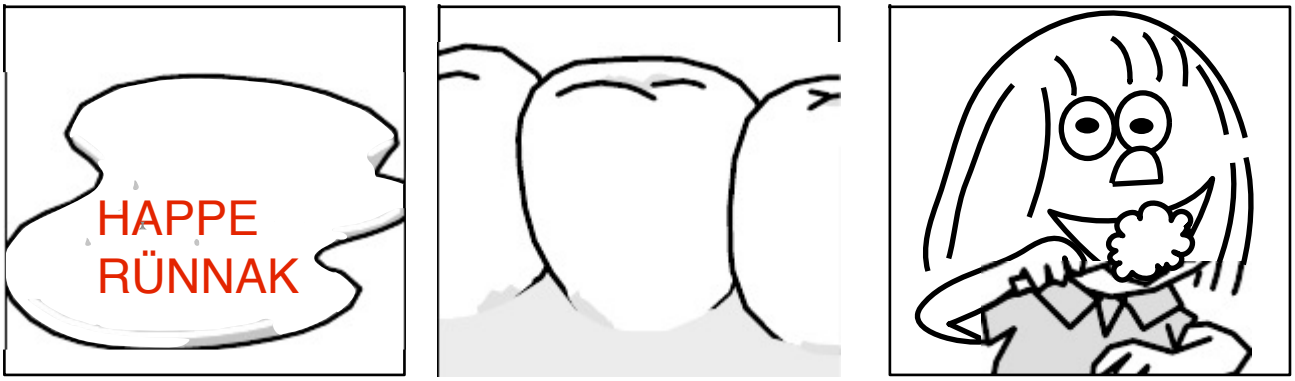
kiku.hambaarst.ee

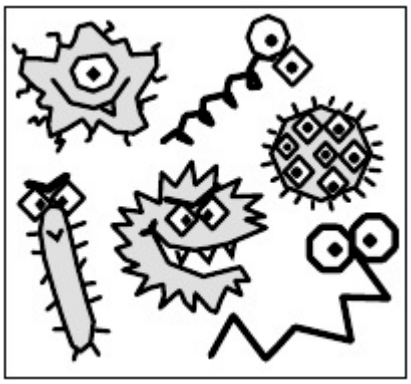

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

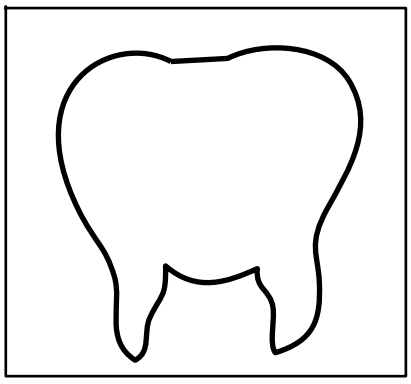
Lõika piltidega ruudud ja koosta nendest hambasõbralik ja hambavaenulik päev.
Kleepimisel kasuta alusena vastavaid nummerdatud ruutudega töölehti

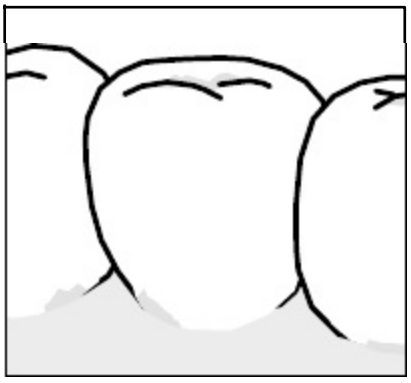


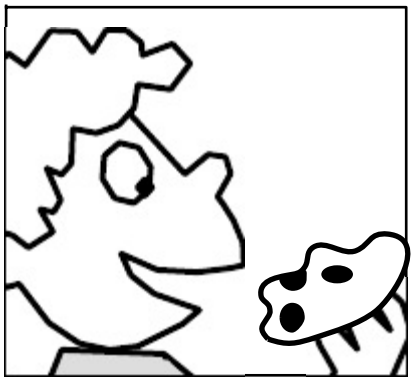


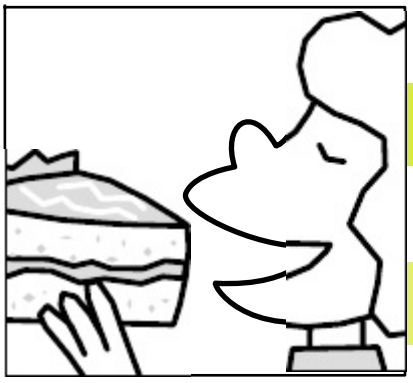


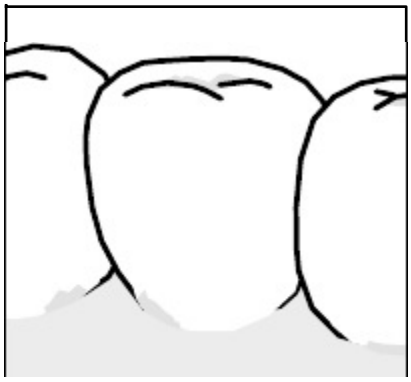


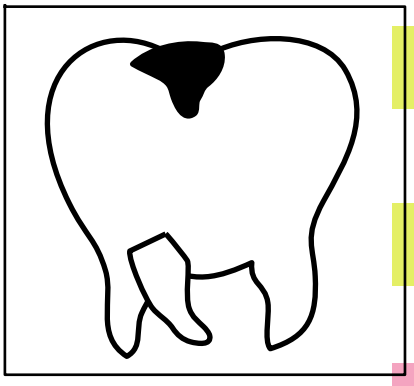


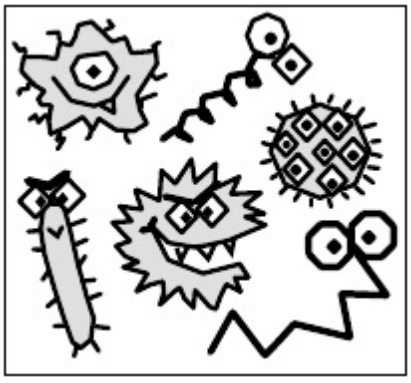


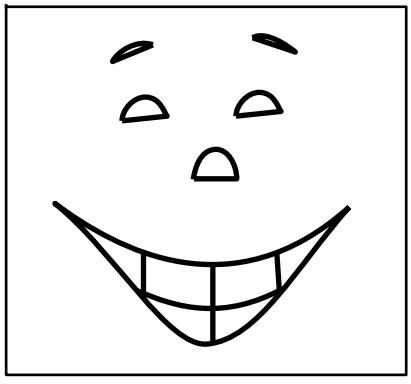


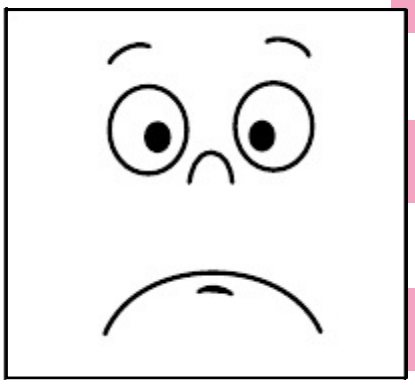












Lõika piltidega ruudud ja koosta nendest hambasõbralik ja hambavaenulik päev.
Kleepimisel kasuta alusena vastavaid nummerdatud ruutudega töölehti.

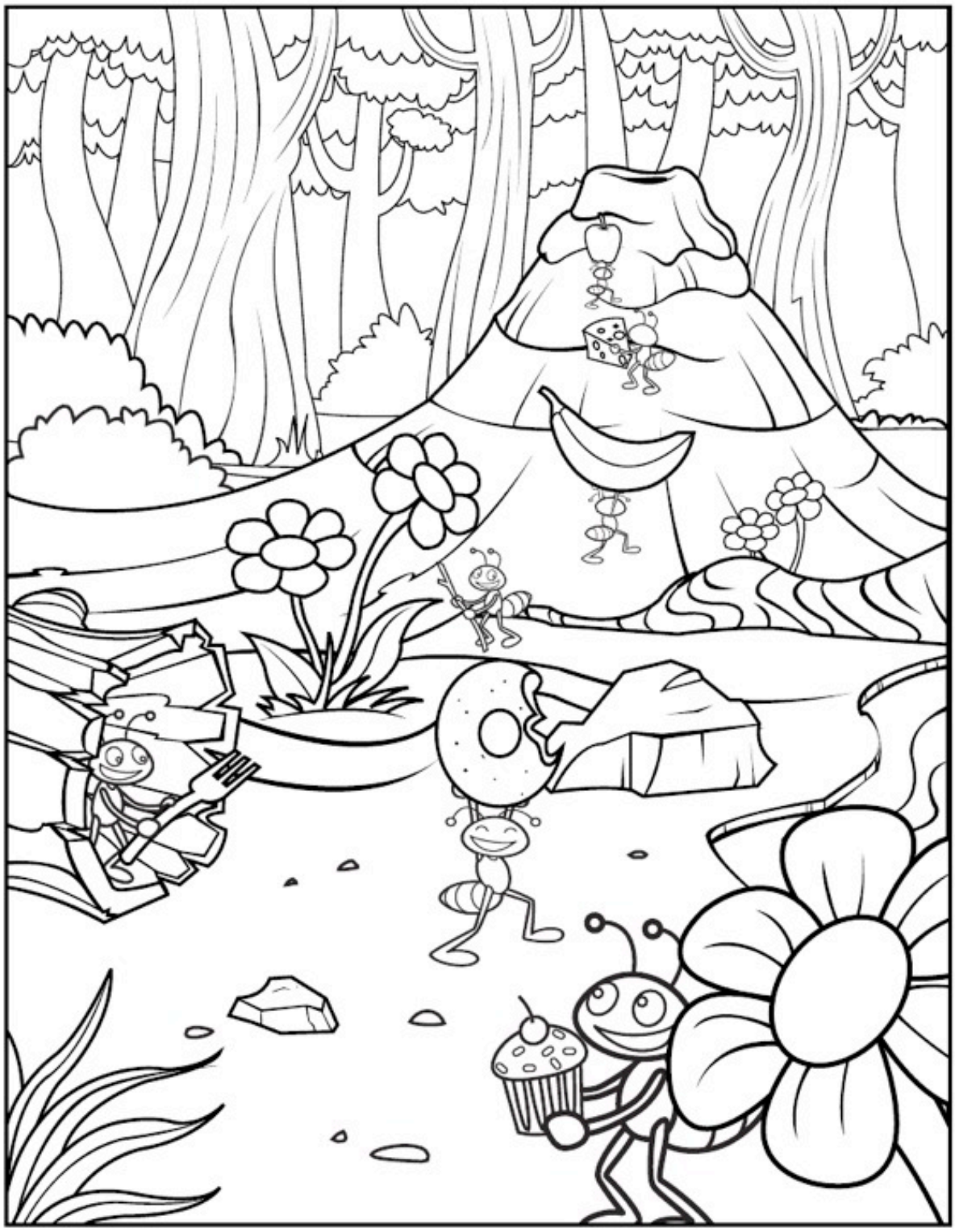
HAMBAVAENULIK PÄEV

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12

HAMBASÕBRALIK PÄEV

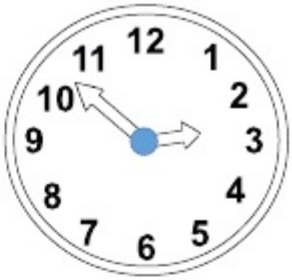
1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12

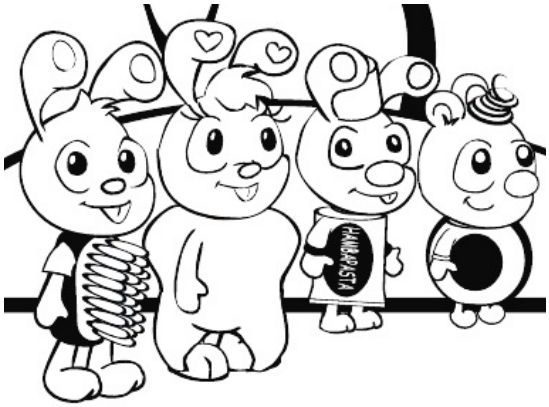
Mille kallal sipelgad nii usinalt toimetavad? Kus kohast need asjad võivad pärineda? Miks nad nii õnnelikud on? Kellega võib sipelgaid võrrelda meile suus?

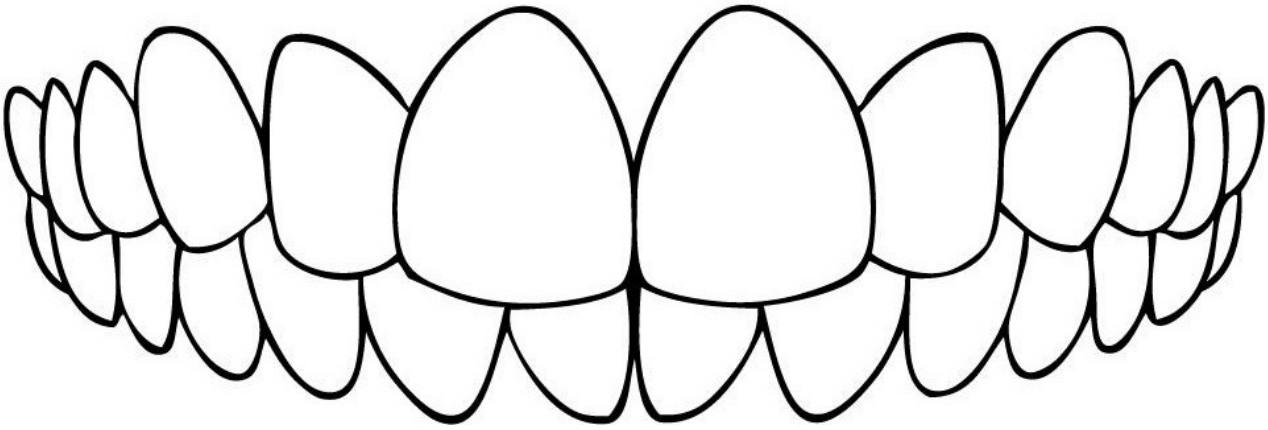


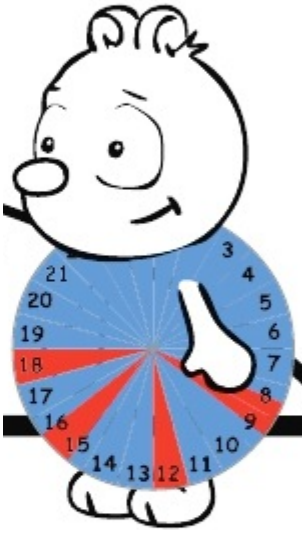
Sipelgad toimetavad toiduga, mille nad leidsid jänku Jussi kotist. Neil on hea meel, kuna nüüd peab Juss tühja kõhtu tundes minema koju lõunat sööma, mitte ei saa näksida metsa mängima minnes kaasa võetud maiustusi ja tema hambad püsivad tervematena. Siplegad on nagu süljetilgad, kes suus usinalt toimetavad, et meie hambaid kaitsta.

Vaata töölehel olevaid pilte ja jutusta,
kuidas igal pildil kujutatu võib mõjutada hammaste tervist.

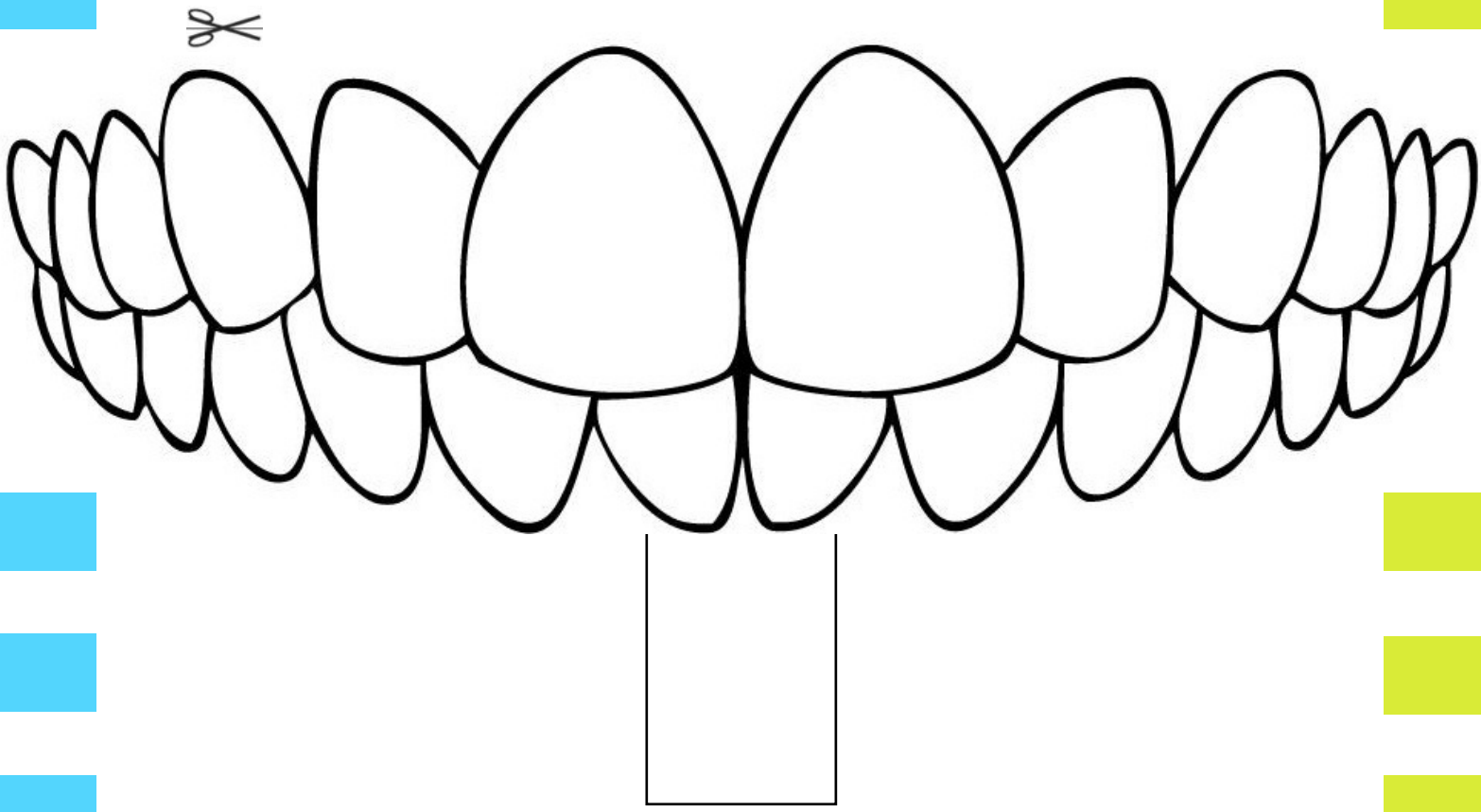


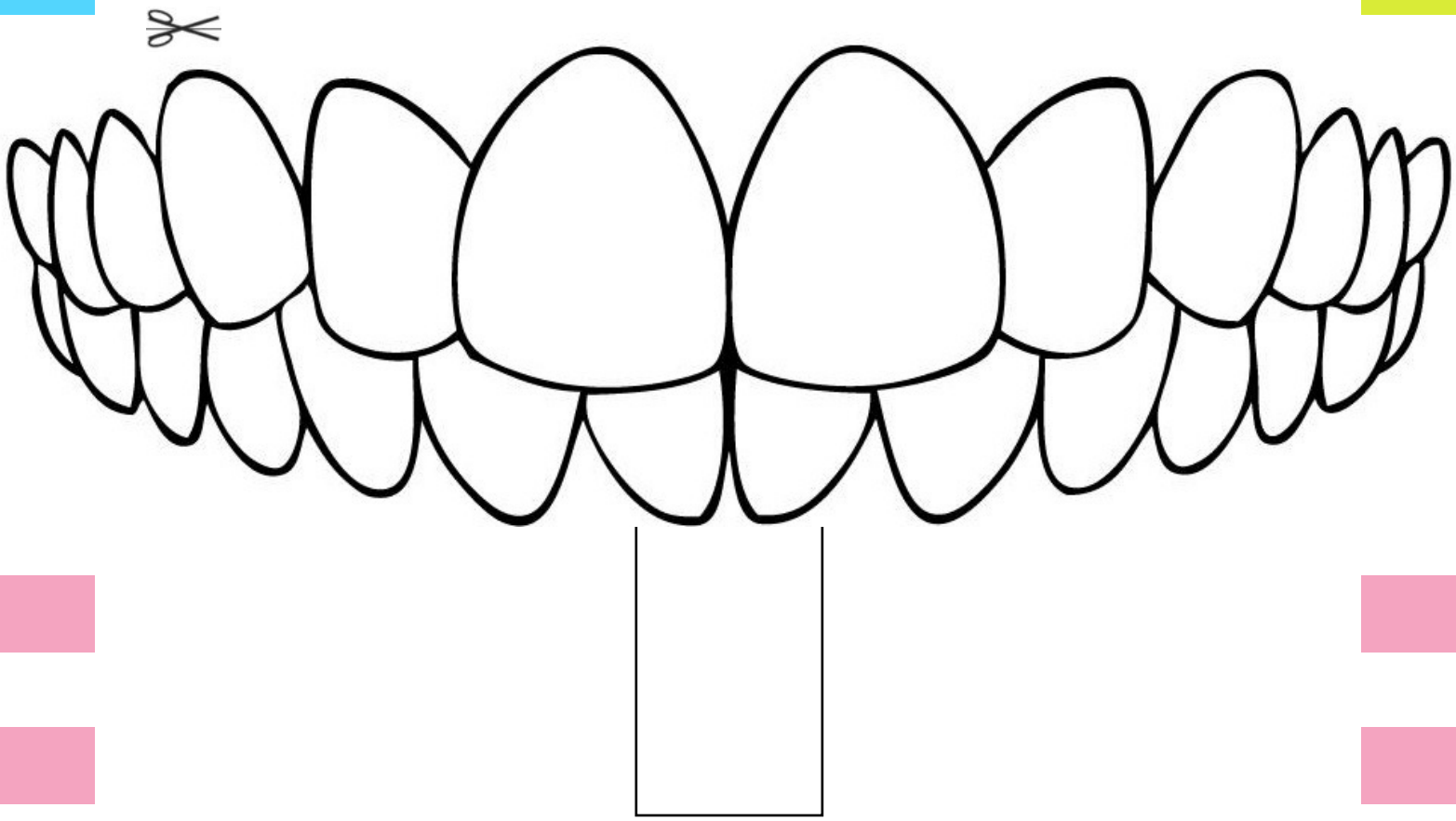




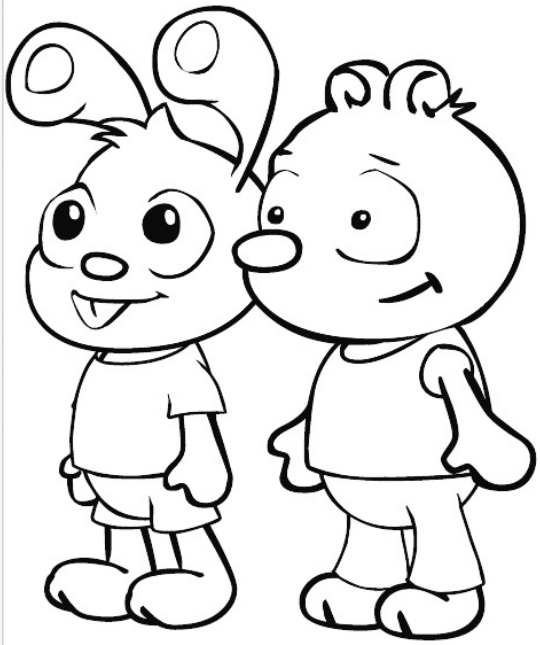


Printida tugevamale paberile!
Lõika piirjooni mööda välja 2 hambakaart. Värvi osad hambad mustaks. Aseta hambakaar käepidemest hoides enda suu ette ja vaata peelgli ees milline sa välja näeksid. Milline naeratus sulle rohkem meeldib - terve või katkiste mustade hammastega? Kuidas sa oma hammaste tervist ise hoida saad?





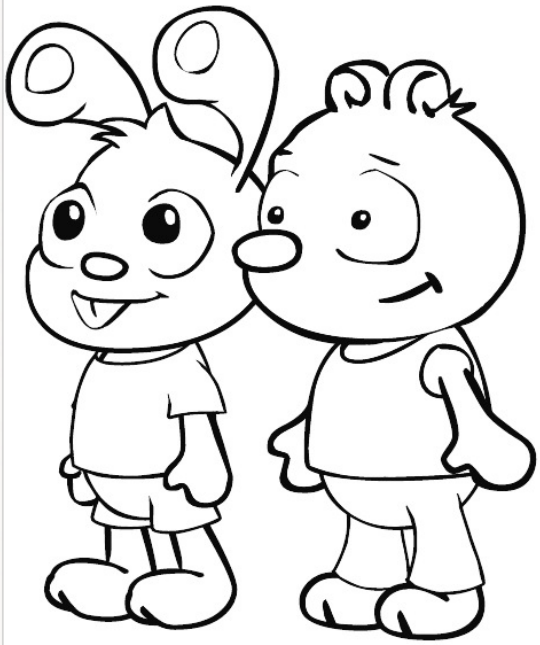
ÄRA JOO SÖÖGIKORDADE VAHEL MAHLA EGA LIMONAADI!



PUHAS VESI ON KÕIGE PAREM JANUJOOK!

JOOGID, MIS SISALDAVAD SUHKRUT TEKITAVAD HAPPERÜNNAKUT!

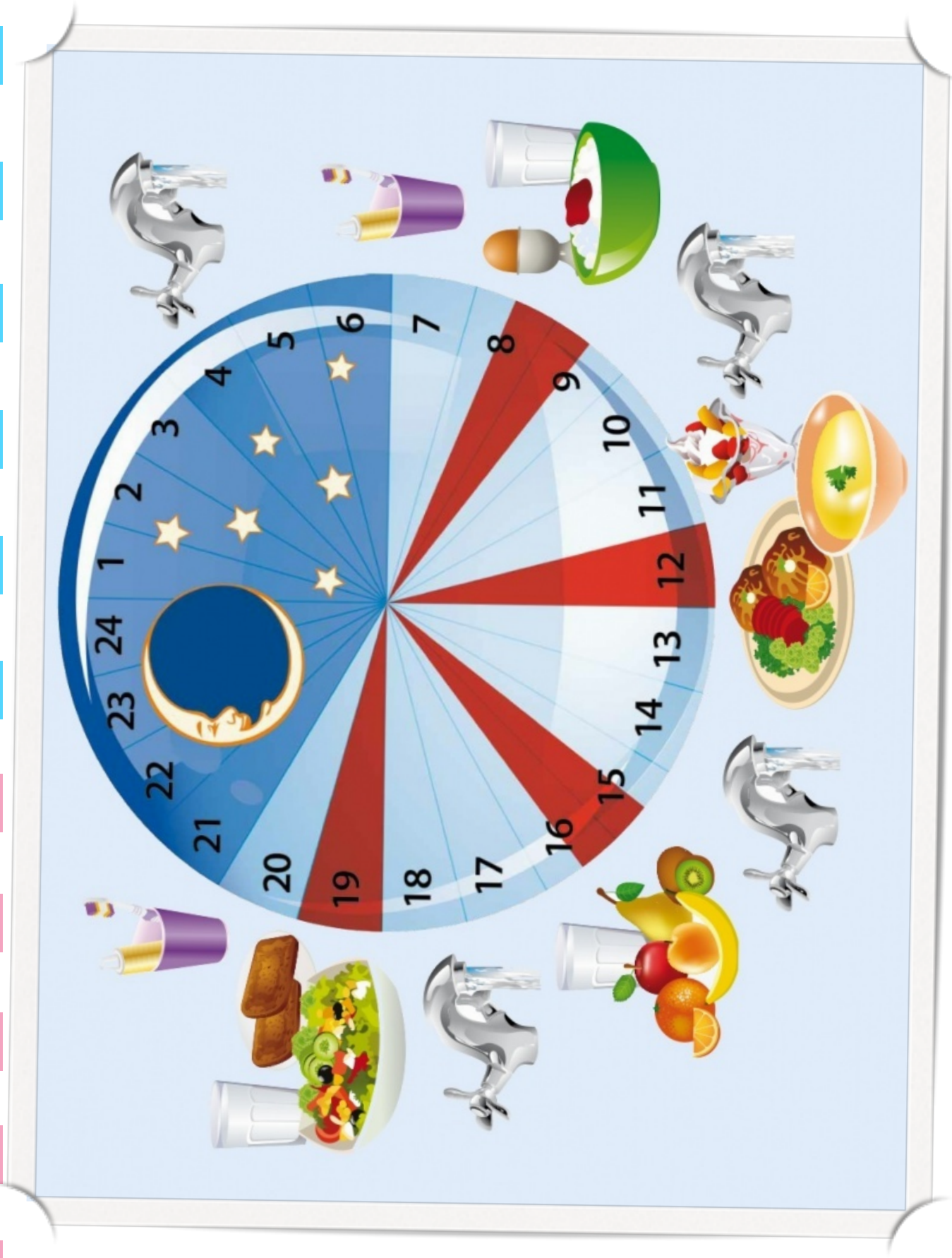
ÄRA JOO
SÖÖGIKORDADE
VAHEL
..... EGA
.....!



.....
ON KÕIGE PAREM
JANUJOOK!

....., MIS
SISALDAVAD
SUHKRUT
TEKITAVAD
.....!

TOIDUKORDADE
VAHEL
ÄRA
ÄRA
NÄKSI
NÄKSI
©A.Kuura 2013


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

Katt hambaharja harjasel

foto:British Dental Journal

Katt kasutatud hambaniidil

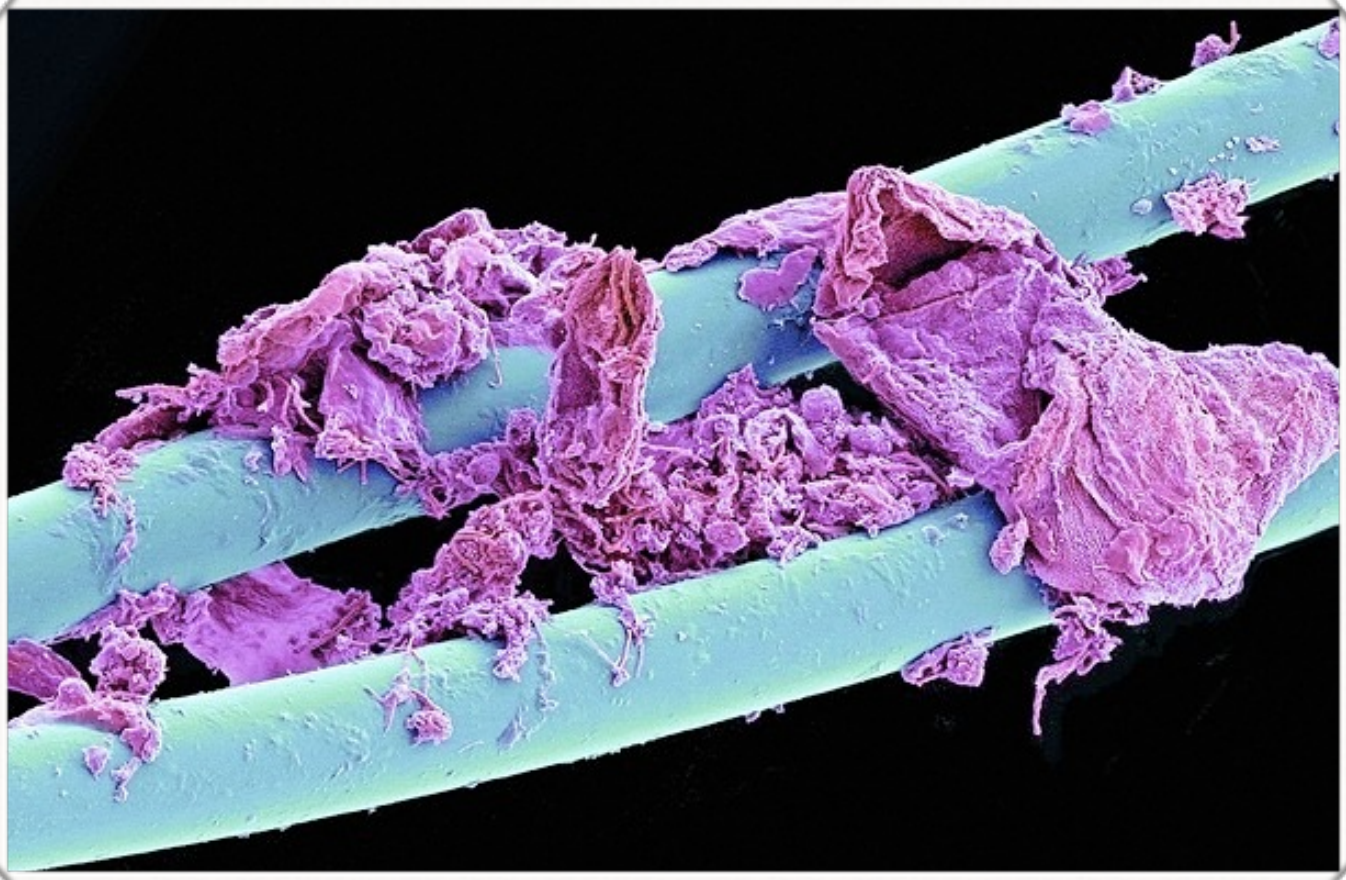


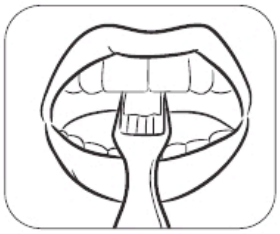
foto:British Dental Journal

Hammaste pesu tehnika

Hoia hambaharja kogu pesu vältel nagu pliiatsit. Kui hoiad harja rusikas, kasutad liigset jõudu, mistõttu kuluvad nii hambad kui ka hambaharja harjased.

• Aseta harjased 45kraadise nurga all poolviltu igeme ääre ja hambakrooni vastu, siis puhastavad harjased hästi nii hambapinda kui ka masseerivad igemeid.

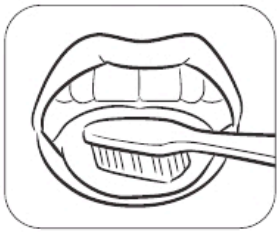
• Alusta purihammaste põsepoolsest küljest, liikudes teise poole purihammasteni.
Korda sama alustades purihammaste põsepoolsest pinnast.
Lõpeta hambapesu mälumispinna harjamisega.
Kui alustada kergemini ligipääsetavatest kohtadest, võib tagumiste hammaste puhastamine sootuks ununeda.



• Pese edasi-tagasi liigutustega 2 hammast korraga
Hoogne liigutus üle mitme hamba ei eemalda tõhusalt kattu, küll aga kulutab hambaid ja harja.

• Esihammaste tagant harjates pööra hari püstiasendisse.

• Puhasta ka keel.



• Keelekaabitsa kasutamine aitab hoida kontrolli all keele pinnal asetsevat suurt haigusi tekitavaid mikroobide hulka, annab parema enesetunde, värske hingeõhu ning tervemad hambad ja igemed.

• Õige hari on lihtsa kuju ja lühikese peaga, nii pääsed harjama ka raskesti ligipääsetavatesse kohtadesse, nagu purihammaste tagumised küljed.
• Hambaharja vaheta iga 2–3 kuu tagant, sest ajaga kaotab hari elastsuse, harjased deformeeruvad, muutuvad ebaühtlaseks ning hambapind jääb puhastamata.
• Hambaharja kiire kulumine näitab, et harjad hambaid liiga tugevasti ja/võivalesti. Sellisel juhul tuleb muuta hammaste pesemise tehnikat.

Ka parima tehnikaga ei saa hambaid korralikult puhtaks, kui suus on katu jaoks soodsad tingimused: poleerimata-ja ülemääraga täidised, hambakivi, lahtised kaariesekolded ehk hambaaugud, igemepõeltik.
KÜLASTA IGA AASTA VÄHEMALT 1X HAMBAARSTI VÕI SUUHÜGIENISTI!

ESHL
Eesti Suuhügienistide Liit
Estonian Dental Hygienist Association

Minu hambapesu laul on .....

Hammaste pesuks kasutan .....

hambaharja ja .....

hambapastat. Selle fluori sisaldus on .....,ppmF.

Hambapastat panen harjale .....suuruse täpi.

Hammaste harjamist alustan ..... ja

liigun .....liigutustega .....,

seejärel alustan taas ..... ja liigun

uuesti ..... Seejärel pesen

hammaste .....pinna.

Keele puhastamiseks kasutan mina .....

Lisaks hammastele ja keelele on oluline puhastada ka .....

Kasutan selleks .....

Hammaste pesule kulub mul.....minutit.

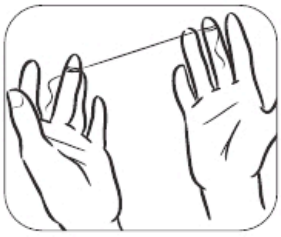
Kuni ..... eluaastani palun, et ema või isa mind hammaste pesuga aitaks.

Peale õhtust hammaste pesu ei .....ma midagi.

Janu korral joon .....

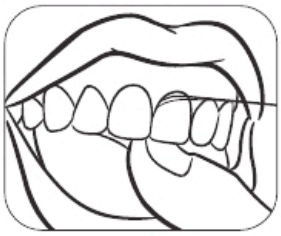
Hammaste niiditamise tehnika

Hiljemalt alates 12. eluaastast peab hambavahesid niiditama iga õhtu!
Hambaniidi kasutuselevõtmise esimestel päevadel võivad igemed kergelt veritseda.
Igemeveritsus on ka igemepõletiku esmane tunnusmärk.
Ära karda niiditada - suuhügieeni paranedes, paraneb ka igemepõletik ning kaob veritsus.



• fikseeri niit ümber sõrmeotste ning vii ettevaatlikult edasi-tagasi liigutusega allapoole hammaste kontaktpinda.

• Pinguta niiti põialde abil.
Trimmis niidiga väldid selle liiga äkilist tihedast kontaktpinnast läbi lõikumist ja igemesse tungimist.



• Puhastus on tõhusam, kui niit on pingul ja hamba ümber nurga all (C tähe kujuliselt), nii et see haaraks hambakaela ja krooni külgesid võimalikult suurelt pinnalt. Oluline on suruda niit igemele haiget tegemata kuni 2mm sügavuseni igemevao põhjani.

• Puhasta kõrvuti asetsevate hammaste mõlemat külge kolme – nelja üles-alla hõõruva liigutusega, säilitades seejuures niidi C tähe kujulise hoidmise

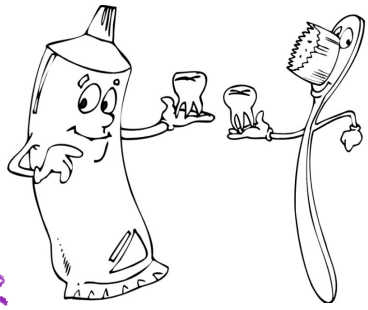
• Niidita kõigi hammaste vahed ja mõlemad küljed. Niidita ka tagumiste hammaste vahesid, kuigi see võib osutuda alguses keeruliseks, muutud ajapikku järjest osavamaks

ESHL
Eesti Suuhügienistide Liit
Estonian Dental Hygienist Association

SEE ON

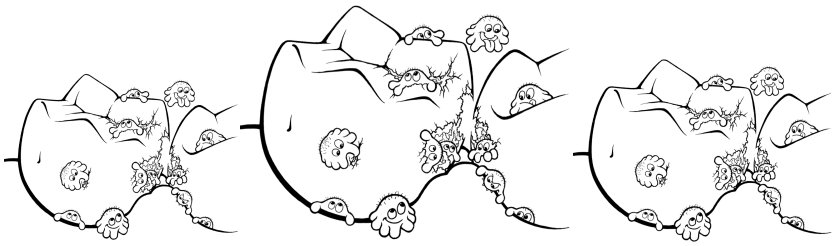
.....

.....KUU



HAMBAPESU KALENDER

ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE	LAUPÄEV	PÜHAPÄEV



Nimi.....

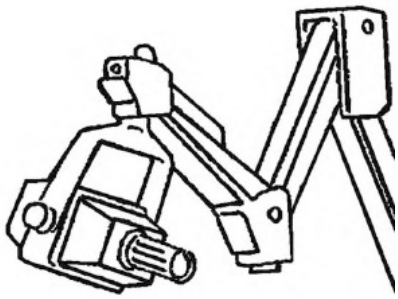
HAMBAPESU KALENDER

.....
(kuu)

Ole oma hammaste sõber!

Värvi iga päev hommikul päike ja õhtul kuu, kui oled lõpetanud ***2 minutit kestnud korraliku ja hoolika hammaste pesu.*** *Kui oled alla 9 aastane, siis palu igal õhtul, et ema või isa kontrolliks sinu hambapesu ja aitaks sind vajadusel.*

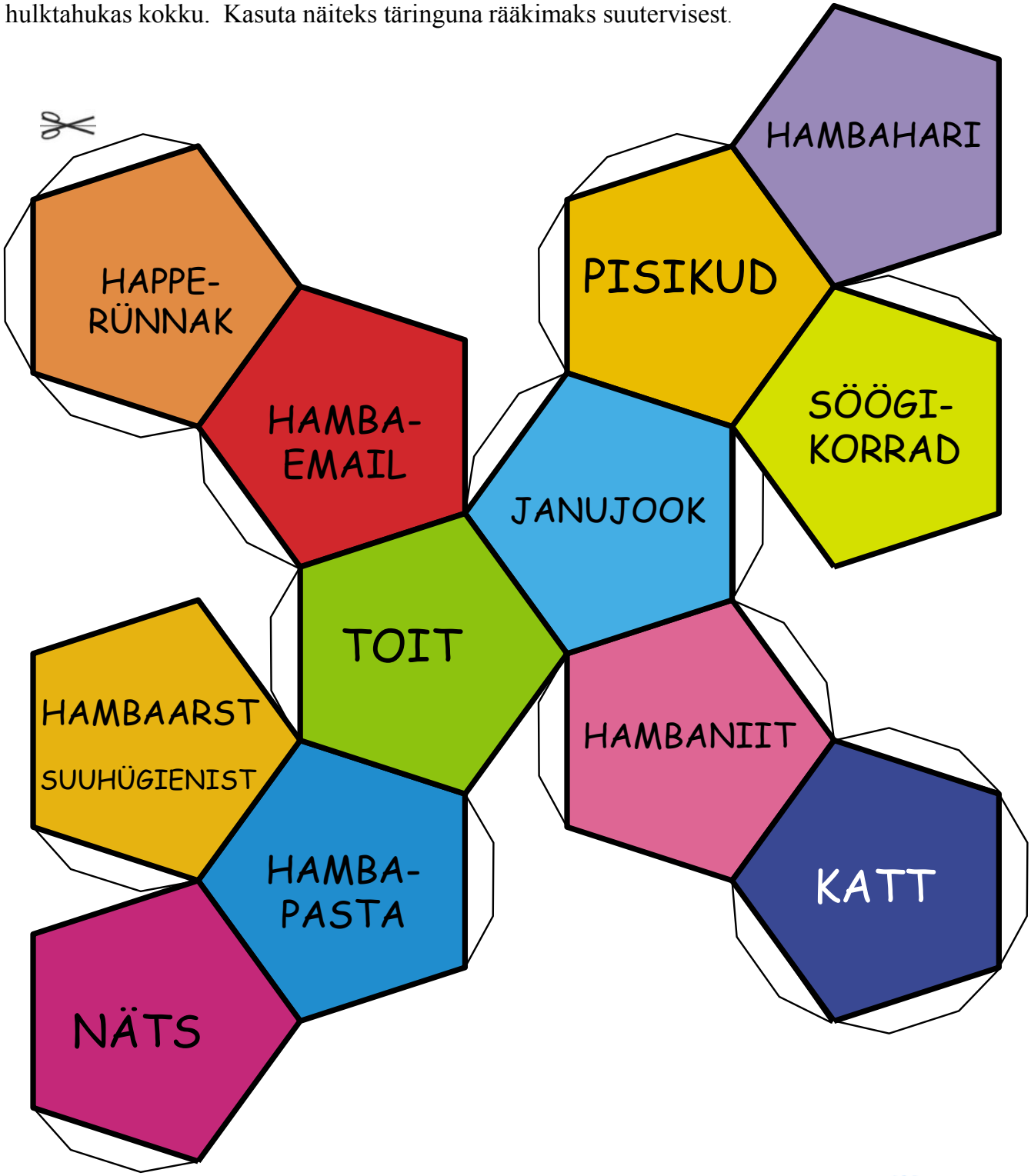
Nimeta piltidel olevaid hambaraviseadmeid ja esemeid.
Kas tead, millal neid kasutatakse?



LAPSE SUU ON PERE PEEGEL

Valmistamisõpetus:

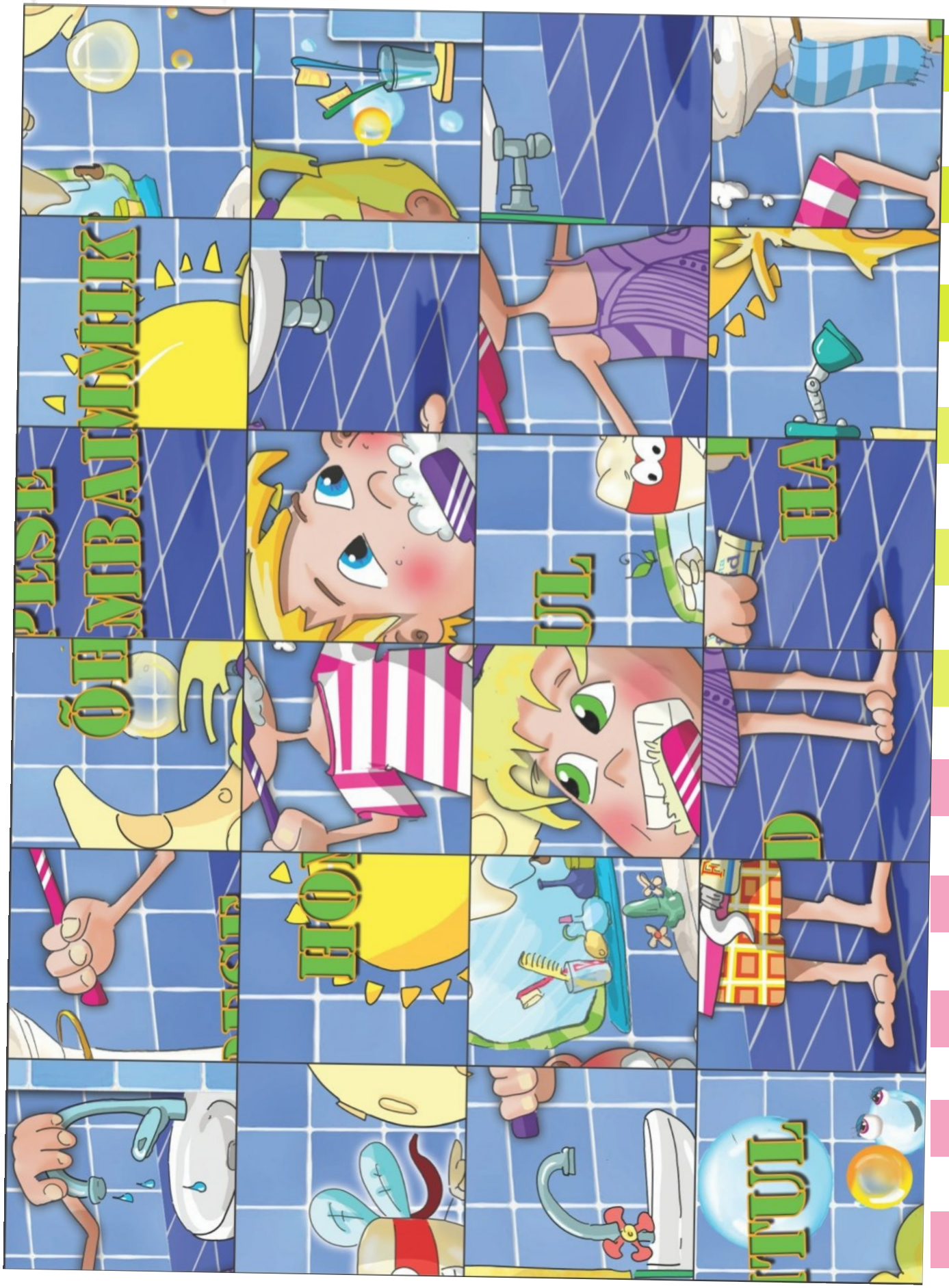
Pridi tugevamale paberile, lõika välja, voldi ja aseta liimi kõigile valgetele aladele ning liimi hulktahukas kokku. Kasuta näiteks täringuna rääkimaks suutervisest.



Leia meid Internetist:

http://kiku.hambaarst.ee

HOMMIKUL
ÕHTUL
PESE
HAMBAID


PESE
ÕHTUL
HAMBAID
HOMMIKUL

AINUS ÕIGE
NÄTS(TI)
XYLITOL
100%

Inglise keel

Mäng bakteritest (eeldab arvuti kasutamise võimalust ja pildiprojektsiooni seinale):
http://www.bbc.co.uk/bitesize/ks2/science/living_things/microorganisms/play/

Matemaatika

Arvutamine:

Liisi harjab iga päev kaks korda päevas hambaid. Kui mitu korda harjab ta hambaid kokku ühes kuus, milles on 30 päeva?

Mari harjas hambaid ühel nädalal 2 korda päevas, järgmisel nädalal unustas ta harjata hambaid hommikuti ja pesi neid vaid õhtuti. Mitmekordne erinevus on hambapesu kordade vahel?

Suuhügienist selgitas Taavile, et kaariese vältimiseks tuleb vähendada happerünnakute sagedust hammastele. Selleks tuleb poisil lõpetada näksimised põhisöögikordade vahel. Esimesel nädalal Taavi siiski näksis ja jõi mahla 6 korral ja teisel nädalala 3 korral söögikordade vahel. Kolmandal nädalal sõi Taavi kõigil põhisöögikordadel kogu toidu korralikult ära ega näksinud enam kordagi vahepeal. Kui mitme kordne erinevus on Taavi esimese ja teise nädala näksimiste vahel? Aga teise ja kolmanda nädala näksimiste vahel?

Suuhügienist kontrollis õpilaste hambaharju ja selgus, et enamusel oli vajalik need vahetada uute vastu. Selles klassis oli 45 õpilast; ühes karbis on aga 10 hambaharja. Mitu karpi hambaharju peab suuhügienist kooli saatma, et kõik õpilased saaksid uue hambaharja?
Samuti soovib ta saata igale õpilasele paki hambaniiti ja tuubi fluoriga hambapastat. Mitu hambapastat ja hambaniiti peab ta saatma, et iga õpilane saaks ühe komplekti?

Hulgad (sobib kasutamiseks ka käsitöö tunnis):

Paluge õpilastel koguda ja tuua kooli erinevaid pilte toitudest. Jagage need erinevatesse hulkadesse "hambasõbralikud" ja "hambavaenulikud". Lõigake suurest paberist välja kaks hamba kuju, joonistage ühele hambale tume kaariesekahjustus, pealkirjastage hambad ja kleepige pildid vastavatele hammastele.

Käsitöö.

Valmista õpilastega piltide järgi hammaste mudelid, mille abil saab selgitada ja võib harjutada hammaste puhastamise tehnikat.
Vasakul pildil kasutatud muna karpi ja värvilist paberit. Sobib niiditamise tehnika harjutamiseks.
Paremal pildil kasutatud plastmasspudeli alaosa, mis värvitud vesivärviga. Hammaste hõõrumisel eemaldub ka värv ehk hambakatt.