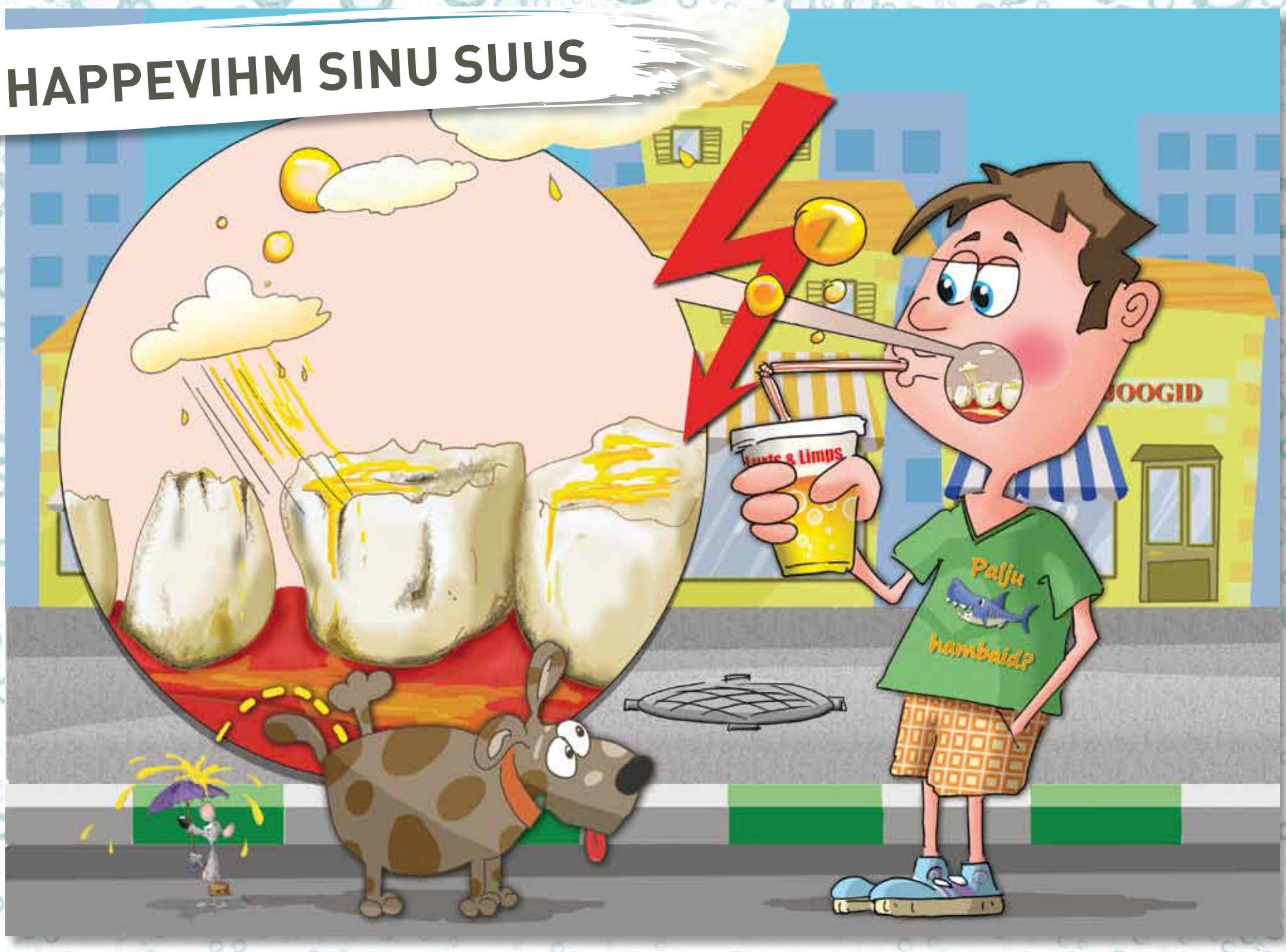
HAMBAKALENDER

2014

HAPPEVIHM SINU SUUS



JAANUAR

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

DETSEMBER

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

VEEBRUAR

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

Eesti Haigekassa

EESTI HAMBAARSTIDE LIIT · ESTONIAN DENTAL ASSOCIATION

SÖÖ NELI KORDA PÄEVAS!

VEEBRUAR

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

JAANUAR

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

MÄRTS

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

Eesti Haigekassa

EESTI HAMBAARSTIDE LIIT · ESTONIAN DENTAL ASSOCIATION

NÄRI ÕIGET NÄTSU ÕIGEL AJAL!

MÄRTS

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

VEEBRUAR

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

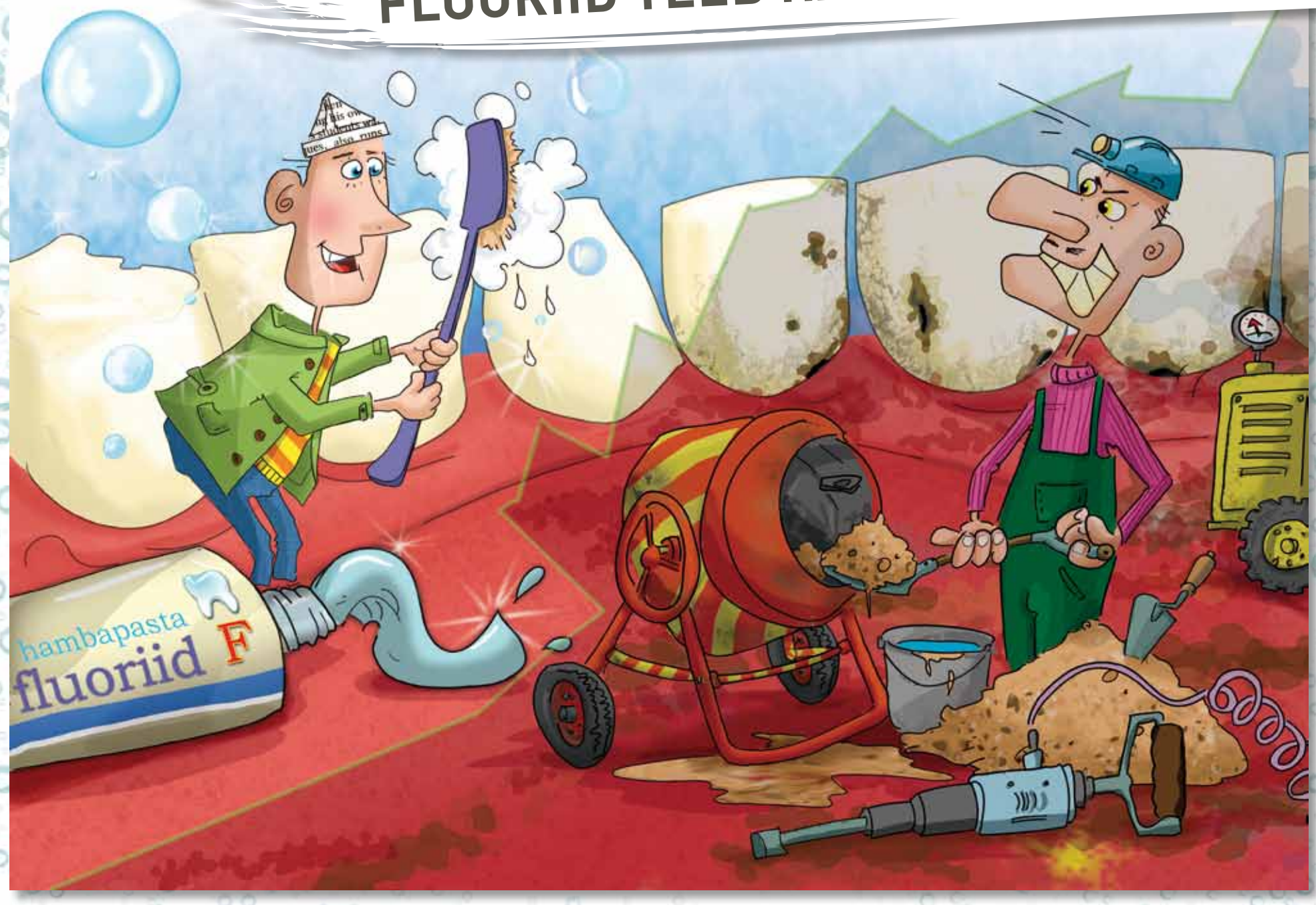
APRILL

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

Eesti Haigekassa

EESTI HAMBAARSTIDE LIIT · ESTONIAN DENTAL ASSOCIATION

FLUORIID TEEB HAMBAD TUGEVAKS!



APRILL

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

MÄRTS

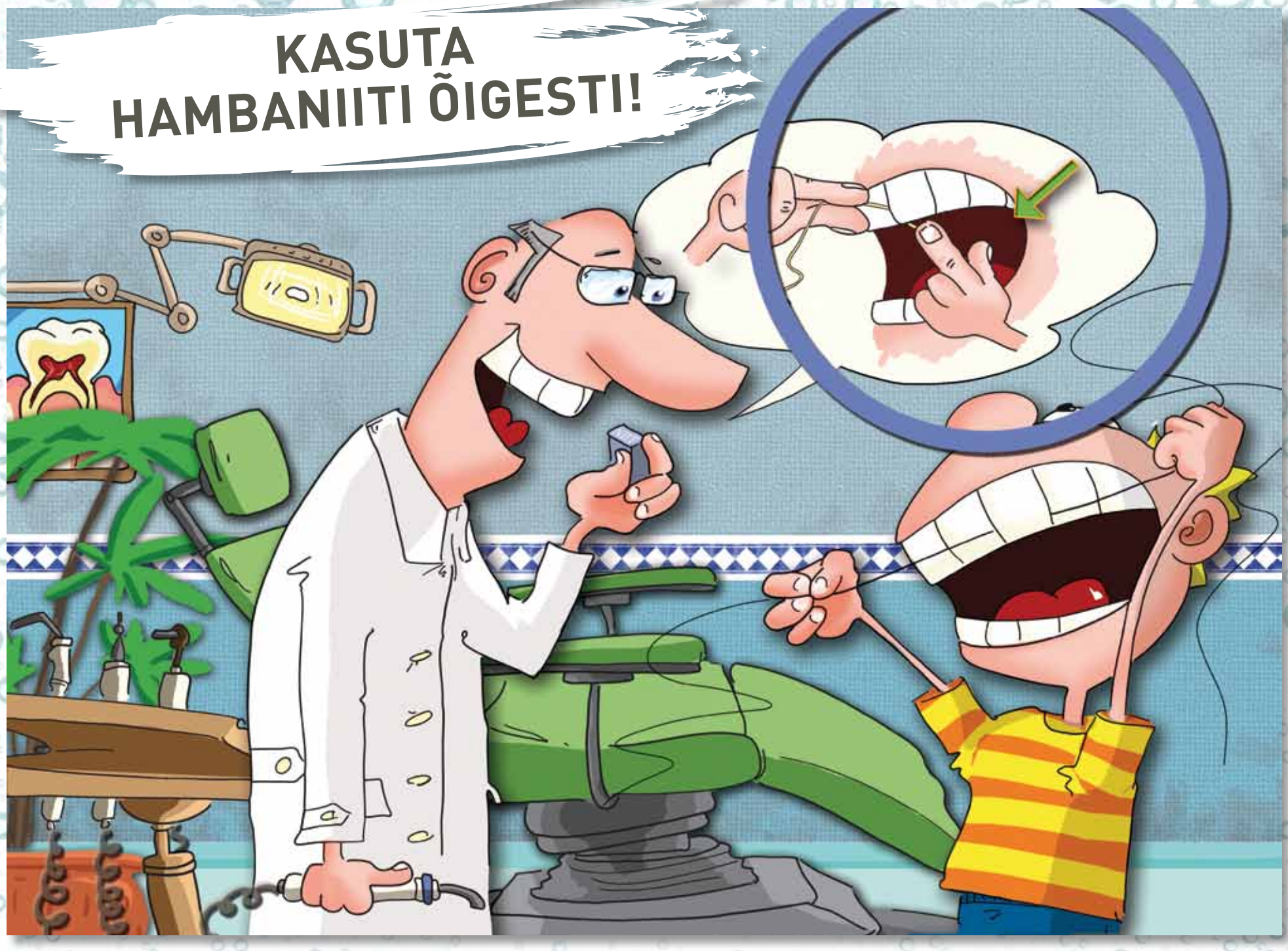
E	T	K	N	R	L	P
31					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAI

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

Eesti Haigekassa

EESTI HAMBAARSTIDE LIIT · ESTONIAN DENTAL ASSOCIATION



MAI

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

APRILL

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

JUUNI

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

Eesti Haigekassa

EESTI HAMBAARSTIDE LIIT · ESTONIAN DENTAL ASSOCIATION

MILLISED ON SINU SUULOOMAD?

JUUNI

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

MAI

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

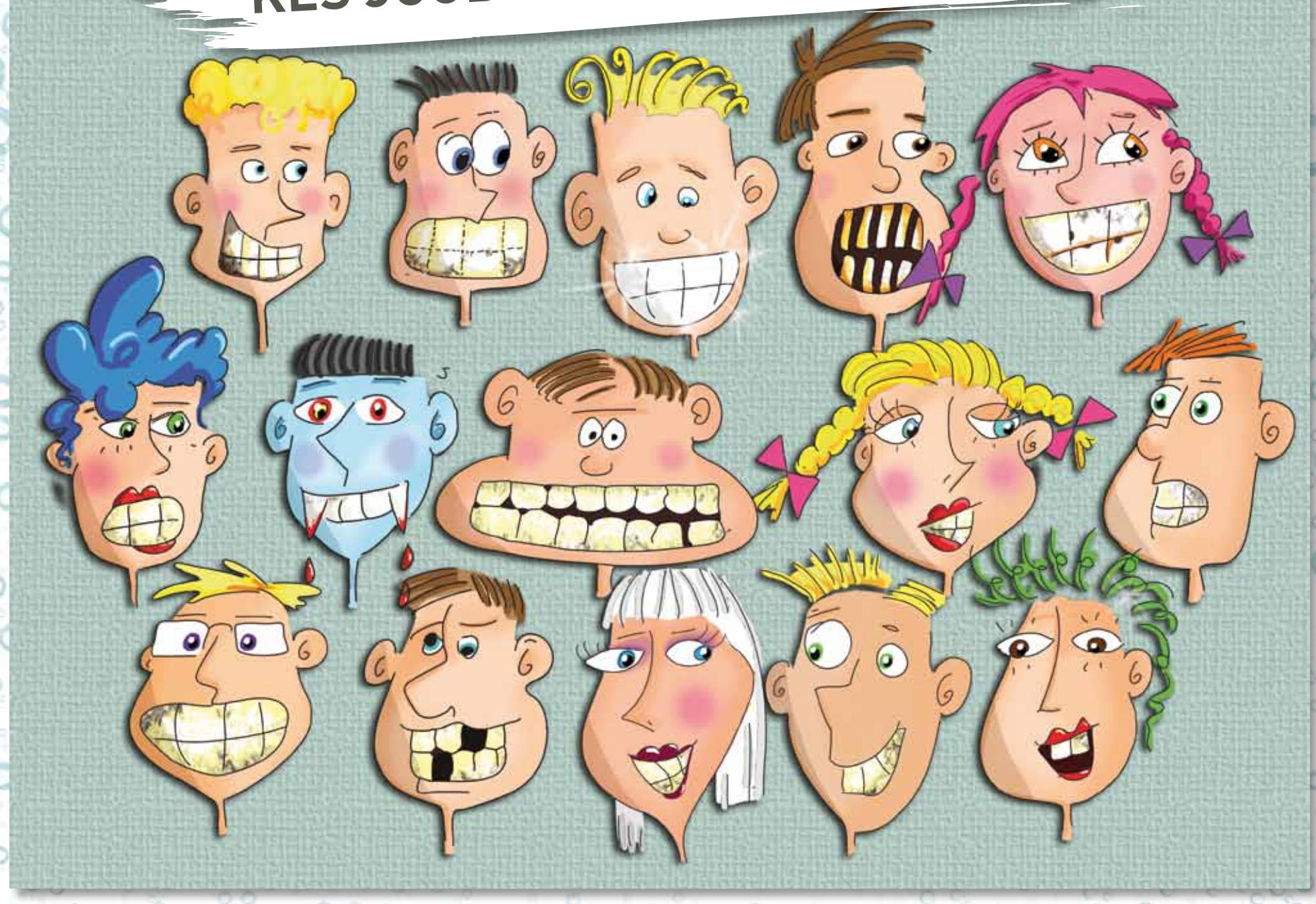
JUULI

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

Eesti Haigekassa

EESTI HAMBAARSTIDE LIIT · ESTONIAN DENTAL ASSOCIATION

KES JOOB JANU KORRAL VETT?



JUULI

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

JUUNI

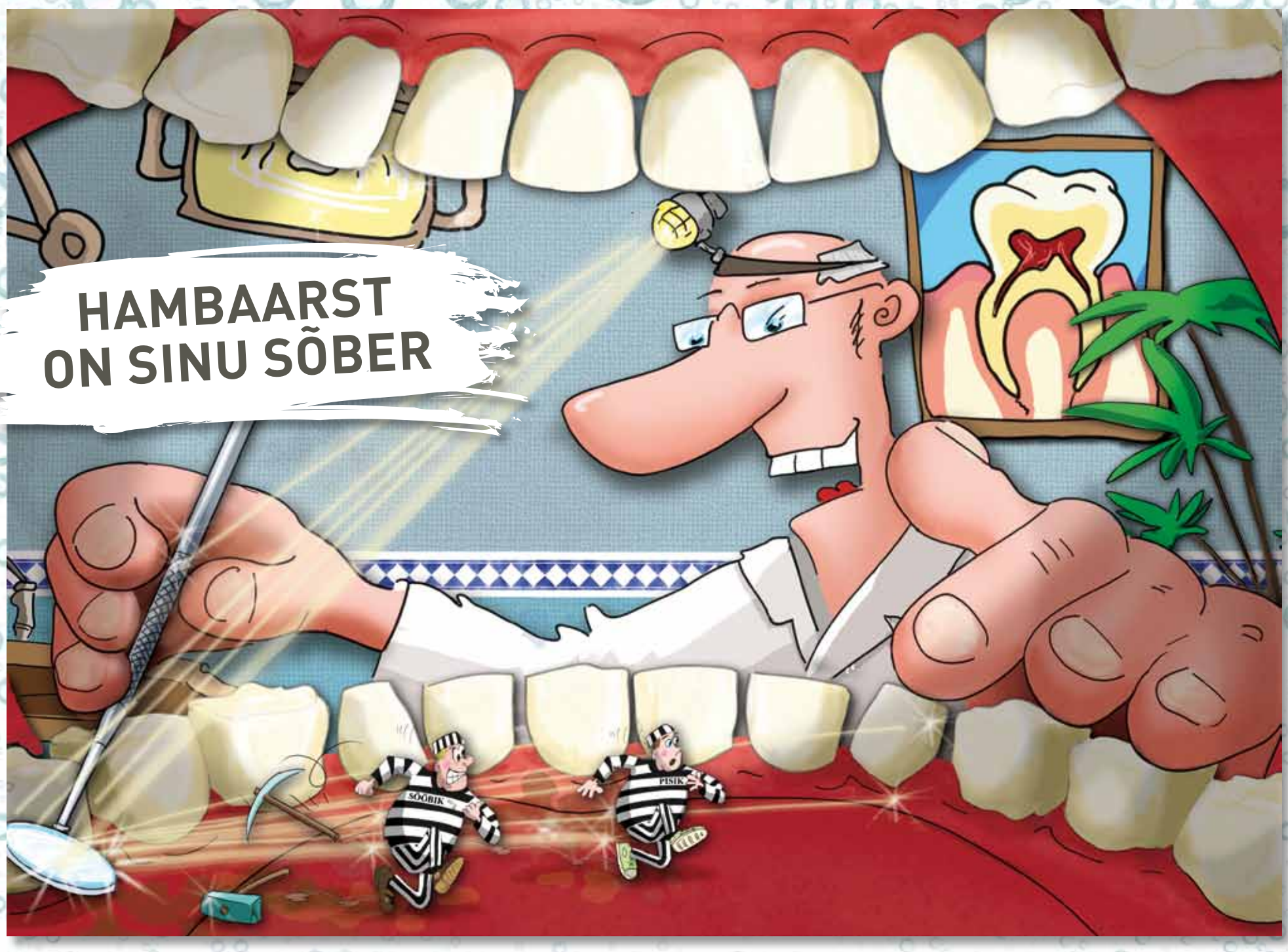
E	T	K	N	R	L	P
30						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

AUGUST

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

Eesti Haigekassa

EESTI HAMBAARSTIDE LIIT · ESTONIAN DENTAL ASSOCIATION



AUGUST

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

JUULI

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

SEPTEMBER

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

Eesti Haigekassa

EESTI HAMBAARSTIDE LIIT · ESTONIAN DENTAL ASSOCIATION

JANUJOOK ON VESI!

SEPTEMBER

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

AUGUST

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

OKTOOBER

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

Eesti Haigekassa

EESTI HAMBAARSTIDE LIIT · ESTONIAN DENTAL ASSOCIATION

OKTOOBER

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

SEPTEMBER

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

NOVEMBER

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

Eesti Haigekassa

EESTI HAMBAARSTIDE LIIT · ESTONIAN DENTAL ASSOCIATION

LOPUTA VEEGA, ET SUU EI MUUTUKS TUALETIKS

NOVEMBER

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

OKTOOBER

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

DETSEMBER

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

Eesti Haigekassa

EESTI HAMBAARSTIDE LIIT · ESTONIAN DENTAL ASSOCIATION

DETSEMBER

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

NOVEMBER

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

JAANUAR

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

Eesti Haigekassa

EESTI HAMBAARSTIDE LIIT · ESTONIAN DENTAL ASSOCIATION

Söö neli korda päevas ▼

Pea kõik toidukorrad peidavad endas suhkruid. Igast toidukorrast saavad energiat ka suus elavad mikroobid, kelle elutegevuse jääkprodukt on piimhape. Sagedase söömise poolt põhjustatud kestev happerünnak lõhub hambaid. Kaariesehaigust saab kontrollida hambasõbralikult toitudes. See tähendab vähemalt 3-4-tunniseid pause söögikordade vahel, mis annab süljele aega happerünnaku tagajärgi taasmineraliseerida.

Happevihm sinu suus ▲

Happeline toiduaine kahjustab hambapinda vahetult. Kestval happega kokkupuutel muutub hambakude pehmeks ja kiiresti kuluvaks. Sellist välise happe poolt esile kutsutud kahjustust nimetatakse erosiooniks. Tavaline erosiooni põhjustaja on sidrunhapet sisaldav karastus-, spordi- või energiajook. Ka kodune mahl, sidrunivesi või morss lõhub hambaid. Lisaks annab jookide suhkrusisaldus energiat kaariesebakteritele.

Näri õiget nätsu õigel ajal ▲

Nätsu närimisega esile kutsutud suurenenud süljeeritus aitab puhverdada iga söögikorraga kaasnevat happerünnakut. Just sellepärast on vahetult peale söögikorda 5 minuti jooksul intensiivne nätsutamine hambasõbralik. 100% ksülitooliga magustatud näts pärsib lisaks ka hambavaenulike bakterite elutegevust.

Kasuta hambaniiti õigesti! ▼

Hambahari ei ulatu puhastama hammastevahelisi kontaktpindu. Sealt mikroobikihi mehaaniliseks eemaldamiseks tuleb kasutada sobivat abivahendit. Noorematele inimestele sobib selleks paremini hambaniit. Õigesti kasutades on üks niiti pingutav sõrm suus. Vanematel inimestel sobib hambavahede puhastamiseks pudeliharja meenutav hambavahehari.

Fluoriid teeb hambad tugevaks ▲

Hambapastasse lisatud fluoriid muudab hamba kõvakoe happekindlamaks. Fluoriidiga tugevdatud hambavaapa ei suuda tavapärane happerünnak kahjustada. Hambapinnale piisava fluoriidilao moodustumiseks peab see jääma hambaga kontakti võimalikult kauaks. Sellepärast ei tohi peale liigse vahu väljasülgamist hambapastat suust välja loputada.

Millised on sinu suuloomad? ▲

Hambakaaries on hamba kõvakoe mineraali tasakaaluhäire, mida põhjustab hambavaenulik mikrofloora. „Kurjade koduloomade" põhjustatud happeline keskkond lõhub hambaid. Suhkrukella põhimõtet jälgides kasvatame suhu hambasõbralikud bakterid. Selle tulemusena tõuseb suukeskkonna pH ja sülje mineraalid suudavad tekkivaid kaariesekahjustusi taasmineraliseerida.

Hambaarst on sinu sõber ▼

Me teame, et hambaarsti peaks külastama kaks korda aastas, aga mitte hambaid „parandamas", vaid ette näitamas. Auk hambas on hambavaenuliku käitumise tagajärg. Kui inimesel on viimase kolme aasta jooksul tekkinud uus hambaauk, siis on ta kaariesehaige. Hambasse täidise panemine ei ravi haiguse põhjust, vaid tagajärge. Hambaarsti töö ongi välja selgitada haiguse põhjus ja koostöös patsiendiga kaariesehaigus kontrolli all hoida.

Janujook on vesi! ▲

Hambaarst või suuhügienist oskab kaariesesse haigestumise riski ja põhjusi küsitluse põhjal hinnata. Hamba kõvakoe mineraaliainevahetus on loomulik looduslik protsess, mille kulgu on patsiendil endal käitumisega võimalik kontrollida. Söögikordade vahele jäävate pauside ajal on tähtis juba beebieast harjuda janu korral vett jooma.

Kes joob janu korral vett? ▲

Kõige tavalisem hambakaariese põhjus on harjumus juua janu korral morssi, mahla, limonaadi vm magustatud vedelikku. See „keerab valeks" suhkrukella ja kestev happerünnak lagundab hambaid. Et anda loodusele aega parandada iga söögikorraga kaasneva happerünnaku tagajärgi, peab janu kustutama veega. Ka kodune mahl sisaldab suhkruid.

Loputa veega, et suu ei muutuks tualetiks ▼

Mida kauem on toiduaine hambaga kontaktis, seda kestvam on ka happerünnak. Näiteks hammastele kleepuvate küpsiste või krõpsude poolt esilekutsutud happerünnak võib kesta veel tunde pärast söömise lõpetamist. Just seepärast on mõistlik suud loputada puhta veega. Ka vähenenud süljeerituse korral on tähtis suud võimalikult sageli niisutada.

Pese hambaid hommikul ja õhtul! ▲

Kas pesta hambaid enne või peale hommikusööki, ei oma tähtsust. Teoreetiliselt ei saa tekkida happerünnakut, kui hammastel katt puudub. Praktikas aga ei suuda keegi oma hambaid kodustes tingimustes nii puhtaks harjata, et happerünnakut ei tekiks. Hambaid on õige pesta peale söögikorda, et hambapasta fluoriid hammastega võimalikult pikaks ajaks ajaks kontakti jääks.

Anna hammastele puhkust – ära näksi! ▲

Pidev näksimine rikub hamba loomuliku mineraaliainevahetuse tasakaalu, sest happerünnaku tagajärgede parandamisele kulub kolm korda rohkem aega, kui kestis happerünnak. Sagedase näksimise tagajärjel tekib kõvakoe pöördumatu kahjustus ning jõudes pehmema hambaluuni, „söövad" mikroobid hambakrooni seest õõnsaks. Inimene ise avastab augu hambas alles siis, kui seest õõnsa hamba vaap murdub.

Finantseeritud Eesti Haigekassa eelarvest. Tasuta.
Pildid on joonistanud Andres Kuura. Teksti autor Marek Vink. Kujundanud Külliki Poom.
Projekti „Laste hammaste tervis" materjalidega saab tutvuda **kiku.hambaarst.ee**. Hambasõbralike toitumisharjumuste ja adekvaatse suuhügieeniga ning fluoriidi sisaldava hambapasta kasutamisega on hambakaaries tervel inimesel ennetatav.

Eesti Haigekassa

Eesti Hambaarstide Liit · Estonian Dental Association

ESHL Eesti Suuhügienistide Liit · Estonian Dental Hygienist Association

kiku.hambaarst.ee