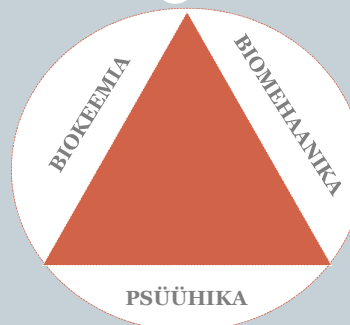


Enamlevinud tervisehäired: SUU TERVIS

E. MATTUS
KUBIJAL
08.11.2014

Tervisekolmnurk



Kas siin on ebakõla?

Elab kord üks väga hea hambaarst, keda patsiendid väga armastavad, sest ...

-Tal on väga palju tööd, pikad järjekorrad, tema vastuvõtule on raske pääseda...

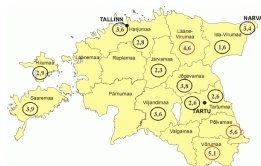
-Ja tema töö ei lõpe kunagi, sest tema patsientidel tekib pidevalt uusi hambauuke...

KAS KAARIES ON..?

- Pärilik haigus
- Nakkushaigus
- Eluviisihaigus ehk käitumuslik haigus

Kaariese levik

Kaaries on enamlevinud hambahaigus



- Euroopas põeb seda 95...97% rahvastikust
- Eestis on piimahammaste perioodil ligi 64% lastest hambad kaariesest kahjustunud.
- ...ja täiskasvanud elanikkonna hulgas 84-97%.

Lihtne sõnum:

kõik füüsiliselt terved inimesed on suutelised hambakaariest

hambasõbralikult käitudes

kontrolli all hoidma!

Mõtteviis vajab veel kinnistamist?

- haigestumise ärahoidmine on odavam, humaansem ja tõhusam, kui haiguse tüsistuste ravi
- tagajärgede ärahoidmiseks tuleb mõjutada põhjuseid

Hambapastad

- 20-60% küürimisained
- 20-25% niiskuse hoidja
- 10-20% vesi
- ... % magusaine (Xylitol-vähemalt 10%)
- % lõhna ja maitseained
- % fluoriid
- ... % vahained SLS (Sodium Laurel Sulfate)

Ksülitoli kasulikkus

- Kariogeensed mikroobid ei suuda ksülitoli kasutada oma ainevahetuses, ega selle kaudu toota hamba kõvakudesid lahustavaid (piim)happeid.
- Eriti hea efekt saavutatakse suhulõikuvate hammaste korral, seepärast soovitatakse ksülitooli eelkõige murdeikka lähenevatele lastele.

Fluoriid

- Tugevdab emaili
- Soodustab remineraliseerumist
- Takistab katu tekkimist
- Takistab bakterite ainevahetust
- Takistab bakterite võimet tekitada hapet

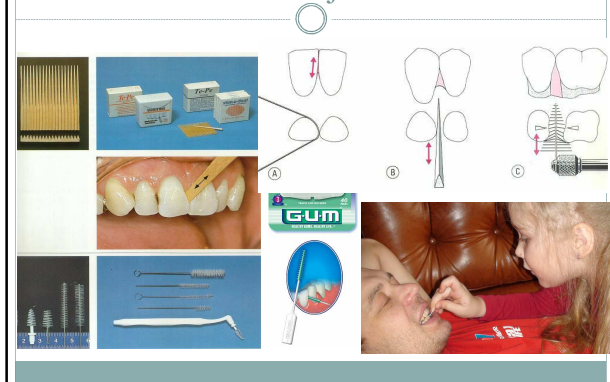
Fluoriid ja harjamise aeg

- soovitus: kindlasti pesta hambaid fluoriidi sisaldava hambapastaga enne magamist
(fluoriidi toimeaeg pikendatud, sest süljeeritus magamise ajal väga väike)
- parema fluoriidi efekti saamiseks peaks hambaid pesema vähemalt kaks korda päevas ja pastat suust mitte välja loputama (piisab vahu väljasülitamisest)

Hambaharjad

- Kasutage SOFT hambaharja
- Harja pea võimalikult pisike - otse paiknevate harjastega
- Harjake hellalt- edasi tagasi liigutustega
- Kasutage hambaniiti ja hamba tikke

Hambatikk ja vaehari



JANU JOOGIKS ON - PUHAS VESI



HAMBASÖBRALIK SUHKRUKELL HOIAB HAMBAD TERVED!



KÖIK TOIDUAINED PEIDAVAD ENDAS SUHKRUID. IGA TOIDUKORRAGA SAAVAD SUHKRUST ENERGIAT KA KATUPISIKUD. PISIKUTE ELUTEGEVUSE JÄÄKPRODUKT ON PIMHAPPE. HAPPERÜNNAK SÖÖVITAB HAMBAPHEMIKS. SAGE SÖÖMINE EHK KESTEV HAPPERÜNNAK LÕHVB HAMBAPHEMIKS EHK KAARIES ON KÕRONEV HAMBAKUDE.



KAARIES SAAB VÄLTIDA HAMBASÖBRALIKULT TOITUDES. SEE TÄHENDAB PIKEMAJD PAUSE SÖÖMISKORDADE VAHEL. TOIDUKORDADE VAHEL ON AINUÕIGE JOOK VESI.



Üldhuvitavad kasutud faktid?

- Organismis ületab mikroobide arv keha rakkude oma kümnekordselt ehk kokku ca 10^{15} bakterit
- Inimese soolestikus ja nahal pesitseb 1-2 kg baktereid (>1000 liiki)
- Hambakatus on tuvastatud ca 700 mikroobiliiki.
- 1 ml süljes on ca 10^9 bakterit
- Voodihaigel tekitab kopsupõletikku suuõõnest lähtuv anaeroobsete (igeme)patogeenide aspiratsioon..

Nakkushaigus?

- Nagu kaariesepisik, nakatatakse ka parodontiiti sülje vahendusel perekondlikult.
- Terve inimese suus leidub parodontiiti põhjustavaid baktereid väga vähe või üldse mitte.
- Asjakohase parodontiidi raviga on võimalik igemehaige nakatamisrisiki vähendada.

Krooniline haigus

- Kui nakkus on juba saadud, siis jäävad kurjad pisikud suhu hammaste elukaare lõpuni.
- Seepärast klassifitseeritakse nii hambakaaries kui ka hambakinnituskudede põletik tänapäeval kroonilisteks haigusteks.

Parodontiit tõstab ..

- üldist SVH haigestumise ja infarktirisiki 25% võrreldes tervete või vähe- kahjustatud igemetega
- 25-49-aastaste meeste hulgas aga 70% !!
- halb suuhügieen tõstab SVH riski 2 korda

SVH traditsioonilised riskitegurid..

- Suitsetamine
- Rasvumine
- Kõrge vererõhk
- Suhkruhaigus
- Kolesterool
- Alkohol
- Suutervis (parodontiit)
- Vanus



Tavaliselt mitu tegurit koos
Parodontiit on kontrollitav riskitegur

SVH riski vähendamine

- SVH kontrollimiseks tuleb korraga mõjutada võimalikult mitut riskitegurit, mille abil suudetakse südamehaiguse ilmnemine edasi lükata üha kõrgemasse ikka.
- Soomes on see saavutatud ja ka meil peaksid südamearstid patsiendi läbivaatamisel hindama ka suutervist, kui tõsis riskitegurit.
- Suuhügienistide kogemus näitab, et parodontiidi ravi kuuri järel vähenevad vereseerumis põletiku ja hüübimisnähud.
- See efekt vähendabki südamehaiguste riski.

Mõtteviisi ja tervisekäitumise muutmine algab meie eneste seest..

