

Ennetame hambahaigusi

Millised on hammaste enamlevinud haigused ning kuidas neid ennetada.

Säravvalged terved hambad on põhilised hea enesetunde ja tervise komponendid. Mida aga annab ise ära teha selle nimel, et hambad terved püsiksid? Hambahaiguste teemal vestlesime Kaja Hambaravi ortodont-residendi dr JELENA SAVVOVAGA.

Hambakaaries

Kõige enam levinud suuõõnehai-gus on hambakaaries. Kaaries on hamba kõvakudede, emaili, dentiini ja juuresemendi kroonilise kuluga haigus, mis ongi hambaaukude peamine tekitaja.

Hambakaariese tekke protsess on pöördumatu – kui see juba alanud on, siis iseeneslikult lõppeda ei saa. Kaariest põhjustavad süsivesikutest ja magusainetest üleküllastunud toit, suuõõne mikroobid ning hambapinnale tekkiv katt, mis muudab hambapinna tuhniks ja kollaseks. Sealt edasi algab hambaemaili lagunemine, mis viibki valutava hambani.

Mida aga saab ise teha hambakaariese vältimiseks? Võtmeküsimuseks on siin pigem toitumine, mitte hammaste pesemine, kuigi olulised on loomulikult mõlemad.

Pärast söömist algab suus happerünnak, mis lagundab hammaste emaili, aga happerünnak ei ole nii hävitav või jääb üldse ära, kui hammaste pinnal ei ole kattu. Kattu aga ei esine hammastel siis, kui nende eest on hästi hoolitsetud.

Toitumist silmas pidades tuleks meele hoida järgmist.

Et hambad ei peaks pidevalt võitlema suus toimuva happerünnakuga, mis üldjuhul algab alati pärast söömist, tuleks vähendada päevas söögikordade arvu ning vältida asjatut näksimist.

Pärast sööki on hea nipp pista näts suhu. Nätsu närimine ai-

tab peatada suus toimuvat happerünnakut ning samuti puhastab see hammaste pindu ning vahesid toidujäänustest.

Janu korral on hammastele parim tavaline vesi, vältida tuleks magsaid karastusjooke.

Hambakaariese tekke ennetamiseks tuleks hambaid kaks korda päevas harjata fluoriidi sisalduva hambapastaga ning puhastada hambavaheid hambaniidi või muu sobiliku abivahendiga.

Lisaks hammastele tuleks puhastada ka keelt, kuna sinna koguneb palju kattu. Ka selleks on olemas spetsiaalsed abivahendid, ent neid ei ole vaja tingimata soetada. Keelt saab puhastada ka õrnade liigutustega hambaharja abil.

Parodontihaigused

Hammaste ja suuõõne haigustest moodustavad omaette alaliigi parodontihaigused (parodont on hammas ümbritsevate kudede kooslus). Parodontihaiguste all mõistetakse hammas ümbritsevate kudede põletikulise, düstroofilise ja kasvajalise iseloomuga haigestumise erivorme.

Parodontihaigused tekivad sageli mitme ebasoodsa teguri koosmõjul, näiteks halb suuhügieen, ravimata jäetud hambad, halvasti asetsevad proteesid, ebakorrapärane hammaste asend.

Samuti on parodontihaiguste põhjustajateks mitmesugused üldhaigused: ägeda kuluga nakkushaigused, seedeelundkonnahäired, verehaigused, nahahaigused, hormonaalsed tasakaalutused puberteedieas, raseduse või kliimaksi ajal. Ent kõige sagedasem parodontihaiguste tekke põhjustaja on periodondi ehk hamba kinnitussidemete pidev põletikuline protsess.

Sagedasim on siiski periodondi põletikuline protsess, mis algab gingiviidina, ravi puudumisel süveneb ning levib all olevatele kudedele, minnes üle parodontiidiks. Põletiku tekitavad hambapinnale ladestunud mikroobid.

Hambakatt

Parodontihaiguste tekke eeltunnus on hambakatt. Hambakatt on toidujääkide ladestus hamba pinnal. See koguneb rohkem hambavahele, mälumispindade vagudesse ja igemeservadesse. Katuga kaetud hambapind on tuhm, kollakas ja kare, soodustades suus leiduvate bakterite paljunemist ning hambahaiguste arenemist.

Pikema aja jooksul hambakatt mineraliseerub, moodustades hambakivi. Katu tekkimist aitab ära hoida regulaarne hammaste harjamine, hambaniidi ja hambatikkude kasutamine.

Hambakivi

Ka hambakivi on parodontihaiguste tunnuseks. Kui katt on olnud hambapinnal pikka aega, hakkavad sellesse süljest ladestuma mineraaloolad. Mineraliseerunud hambakattu nimetatakse hamba-kiviks.

Hambakivi moodustub enamasti hammaste vahele, sagedamini alumiste esihammaste tagapinnale ja ülemiste tagumiste hammaste põsepoolele.

Hambakivi vältimisel on oluline tähtsus ka toidul – mitte tarbida suures koguses süsivesikuterikast toitu.

Hambakivi teket saab takistada, hoides hammaste kõik pinnad katus puhtad. See eeldab lisaks hambaharjale ka hambaniidi, hambatiku või hambavaheharja kasutamist hambavahe puhastamisel.

Küll aga ei saa tekkinud hambakivi eemaldada koduste vahendite abil, selleks tuleb ette võtta käik hambaarstikabinetti.

Kui hambakivi jätta eemaldamata, tekitab see põletikku ja sealt omakorda tulevad uued parodontihaigused. Toimub igeme taandumine, sellele järgneb luutaandumine. Hambad hakkavad loksuma ja halvimal juhul tuleb hammas eemaldada.



SXC.HU