

Hambaklambriid tahavad erihoolt

Et ilusamat naeratust vormivad hambaklambrid ehk breketid kasu asemel hoopis kahju ei teeks, tuleb suuhügieeni eest eriti hästi hoolt kanda.

Tekst: **Maio Vaniko**

“**Muidu** võib juhtuda, et hambad on küll kenasti ravis, kuid need on katki ning igemete ääres on kriitvalged jooned,” nendib Ode hambakliiniku suuhügienist **Terje Altosaar**, kelle sõnul on just lastel oht, et hammaste eest hoolitsemine pole

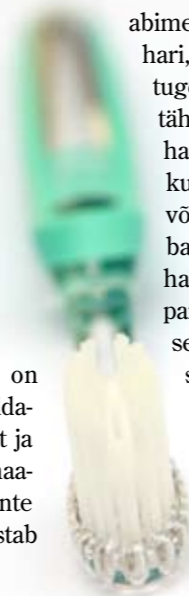
piisavalt tõhus. “Kuna ortodontiline ravi kestab kaua ja suuhügieen nõuab sel ajal tavalisest suuremat hoolt, ei maksa ravi alustamisega kiirustada. Kui laps ei jaksa hammaste eest hoolt kanda, tasub raviga oodata, kuni koostöö hakkab sujuma ning lapsel on endal soov saada ilusad ja terved hambad.”

Erivarustus

Hambahaiguste ärahoidmiseks on tähtis, et iga hamba pinnalt eemaldataks bakterimass ehk katt hoolsalt ja korrapäraselt. Katt ei eemaldu mehaanilise puhastamiseta, näiteks õunte söömine või nätsu närimine puhastab

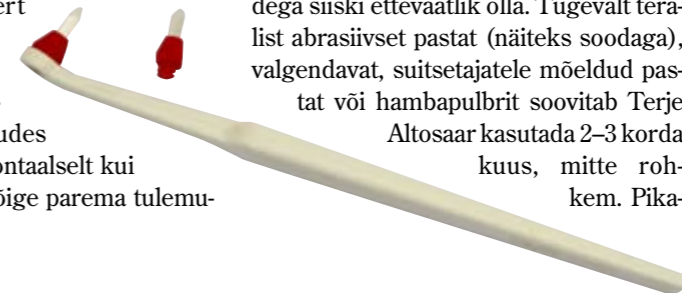
hambaid katust vaid osaliselt. Tõhusaim abimees katuga võitlemisel on hambahari, kuid harjamisel ei loe niivõrd tugevus kui õige harjamistehnika. On tähtis, et harjamisel ei vigastataks hammaskonna pehmeid või kõvasid kudesid. Liiga tugeva harjamisega võivad kannatada saada ka hambaklambrid, mis võivad hakata suus haiget tegema. Kui hambumust parandatakse suulaeplaadiga, tuleks seda bakterite vohamise takistamiseks puhastada iga päev.

Hammastele kinnitatud klambrite tarvis on müügil **spetsiaalsed hambaharjad** (nt Oral B Ortho Brush), mille harjased on parema tulemuse saamiseks V-



kujulised. Kindlasti tuleks hari välja vahetada iga 2–3 kuu tagant, sest selle ajaga kaotab hari elastsuse, harjased hakkavad ise suunas hoidma ja meenutavad tuusti. Selline hari aga ei pese hambapinda korralikult. Kui hambahari kulub veelgi kiiremini, on see märk sellest, et hambaid harjatakse liiga tugevasti ja/või valesti. Sellisel juhul tuleb muuta hammaste pesemise tehnikat.

Lisaks hambaharjale tuleks hambaklambrate ümbert puhastada nn **sooloharjaga** või suuremat sorti **hambavaheharjaga** (liikudes pesemisel nii horisontaalselt kui ka vertikaalselt). Kõige parema tulemu-



se saab, kui kasutatakse mõlemaid harju, sest just pika varrega soolohari võimaldab ligipääsu tagumiste hammaste juurde. Ka on sellise harja küljes olev harjatekimp väike, mistõttu on puhastamine mugav ja tõhus.

Et puhtaks saaks ka hambavahed, tuleb kasutada **hambaniiti**, **tikku** või **vaheharja**. Kuna ortodontilise ravi ajal on hambad n-ö liikumises, on ka hambavahed väga erineva suurusega. Hea on varuda koju mitut suurust hambavaheharju ning kasutada ka **Superflossi hambaniiti**. Selline hambaniit on tavalisest hambaniidist jämedam ja tõhusam. Kõiki neid abivahendeid tuleks kasutada enne hammaste puhastamist.

Pasta poleerib ja teeb hambad tugevaks

Muus osas on hambaklambrate hooldamine sarnane tavapärase suuhügieeniga. **Hambapasta** poleerib hambapinna puhtaks ja annab hambakudedele mineraalaineid. Korraga kulub pastat vaid herne-tera suurune kogus ning see sülitatakse suust välja alles hammaste pesemise lõppedes. Et hambapasta keemiline mõju hammastele kehtaks piisavalt kaua, peaks hambaid harjama vähemalt 2–5 minutit. Kui hambad on pestud, tuleks harjata ka keelt.

Kuna pastade hambahaigusi ennetav mõju põhineb nende fluorisisaldusel, võiks valimisel arvestada oma kodukohta vee fluorisisaldusega. Osas pastades on kasutatud ka ksülitooli, mis muudab pasta veelgi tõhusamaks, kuna ksülitool ja fluor mõjuvad koos paremini kui kumbki eraldi. Siiski on ksülitooli mõju tõhusaim just närvides (tabletid, nt Jenkki närimiskumm). Hambaauke ksülitool küll ei paranda, kuid mitmed uuringud on näidanud, et hambaemali pisikahjustused võivad selle mõjul taanduda.

Kuigi poelettidel pakutakse ohtralt erimaitsetelisi ja -värvilisi pastasid, mis lubavad valgemaid hambaid, tasub nendega siiski ettevaatlik olla. Tugevalt teralist abrasiivset pastat (näiteks soodaga), valgendavat, suitsetajatele mõeldud pastat või hambapulbrit soovib Terje Altosaar kasutada 2–3 korda kuus, mitte rohkem. Pika-

Hambaklambrid ja toit

• Hammaste tervise huvides püüa süüa kuni viis korda päevas, siis jõuab sülg vahepeal neutraliseerida hapete mõju ja uhada hammastelt toiduosakesed. Ka suhkruga tee või kohvi joomine ning ksülitoolita närimiskummi närimine läheb kirja söögikorrana.

• Söö mineraalaineterikast toitu ning ära liialda süsivesikutega. Alati pole oluline suhkrut sisaldavate maiustuste hulk, vaid see, kui tihti neid süüa ehk kui pikk on aeg, mil kleepuvad magusained hambaemali katavad. Hambaklambrate kandjatel kipuvad kõiksugused kleepjad ja teralised toiduained (nätsukommid, iirised, kodujuust jms) tavalisest pikemaks ajaks hammastele jääma.

• Jutt, et hambaklambratega saab süüa vaid putru ja jogurtit, ei vasta tõele. Küll aga tuleb vähem närimist nõudvat toitu süüa mõned päevad pärast traadi pingutamist – siis on küll üsna hamutu tunne ja toorsalati hammastega hakkimisest võib vaid unistada.

• Eriti hästi sobivad söögikorda lõpetama puuviljad ja marjad, sest närimine suurendab hammastele kasuliku sülje hulka. Igapäevane hapude tsitrusviljade söömine võib aga põhjustada hammaste lagunemist.

Hoogsa hammustamisega tuleks siiski olla ettevaatlik, kuna hambaklambrate konstruktsioon pole nii tugev, kui esmapilgul paistab – näiteks õuna hammustamine võib klambrid hamba küljest lahti lammutada ja ees seisab teekond ortodondi juurde. Seepärast tasub osa toiduaineid enne söömist hakkida.

• Kogenud klambrikandja kannab kogu aeg kaasas hambavaheharja, et pärast söömist saaks klambrite vahele jäänud toiduosakesed eemaldada (on see siis esihambaid ehtiv lehtsalat või hoopiski närimiskumm, mis nagu kitt klambrite külge kinni jäänud).

ajaline kasutamine võib tekitada hambaemalile vagusid ja muid defekte.

Ohtralt reklaamitud **suuveedki** pole mingid imetegijad.

Hambakatule mõjuvad need väga erinevalt – tõhusad on need, mis sisaldavad kloorheksidiini ja naatriumfluoriidi või amiini-tinafluoriühendeid, ülejäänutel on lihtsalt suud värskendav toime.

Hambaid tuleks pesta hommikul ja õhtul pärast sööki, õhtust pesemist ei tohiks kunagi unustada. Üle kahe korra päevas pole vaja hambaid siiski pesta. Samuti ei ole soovitatav pesta hambaid kohe pärast söömist, kuna hambaemal on siis pehme ja hambaharjaga pesemine võib pinda kahjustada. Pärast õuna või tsitruseliste söömist tuleks hambapesuga oodata vähemalt pool tundi, sest neis olevad happed nõrgestavad hambaemali ning hambapasta mõjul hakkab see kulumine. Hambaid ei tohiks pesta ka kohe pärast oksendamist.

Kuidas pesta?

• Hammaste pesemiseks soovitatakse nn Bassi tehnikat, s.t hambaharja liigutatakse lühikeste vibrerivate liigutustega edasi-tagasi 2–

3 hambal korraga.

• Pesemisliigutused võiks olla maksimaalselt ühe hamba pikkused – hoogne liigutus üle hammaste ei eemalda tõhusalt kattu, küll aga kulutab hambaid ja ka harja. Harjata ei tohiks liiga tugevalt, sest siis taandub igemepiir ning mõne aja pärast muutuvad hambakaelad tundlikuks.

• Et vältida liigset survet hambakaeladele, tuleks hambaharja sõrmede vahel hoida nagu pliiatsit. Kui hoiad harja rusikas, kasutad liigset jõudu, mistõttu kuluvad nii hambad kui ka hambaharja harjased.

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

• Harjamist võiks alustada purihammade keelepoolselt küljest, liikudes teise poole purihammasteni.

• Jätka purihammade põsepoolsest küljest, liikudes teise poole purihammasteni.

• Lõpeta hambapesu hambumispinna harjamisega.

• Kui alustada kergemini ligipääsetavatest kohtadest, võib tagumiste hammaste puhastamine sootuks ununed.

• Esihammade tagant harjates võib harja pöörata püstiasendisse.

Hammaste kulumi-



Ei ole soovitatav pesta hambaid kohe pärast söömist, kuna hambaemal on siis pehme ja hambaharjaga pesemine võib pinda kahjustada.



se vältimiseks on hea alustada pesemist iga kord erinevast purihammade keele oolsest küljest.

• Hambaid ei saagi korralikult puhtaks, kui suus on katu jaoks soodsad tingimused, näiteks poleerimata täidised, hambakivi, lahtised kaariesekolded ehk hambaaugud jms.

Hammaste puhtust saab ise kontrollida

Vähemalt paar korda kuus võiks bakterite nähtavaks muutmiseks ja hambapesemistehnika tõhususe kontrollimiseks kasutada **indikaatortablette** (nt Diadent, Diaplac jt) või **vedelikku**. Esmalt tuleks hambad tavapäraselt pesta, seejärel umbes minuti jooksul hoolikalt indikaatortabletti närida, pärast seda sülg välja sülitada ja suud veega loputada. Neil pindadel, mis on n-õ ohuallikad ja pole saanud piisavalt puhtaks, värvub hambakatt roosaks. Hea suuhügieeni korral ei värvu hambad üldse. Kui tablette saab igatüki ise mugavalt kodus kasutada, siis indikaatorvedelikuga saab hammaste puhastamise tõhusust kontrollida enamasti vaid arsti juures. Erandiks on firma Gum koduseks kasutamiseks mõeldud indikaatorvedelik, millega on kaasas sinise valgusega varustatud peeglike. Suuhügieeni niiviisi hinnates saab teada, kui suur on kaariese või igemehaiguste oht.

Pärast korralikku harjamist tunduvad hambapinnad keelega katsudes siledad, seega on katt hammastelt edukalt eemaldatud. Neil, kes puhastamisega ikkagi jänni jäävad, soovib Terje Altosaar nõu pidada oma hambaarstiga või suuhügienistiga. “Kui õige harjamistehnika ei aita, võib hammastel lihtsasti eemaldatava hambakatu asemel olla hambakivi, mida koduste vahenditega eemaldada ei saa,” nendib Terje Altosaar. **tp**

