

# Hambapesu

# ABC

Et ära hoida kaariest või kroonilist igemepõletikku, tuleb olla osav ja sihikindel suuhügieeni eest hoolitseja.

Tekst: **Maio Vaniko** Fotod: **Aldo Luud**

Hambahaiguste ärahoidmiseks on tähtis, et iga hamba pinnalt eemaldataks katt hoolsalt ja korrapäraselt.

Katt ei eemaldu mehaanilise puhastamiseta, näiteks õunte söömine või nätsu närimine puhastab hambaid katust vaid osaliselt.

Et puhtaks saaks ka hambavahed, tuleb kasutada **hambaniiti**, **tikku** või **vaheharja**. Hambaniiti kasutatakse väikeste hambavahede, vaheharja suuremate vahede puhastamisel.

Hambaniite on kaht tüüpi: *floss* ja *tape*. *Floss* on peenem ja kiulisem, *tape* laiem ega purune hamba vahel.



Ode hambakliiniku suuhügienist Terje Altosaar nendib, et ainult harjast ja pastast piisab küll piimahammaste, kuid mitte jäävhammade puhastamiseks.



Altkas: Ode hambakliiniku suuhügienist TERJE ALTOSAAR

## Hambahari

- Tõhusaim abimees katuga võitlemisel on hambahari. Harjamisel ei loe niivõrd tugevus kui õige harjamistehnika.
- Liiga tugeva harjamise korral taandub igemepiir ning mõne aja pärast muutuvad hambakaelad tundlikuks.
- Harjad on sünteetilisest materjalist, mistõttu need on hügieenilised ja neid on kerge puhastada.
- Hea hambahari on tihedate pehmete harjastega (*soft*). Hammaste pesemise eesmärk on eemaldada hammastelt katt ehk bakterimass, selleks pole tarvis n-ö terasharja ehk kõva hambaharja, mis võib igemeid ja hambaid vigastada.
- Hari võiks olla lühikese, 30–35millimeetrise peaga, nii pääseb harjama ka raskesti ligipääsetavatesse kohtadesse, näiteks purihammade tagumistele külgedele.
- Hambahari tuleks iga 2–3 kuu tagant välja vahetada, sest ajaga kaotab hari elastsuse, harjased deformeeruvad, muutuvad ebahügieeniliseks ning hampapind jääb puhastamata.
- Hambaharja kiire kulumine näitab, et harjad hambaid liiga tugevasti ja/või valesti. Sellisel juhul tuleb muuta hammaste pesemise tehnikat.



## Pasta

- Hambapasta poleerib hambapinna puhtaks ja annab hambakudedele mineraalaineid.
- Pastat pannakse harjale hernetera suurune kogus ning sülitatakse suust välja hammaste pesemise lõppedes.
- Tähtis on harjata piisavalt kaua – 2–5 minutit, et tagada vajalik hambapasta keemiline mõju hammastele.
- Hammaste pesemise lõpus tuleks harjata ka keelt.
- Pastade hambahaigusi ennetav mõju põhineb nende fluorisisaldusel, arvestada võiks oma kokukoha vees sisalduva fluoriga.
- Et vees ei ole enamasti hammastele vajalikul hulgal fluori, peaks fluori sisaldavat hambapastat kasutama enamik Eesti inimesi. Erandiks on Pärnu, Virtsu, Haapsalu jt Lääne-Eesti rannikualad, kus joogivees on fluori ülearugi. Liigne fluor kahjustab hambaemali.
- Hambaarsti soovitusel tasub lisaks võtta fluoritabelle, juua või loputada suud 0,05% naatriumfluoriidi lahusega. Kaariese riskirühma kuuluvatel inimestel võib hambaarst katta hambaid ka fluori sisaldavate lakkide, geelide või hermeetikumidega.
- Ksulitool tõhustab fluori sisaldavate hambapastade efektiivsust, kuna ksulitool ja fluor mõjuvad koos paremini kui kumbki eraldi. Siiski on ksulitooli mõju tõhusaim just närides (tabletid, närimiskumm).
- Hambaauke ksulitool ei paranda, kuid hambaemali pisikahjustused võivad selle mõjul taanduda.
- Tugevalt teralist (abrasivset) pastat, näiteks soodaga, valgendavat, suisetajatele mõeldud pastat või hambapulbrit on soovitatav kasutada 2–3 korda kuus. Pikaajaline kasutamine võib tekitada hambaemalilise vagusid ja muid defekte.
- Suuveed mõjuvad hambakatu kasvu piirajana väga erinevalt. Tõhusad on naatriumfluoriidi ja amiini-tinafluoriühenditega. Kui hammaste pesemine on mingil põhjusel raskendatud, kasutatakse kloorheksidiiniga suuvett.

## Toit

- Söö mineraalaineterikast toitu ning ära liialda süsivesikutega. Alati pole oluline suhkru sisaldavate maiustuste hulk, vaid see, kui tihti neid süüa ehk kui pikk on aeg, mil kleepuvad magusained hambaemalile katavad.
- Hammaste tervise huvides püüa süüa kuni viis korda päevas, siis jõuab sülg vahepeal neutraliseerida hapete mõju ja uhada hammastelt toiduosakesed. NB! Suhkruga tee või kohvi joomine ning ksulitoolita närimiskummi närimine läheb kirja söögikorrana.
- Eriti hästi sobivad söögikorda lõpetama puuviljad ja marjad, sest närimine suurendab hammastele kasuliku sülje hulka. Igapäevane hapude tsitrusviljade söömine võib aga põhjustada hammaste lagunemist.
- Hambaid tuleks pesta hommikul ja õhtul pärast sööki, õhtust pesemist ei tohiks kunagi unustada. Üle kahe korra päevas pole vaja hambaid siiski pesta.
- Hambaid ei ole soovitatav pesta kohe pärast söömist, kuna hambaemal on siis pehme ja hambaharjaga pesemine võib pinda kahjustada.
- Pärast õuna söömist tuleks hambapesuga oodata vähemalt pool tundi, sest õunas olevad happed nõrgestavad hambaemali ning hambapasta mõjul hakkab see kulumama.



## Kuidas pesta?

- Hambaharja tuleks hoida nagu pliatsit. Kui hoiad harja rusikas, kasutad liigset jõudu, mistõttu kuluvad nii hambad kui ka hambaharja harjased.
- Pesemiseks soovitatakse nn Bassi tehnikat, s.t hambaharja liigutatakse lühikeste vibreerivate liigutustega edasi-tagasi 2–3 hambal korraga.
- Pesemisliigutused võiks olla ühe hamba pikkused – hoogne liigutus üle hammaste ei eemalda tõhusalt kattu, küll aga kulutab hambaid ja harja.
- 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 keelepoolsel 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 ununeda.
- Esihammaste tagant harjates võib harja pöörata püstiasendisse.
- Hammaste kulumise vältimiseks on hea alustada pesemist iga kord erinevast purihammade keelepoolsel küljest.
- Pärast korralikku harjamist tunduvad hampapinnad keelega katsudes siledad, seega on katt hammastelt edukalt eemaldatud. Kui tekib kahtlusi, võib apteegist ja hambaarstilt saadavate hambakatu värvimise tablettidega kontrollida, milliseid kohti tuleks veelgi hoolikamalt puhastada. Suuhügieeni selliselt hinnates saab teada, kui suur on kaariese või igemehaiguste oht.
- Kui õige harjamistehnika ei aita, võib hammas- tel lihtsasti eemaldatava hambakatu asemel olla hambakivi. Hambakivi koduste vahenditega eemaldada ei saa, kahtluse korral tasub pöörduda hambaarsti või suuhügienisti poole.
- Hambaid ei saagi korralikult puhtaks, kui suus on katu jaoks soodsad tingimused, näiteks poleerimata täidised, hambakivi, lahtisi kaariesekolded ehk hambaugud jms.