



**Hyvä hammasharja yltää puhdistamaan myös ahtaat paikat. Hammaslanka tai -tikut auttavat pitämään hammasvälit puhtaina.**

TEKSTI KRISTA KORPELA-KOSONEN  
KUVAT THINKSTOCK JA COLOURBOX

# Terve suu, terveet hampaat

Suun terveys vaikuttaa merkittävästi yleisterveyteemme. Siksi siitä on huolehdittava joka päivä. Kun vältät jatkuvaa napostelua ja harjaat hampaasi aamuin illoin, pääset jo hyvään alkuun.

**S**uun ja hampaiden terveydestä huolehtiminen edistää hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Jos suussa on hoitamattomia bakteeripesäkkeitä, bakteerit voivat levitä verenkierron kautta muualle elimistöön. Huonosti hoidettu suu saattaa lisäksi heikentää monien kroonisten sairauksien, kuten sydän- ja verisuonisairauksien, diabeteksen ja nivelreuman hoitotasapainoa.

Hyvän suuhygienian perusta ovat säännölliset, päivittäiset rutiinit. Hampaan pinnalle kertyy päivän mittaan bakteerimassaa eli plakkia, joka aiheuttaa hampaiden reikiintymistä ja ientulehdusta. Kun hampaat harjaa huolellisesti aamuin illoin, bakteerimassaa saa poistettua. Harjaukseen tulisi käyttää aikaa ainakin kaksi minuuttia kerrallaan.

Päivittäiseen käyttöön valitaan omalle suulle mahdollisimman hyvin sopiva harja. Hyvä harja on pieni ja pehmeä, jolloin se yltää puhdistamaan myös ahtaat kohdat. Pehmeät

harjakset ovat hellävaraisia ikenille. Hammasharja on hyvä vaihtaa uuteen noin kolmen kuukauden välein.

Sähköhammasharjalla saadaan usein tavallista hammasharjaa parempi lopputulos. Sähköhammasharjan harjasosa liikkuu edestakaisin pyörien tai värisemällä, jolloin liike puhdistaa hampaan pintaa ja ienrajaa. Koska harjakset itsessään hoitavat puhdistuksen, hampaiden pesu helpottuu.

## **Muista myös hammasvälit**

Hammasterveydestä huolehtimiseen on hyvä opetella pienestä pitäen. Hampaiden harjaus aloitetaan, kun lapsen ensimmäiset hampaat puhkeavat. Yleensä tämä tapahtuu noin puolen vuoden iässä. Lapsi tarvitsee vanhempien ohjausta hampaiden hoidossa mielellään 10-vuotiaaksi asti.

Hammastahnan sisältämä fluori vahvistaa hampaiden pintaa. Säännöllinen fluorin käyttö lisää hampai-



## Ruoka-ajat kunniaan! Jatkuva napostelu on hampaille haitallista, sillä hampaat ovat silloin toistuvasti happohyökkäyksen kohteena.

den vastustuskykyä reikiintymistä vastaan. Lasten fluorihammastahna sisältää vähemmän fluoria kuin aikuisten tahna. Siksi aikuisten hammastahnaa suositellaan lasten käyttöön vasta ensimmäisten pysyvien hampaiden puhjettua.

Hammasharja ei yllä hampaiden väleihin, ja siksi niihin kertyy helposti plakkia ja ruoantähteitä. Hammasvälit reikiintyvät helposti, sillä niiden puhtaana pitäminen on hankalaa. Puhdistusta helpottavat hammaslanka ja -tikut sekä erilaiset väliharjat. Hammasvälit on hyvä puhdistaa joka päivä tai ainakin muutamana päivänä viikossa.

### Purkan purekelu on fiksu tapa

Monipuolinen ruokavalio, säännöllinen ateriarhythmi ja toistuvan napostelun välttäminen edistävät hampaiden terveyttä. Jokainen ateria ja välipala aiheuttaa hampaistoon puoli tuntia kestävä happohyökkäyksen. Hampaat tarvitsevat kolmen–neljän tunnin toipumisajan happohyökkäyksen jälkeen.

Täyskysylitolipurkka tai -pastilli aterian päätteeksi nopeuttaa hampaiden toipumista happohyökkäyksestä. Ksylimitolin käyttö viisi–kuusi kertaa päivässä antaa hampaille merkittävän lisäsuojan reikiintymistä vastaan.

Hammaskaries on tarttuva bakteerisairaus. Sen aiheuttaa Streptococcus mutans -bakteeri, joka tarttuu syljen välityksellä. Tartunta saadaan yleensä jo varhaislapsuudessa.

Suussa kariesbakteerit muodostavat sokereista ja muista hiilihydraateista happoja, jotka liuottavat hammaskiillettä. Kun ruokailujen välillä on taukoa ja happamuus ehtii neutraloitua pois, sylkeen liuenneet mineraalit kovettavat uudelleen hammaspintoja. Jos happohyökkäyksiä

on tiheään, korjautumista ei ehdi tapahtua ja hampaaseen syntyy vähitellen reikä.

Eroosiolla tarkoitetaan hampaiden kiilteen kemiallista liukenemistä happojen vaikutuksesta. Eroosion merkkejä ovat hammaspintojen himmentyminen, purupintojen kuluminen, hammasluun ja jopa hammasytimen paljastuminen sekä hampaiden vihlominen.

Hampaiden eroosio on yleistynyt selvästi viime vuosina. Yksi syy tähän on happamien virvoitus-, energia- ja urheilujuomien lisääntynyt käyttö.

Hammasterveyden kannalta paras janojuoma on vesi.

### Ientulehdus kertoo huonosta hygieniasta

Ientulehduksen aiheuttaa bakteeriplakin kerääntyminen ienrajaan. Tulehdus on merkki huonosta suuhygieniasta. Sen oireita ovat ikenien arkuus, turvotus ja verenvuoto hampaita harjattaessa. Jos ientulehdus saa edetä ilman hoitoa, seurauksena voi olla hampaan kiinnityskudossairaus eli parodontiitti. Puhdas hammaspinta ei aiheuta ientulehdusta. Terve ien on vaaleanpunainen, kiinteä eikä vuoda verta. Ientulehdusta ehkäistään hampaiden ja hammasvälien säännöllisellä, huolellisella puhdistuksella.

Ientulehdus voi olla myös ienrajaan kertyneessä hammaskivessä olevien bakteerien aiheuttamaa. Hammaskiveä muodostuu, kun hampaiden pinnoilla olevaan bakteeriplakkiin sekoittuu syljen mineraaleja. Hammaskiven muodostuminen on yksilöllistä. Joillekin sitä muodostuu enemmän, toisille ei juuri ollenkaan.

Kovettunutta hammaskiveä ei saa itse harjaamalla pois. Hammaskiven säännöllinen poisto hammaslääkärin

tai suuhygienistin vastaanotolla on tärkeä osa suun terveyden hoitoa.

Monet suun alueen sairaudet voivat edetä pitkälle oireettomina. Siksi suun ja hampaiden kunto on tärkeää käydä säännöllisesti tutkituttamassa hammaslääkärin vastaanotolla. Hammaslääkäri määrittää yksilöllisesti sopivan tarkastusvälin. •

Jutun asiantuntijana on haastateltu suuhygienisti Eija Salmea Järvenpään terveyskeskuksen suun terveydenhuollosta.

## Nuorten hammas- hygieniassa on paljon puutteita

Etenkin yläkouluikäisillä nuorilla on paljon parannettavaa suun ja hampaiden hoidossa.

Jopa 80 prosenttia suuhygienisteistä oli valtakunnallisessa kyselyssä sitä mieltä, että hampaiden puutteellinen puhdistus on melko tai hyvin yleistä 13-15-vuotiailla.

Näin kertovat myös Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Koulu-terveys-kyselyn tulokset. Yli 60 prosenttia peruskoulun 8. tai 9. luokkaa käyvistä pojista ja noin 40 prosenttia samanikäisistä tytöistä harjaa hampaansa harvemmin kuin kahdesti päivässä.

Hammasterveyden asiantuntijat ovat lisäksi huolissaan nuorten sokeri- ja välipaloista ja epäsäännöllisistä ruokailutottumuksista.

Laiskasti hampaitaan harjaavan nuoren kannattaa muistaa, että hampaiden hoito on myös ulkonäön hoitamista.

Lähteet: THL Kouluterveyskysely 2011 ja Leaf Suomi Oy:n kysely suuhygienisteille 2012

