

Miks on puhtad hambad hea tervise aluseks?



25.01.2024

Ave Põld, DD

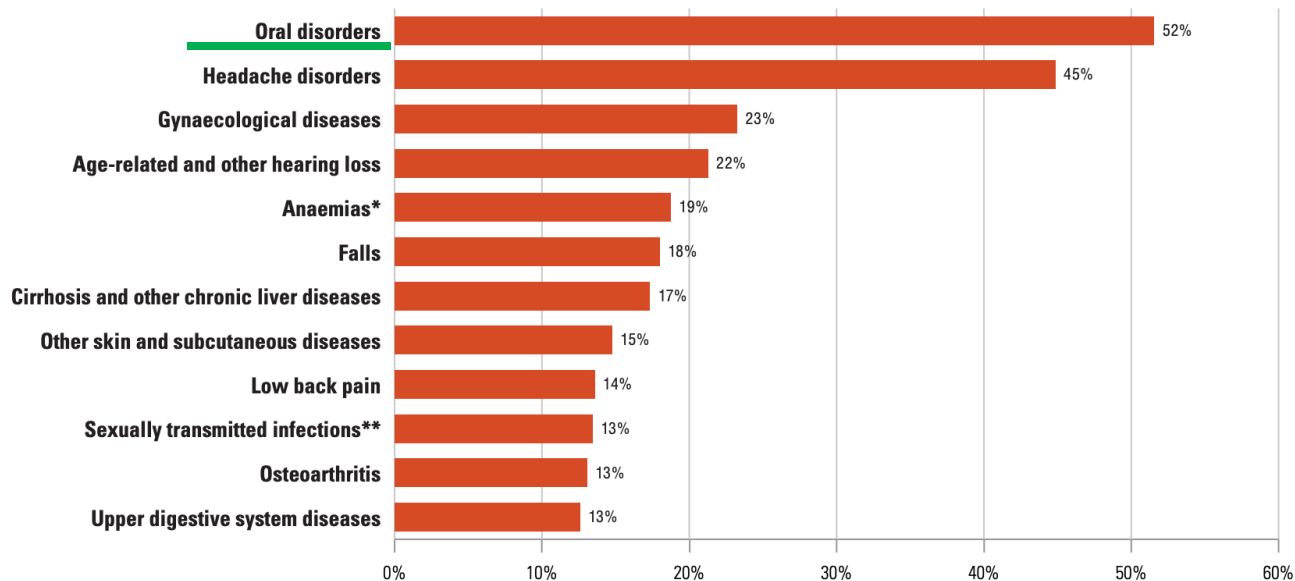
Juhatuseliige, Eesti Hambaarstide Liit

**Nooremteadur, Peremeditsiini ja
rahvatervishoiu instituut, Tartu Ülikool.**



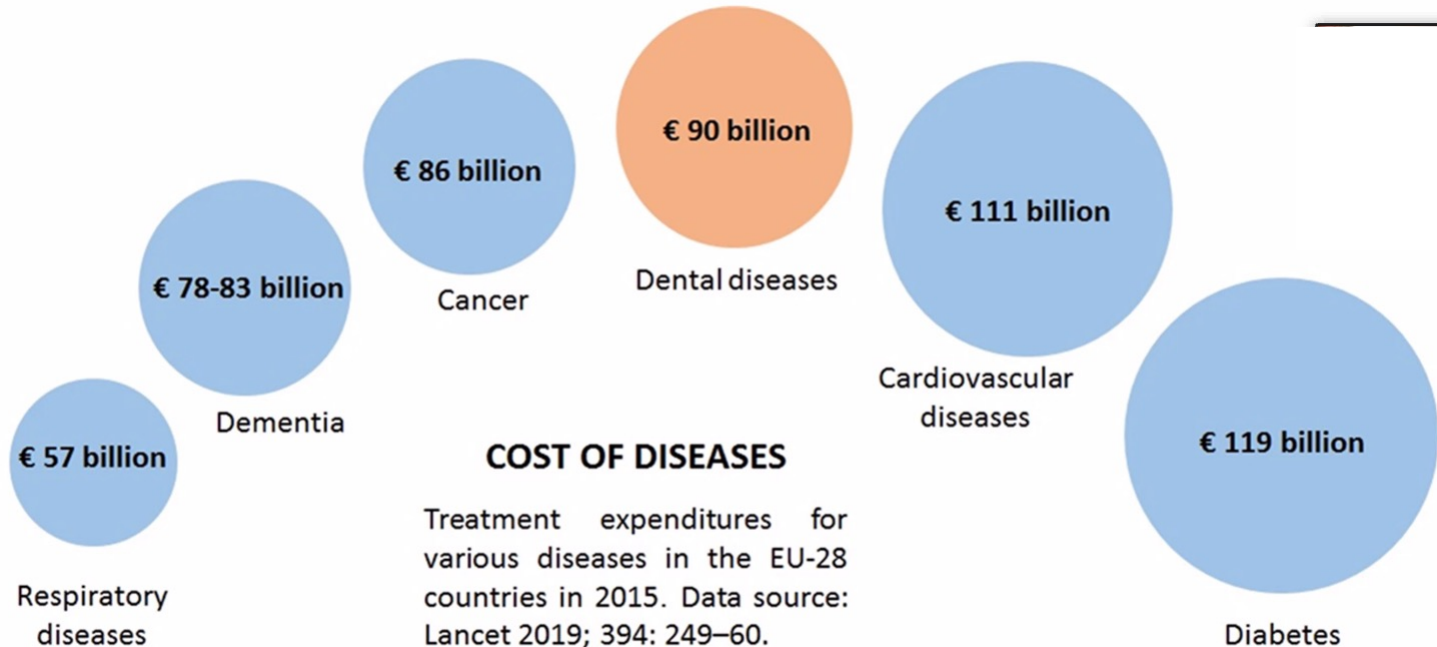
Levinuimad haigused Euroopa Liidus:

FIGURE 2.1 Most prevalent conditions in the EU, 2019



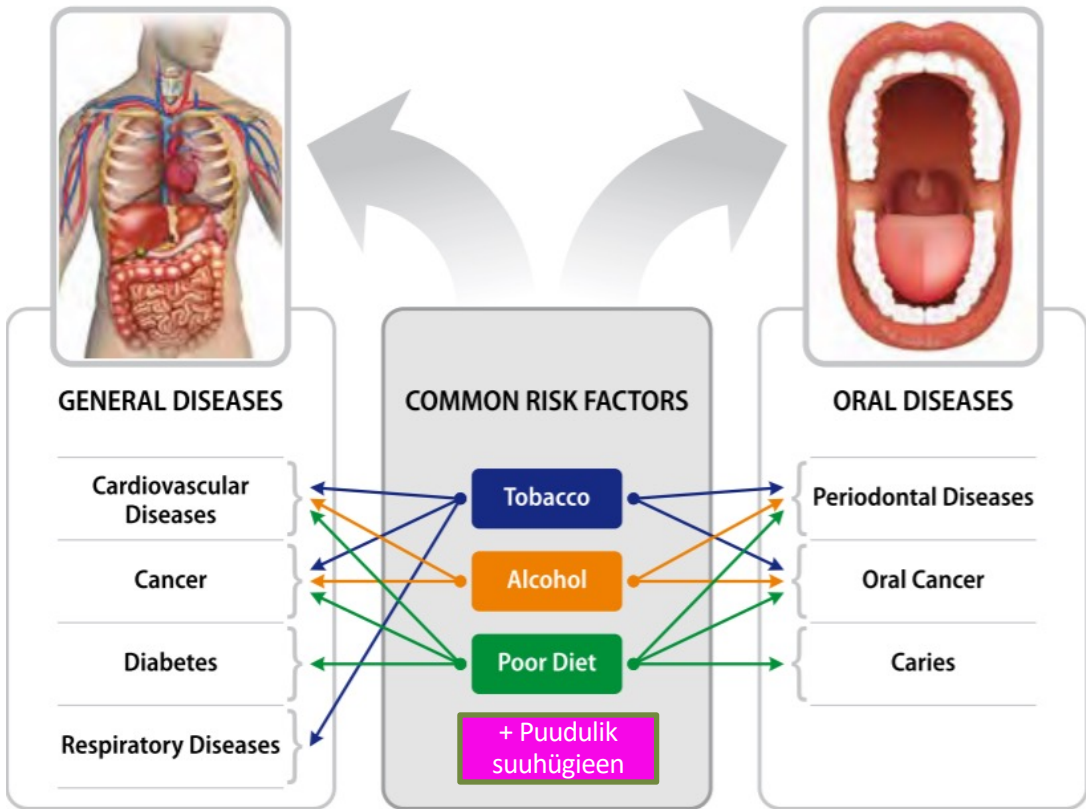
Source: IHME (2022), Global Burden of Disease, 2019.

Suuõõne haiguste ravimise hind EL-is võrreldes muude haigustega:



Today's risk factors are tomorrow's diseases!

Common behavioural NCD risk factors



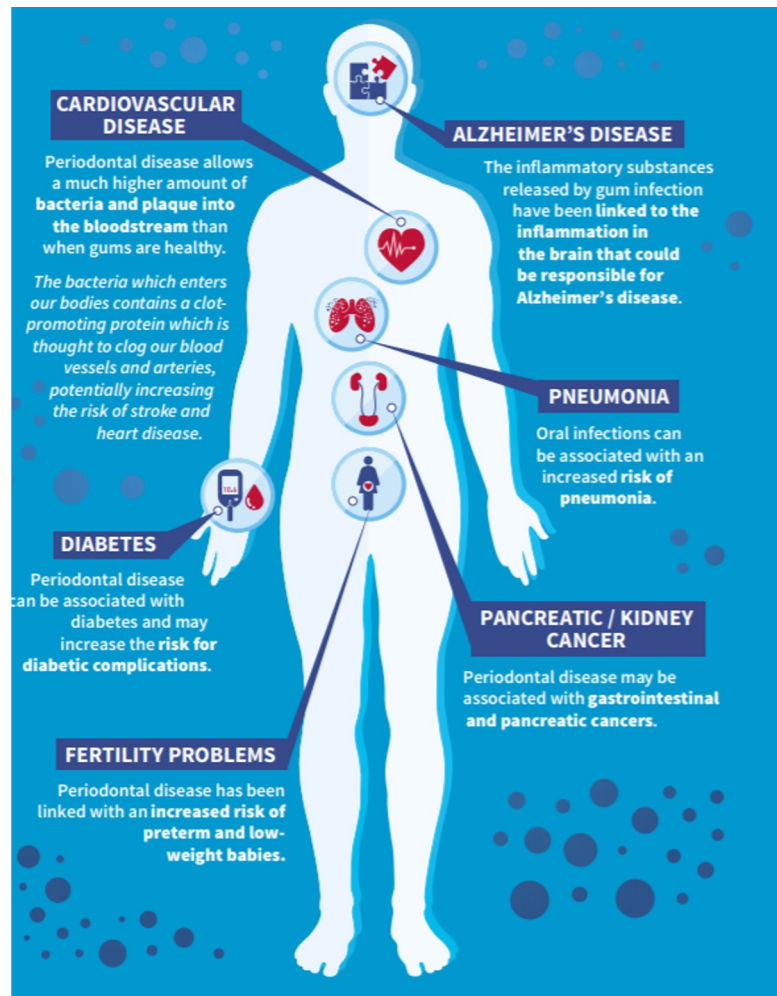
**Krooniliste ja
suuõone haiguste
ühised riskifaktorid**

Suu- ja üldtervise seosed

Suutervise eest hoolitsemine on oluline inimese igas eluetapis. Esinevad järgnevad seosed:

- Suuõõne düsbioos põhjustab parodontiidi ja soodustab **südame-veresoonkonna haiguste teket** (Li, Y, et al. (2022). *Frontiers in Immunology*, 13, 1010368.)
- **Diabeetikutel** on suurem tõenäosus haigestuda parodontiiti ja neil isikutel, kellel on parodontiit ja diabeet, on halvem glükeemiline kontroll (Guzman, et al., 2003. *J Periodontol.* 2003 Aug;74(8):1183-90.)
- Parodonti haigused ja **enneaegne sünnitus** (Ren, et al. 2017. *Frontiers in immunology*, 8, 139.)

Sõnum: Inimese suu on oluline osa tema kehast ning mõjutab erinevaid elundkondi.

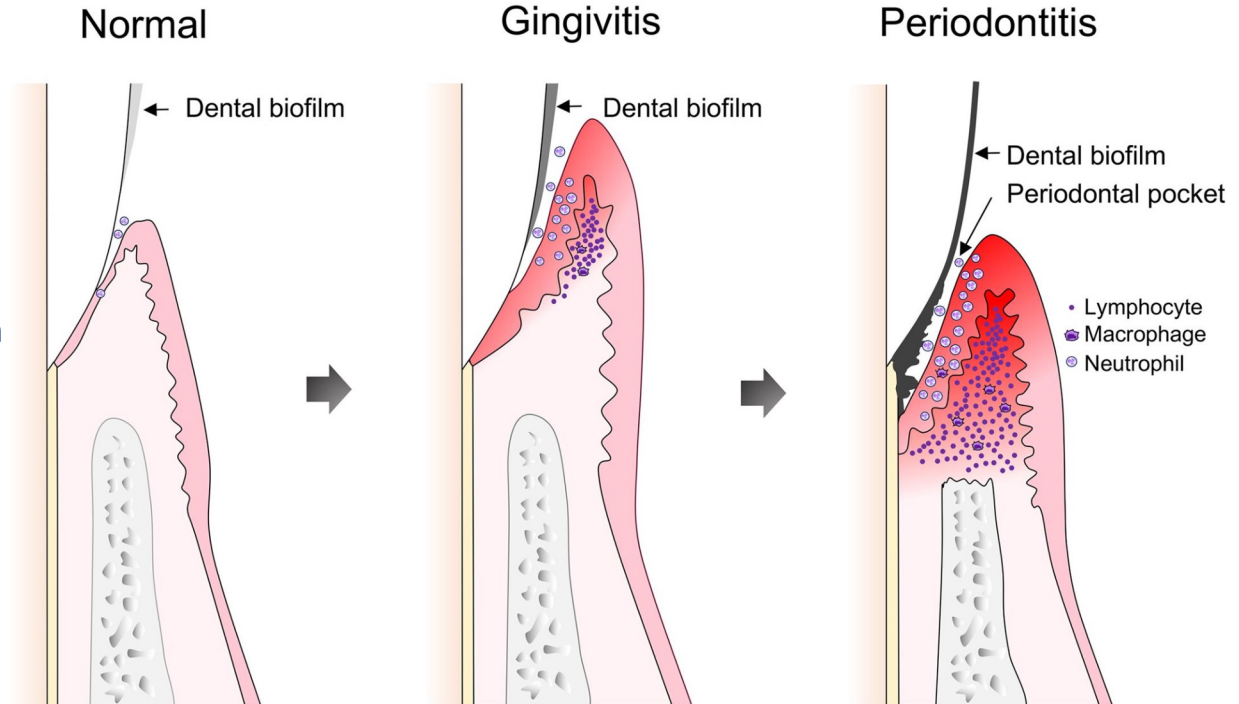


Joonis. Suu-ja üldtervise seosed (FDI 2020).

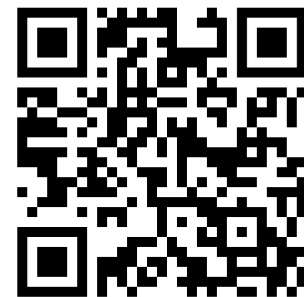
1. Sünnist surmani: Regulaarne hambapesu.

Tee pesemata hammastest nende kaotuseni on lühike...

- Biofilm tekib puhta hamba pinnal olevale süljepelliiklile
- Katukihi küpsedes tekivad bakterite mikrokooniad (sarnanevad linnadele kanalite ja teedega, mis varustavad toitainetega baktereid)
- Inimese süljefaktorid, suu mikroobioom, dieet ning hügieen mõjutavad oluliselt katu teket ning koostist.
- Kui hambaid ei pese, ning kui süüa süsivesikute rohket toitu (ka bakterid armastavad seda), siis küpsevad bakterikooniad suus edasi ning tekib igemepõletik



Suuhügieeni olulisusest



Suuhügieeni ABC -> <https://ehl.ee/artikkel/suuhugieeni-abc/>



Hammaste pesu:
2 korda päevas 2 min
korraga
fluoriidi sisaldava
hambapastaga



**Hammaste
niiditamine:**
Vähemalt 1 kord **VÕI**
päevas pigem enne
hambapesu.

**Hambavaheharjadega
puhastamine:**
Vähemalt 1 kord päevas
kõik hambavahed 1 kord
läbi harjata.

Suuhügieeni ABC

Rubriik: **Kasulikku lugemist**

26.05.2021

📄 Prindi artikkel

✉ Saada e-posti aadressile

Katkised hambad pole paratamatus, millega tuleb leppida. Korrapärane ning õigete võtetega suuhügieen on koos hambasõbraliku toitumisega parim viis hambakaariese ehk aukude ennetamiseks. Siit leiate hammaste puhastamise põhitõed, mida on hea aeg-ajalt üle vaadata, sest tervis algab suust!

Pelgalt suuveega loputamine või nätsu närimine ei tee hambaid puhtaks. Seepärast harja igal hommikul ja õhtul puhtaks hammaste põse- ja keelepoolsed ning mälumisinnad. Võta selleks aega vähemalt 2 minutit, jagades suu mõttes 4-ks, ja pühenda igale osale vähemalt pool minutit.

HAMBAPESU PÕHITÕED

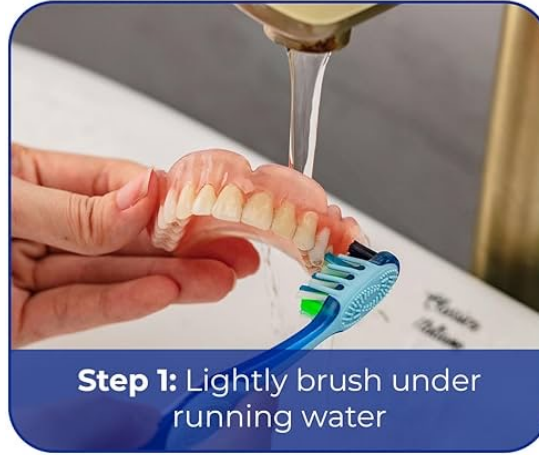
1. Pese hambaid 2 korda päevas vähemalt 2 minutit järjest.
2. Hambapesuks piisab hernetera suuruselt hambapastakogusest. Kasuta fluoriidiga hambapastat.
3. Hambahari vali märgistusega *soft* või *supersoft*. Nii käsi- kui elektriharjaga on võimalik hambad hästi puhtaks pesta, valik sõltub eelistustest ja vajadustest.
4. Käsiharja ära hoi a rusikas, vaid käes hoopis nagu pliiatsit, et surve hammastele ja igemetele poleks liiga tugev ja hambaharja "juhitavus" oleks täpsem.
5. Efektivseim pesemistehnika on lühikeste edasi-tagasi või ringjate liigutustega harjamine.
6. Hambaharja harjased peaksid ulatuma otstega igemepilusse, et ka igeme ja hamba vahel pesitsevad mikroobid saaks ära puhastatud.



Easy to **CLEAN**

Proteesidega patsientidele soovitada: **proteesipuhastus-tablette** (Corega, Rapident, jne).

NB! Uurige eakatel patsientidelt, millal nende protees tehti. Iga 3a on uus hüvitis.



Riskigrupid ehk kelle suuhügieenile
peaks perearst enim tähelepanu
pöörama?

Riskirühmad igemepõletiku tekkeks:

- teismelised (hormonaalsed muutused)
- rasedad (hormonaalsed muutused)

Riskirühmad parodontiidi tekkeks:

- Diabeet II
- Postmenopausis naised
- Eakad (suukuivus ravimitest)
- Süsteemsete haigustega patsiendid (nt reumatoidartriit, Crohni tõbi, jt.)



Joonis. Parodontiidi klassifikatsioon (EFP 2019)



Südame- veresoonkonna-

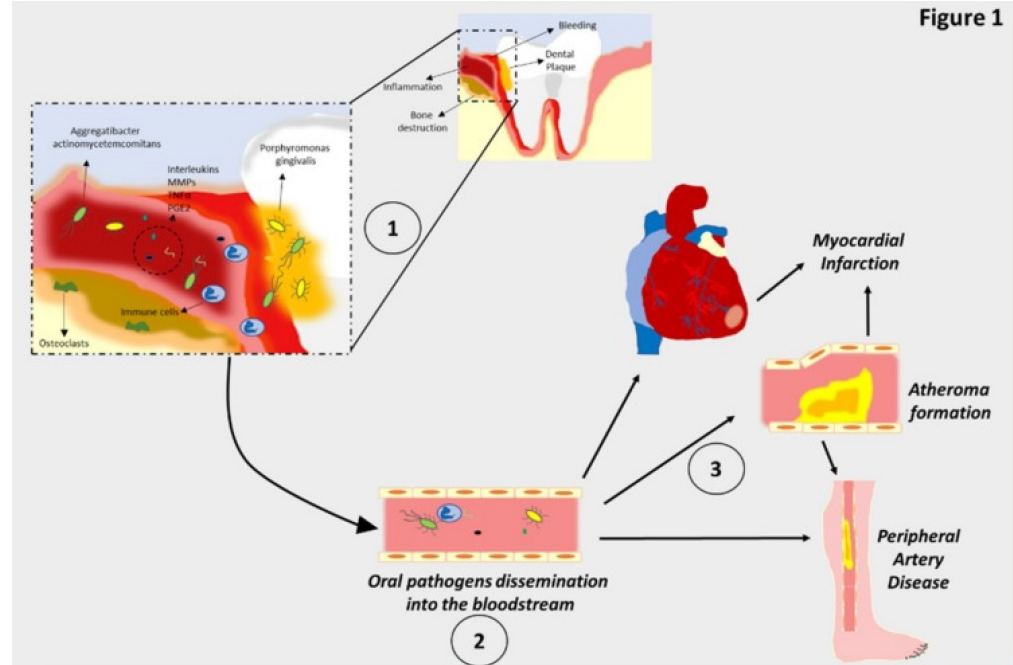
1. ...riskiga patsiendid (suitsetajad, diabeetikud, ülekaalulised)
2. ...haigustega patsiendid (diagnoositud kõrgvererõhktõve (I10-19) või kardiovaskulaarhaigusega patsiendid (I21-I25))

Parodontiidi ning ateroskleroosi vahel esineb seos

1. Parodontiidi bakterid põhjustavad endoteeli düsfunktsiooni ning on seotud unearteri intima-media paksenemisega, mis viitab **ateroskleroosi tekkele**.

(Liccardo, et al. 2019)

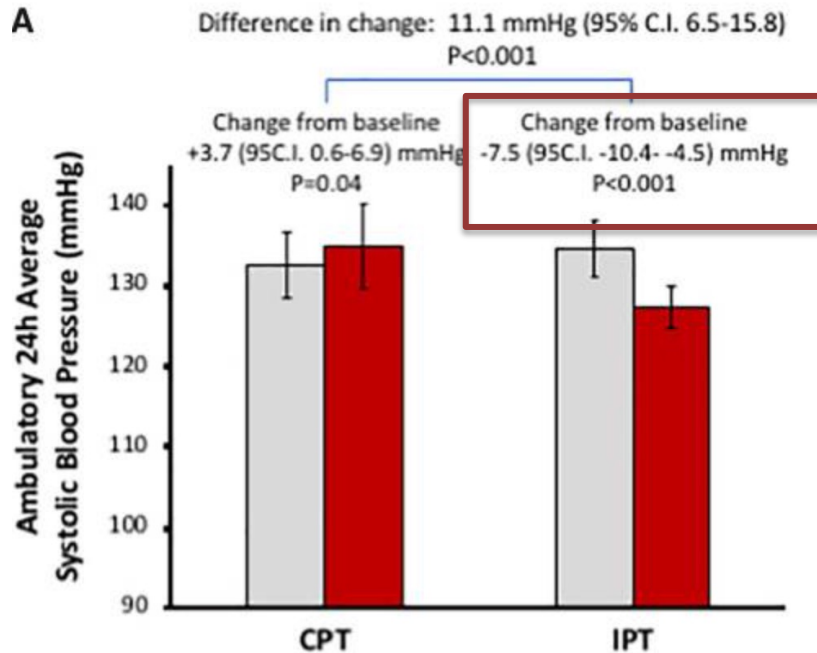
2. Fusobakterite arvukus on positiivselt korrelatsioonis kolesterooli ja **LDL-kolesterooli tasemega**. (Li, et al. 2022)



Joonis. Parodontiidist põhjustatud kroonilise põletiku mõju ateroskleroosi tekkele. (Liccardo D, et al., 2019. Int J Mol Sci. 2019 Mar 20;20(6):1414)

Parodontiidi ning kõrgvererõhktõve vahel esineb põhjuslik seos

1. Teostati Mendeli randomiseerimine, mille tulemusena leiti, et parodontiit kui riskitegur põhjustab kõrgvererõhktõve. (~750 000 UK Biobank doonori andmetel)
2. Tehti ka RCT (n=101), kus hinnati parodontiidi ravi mõju vererõhule ning leiti statistiliselt oluline erinevus tava- ning intensiivravi gruppide vahel vererõhu langusele (7.5mmHg SBP langus).



Joonis. Parodontiidiravi mõju 24h keskmisele süstoolsele vererõhule 2 kuu möödudes ravist (Czesnikiewicz-Guzik, et al., Eur Heart J. 2019 Nov 1; 40(42): 3459–3470.)

2. Sünnist surmani: Kaariese ehk hambaaukude ennetus

- Janu korral joo vett.
- Jäta söögikordade vahele kolm tundi pausi.
- Pese hambaid kaks korda päevas **fluoriidi** sisaldava hambapastaga.
- Ära joo samast klaasist ega söö sama lusikaga (noortele emadele)
- Käi kord aastas hambaarsti juures kontrollis.



Joonis. Kaaries (Creative Commons)



Source: Original photo by Gregory An with consent of patient.

Ksülitool võitluses hambaaukude vastu

- Ksülitool ja erütritool on looduslikud magusained ning Soomes Turu ülikoolis avastati nende kaariest pidurdav mõju 1970.aastatel (Scheinin 1976).
- Nad on võrreldes suhkrutega mitte- või antikariogeensed, kuna mõjutavad peamiste hambaauke põhjustavate mikroobide elutegevust, pidurdades nende paljunemist.
- Lisaks soodustab nende magus maitse sülje eritumist, mis omakorda täiendavalt puhastab ja kaitseb hambaid.
- Hambakatu efektiivseks vähendamiseks on vaja tarbida ksülitooli või erütritooli iga päev vaja 10–25 grammi ehk 10–20 pastilli vähemalt kuue kuu jooksul (Suukool)



Hammaste tervena hoidmise juhend väikelapse vanemale

Terved hambad ei ole juhuse asi, vaid õige käitumise ja hea suuhügieeni tulemus. Lapsevanem vastutab lapse hammaste tervise eest. Pea meeles, et harjumused ja maitse-eelistused kujunevad lapseas. Jaga allolevat infot kõigi lähedastega, kes last hoiavad.

Väikelapse hammaste tervena hoidmise reeglid

- 1. Toitu tervislikult.** Lapse toidu valmistamisel väldi suhkru, mee või siirupi lisamist. Maiustused asenda töötlemata köögiviljadega – need aitavad trennida ka lapse suulihaseid.
- 2. Janu korral joo vett.** Igal ajal joomiseks sobib ainult ilma lisanditeta puhas vesi. Kõiki teisi jooke tarvita söögikorra ajal.
- 3. Jäta söögikordade vahele kolm tundi pausi.** Bakterid saavad hammaste nõrgestamiseks energiat meie toidust. Paus on aeg, mil hambad saavad taastada oma tugevuse. Väikelastel on 2–3-tunnist pausi söögikordade vahel raskem pidada, aga see on väga oluline. Kui laps soovib sel ajal süüa, siis selgita, et praegu on hambapaus ja hambad peavad söömisest puhkama.
- 4. Pese hambaid kaks korda päevas.** Alla 3-aastase lapse hammaste pesemiseks määri hambaharjale riisiterasuurune kogus pastat. Alates 3. eluaastast pane lapse harjale herneterasuurune kogus fluoriidiga hambapastat. Laps mängib hambaharjaga, täiskasvanu peseb hambad puhtaks. Pese hambaid kolmest küljest: hammustamise pinnalt ning põse- ja keelepoolselt pinnalt. Lapse käeline motoorika ja ruumiline mõtlemine arenevad välja 6.–8. eluaastal, seepärast pese kord päevas lapse hambad üle kuni tema koolimine kuni. Lõbusamaks hambapesuks otsi Youtube'ist Suukooli hambapesulaul.
- 5. Käi kord aastas hambaarsti juures kontrollis** Kui märkad lapse hammastel laike, mis pestes maha ei tule, siis minge kindlasti hambaarsti juurde. Lisaks loobu öisest toitmisest, sest piimast, ka rinnapiimast, saavad mikroobid energiat, et hapet toota ja hambaid nõrgestada. Hambaid kaitsvat sülg on aga öösel vähem.



suukool

Esimene käik hambaarsti juurde

- Käi lapsega hambaarsti juures enne lapse 3-aastaseks saamist! Ka siis, kui kõik hambad tunduvad olevat korras. Esimene kohtumine hambaarstiga peaks olema lapsele meeldiv kogemus. Välti olukorda, mil laps jõuab esimest korda hambaarsti juurde alles siis, kui hambas on auk või kui hammas valutab.
- Ära ütle lapsele „ära karda“ või „see ei ole valus“. See tekitab lapses hambaarsti ees hirmu. Lapse kuulates ära räägi enda ega kellegi teise ebaameeldivast hambaarstikogemusest, samuti ära hirmuta puurimis- või süstijutuga.
- Räägi lapsele hambaarsti juurde minekust lühidalt: „Kõik käivad hambaarstile hambaid näitamas, lähme ka!“
- Laste hambaravi eest tasub Tervisekassa kuni lapse 19-aastaseks saamiseni. Lepingupartnerid leiad www.tervisekassa.ee.

Pane tähele!

- Tutist tuleks vabaneda hiljemalt siis, kui laps on saanud 2-aastaseks.
- Kui laps on vanem kui 2-aastane ja tal on harjumus imeda põialt või näppe, siis konsulteerige arstiga.
- Kui sa märkad, et lapsel on harjumus hoida suud lahti ja hingata suu kaudu, siis konsulteerige arstiga.
- Jäävhambad võivad hakata suhu tulema alates 5. eluaastast. Tihti jäävad 5–6-aastasel lapsel jäävpurihambad korraliku pesuta, sest need tulevad suhu märkamatuult piimahammaste taha. Aita lapsel üle pesta ka kõige tagumised hambad.

Rohkem nõuandeid, kuidas hambad tervena hoida:

 www.suukool.ee  Suukool  SuukoolTV

IGAPÄEVANE JUHENDATUD HAMBAPESU

LASTEAEDADES ÜLE EESTI

LOE JA REGISTREERI

Elupuhune hambaravi

Arsti otsuse alusel võtab Tervisekassa tervishoiuteenuste loetelus kirjeldatud hambaraviteenuste eest tasu maksmise kohustuse üle puuduva suuhügieeni võimekusega vaimse ja füüsilise puudega isikult. Nii perearstil kui eriarstil (v.a hambaarstid) on õigus nimetatud otsus langetada, kandes selleks kindlustatud isiku kohta esitatud raviarvele **koodi 9072 (Elupuhune hambaravi)**.

Tasuta hambaravi ei kehti kõikidele erivajadustega inimestele. Tervisekassa on seadnud kindlad kriteeriumid, millele inimese terviseseisund peab vastama, et ta saaks tasuta hambaravi.

- Isiksuse psüühilised iseärasused sõltumatult haiguse otsest nosoloogias, mille tõttu patsient ei ole suuteline suuõõne hügieeni tagama ka adekvaatse juhendamise korral.
- Füüsilised, haigustest tingitud seisundid, mil inimene ei ole suuteline suuõõne hügieeni protseduure läbi viima
- Onkoloogilised haigusseisundid (diagnoosidega C00–C14, C30–C32)
- Hematoloogilised haigusseisundid (diagnoosidega C90–C96)



Tänan kuulamast!