

# Terve suu, terveet hampaat!

Suun terveys on osa kokonaisterveyttä vaikuttaen myös elämänlaatuun. Seuraavilla ohjeilla voit edistää suusi hyvinvointia:

## Hampaiden puhdistaminen

**Hampaat harjataan kaksi kertaa päivässä fluorihammastahnalla.** Hammasvälit puhdistetaan hammaslangan tai -väliharjan avulla. Sähköhammasharja on oikein käytettynä tehokkain hammasharja. Manuaaliammasharjan on tärkeää olla pehmeä ja sopivan pieni. Hampaat harjataan niin, että bakteeripeite eli plakki lähtee pois. Kiinnitä erityistä huomiota hampaiden harjaamisessa ienrajoihin. Fluorihammastahna vahvistaa hampaan kiillettä ja korjaa jo syntyneitä vaurioita. Hyvällä omahoidolla pienet reiänalut saattavat pysähtyä. Hammashoidon ammattilaiset antavat tarvittaessa ohjeet lisäfluorin käyttöön.

## Puhtaat hampaat ja raikas suu

Terve ien on vaaleanpunainen ja kiinteä eikä vuoda verta. Hampaiden harjauksen ja välien puhdistamisen yhteydessä mahdollinen verenvuoto on merkki ientulehduksesta. Ientulehdus paranee huolellisella omahoidolla. Usein ientulehdukseen liittyy myös hammaskiven muodostuminen. Hammaskivi on kovettunutta plakkia, joka ei lähde pois hampaita harjaamalla. Hampaiden pinnalle ja ientaskuihin kerääntyvä plakki ja hammaskivi aiheuttavat ientulehduksesta, joka pitkälle edenneessä vaiheessa tuhoaa hampaiden kiinnityskudoksia (parodontiitti) ja hoitamattomana aiheuttaa lopulta hampaiden irtoamisen. Suuhygienisti tai hammaslääkäri puhdistaa suun ja hampaat ja tekee yksilöllisen hoitosuunnitelman suositellen seuraavan vastaanoton ajankohdan.

## Aterioiden keskittäminen viiteen–kuuteen kertaan päivässä

Vesi on paras janojuoma. Vältä napostelua aterioiden välissä syöden riittävästi säännöllisinä ateria-aikoina. Näin vähennät turhien happohyökkäysten määriä. Lähes kaikki ruoka ja juoma aiheuttavat suun bakteerien kanssa hampaille happohyökkäyksen, jonka aikana hampaiden pinnat alkavat syöpyä. Hampaat tarvitsevat 3–4 tunnin lepoajan aterioiden välissä.

## Päivittäinen täysksylitolin käyttö on hyvä tapa

Ksylitoli hoitaa hampaita. Täysksylitoli katkaisee happohyökkäyksen, tehostaa syljen erityistä ja estää kariesbakteerien lisääntymistä. Ksylitolista saadaan paras teho, kun sitä nautitaan 3–5 kertaa päivässä heti ruokailujen jälkeen viiden minuutin ajan.

## Päihteetön elämä on parasta

Päihteet heikentävät ikenien verenkiertoa ja vaikeuttavat näin ollen iensairauksien paranemista. Tupakoivan ikenet eivät välttämättä vuoda yhtä runsaasti verta, vaikka niissä olisi jo pitkälle edennyt ientulehdus.

