



SUUN TERVEYS



Karies.

Suomen Hammaslääkäriliitto, 2001



Hammaseroosio.

Suomen Hammaslääkäriliitto, 1995

Hammaskaries on tarttuva bakteerisairaus. Bakteeritartunta tapahtuu ensimmäisten elinvuosien aikana lähes kaikille. Kariesbakteerit muodostavat suussa sokereista ja muista hiilihydraateista happoja, jotka liuottavat hammaskiillettä. Jos suu on välillä tyhjä, sylkeen liunneet mineraalit kovettuvat uudelleen hammaspinnoille. Mutta jos happohyökkäyksiä on tiheään, ei korjautumista ehdi tapahtua vaan vähitellen syntyy reikä hampaaseen. Kariesta aiheuttavia hiilihydraatteja ovat erilaiset sokeria sisältävät ruoka-aineet, myös perunalastut, aamiaismurot sekä kuivatut hedelmät.

Sylki suojelee hampaita. Se osallistuu ruuansulatukseen ja poistaa suusta haitallisia aineita sekä estää suun bakteerien lisääntymistä. Se vastustaa suun pH:n muutoksia puskurointikyvyllään, vähentää hapontuoton määrää ja aikaa ja kovettaa hammaspintoja happohyökkäyksen jälkeen. Kaikki vaikutukset heikkenevät, jos syljen erityis on vähäistä. Eritystä vähentävät tietyt lääkkeet ja sairaudet mutta myös rasitus ja urheilu ja sylkirauhasten käyttämättömyys pureskelun puuttuessa. Runsas bakteeri- eli plakkikerros haittaa syljen puskurointia.

Hammaseroosio on hampaiden pinnan kemiallista liukenemista happojen vaikutuksesta ilman bakteeritoimintaa. Eroosiota aiheuttavat ne ravintoaineet, joiden oma happamuus alittaa hammaskiilteen kriittisen pH-arvon 5,7.

Mitä voin tehdä itse?

- vältän toistuvia pH-laskuja > syön 4-6 kertaa päivässä, pidän suun tyhjänä välillä
- ylläpidän hyvää syljeneritystä > pureskelen, juon vettä, käytän ksylitolia
- poistan plakkikerroksen > pesen hampaat 2 kertaa päivässä, mutta en heti happaman nauttimisen jälkeen
- vahvistan hammaspintoja > käytän fluorihammastahnaa joka pesun yhteydessä, tarvittaessa lisäfluoria ohjeiden mukaan

Suomalaiset pesevät hampaitaan laiskasti muihin maihin verrattuna

Hampaiden harjaus vähintään kahdesti päivässä (% vastanneista)

Maa	Naiset	Miehet
Aikuiset:*		
Englanti	83	64
Tanska	77	59
Suomi	68	39
11-vuotiaat:**		
Sveitsi	86	81
Ruotsi	84	75
Tanska	81	73
Englanti	77	67
Suomi	47	33
Malta	30	21

* Aikuisten tiedot: Suomalaisten aikuisten suunterveys, Terveys 2000-tutkimus, Kansanterveyslaitoksen julkaisu B 16/2004

** 11-vuotiaiden tiedot: WHO:n koululaistutkimus 2001–1002

Hampaiden harjaustiheys

		Perusk. 8. lk		Perusk. 9. lk		Lukion 1. lk		Lukion 2. lk	
		Poika	Tyttö	Poika	Tyttö	Poika	Tyttö	Poika	Tyttö
Kuinka usein harjaat hampaasi?	en koskaan	2	0	2	0	1	0	1	0
	noin kerran viikossa tai harvemmin	6	2	5	1	3	0	2	0
	noin 2-3 kertaa viikossa	9	3	7	3	4	1	4	1
	noin 4-5 kertaa viikossa	9	4	9	3	7	2	5	2
	noin kerran päivässä	47	42	48	40	48	37	48	35
useampia kertoja päivässä	27	48	28	53	37	59	40	62	
Yhteensä %		100	100	100	100	100	100	100	100
N		12883	13278	12478	12924	6325	8425	5428	7444

Tiedot: Kouluterveyskysely 2004, Stakes
Suositeltavaa on harjata hampaat kaksi kertaa päivässä.