

Valkoisesta hymystä haaveilevan kannattaa suunnistaa ensi töikseen hammastarkastukseen, sillä hampaiden valkaisuun voi tehdä kotona turvallisesti vain terveeseen suuhun.

Hampaat valkoisiksi kotikonstein

TEKSTI PIRKKO TUOMINEN
KUVAT VALMISTAJAT

Jos tummuvat hampaat harmittavat ja jotain haluaisi niille tehdä, on ratkaistava, valkaistaanko hammasluuta vai riittääkö värjäytymien poisto hampaan pinnalta.

Ainoat hammasluuta valkaisevat aineet ovat karbamidiperoksidi ja vetyperoksidi, joten tuotteiden on sisällettävä jompaakumpaa, jos mieli valkoista. Karbamidiperoksidin hajoamistuotteena syntyy vetyperoksidi hajoaa, kiilteen lävitse hammasluuhun pääsee happea, joka valkaisee värjäytymät.

Valkaisuaineita on erilaisia vahvuuksia. Kotivalkaisuun käytetään yleensä 10–20-prosenttista karbamidiperoksidia tai noin 10-prosenttista vetyperoksidia.

Valkaisu voi aiheuttaa vihlontaa

Hampaiden valkaisu ei vaurioita kiillettä, kun valkaisuvalmistetta käytetään ohjeiden mukaan. Noin puolet hampaitaan valkaisevista saa valkaisusta kuitenkin sivuvaikutuksia, joista yleisimpiä ovat hampaiden vihlonta ja ikenien arkuus.

– Ikävät tuntemukset häviävät yleensä muutamassa päivässä, kun sylki korjaa vauriot, sanoo hammaslääkäri **Katri Dubb**.

Hän neuvoa käyttämään hampaiden harjaukseen vihloville hampaille tarkoitettua

tahnaa. Jos hampaita kuitenkin vihloo kovasti valkaisuun aikana, valkaisu kannattaa keskeyttää.

Sivuvaikutukset riippuvat käytettävän aineen vahvuudesta ja käytön pituudesta. Jotta ikäviltä haitoilta vältyttäisiin, valkaisuun käytettävä hapetin ei saa olla liian vahvaa. Esimerkiksi netissä myynnissä ollut 35-prosenttinen karbamidiperoksidituote on aivan liian vahvaa, ja se on aiheuttanut joillekin käyttäjille ikenien palamista. Toisaalta hyvin laimea valkaisuaine on tehoton.

– Ihmisillä on kova hinku saada valkoiset hampaat.

Huolestuttavaa on se, että moni ei tiedä, millaisen valmisteen ostaa. Hampaatkaan eivät aina ole siinä kunnossa, että niitä voisi valkaista, Dubb toteaa.

Hampaiden kotivalkaisu kiinnostaa, sillä sen valtti on edullisuus. Hammasvastaanotolla tehtävä niin sanottu penkkivalkaisu voi maksaa jopa 500 euroa.



MUISTA!

● Valkaisuaine vaikuttaa vain itse hammaskudokseen, joten esimerkiksi vanhat yhdistelmämuovipaikat eivät vaalene. Lisäkustannuksia voi tulla, jos vanhoja paikkoja pitää vaihtaa uusiin.

MIKÄ VÄRJÄÄ HAMPAITA?

- kahvi
- tee
- punaviini
- kolajuomat
- tupakointi
- lakritsa
- mustikka
- ikääntymisen myötä hampaat tummuvat, kun kiille ohenee
- tumma väri voi olla seurausta myös lapsena käytetyistä antibiooteista (tetrasykliini) tai liiasta fluorin saannista hampaiden kehityksen aikana

PITKÄVAIKUTTEISET VALKAISUAINEET

	KÄYTTÖTAPA	TUOTETIEDOT	KOMMENTTI
<p>KISKOVALKAISU</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hammaslääkäri tai suuhygienisti ottaa potilaan hampaista jäljennökset, joiden mukaan laboratorio valmistaa potilaalle hammamuotit eli valkaisukiskot tai -lusikat. Kiskoihin levitetään kotona valkaisugeeliä ja kiskot asetetaan paikoilleen hampaiden harjauksen jälkeen. Valkaisu aika aineesta riippuen 1/2–8 tuntia. Valkaisu tulos saavutetaan noin 3–8 yössä tai 7–12 päivässä. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Esimerkiksi Opalescence, hinta 70–379 euroa, keskihinta noin 260 e. Hammaslääkärin tai suuhygienistin vastaanotolta. ● Vaikutuksen kesto riippuu elintavoista. Parhaimmillaan hampaat voivat pysyä valkoisina jopa muutaman vuoden. Tehostevalkaisua tarvitaan yleensä 1–2 vuoden kuluttua. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Turvallisin ja tehokkain tapa kotivalkaukseen. Ennen valkaisua suu ja hampaat pitää joka tapauksessa tarkastaa, <i>reikiintyneet</i> hampaat korjata, hammaskivet poistaa, paljastuneet juuren pinnat käsitellä ja varmistaa, ettei potilaalla ole ientulehdusta. Ammatillainen osaa valita sopivan valkaisumenetelmän.
<p>MUOTTIVALKAISU</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Muottiaihioista muotoiltaan kuuman veden avulla henkilökohtaiset valkaisumuotit. Pieni määrä geeliä levitetään valkaisumuotteihin, jotka asetetaan paikoilleen puhdistettujen hampaiden päälle 45 minuutiksi päivässä. Käytetään 1–3 viikkoa. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Prodentol RX tai Yotuel 7 hours Kit -muotit, apteekkeista, 45–55 e. ● Vaikutuksen kesto riippuu elintavoista. Hoitoa suositellaan uusittavaksi 1–2 kertaa vuodessa. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Vaikuttaa käyttökelpoiselta, jos suu on terve. Suositelen kuitenkin hammaslääkärillä käyntiä ennen valkaisua. Vastuu tuotteen käytöstä ja ohjeiden noudattamisesta on kuluttajalla itsellään.
<p>LIUSKAVALKAISU</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Valkaisugeelillä kyllästetyt ohuet, kertakäyttöiset teipit kiinnitetään ylä- ja alahampaiden pinnalle. Käytetään kahdesti päivässä puoli tuntia kerrallaan 14 päivän ajan. Liuskoja käytettäessä ei saa syödä, juoda, tupakoida eikä nukkua. Paketti sisältää 56 liuskaa: 28 liuskaa alahampaille ja 28 liuskaa ylähampaille. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Crest Whitesrips Classic -liuskat, noin 32 e, verkko-kauppa www.isosmile.com, lisätietoja www.crest-prohealth.com. ● Vaikutuksen kesto riippuu elintavoista. Valmistaja lupaa hampaiden pysyvän valkoisina parhaimmillaan jopa vuoden. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Liuskat ovat kieltämättä käteviä, edullisia ja pysyvät hyvin hampaiden pinnalla. Geeliä tosin pursuaa jonkin verran liuskojen alta ja se voi ärsyttää ikeniä. Tärkeää on noudattaa ohjeita ja annettuja aikoja. Käyttö kannattaa lopettaa, jos ikenet ärtyvät tai hampaita vihloo. Vastuu on kuluttajalla itsellään. <p><i>Asiantuntijana hammaslääkäri Katri Dubb</i></p>

Hampaiden kotivalkaisu kiinnostaa, sillä se on huomattavasti edullisempaa kuin hammaslääkärin tekemä valkaisu. Hammasvastaanotolla valkaisu voi maksaa jopa 500 euroa.

SÄÄNNÖLLISEEN KÄYTTÖÖN TARKOITETUT VALKAISUAINEET

	KÄYTTÖTAPA	TUOTETIEDOT	KOMMENTTI
<p>LAITEVALKAISU</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • "Valkaisugeeliä" levitetään joko valmiisiin suukappaleisiin (edullisempi Light Whitening) tai omien hampaiden mukaan muotoiltaviin silikonisiin suukappaleisiin (kalliimpi Professional Whitening). Suukappaleet asetetaan hampaisiin ja laite napsautetaan päälle. Edullisempi laite toimii paristoilla, kalliimpi verkkovirralla. Kalliimmissä versioissa voi säätää hoidon tehoa ja aikaa. Laitetta ja geeliä saa käyttää joka päivä tarpeen mukaan, korkeintaan 20 minuuttia kerrallaan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rio Blue Light Whitening noin 50 e, Rio Professional Whitening noin 100 e. Stockmannilta, Anttilasta, Sokoksesta, Hobby Hallista. • Vaikutuksen kesto riippuu elintavoista. Ylläpitohoitoon voi tehdä esimerkiksi kerran kuussa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kyse on hampaan pinnallisesta puhdistamisesta soodalla, ei valkaisemisesta. Myös hammaslääkärit käyttävät soodaa hampaiden puhdistamiseen. Sooda ei vaikuta kemiallisesti, vaan se pyyhkii vesisuihkun mukana hampaan pintaa ja irrottaa siitä värjäytymät.
<p>GEELIVALKAISU</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Valkaisugeeliä levitetään valkaisu-puikolla tai -kynällä hampaiden pinnalle vähintään 3–5 kertaa vuorokaudessa. Ylläpitohoitossa riittää, kun geeliä käyttää aamuin illoin hampaiden pesun jälkeen. Geelin levittämisen jälkeen ei saa syödä, juoda tai tupakoida 15 minuuttiin. Hoitoa voi jatkua neljä viikkoa yhteen menoon. 	<ul style="list-style-type: none"> • Yotuel Whitening Stick ja Whitening Pen, noin 20 e, apteekkeista. • Vaikutuksen kesto riippuu elintavoista. 	<ul style="list-style-type: none"> • Karbamidiperoksidia on tässä tuotteessa niin vähän, että valkaiseva vaikutus ei ole järin suuri. Valmiste sopinee parhaiten hampaiden pinnan puhdistukseen ja hammaslääkäriin tekemän valkaisun tai kotivalkaisun ylläpitoon. Ihmettelen tosin sitä, miten geeli pysyy hampaiden pinnalla.
<p>TAHNAVALKAISU</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Hampaita harjataan vaalitoimattomalla tahnalla vähintään kolme minuuttia kerrallaan 2–3 kertaa vuorokaudessa. Papaiinientsyyni puhdistaa hampaita rikkomalla hampaan pinnalla olevaa kalvoa, johon värjäytymät kiinnittyvät. Ei vahingoita kiillettä. Kumman tahnan hankausarvo on alhainen, 36–40. Jos hankausvaikutus on yli 100, se vaurioittaa hammaskiillettä ja hammasluuta. Tahnat ehkäisevät myös hampaiden reikiintymistä sekä plakin ja hammaskiven muodostumista. Lisäksi Emmelle kosteuttaa kuivaa suuta ja ehkäisee suun limakalvojen tulehduksia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Emmelle Hyaluron Pro+ ja Yotuel classic -tahnat, molemmat noin 7 e, apteekkeista. • Ei valkaise vaan puhdistaa. Edellyttää säännöllistä käyttöä. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hellävaraisesti puhdistavia, mekaanisen hankauksen sijasta entsyymeihin perustuvia tahnoja voi käyttää päivittäin. Ne eivät valkaise hampaita, mutta puhdistavat värjäytymiä hampaiden pinnasta ja ehkäisevät myös uusien tummentumisien ja värjäytymisien syntymistä. <p><i>Asiantuntijana hammaslääkäri Katri Dubb</i></p>

Entsyymitahnat eivät valkaise vaan poistavat värjäytymiä hampaiden pinnasta. Alhaisen hankausarvonsa vuoksi ne eivät vanhingoita kiillettä – käytä siis vaikka päivittäin.