

A close-up photograph of a woman and a young child brushing their teeth together. The woman is on the left, smiling broadly as she brushes her teeth with a blue toothbrush. The child is on the right, also smiling and holding a blue toothbrush. The background is softly blurred, showing other people in a public setting.

Hymyile onneen

Saat suusi ja hampaasi loistokuntoon toteuttamalla sivujen 98–109 ideat.

Teksti **Kirsi Haapala** Kuvat **Jari Kesti** ja **Matton**

Asiantuntijoina erikoishammaslääkäri **Varpuleena Kirstilä**, Suomen Hammaslääkäriliiton asiantuntijahammaslääkäri **Helinä Keskinen**, erikoishammaslääkäri **Terttu Pietilä**, suuhygienisti **Neea Vilkinen** ja ksylitolitiedottaja **Marjatta Sandström**.

Terve, terve suu

Tasainen, valkoinen hammasrivistö on kaunis. Hyvinvoivina suusi 32 hammasta näyttää hyviltä. Huono suuhygienia lisää muun muassa diabetes- ja sydänkohtausriskiä ja jouduttaa sosiaalisen elämän tuhoa – kuinkahan moni orastava suhde on kariutunut kumppanin pahanhajuisen hengitykseen?

Suu heijastaa myös muun kehon vointia. Monet yleissairaudet muuttavat syljeneritystä ja -koostumusta. Ne taas voivat lisätä suusairauksia, limakalvomuutoksia ja suun sienitulehduksia.

Haluathan pitää omat hampaasi koko elinikäsi ja säästyä hammas-sairauksien hoidoilta? Harjaa hampaat kaksi kertaa päivässä -mantra on erityisen tärkeää, jos napostelet pitkin päivää.

Hyvä hammastahna on hammasharjan paras kaveri. Hammasmukia et tarvitse. Kun et huuhtelee suuta, tahna jää paremmin suojaamaan hampaita.

Pepsodent Xperience -hammastahna noin 2 e.



Millainen hammastahna?

Uusin, kallein ja värikkäin hammastahna ei aina ole parasta. Ennen kuin ostat, tarkista tuubista nämä:

- Käytä tahnaa, jossa on fluorivalmistetta eli natriumfluoridia sallittu maksimimäärä eli 0,15 %F. Fluoripitoisuus merkitään monin tavoin, mutta useimmiten putkiloista löytyy rimpsu: "sisältää natriumfluoridia 0,32%", eli siinä on fluoridia 0,1450 % (= 0,145mg/l) tai 1450 ppm F. Lasten tahnoissa fluoria on vähemmän.
- Valitse tahna, jossa on paljon ksylitolia. Sen määrää ei putki-loissa kerrota, mutta mitä aikaisemmin ksylitoli on tuoteselosteessa mainittu, sitä enemmän tuote sitä sisältää.
- Tutkaile tuoteseloste myös triklosaanin ja amiinifluoridin varalta. Hammaslääkäriilto ei suosittele niiden käyttöä, sillä niiden on todettu olevan myrkyllisiä ja voivan aiheuttaa esimerkiksi syöpää.
- Jos kärsit aftoista, ota tahna, joka ei sisällä natriumlauryylisulfaattia. Se on tahnan vaahdottoaine. Vaahdottoaineita tahnoja ovat muun muassa Biothene ja Yotuel.
- Ota koostumukseltaan tavallinen tahna. Nestemäisistä tai geelimäisistä tahnoista puuttuu hankaava liitujauho eivätkä ne putsaa hampaan pintaa tehokkaasti.



Harjan erikoisominaisuudet – risteilevät harjaspäät, erimittaiset harjakset, muotoiltu kahva – eivät vaikuta harjauksen lopputulokseen. Hanki harja, joka houkuttelee käyttämään sitä.

Jordan Clean Between -hammasharja 2,85 e. Pepsodent Kids -hammasharja noin 1,60 e. Frisident-hammasharjassa on vaihtopäät, noin 2,90 e.

Harjaa oikein

- Hammas puhdistuu mekaanisesti harjaamalla. Harjaaminen on hammashygieneiassa tärkeintä. Tahna on vain apuna, mutta sekin on tärkeä. Tahna vie hampaiden kaipaaman fluorin suuhun.
- Harjaa hampaat kaksi kertaa päivässä, käsihammasharjalla noin kolme minuuttia kerrallaan. Sähköharjalla riittää vähempi.
- Valitse pehmeä harja tai maksimissaan medium. Liian kova harja saa ikenet vetäytymään. Ikenien vetäytyminen tarkoittaa sitä, että säikeet, jotka kiinnittävät hampaan leukaluuhun, katkeilevat. Katkeilevat säikeet paljastavat hampaan juuren, jossa ei ole suojaavaa kiillettä. Vetäytyneen ikenen kohdalla hammasta voi vihloa. Tarkkaile erityisesti yläkulmahampaiden ikenien vetäytymistä.
- Harjaa lempeästi pienillä, nykyttävillä liikkeillä kaksi kolme hammasta kerrallaan.
- Kun harjaat ulkopintaa, harjan pitää koskettaa sekä hammas-ta että ientä. Aseta käsiharja 45 asteen kulmaan ja sähköharja ikenen reunaan niin, että se puhdistaa myös ientaskun. Harjaa purupinnat pienin, edestakaisin liikkein.
- Vaihda harja kolmen kuukauden välein tai kun se on kulunut.



Kasvisruokavaliota noudattavilla on usein hammaseroosiota. Useimmat kasvikset ovat happamia.

Jo muinaiset egyptiläiset...

Sokereiden ja kariksen välinen yhteys ymmärrettiin vasta 1950-luvulla. Hampaidenharjaus tuli päivittäiseksi osaksi suomalaisten arkea 1960-luvulla. Vielä 1970-luvulle saakka erilaisia hammastahnoja ja -harjoja oli silti vähän. Ennen nykyaikaisia hammashygieniatuotteita hampaita putsattiin muun muassa saksanhirven sarven tuhalla.

Hampaidenhoidon tärkeys ymmärrettiin jo ennen länsimaista lääketiedettä. Profeetta Muhammed ohjeisti puhdistamaan hampaita puutikulla. Assyrialaiset kiinnittivät heiluvia hampaita hartsilla ja mayat koristivat hampaitaan poraamalla niihin jalokiviä. Myös hammasharja on vanha keksintö: jo muinaiset egyptiläiset harjasivat purukalustoaan. Keskiajalta on löytynyt abbedissa Hildegard Bingeniläisen ohjeita hampaiden peitteen puhdistamiseksi. "Peite tekee ikenet sairaiksi", abbedissa tiesi kertoa plakista.

Happojen hyökkäys

Happohyökkäyksessä suuhun pistetty sokeri hajoaa suussa olevien bakteerien vaikutuksesta hapoksi, joka syövyttää hammasta suojaavaa kiillettä. Happohyökkäys syntyy melkein jokaisesta suupalasta. Normaali ravinto sisältää lähes aina suun bakteerien ravinnoksi kelpaavia sokereita.

Sylki normalisoi suun happamuuden ja alkaa heti korjata pieniä kiilleaurioita. Ksylitolipurkka, -pastilli tai siivu tavallista kovaa juustoa nopeuttaa urakkaa. Ksylitoli lisää syljen eritystä ja vähentää happohyökkäjäbakteerien määrää. Myös juustopala heti aterian jälkeen nautittuna palauttaa suun pH:n normaaliksi, ja kalsium vahvistaa kiillettä.

Suu kestää 4–6 happohyökkäystä päivässä. Sitä tiheämmät suupalat tekevät syljen tehtävän suun happamuuden normalisoimiseksi mahdolliseksi, ja hampaat reikiintyvät. Kaikki nautittu ravinto ei aiheuta happohyökkäystä, esimerkiksi vesi, sokeriton kahvi ja tee. Vaikka lorautat kahviin maitoa, juoma ei aiheuta kariesta, koska maidon kalsium suojaa hampaita.

Kriittinen pH-arvo hammaskiilteen kannalta on 5,5. Sitä happamammat ruuat ja juomat pehmentävät kiillettä, mikä jälkeen suuhun työnnettävän sokerin liuottava vaikutus vahvistuu. Jos juot aterialla appelsiinimehua (pH noin 4,0) ja sen jälkeen nakerrat näkkäriä, hampaan pinta on mehun ansiosta jo valmiiksi pehmentynyt ja siksi altis kulumiselle.

Happamia ruoka-aineita ovat muun muassa appelsiini-, sitrus- ja marjamehut, kevytlmsat, sokeriset kolajuomat, sitrus- ja happamat hedelmät, karkit, viinit, siiderit, urheilujuomat ja C-vitamiinijuomat ja happopitoiset lääkkeet.

pH:ltaan sopivia ovat maito, piimä, kovat juustot ja vesi. Happamuudeltaan vaarattomia ovat myös kahvi ja tavallinen tee, mutta ne värjäävät hampaita. Ja vaikka hedelmä olisikin hapan, se on parempi välipala kuin suklaapatukka

Harjaa hampaat aamulla ennen aamiaista. Syljen eritystä vähenee yöllä, ja suu on aamulla täynnä bakteereja. Harjaa ne pois ennen kuin altistat hampaasi aamun happohyökkäykselle. Jos haluat harjata hampaat aamiaisen jälkeen, odota ainakin puoli tuntia tuoremehun nauttimisen jälkeen, ennen kuin tartut harjaan.

Narskutatko?

Särkekö päättäsi ja leukojasi aamuisin? Ovatko hampaasi kuluneet? Narskutat ehkä öisin hampaita tai puret niitä tiukasti yhteen. Jotkut stressaavat vatsallaan, toiset hampailaan. Narskuttelija, hanki hammaslääkäriltäsi yöksi suuhun laitettava purentakisko, jonka jälkeen leukavaivat jäävät historiaan. Puolisokin kiittää – yöllinen kirsutus on karneaa kuunneltavaa.

Lisätietoja: www.hammaslaakariliitto.fi, www.terveyskirjasto.fi



Suuvesi raikastaa hengityksen. Pahanhajuisen hengityksen yleisin syy on huono suuhygienia. Nielu- ja poskiontelotulehdukset ja suun kuivuminenkin saavat hengityksen haisemaan.

Alkoholiton Oxygenol-suuvesi 2,50 e/300 ml. Logodent-suuvesi 8,85 e/50ml.

Muut apuvälineet

■ Pelkkä harjaaminen ei puhdistaa hammasvälejä. Puhdistavälit joko hammaslangalla, -tikuilla tai hammasväliharjalla. Ahtaillekin hammasväleille on sopivia, miniatyyripulloharjojen näköisiä harjoja. Hammasvälit suurenevät iän myötä, joten älä jää saman lankavahvuuden pauloihin vuosiksi.

■ Puhdistakieli silloin tällöin. Raaputa kielen bakteeripeite pois nurinpäin käännetyllä lusikalla tai erityisellä kielenraaputtimella.

■ Suuvettä ei tarvita, jos syljeneritys on normaali. Monet suuvedet sisältävät alkoholia, joka muuttaa suun pH-arvoa liikaa. Jos kaipaat hampaidenharjauksen jälkeen raikastavaa suuvettä, harjaa paremmin. Jos kärsit kuivasta suusta, valitse alkoholiton suuvesi. Kuivassa suussa bakteerit jylläävät.



Jotain hampaankolossa? Jos tapanasi on pureskella hammastikkuja hampaan välejä putsatessasi, kokeile muovisia hammastikkuja.

Jordanin muoviset hammastikut 2,93 e, ja Jordanin puiset hammastikut 2,52 e.

Pureksi suusi tyhjäksi. Tyhjä suu on parasta hampaidenhoitoa napostelukulttuurin aikana.

Ksylitolipurkka nopeuttaa suun happamuuden normalisoitumista.

Pepsodent tuttifruitti -purukumi 2,80 e ja Pepsodent Actifreshfruit -purukumi 2,60 e.



Rivit suoriksi

Suomessa alle 18-vuotiaiden hampaat oiotaan maksutta, mutta vain purennan poikkeamat hoidetaan. Yleisin syy aikuisen hakeutumiselle oikomishoitoon onkin ulkonäkö. Muita syitä ovat leukakivut tai iän myötä lisääntynyt purennan poikkeama.

Aikuisten oikomishoito on kallista. Terveyskeskukset oikovat aikuisten hampaita vain, jos hoidon tarve on erittäin suuri. Useimmiten oikomishoitoon haluava aikuinen joutuu astelemaan yksityiselle hammaslääkärille. Vaikka hoito voi maksaa tuhansia euroja, aikuisten hampaita oiotaan esteettisistä syistä yhä enemmän.

Hammarsiivi suoristuu joko ortopedisellä eli leikkaushoidolla tai hammassiirroilla. Ortopedisessa hoidossa muokataan leukojen tai hammaskaarten muotoa ja suhteita. Hammassiirroissa taas yksittäisiä tai useampia hampaita siirretään suotuisampaan paikkaan hammaskaarella. Aikuiselle ortopedistä hoitoa ei tehdä, sillä se onnistuu vain kun leukojen luusto vielä kasvaa.

Pysyvien hammasimplanttien laitto on yleistynyt, vaikka sekään ei kuulu yleensä sairausvakuutukseen. Irrotettavia hammasproteeseja eli tekohampaita laitetaan harvemmin kuin ennen, koska yleinen hammasterveys on parantunut.

Minäkö oikomishoitoon? Varaa aika erikoishammaslääkäriltä oikomishoitoon, jos väärä purenta vaikeuttaa syömistä, aiheuttaa päänsärkyä, kipeyttää leukanivelet tai vain estää hymyilemisen ilon. Aikuisen hampaiden oikomishoito kestää hieman kauemmin kuin lapsella tai nuorella. Varaudu parin kolmen vuoden hoitojaksoon. Oikomiskojeita saa nykyään hampaidenkin värisinä, mutta hammasrautahymyinenkään aikuinen ei ole harvinainen näky. ▶





Testasimme

1. Hammaslanka

Hammaslanka tuntuu hammaslankainta hygieenisemmältä ja putsaa yhtä lailla hampaiden välit. Hammaslankaimessa on pieni pätkä lankaa ja varsi, jonka avulla lankaan helposti takahampaidenkin välit, mutta yhdessä lankainpäässä on vain pari senttiä lankaa. Perinteisestä hammaslangasta otan aina uuden puhtaan kohdan seuraavaa hammasväliä varten. Lankaa kuluu kyllä enemmän, mutta toisaalta lankaime vaihtopäiden muodostama turha jäte arveluttaa. Hammaslanka pysyi kasassa eikä liuskoittunut inhottaviksi säikeiksi. Plussaa raikkaasta, kevyestä mausta.

Jordan Easy slide -**hammaslanka** 3,92 e.

2. Kielenraaputin

Harjasosan kääntöpuolen raaputtimella poistetaan bakteereja kielen pinnalta. Harjaan sillä tarmokkaasti kielen pintaa hampaidenharjauksen jälkeen. Kätevää. Nurinpäin käännetty ruokalusikka ajaa ehkä saman asian, mutta bakteerin lusikoiminen kielen päältä ällöttää jo ajatuksena.

Pepsodent Complete Reflection -**hammasharja** 2,80 e.

3. Valkaiseva harja

Kahvin- ja punaviininlipittäjä kokeili valkaisevan tahnan kyytipojaksi valkaisevaa harjaa. Harjasosan sisällä on kumimainen lärpäke, jonka sanotaan sisältävän perliittiä. Se on vulkaaninen materiaali, joten tulivuorituotteen täytyy suorastaan räjäyttää tummentumat pois.

Harja tuntui mukavalta. Kumiosaa ei edes tuntenut. Pakkauksen mukana tullut valkoisuustaulukko meni erheessä roskeen, mutta parin viikon testin jälkeen peilistä näkyi, että tummentumat olivat vähentyneet.

Pepsodent White System -**harja** 3,30 e.

4. Valkaiseva tahna

Tahna lupaa palauttaa hampaitten luonnollisen valkoisuuden. Keltainen hammasluuni ei valkaistu värjäytymiä poistavalla tahnalla, mutta oikean kulmahampaan tumma läikkä häipyi viikon testin aikana. Harjauksen jälkeen suussa suorastaan säkenöi, piparmintun maku on niin voimakas.

Oxygenol Whitening -**tahna**, 1,70 e.

5. Fluoriton mineraalisuolahammastahna

Suuhun tuli raikas aniksen maku, eikä tahna vaahtoutunut liikaa. Tahnan ulkonäkö aluksi epäilytti (väritön), mutta käytössä epäilyt karisivat. Sopii fluoria välttäville luonnonkosmetiikan ystäville.

Logodent Mineraalisuola -**tahna** 4,21 e.

6. Imeskelytabletti

Kokeilen ksylitolipurkan sijaan imeskelytablettia, joka lupaa helpotusta kuivaan suuhuni. Tabletti sisältää ksylitolia, kalsiumia ja fluoria. Suu tuntuu mukavan kostealta pitkään imeskelyn jälkeenkin.

Dentiplus Original -**imeskelytabletti**, 12 e.





Termit selviksi

Hammaskiille. Peittää ikenen ulkopuolelle jäävän osan hammasluusta. Ihmiskehon kovin aine.

Plakki. Hampaan pintaa peittävä bakteerimassa. Kutsutaan myös biofilmiksi.

Hammaskivi. Hampaaseen lujasti kiinnittynyt mineralisoinut plakki.

Hammaskaries eli hammasmätä. Syövyttää kiillettä. Hammas pehmenee ja muuttuu siitä kohtaa ruskeaksi eli syntyy ”reikä”. Kariesen eteneminen reiäksi voidaan pysäyttää alkuvaiheessa, kun hampaan pinta pidetään puhtaana ja alkavalle reiälle tarjoillaan fluoria joko tahnessa tai hammaslääkärin vastaanotolla fluorilakalla. Hoitamaton reikä suurenee ja etenee hammasluuhun, josta se voidaan korjata vain poistamalla vaurioitunut hammaskudos ja täyttämällä kohta paikka-aineella. Paikka-aineita ovat muun muassa lasi-ionomeerisementti, muovi, kulta ja posliini. Amalgaamia ei juuri enää käytetä.

Hammaseroosio. Kemiallisista syistä johtuva hammaskiilteen pinnan syöpymä. Hapan ravinto, happamat röyhäykset ja syömishäiriöihin liittyvä oksentelu aiheuttavat hammaseroosiota.

Ientulehdus. Hampaiston bakteerit tulehduttavat ikenen. Kroonisessa ientulehduksessa tulehdus leviää ikenen alle, mikä voi aiheuttaa hampaan irtoamisen.

Fluori on elintärkeää hampaille. Kun sitä on syljessä, se tekee happohyökkäyksen jälkeen uudelleen kovettuvasta hampaan pinnasta vahvemman. Fluori myös vahvistaa suuhun puhjenneita, vielä kovettumisvaiheessa olevia hampaita. Fluorin myrkyllisyydestä keskustellaan välillä. Oikein käytettynä fluori ei ole myrkkä. Se on yksi maapallon alku- ja hivenaine, jota saamme myös vedestä, ravinnosta ja maaperästä. Fluori etsiyty elimistömme koviin kohtiin: luihin ja hampaisiin. Se suojaaa hampaita reikiintymiseltä. Hammastahnoissa käytettävät fluorivalmisteet ovat nimeltään natriumfluoridi, natriummonofluorofosfaatti ja amiinifluoridi, jota ei nykyään suositella.



Tulkoon valkeus

Valkoinen hammasrivi on yhä tärkeämpi kauneuden mittari. Missit laittavat ensimmäisen messujuontotienestinsä yhä useammin silikonien sijaan purukalustoonsa. Television amerikkalaisten muodonmuutosohjelmien rutiini on tehdä kaikkien osanottajien hymy hehkeäksi. Hollywood-hymy onkin nyt kaikkien ulottuvilla.

Suomalainen hammasluu on kellertävä, ja lumenvalkoinen hammasrivi näyttää helposti luonnottomalta. Hampaidenvalkaisuun hakeutuvat suomalaiset eivät yleensä kaipaa ylivalkoista lopputulosta vaan toivovat esimerkiksi kahvin, teen, tupakan ja punaviinin aiheuttamien värjäytymien poistamista.

Tavoite: Poistaa värjäytymät hampaan pinnalta

Miten onnistuu?

■ Esimerkiksi soodalla. Hammaslääkärit ja suuhygienistit poistavat värjäytymiä mekaanisessa puhdistuksessa, joka putsaa hampaan pinnan.

■ Kaupasta ostettavilla valkaisevilla hammastahnoilla. Nekään eivät valkaise itse hammasta. Valkaisevat hammastahnat hankkaavat hampaan pintaa kovakouraisesti eikä niitä suositella kuiva- ja herkkäsuisille, helposti reikiä saaville eikä lapsille. Valkaisevien hammastahnojen käytön jälkeen hampaat värjäytyvät herkemmin, kun hampaan pinta on karhennettu. Hammaslääkäri tai suuhygienisti poistaa värjäytymät hellävaraisilla kumisilla kupeilla.

Tavoite: Hammasluun vaalentaminen

Miten onnistuu?

■ Kemiallisesti. Valkaisussa vaikuttavana aineena on vetyperoksidi. Vetyperoksidi hajoaa hampaan pinnalla, jolloin kiilteeseen ja hammasluuhun pääsee happea, joka valkaisee hammasta. Hampaan rakenne pysyy ennallaan. Hurjalta kuulostava vetyperoksidi on oikein käytettynä turvallinen.

■ Vastaanotolla tehtävien valkaisuun vetyperoksidipitoisuudet ovat kotivalkaisuja vahvempia.

■ Hammaslääkäriltä saa vetyperoksidivalkaisuhoidoja kotikäyttöön. Tuotteet ovat geelejä, jotka laitetaan teetettyjen muottien avulla hampaisiin. Kaupoissakin on jo muun muassa valkaisuksyniä.

■ Vetyperoksidi kihelmöi hampaan pinnassa, mikä voi sattua, jos olet kivulle herkkä.

■ Hampaiden jatkohoidosta (puhdistus, värjäytymiä aiheuttavien ruokien ja juomien nauttiminen) riippuu, kauanko vaikutus kestää.

■ Laminaatit. Myös laminaateilla saa valkoisen hymyn. Laminaatti on posliininen kuori, joka kiinnitetään hampaan ulkopinnalle.

Laminaateilla voidaan myös muuttaa hampaan muoto tasaiseksi.

Laminaatin väri pysyy muuttumattomana, mutta joskus hampaiden laminointi saa hampaat näyttämään luonnottoman suurilta.



Hollywood, here I come

Amerikkalainen Sillä Silmällä -tv-sarja sai tosi-tv:n ystävät haikailemaan muotilla käytettäviä valkaisugeelejä helpompia tapoja saada valkoinen hymy. Ohjelmassa lätkäistiin hetkeksi hampaiden päälle vetyperoksidia sisältävä liuska. Vaikutus- aikana voit Amerikan tyyliin katsella televisiota, polkea kuntopyörää tai hoitaa muita aamutoimiasi.

Tilasin netistä kaksi pakettia valkaisuliuskoja. Toinen loota lupasi valkean hymyn seitsemässä päivässä, toinen kahdes- sa viikossa. Kipuherkkänä kokeilin kahden viikon kuuria – liuskat sisältävät vähemmän vetyperoksidia eli vähemmän kihelmöintiä. Käytin liuskoja ohjeen mukaan puoli tuntia päivässä.

- + Liuskat ovat helppoja käyttää.
- + Hampaisiini ei satu.
- + Hymyni vaaleni viikon käytön seurauksena selvästi. Lope- tin käytön viikon jälkeen, koska en halunnut hampaitteni enää vaalenevan. Vilkuilen itseäni peilistä tuon tuosta – hymyni on valloittava.
- Helppokäyttöisyydestä huolimatta en aluksi tahtonut saada alahampaisiin kuuluvaa liuskaa paikalleen.
- Liuska ei painautunut hammasväleihin, joten ne jäivät viikon käytön jälkeen hivenen tummemmiksi. Tupakoiva ystäväni sanoi, että hänen hammasvälinsä loistivat käytön jälkeen lähes mustina.



Kohti Hollywood-hymyä – valkoisen hymynkin salaisuus on vetyperoksidissa.

Kahden viikon Crest Whitestrips Classic -paketti noin 40 e ja seitsemän päivän Premium-paketti noin 40 e.