

SUUN JA HAMPAIDEN HOITO

Voit itse pitää huolta suun ja hampaiden terveydestä syömällä terveellisesti, harjaamalla hampaasi kaksi kertaa päivässä fluorihammastahnalla ja käymällä säännöllisesti hammashoidossa. Vanhempien tehtävä on huolehtia siitä, että lasten hampaat hoidetaan ja lapset puhdistavat hampaat kaksi kertaa päivässä.

Suun terveydenhuollon palvelut

- Saat suun ja hampaiden hoitopalveluita terveyskeskuksesta. Kysy lisää asuinpaikkasi terveyskeskuksen palveluista lähimmältä terveysasemalta.
- Alle 18-vuotiaat saavat hammashoidon palvelut terveyskeskuksessa maksutta. 18-vuotiaat ja sitä vanhemmat maksavat hoidosta terveyskeskuksessa perittävät asiakasmaksut. 15 vuotta täyttäneeltä peritään maksu, jos hän jää pois vastaanotolta eikä peruuta aikaa.
- Voit mennä myös yksityishammaslääkärin vastaanotolle.
- Kela korvaa osan yksityisen hammaslääkärin palkkiosta, koko summaa ei kuitenkaan korvata. Hae korvausta Kelasta.
- Hammaslääkäri, hammashoitaja ja suuhygienisti tekevät työtä suun terveydenhuollon hoitotiimissä.

Milloin on hyvä hakeutua hammashoittoon?

- Jos kärsit hammassärystä tai oireista, ota yhteyttä terveyskeskuksen hammashoitolaan tai omaan hammaslääkäriisi. Äkilliset sairaudet tai tapaturmat hoidetaan päivystyksessä.
- Käy suun ja hampaiden terveystarkastuksessa sovituin välein. Vanhemmat huolehtivat siitä, että lapset käyvät suun ja hampaiden terveystarkastuksissa.
- Varaa aika hoitoon hyvissä ajoin. Sinulla on oikeus päästä hoitoon viimeistään kuuden kuukauden kuluessa. Kiireellisessä tapauksessa pääset hoitoon nopeammin.

Suun sairaudet voivat edetä pitkälle, ennen kuin oireet tulevat esiin suussa tai hampaissa. Siksi on tärkeää, että käyt säännöllisesti suun terveyden tarkastuksissa. Suun ja hampaiden terveydellä on yhteys koko ihmisen terveyteen. Yleissairaudet, esimerkiksi diabetes tai reuma, voivat heikentää suun terveyttä ja päinvastoin. Muista kertoa hammaslääkärille ja syhygienistille, jos odotat lasta, mitä lääkkeitä käytät tai jos sinulla on jonkin sairaus.



Lasten yleisimmät suun sairaudet

- Lasten hampaat reikiintyvät nopeammin kuin aikuisten. Kun hampaan kovaa kiillepintaa liukenee, hampaaseen alkaa muodostua reikä. Tätä voidaan ehkäistä fluorilla, jota on esimerkiksi fluorihammastahnassa.
- Purennan häiriöt ovat myös yleisiä lapsilla. Niitä hoidetaan oikomishoidoilla.
- Virvoitusjuomien jatkuva juominen aiheuttaa hampaan pinnan liukenemistä. Myös tuttipuollossa oleva mehu voi aiheuttaa hampaan pinnan liukenemistä ja reikiintymistä.

Vihlonta ja kipu ovat reikiintymisen oireita. Joskus reikiintymistä on vaikea itse havaita. Lasten hampaiden reikiintyminen voi alkaa heti hampaiden puhjettua ja se etenee nopeammin kuin aikuisilla. Hampaiden reikiintymistä voi estää välttämällä makeita välipaloja ja juomia. Jotta lapsen hampaat ja suu pysyvät terveinä, hampaat harjataan kaksi kertaa päivässä fluorihammastahnalla – pieni tippa riittää.

Suun sairauksia aiheuttavat bakteerit tarttuvat aikuisten syljen välityksellä pieneen lapseen. Älä laita lapsen ruokailuvälineitä tai tuttia omaan suuhusi. Bakteeritartuntaa voi välttää, kun lapsella on omat ruokailuvälineet ja oma hammasharja. Tartunta voi tapahtua myös lapsen ruokaa maistelemalla tai tuttia nuolaisemalla.

Aikuisten yleisimmät suun sairaudet

- Iensairaudet ovat aikuisten yleisin suun sairaus. Iensairaudet ovat bakteeritulehduksia, jotka voivat johtaa hampaiden irtoamiseen, jos niitä ei hoideta. Iensairauksia voi ehkäistä ja hoitaa puhdistamalla suu ja hampaat kaksi kertaa päivässä hyvin.
- Aikuisten hampaiden reikiintyminen on myös yleistä. Aikuisten hampaiden juuret paljastuvat helposti ja ovat herkkiä reikiintymään. Hampaiden reikiintymistä voi estää myös hyvällä ruokavaliolla.
- Tupakointi lisää ien- ja limakalvosairauksia.

Iensairauksia ovat ientulehdus ja syvemmälle edennyt tulehdus eli parodontiitti. Ne voivat hoitamattomina johtaa lopulta hampaiden irtoamiseen. Aluksi ikenet vuotavat verta, kun harjaat hampaita. Tulehduksen jatkuessa hengitys tulee pahanhajuiseksi.

Mistä syystä hampaat ja ikenet sairastuvat?

Reikiintymistä ja iensairauksia aiheuttaa hampaiden pinnalle päivittäin muodostuva tahmea, mutta huomaamaton bakteerikerros eli plakki. Se kovettuu hampaan pintaan kovaksi kerrokseksi, jota kutsutaan hammaskiveksi. Ientulehduksen voi itse havaita ienverenvuotona ikenistä hampaiden harjauksen yhteydessä. Tupakointi pahentaa iensairauksia ja estää oireiden esiin tuloa, koska ikenien verenkierto hidastuu.

Sokeri ja sitä sisältävät ruoka ja juomat, esimerkiksi makeiset, mehut sekä kuivatut hedelmät, voivat aiheuttaa hampaiden reikiintymistä. Epäterveelliset ruokailutavat ja suun puhdistuksen laiminlyöminen vahingoittavat suun ja hampaiden terveyttä.

Mitä voit itse tehdä suun terveyden hyväksi?

Puhdista plakki hampaiden pinnoilta aamuin illoin pehmeää hammasharjaa ja fluorihammastahnaa käyttäen. Harjaa ienrajat huolellisesti ja puhdista hammasvälit.

Vanhemmat vastaavat lasten suun hoidosta. Lapsi osaa harjata hampaat itse vasta kouluikäisenä. Siksi lapsi tarvitsee vanhempien apua.

Myös hammasproteesit tarvitsevat säännöllisen puhdistuksen, jotta limakalvot ja mahdollisesti vielä jäljellä olevat hampaat pysyvät terveinä.

Syö päivittäin aamiainen, lounas, päivällinen, iltapala sekä 1–2 kevyempää välipalaa, yhteensä 4–6 ruokailukertaa päivässä. Ruokailun jälkeen on hyvä syödä esim. xylitolipurukumia. Nauti monipuolista ruokaa ja juo vettä janoon.

Xylitolituotteet ovat hyvä vaihtoehto makeisille. Xylitoli on luonnon oma raaka-aine, joka suojaa hampaita ja vähentää reikiintymistä.

Hammashoitolasta saat tarkemmat oman suun hoito-ohjeet. Odottavat äidit, lasten vanhemmat, koululaiset, vanhukset ja eri sairauksia sairastavat saavat omat ohjeet.

Lisätietoja:

- omalta hammaslääkäriltäsi, suuhygienistiltä ja hammashoitajaltasi
- terveyskeskuksesta ja asuinkuntasi verkkosivuilta
- Kelan toimistoista tai www.kela.fi