

Hambaauk ehk kaaries

on ebatervislikust käitumisest tingitud infektsioonhaigus



Marju Luht, suuhügienist

Ilmselt on kõik kuulnud sõnu kaaries, hambaauk, hambapõletik. Ja vist on kõik kuulnud õudusjutte hambavalust, väljakukkuvatest hammastest, hambaarstist, kes teeb haiget jms. Samuti teame, et hambaid tuleb pesta 2 korda päevas. Minu kogemused patsientidega näitavad, et nende teadmised seoses hammastega on üsna kaheldava sisuga ehk nii-öelda külajutu tasemel.

Tänapäevaste teadmistega suuter- vishoiust on halb strateegia minna hambaarstile alles siis, kui valutav hammas enam muud võimalust ei jäta. Sellisel juhul on hambas juba nii sügav auk (kaaries), et ainsaks ravivõimaluseks võib olla haige hamba eemaldamine. Kindlasti on siis kahjustada saanud ka hamba pulp (rahvakeeles 'närv'). Selle- ga kaasneb patsiendile kallis ja pikaaja- line hambaravi. Kaasaegne hambaravi tähendab kaariese (hambahaiguste) ennetamist või ravimist staadiumis, kus kahjustus pole hambasse veel auku süvendanud.

Mis on kaaries?

Kaaries on hamba kõvakudede (email, dentiin, juuretsement) kroonilise

kuluga haigus, mille tagajärjel tekib hambasse defekt. Rahvakeeles nime- tatakse seda hambaaukuks, kuid võiks nimetada ka ausamalt hambamäda- nikuks. Protsess on pöördumatu, mis tähendab, et kahjustunud hambakude ei taastu iseenesest.

Küll aga on võimalik esmaseid kahjus- tusi, st alg- ehk laigustadiumis kaariese kulgu pidurdada ja hambaemali taas- tugevdada (remineraliseerida), välti- maks püsiva defekti väljakujunemist. Kaariesedefektide liigid väiksemast alates on algav kaaries, emailkaaries, dentiinikaaries ja sügav kaaries.

Kas kaaries on nakkushaigus?

Paljud uuringud on tõestanud, et mikroorganismid, mis põhjustavad kaariest, on nakkavad ja võivad kan- duda üle lapsevanemalt või hooldajalt lapsele, samuti ühelt lapselt teisele. Nakkus kantakse edasi süljega. Tavaliselt saadakse nakkus varases lapseas emalt või mõnelt teiselt lähisugulaselt. Nakkus kantakse edasi luti, pudeliluti, lusika, suudlemise vms (suust suhu liikuva vahendaja) kaudu. Sellega pan- nakse alus kaarieseprobleemile kogu eluks. Lapsevanemad ise pole tavaliselt teadlikud niisugusest väärkäitumisest lapse suhtes.

Miks tekib hambaauk?

Suu mikroobid toodavad iga toi- dukorra ajal ja järel happeid, mille tagajärjel hambaemali pind kahjustub. Hambaauku tekkes mängib olulist rolli suus olevate mikroobide kooslus (Streptococcus mutans, Lactobacillus jt), suuhügieen ja toitumisharjumused ning eelkõige toidukordade sagedus. Kui hammaste KÕIK pinnad (igal ham- bal on 5 pinda) on korralikult puhas- tatud ja toidukordade vahed ei ole lü- hemad kui 3 tundi, ei teki hammastesse auke ka juhul, kui suus on nakkusena saadud kaariest tekitavad mikroo- bid. 3-tunnine söögi-joogi (sh kohv)

paus on suus oleva sülje tööaeg! Sülj loputab hammastelt toidujääke ja aitab neil mineraliseeruda, taastades sellega hambaemali normaalse tugevuse. NB! Kõik ravimid (nt antidepressandid, diu- reetikumid, antihistamiinikumid), mis soodustavad suukuivust, soodustavad ka hambakaariese teket.

Pärikkult halvad hambad?

Pärikkuse ehk geneetilise fooni roll hambahaiguste puhul on umbes 15%. Ülejäänud 85% määrab juba last ootava ema tervisekäitumine – eeskätt toitumine.

Lisaks peresisele suumikroobide va- hetamisele on sarnased ka pereliikmete toitumis- ja (suu-)hügieeniharjumused. See seletabki lahti väga levinud väljen- di, „pärikkult halvad hambad“. Niisugust väljendit on kuulnud erinevates versi- oonides ilmselt kõik hambaravis tööta- vad spetsialistid. Tavaliselt on inimeste üllatus suur, kui neid hambahaiguste tegelikest põhjustest informeeritakse. Ka on üllatus suur ja meeldiv siis, kui pärast õige hambahooldusega alusta- mist hambaauke enam ei lisandu.

Hammaste kvaliteetne ravi on keeru- line ja kulukas. Hambad tuleb hoida tervetena läbi kogu elu. Hambaauk on vale käitumise tagajärg, mis saab alguse kodust juba lapseas. Lapseva- nemad vastutavad oma lapse hammas- te tervise eest. Tõstes oma teadlikkust, võite „pärandada“ järeltulijatele terved hambad kogu eluks ja saada vastuta- suks palju säraavaid naeratusi!

Kas rinnaga toitmine ja piim on hammastele ohutu ning kasulik?

Laste hammaste tervisele on kindlasti mõjunud nn rinnapiima kampaaniad. Nende käigus julgustatakse emasid toitma lapsi igal võimalusel, nii päeval kui öösel. Hoolivad emad, kes oma lapsi innukalt toidavad (rinnaga või pudelist), on väga õnnelikud, kui lapse hambad lagunevad juba enne, kui laps kõndima

hakkab. See pole sugugi haruldane, kui juba enne lastesõime minekut on väikelapse esihammastest järele jäänud vaid pruunid „kontsud“.

Lapse hambad on kaariese nakkusele vastuvõtlikud juba nende suhulõikumise hetkest alates. Seega peab vältima igasugust süljekontakti ka kõige lähedasemate inimestega (sealhulgas luti, pudeli, lusika, musitamise vms vahendusel). Nakkuse saamisest alates on lapse hambad hambakaariese poolt ohustatud. Siinkohal on oluline teada, et ka rinnapiim põhjustab igal toidukorral happerünnaku. Seega tuleb hammaste eest hoolitsemisega alustada juba esimese hamba suhulõikumisel. Hoolitsemine tähendab nii hammaste puhastamist, toidukordade jälgimist kui ka nakatumise vältimist.

Enne lapse ööunele panemist tuleb lapse hambad alati puhastada, samuti vältida öist toitmist. Öine toitmine hakkab hambaid kahjustama juba alates esimese hamba lõikumisest ja nn kaariesenakkuse saamisest. Sarnane tulemus saadakse nii rinnapiima, pudelipiima kui ka tee kasutamisel. Lubatud on vaid puhas vesi.

Kaariese levik

Hambakaaries on kõige levinum krooniline haigus maailmas. Eestis esineb hambakaariest 60–65%-l lastest ja 83–100%-l täiskasvanutest. Eestis on kaariese esinemine maakonniti erinev, seda nii laste kui ka täiskasvanute osas. Näiteks Lõuna-Eestis on lastel piimahammaste perioodil kahjustunud üle 25% hammastest, Lääne-Eestis esineb lastel kaariest poole vähem. Selle põhjuseks peetakse piirkonniti erinevat põhjavee ja seega ka joogivee fluorisisaldust¹. Ka võib teadlikkus suutervishoiust olla piirkonniti erinev. Kaariese vältimiseks antavad pealiskaudsed soovitusel „peske hambaid 2 korda päevas, kasutage hambaniiti ning sööge vähem maiustusi“ ei ole piisavalt tõhusad soovitusel tõkestamaks haiguse levikut.

Kas hambaaukude teket saab ennetada?

„Regulaarse hambasõbraliku toitumisega, januhoogiks vett kasutades ning perfektsete suuhügieeni harjumustega pole hambaaugu tekkimine võimalik. Ehk siis hambad püsivad terved läbi elu, nagu loodus on need loonud“ („Laste hammaste tervis“ projektijuht, hambaarst Marek Vink).

Parim meetod kaariese leviku vähendamiseks on selle ennetamine. Ennetustööga on erinevates riikides tegeldud erinevalt. Tulemused on samuti erinevad. Meie põhjanaabritel kasutusele olevad fluori ja ksülitooli sisaldavad erinevad ennetusvahendid (hambapastad, imemistabletid, närimiskummid jmt) on tõestanud oma positiivset mõju hammastele. Samuti on suuhügienisti külastamine nii Soomes, USA-s kui ka paljudes teistes riikides väga levinud tava. Suuhügienisti vastuvõtul õpetatakse kliendile personaalselt just temale sobivad suuhügieenivõtted ja valitakse välja sobivad vahendid optimaalse puhtuse saavutamiseks suus. Lisaks antakse õiged toitumisjuhised.

Tervislik toitumine = hambasõbralik toitumine

Äärmiselt oluline on olla teadlik hambasõbralikust toitumisest ja neid reegleid ka järgida. Eestis toituvad terviseteadlikud inimesed üldiselt väga kvaliteetselt. Moes on mahetoit ja ökoloogiline eluviis. Peab aga tunnistama, et toitumise puhul ei kehti hammastele päris samad reeglid, mis ülejäänud organismile. Näiteks toortoitud närida liiga palju hambaid koormavat toitu (nt porgand, kaalikas, samuti õun) ja söövad tihti, sest nende toit on enamasti madala kalorsusega. Selline söömisstiil koormab liigselt lõualiigeseid ja mälumislhaseid, kulutab hambaid jne. Liiga tihe söömine ja joomine (v.a. puhas vesi) ei lase hammastel toidukordade vahel mineraliseeruda ehk happerünnakust taastuda. See omakorda soodustab hambaaukude teket.

Siinkohal võiks soovitada toored juurviljad ära püreestada. Pähklid ja tugevad seemned võiks koos püree muude komponentidega samuti ära purustada. Samuti soovitatakse pähkleid ja mandleid enne kasutamist umbes 3–4 tundi leotada. Pehmemad puuviljad sobivad söömiseks ka eelneva töötluseta, kuigi võiksid olla sektoriteks lõigatud.

Närimine puhastab mingil määral mehaaniliselt hambapindu. Seega on närimine kasulik, kuid mitte sellega liialdamine. Närimisest põhjustatud ülekoormus ja hammaste kulumine võivad põhjustada ka hilisemaid alalõualiigese probleeme ja peavalusid. Sama käib ka vale närimiskummi kasutamise kohta. Valima peaks võimalikult suure ksülitoolisisaldusega pehmet närimiskummi (magusainena kasutatud 100% ksülitooli, ksülitooli sisaldus kogu

närimiskummi umbes 65%). Närimiskummi mälumise aeg võiks olla umbes 5 minutit peale toidukorda.

Kas hambapasta aitab? Säravvalge naeratus?

Hambapasta osatähtsus hammaste puhastamisel on erinevatel hinnangutel 5–20%. Seega väga väike. Oluline on hoopis hammaste mehaaniline puhastamine.

Pastade koostis on keemiliselt väga kirju ja seega ei sobi kõik pastad kõigile kasutamiseks. Hambapastade põhi-koostisosadeks on vesi, magusaine, abrasiivosad ja vahuaine. Oluline on pasta koostises jälgida paraja koguse ksülitooli ja fluori olemasolu. Vahuainet naatriumlaurüülsulfaati (Sodium Lauryl Sulphate) tuleks kindlasti vältida (põhjustab pikaajalisel kasutamisel suu limaskestas mutatsioone).

Kas fluor võib olla kahjulik?

Flouri õige kasutamine muudab hambaemaili tugevamaks. Seeläbi on hambad vastupidavamad ja kaariesele vähem vastuvõtlikud. Loomulikult tuleb flouri sisaldavaid vahendeid kasutada vaid pädevate ettekirjutuste järgi.

Hambapastades leiduv fluor on paljudele kaarieseriskirühma inimestele väga oluline².

Samas on lastele, kelle hambaemail on alles arenemas ja kes elavad piirkondades, kus fluori on kraanivees ülemääraselt, fluoriga hambapasta vastunäidustatud – see võib hambaid püsivalt kahjustada. Keskmiselt on Lõuna-Eesti põhjavees fluori väga vähe ja Lääne-Eestis liiga palju. Flourikoguse kohta kohalikus põhjavees saad infot Internetist² või oma suuhügienistilt/hambaarstilt.

Eestis teostatud uuringute järgi on lastel kõige ohtralt hambaauke piirkondades, kus fluori on põhjavees vähe (näiteks Põlva, Valga ja Võru maakonnad). Sellistes piirkondades on väga oluline tugevdada hambaid fluori sisaldavate vahenditega (fluoriga hambapastad, samuti imemistabletid).

Tänapäevane ennetustöö

Kaasaegne hambakaariese profülaktika on selgelt suunatud haigustekitajate vähendamisele suus. Samuti hambaemaili remineraliseerumisele ja algava hambakaariese parandamisele. Tekkinud kahjustuste ravis on oluline võimalikult minimaalse hambakoe kahjustusega hammast taastav ravi. Hammaste säätmise huvides tuleb

kaarieserisk viia miinimumini. Kui praktiseerivad meditsiinitöötajad (hambaarst, suuhügienist, pereõde, ämmaemand, hambaraviassistent, perearst, lastearst jne) tegeleksid tõhusamalt hambahaiguste profülaktikaga, võiks aktiivse kaariese levik olulisel määral väheneda.



Foto: Tiit Pruuli

Ka tänapäeval ei tea enamasti Eesti lapsevanemaid, et nad peavad vältima lapsega igasugust süljekontakti. Lähisugulased, alustades emast, on kõige sagedasemad lapse nakatajad kaariesetektajatesse. Nakkuse levitamise vahendiks on tavaliselt lutt, mida ema oma suus „puhastab“, pudelilutt, mille kaudu „testitakse“ joogi sobivust lapsele ja kindlasti lusikad. Väga levinud on toidunõude ühiskasutus toidukorra ajal. Kes poleks näinud, kui mõni ema-isa oma lusikaga lapsele suutäie annavad? Mõista võiks ehk seda, kui abikaasad teineteisele toidupalasisid suhu pistavad - see võib lausa romantiline olla! Seda enam, et abikaasad, olles lähedases suhtes, vahetavad suumikroobe niikuinii.

Eestis puudub inimeste süstemaatiline harimine selles valdkonnas. Tihti on lastel hambad kaariesest kahjustunud juba enne lastesõime minekut. Seega oleks õige ennetustööga alustada enne lapse sündi ehk raseduse ajal. Samuti peaks pereõde tegelema teavitustööga juba esimestel koduviisitidel beebi juurde ja hiljem plaanilistel kontrollviisitidel perearsti juurde (3-kuuliselt, 6-kuuliselt jne). Perekoolides korraldatakse rasedatele (tasuta) loenguid

sünnitamise, imetamise, vastsündinu hooldamise jms teemadel. Oluline oleks lisada ka loenguid hammaste tervishoiust, mis hõlmaksid toitumist, hammaste arengut ja hooldamist. Eesti Suuhügienistide Liit on selliseks koostöök valmis.

Kuidas ennetada probleeme suus?

Ennetamine on iga ravi-protsessi normaalne osa ja iga hambaravispecialist peaks sellesse oma panuse andma. Kõige lihtsam on, kui suuhügienist või hambaarst küsitleb patsienti suutervist mõjutavate käitumisviiside kohta, analüüsib suuõõne olukorda ja annab seejärel vajalikke soovitusi.

Oluline on teha ka soovitude järgimise kohta järelepärimisi ning vajadusel lisanõustamisi.

Et suutervis oleks kontrolli all ja esmased kahjustused avastataks võimalikult varakult, peaks regulaarselt (keskmiselt 2 korda aastas) külastama suuhügienisti või hambaarsti, kes on spetsialiseerunud hambahaiguste ennetamisele. Temalt saab põhjalikke teadmisi hambasõbraliku toitumise ning suu optimaalse hooldamise kohta. Väga oluline on ühiselt leida individuaalselt sobivad suuhooldustooted nagu õige hambahari, -pasta, -niit, -vaheharjad, -tikud, ksülitool jne.

Profülaktiistel viisitidel suuhügienisti juurde kontrollitakse suu olukorda ja teostatakse vajadusepõhine suuhooldus (profülaktiline puhastus). Hoolduse käigus eemaldatakse hammastelt erinevad ladestused (hambakatt, -kivi, pigment). Samuti on oluline poleerida hambatäidiste ülemäärad. Vajalikuks võib osutada ka fluoriteraapia. Kõik see aitab ära hoida hambakaariese ja ka igemepõletiku teket. Suu vajab regulaarset hoidmist ja hooldamist. Läbi selle on võimalik hoiduda suurtest ebamugavustest ja kulutustest seoses hammastega.

Ärge unustage, et parimaks januhoolduseks kõigile on vaid puhas vesi! Igast toidupalast, mille suhu pistate, tekib

happerünnak hammastele, mis annab aluse hambaaugu tekkeks. Ka kohv, mahl, piim, spordijoogid ja enamasti teejooke kutsuvad esile happerünnaku. Hambad eelistaksid võimalikult lühiajalisi ja harvu kokkupuuteid toidu ja joogiga. Vaid õige suuhügieen ja toitumine aitavad hoida hambaid tervetena!

Tähtis teada!

Janujook kõigile on puhas vesi

Toidukordade arv päevas koos näkside ja kohviga on maksimaalselt 5

Sobivaim toidukordade vahe on 3 tundi

Toidujäänuste eemaldamiseks loputage peale iga toidukorda suu veega

Oluline on kvaliteetne hambapesu hommikul ja õhtul

Õige on hambaauke ennetada, mitte ravida

Süljekontaktiga on võimalik saada mitmeid nakkusi

Lapse hammaste tervise eest vastutab lapsevanem!

Küsi suuhügienistilt nõu hammaste õige hoolduse kohta

Ksülitool ja flour õigel ajal õiges koguses on hammastele sõbraks

Viited:

1. <http://kiku.hambaarst.ee/37253//>

2. Fluori sisalduse kohta Eesti erinevate piirkondade põhjavees leiate informatsiooni näiteks järgmistest allikatest:

<http://www.tuit.ut.ee/308116>; http://www.terviseamet.ee/fileadmin/dok/Keskkonnatervis/vesi/joogivesi/Fluoriidid_Jv_2006.pdf; http://www.terviseamet.ee/fileadmin/dok/Keskkonnatervis/vesi/joogivesi/Fluoriidid_Jv_2008.pdf.