

“Hambatarakused”

dr Liis Talvik

HK rahastatud “Laste hammaste tervis” projekt, suukool.ee



Meie unistus:

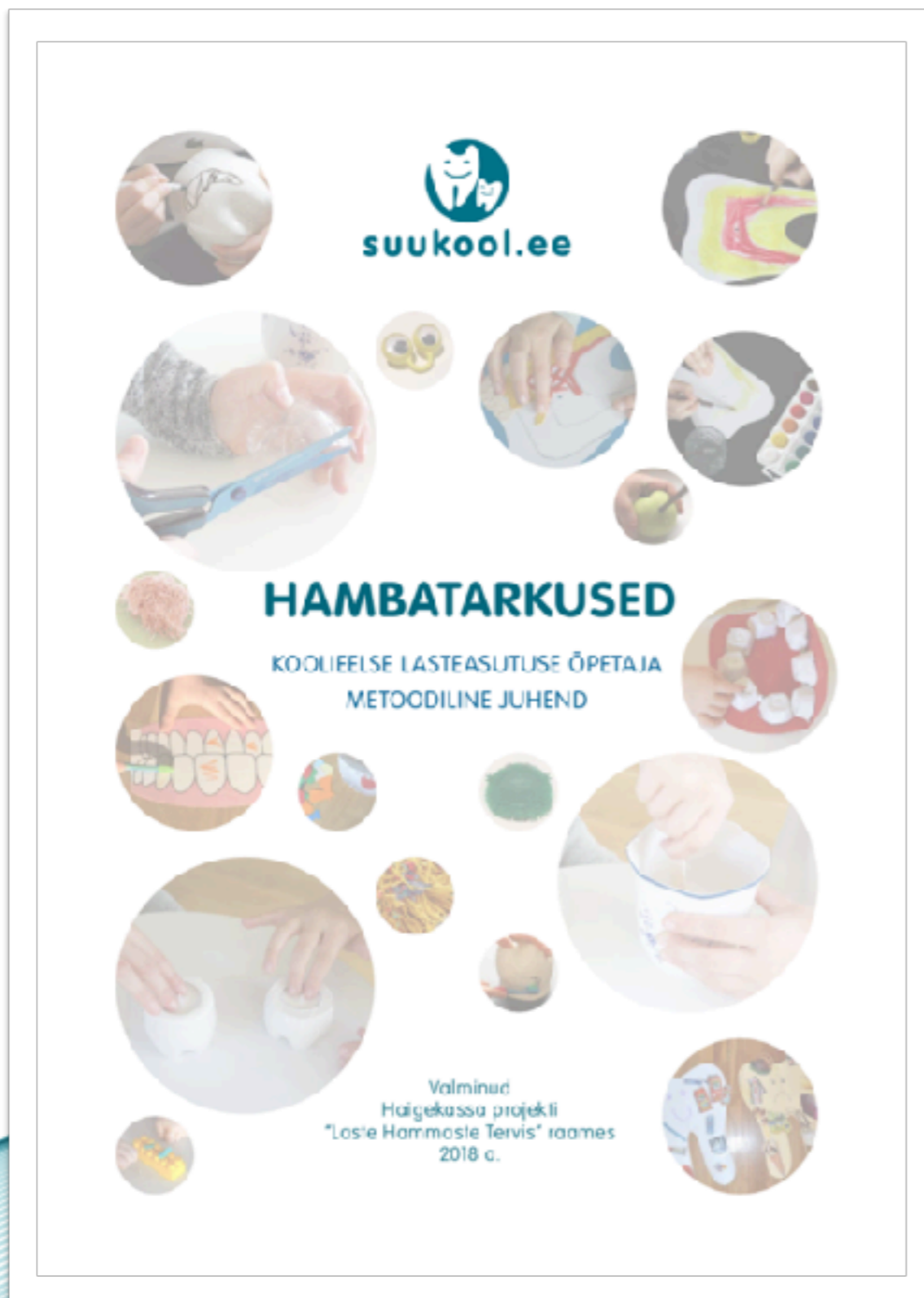
Kasvatada Eestis terve hammastega laste põlvkond.

Projekti eesmärk:

Suurendada laste ja lastevanemate teadlikkust suutervisest.



“Hambatarakused” metoodiline juhend



Kõik sõltub tegijatest:)

Liis Talvik

Sandra Ermo

Leelo Loit-Paloviir

Denis Grigorjuk

Taisi Kõiv

Liana Varava

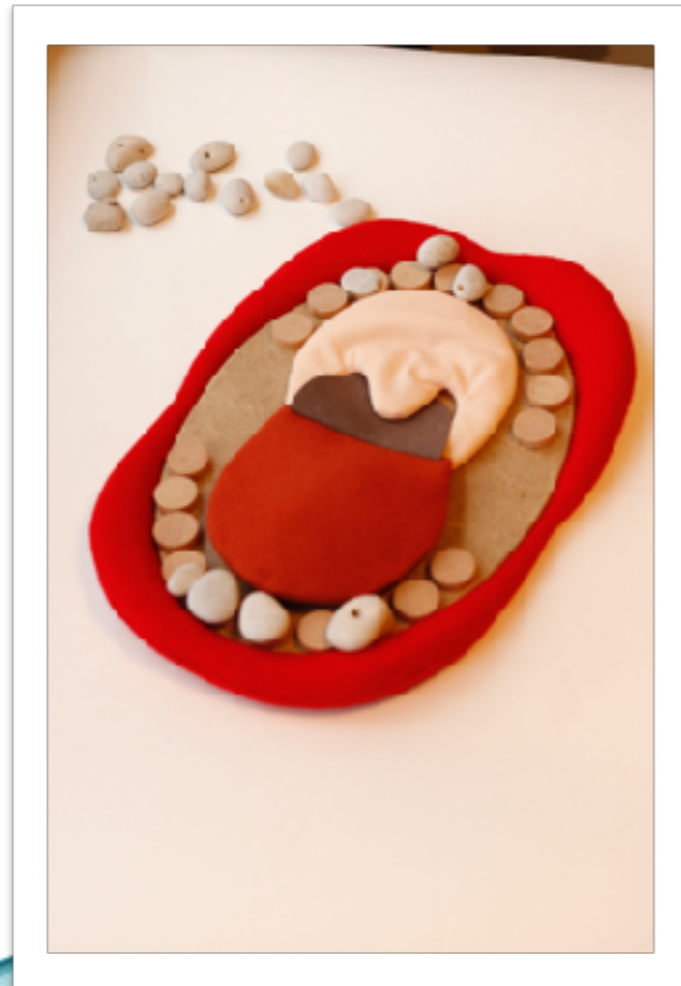
Tiia Õun

Signe Leola-Peemot

+ paljud lasteaiaõpetajad

Met.juhendi ülesehitus:

- teema (3+2) täpsem tutvustus;
- tegevuste eesmärgid;
- tegevuste kirjeldus + pildid;
- arutelu küsimused.



Met.juhendi koostamisel on lähtutud:

- laste eakohasusest;
- mängulisuse printsiibist;
- laste ja õpetajate loovusest;
- koostööst lastevanematega;
- kasutaja mugavusest.

Hambaaugud

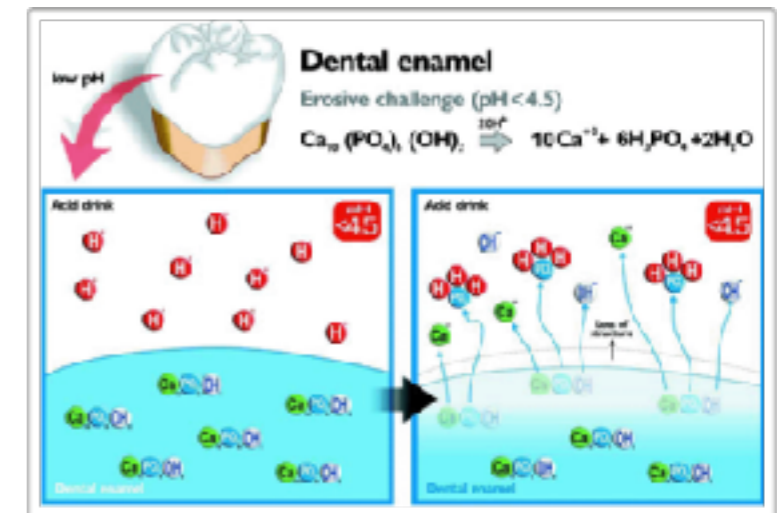


söök-jook



Hambapind pehmeneb (remineraliseerub) bakterite poolt toodetud hapete toimele.

Bakterid saavad meie poolt tarbitud söögist-joogist energiat. Mida pikemaajalisemalt ja sagedasemalt on hambad kokupuutes toidu ja bakteritega, seda tõenäolisem on, et hambapind kahjustub.

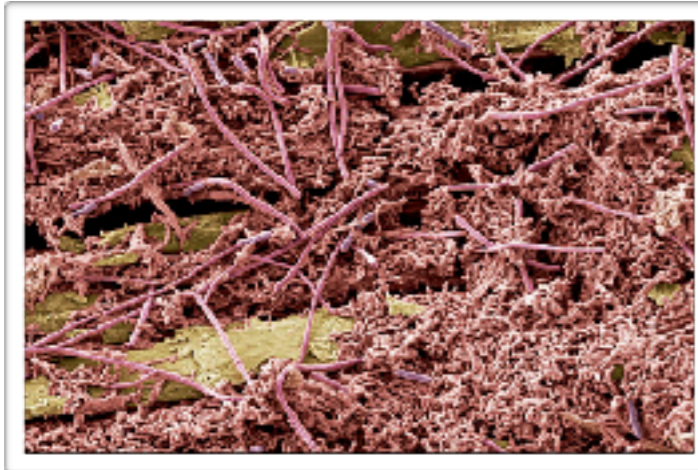


bakterid

+ sagedane
söök / jook

+ aeg

= hambauk



= lutipudelikaaries

Hambatraumad



sport:)



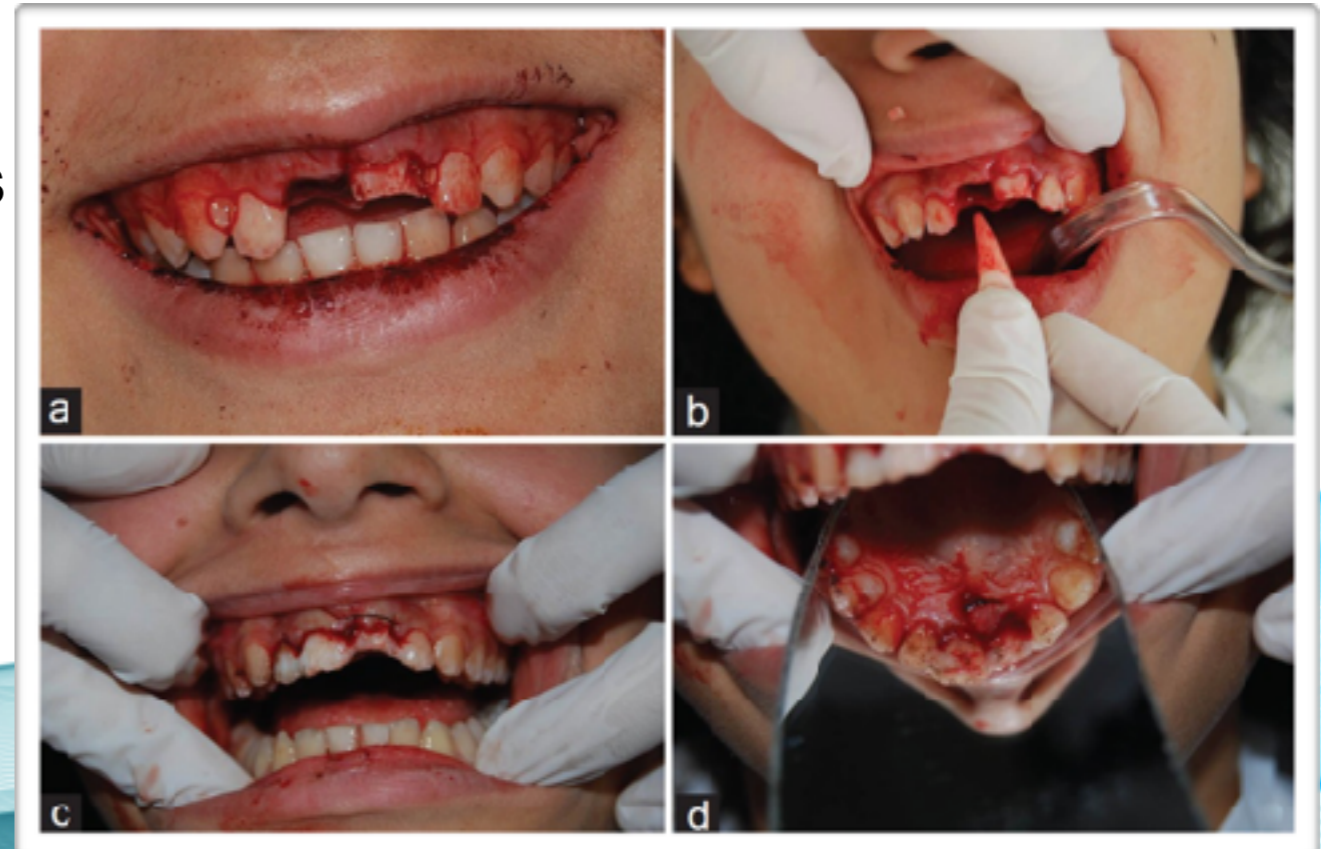
Hambatraumad - jäävhamba murd

- Helista hambaarsti esmaabi vastuvõttu.
- Korja kokku kõik hambatükid, võib olla saab hambaarst neid hamba taastamisel kasutada.
- Vajadusel loputa suud sooja veega.
- Murdunud hammas võib olla väga tundlik, hoia suud kinni.



Jäävhammas tuleb koos juurega välja

- Otsi hammas üles ja pöördu kohe hambaarsti esmaabi vastuvõttu! Hammas, mis on asetatud tagasi oma kohale 20 minuti jooksul, jääb enamasti püsima.
- Hoia hambast kinni ainult hambakrooni osast. Vajadusel pese külma voolava kraanivee all
- Aseta hammas kohe piima või füsiloloogilise lahuse sisse või hoia põses sülje sees.
- Kui laps on koostööaldis, aseta hammas juurt katsumata suhu oma kohale tagasi ja lase lapsel hambad kokku hammustada, et hammas püsiks õiges kohas.





Päästa oma hammas

Hambatrauma korral on JÄÄVhammas enamasti päästetav, kui tead, MIDA TEHA!



1 Otsi hambatükk üles



2 Murdunud tüki võib hambaarst tagasi panna



3 Selleks mine kiiresti hambaarsti juurde



1 Otsi hammas üles



2 Ära puutu hammast juure osast



3 Kui hammas on must, siis loputa külma veega

4

EDASI VALI SOBIVAIM VARIANT



a Pane hammas kohe oma kohale tagasi



b Pane hammas piima või füsioloogilise lahuse sisse



c Kui eelmised variandid ei toimi, siis hoia hammas põses, sülje sees



5 Pöördu hambaarsti poole järgneva 2 tunni jooksul, sest kiire tegevus aitab hammas päästa



Mis on pildil
valesti?

Vale hambumus

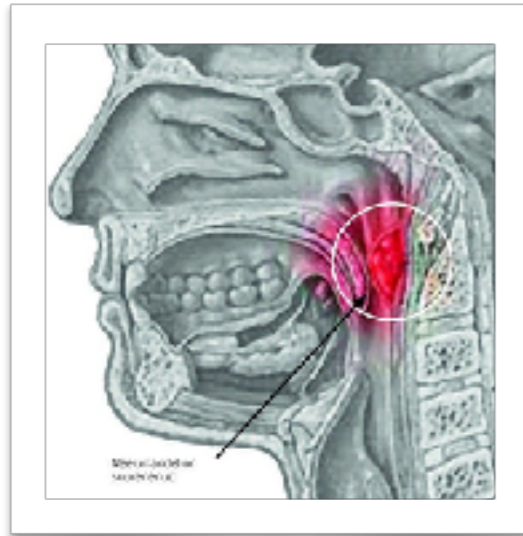


suuhingamine



ninahingamis- takistus

+ suu lahti magamine + aeg = hambumushäire



- sagedane nohu,
- suurenenud adenoid (neelumandel), suulaemandid
- allergia
- ninaehituse eripära
- vale harjumus



- hambumushäire
- kitsas suulagi
- esihammaste vahel lahi
- suukuivus
- katkised hambad
- unehäired
- õppimisraskused

Olenemata suuhingamise põhjustest, on tähtis suuhingamist märgata võimalikult vara, sest lapseas on probleemi kõrvaldamine kordades lihtsam. **Pidevalt suu kaudu hingav laps vajab spetsialistide (kõrva-nina-kurgu arstide) kiiret sekkumist.**

Tervete hammaste 4 "kuldreeglit"



1 Toitu tervislikult.

Tervislik toitumine tähendab kokkuvõttes seda, et **sa ei söö rohkem ega vähem kui su organism vajab ning sa sööd tasakaalustatult** – organism saab toidust vajalikud toitained: valgud, süsivesikud, sh kiudained, rasvad, vitamiinid ja mineraalained õiges vahekorras. Ükski toit ei ole tervislik või ebatervislik, kasulik või kahjulik, vaid kõik sõltub söödavatest kogustest ja söömise sagedusest „**Hambasõbralikeks**” võib pidada neid toiduaineid, mida kaariest põhjustavatel bakteritel on keeruline oma ainevahetuses kasutada. Selleks on **vähese suhkrusisaldusega, süljeeritust stimuleeriv toit**, mis aitab ka happerünnakut neutraliseerida ning samuti **hambapinnale mittekleepuvad toidud**.



2 Joo vett.

Janu korral joo vett. Kõik muud joogid tekitavad “happerünnaku”. **Söögikorra lõpetuseks** võiks võtta lonksu vett või suud veega loputada, et vähendada toidujääkide hulka suus ning sülje happelisust.

Tervete hammaste 4 "kuldreeglit"



3 Hoia toidukordade vahel 3 tundi pause

Kui bakteritel on rohkesti ja sageli toitu ehk energiat, siis ei jõua sülg enam hambaid puhastada ja happelist keskkonda neutraliseerida. Selleks, **et hambad saaksid taastada peale söömist oma tugevust** (ehk remineraliseeruda) tuleb hoida **toidukordade vahel 3 tundi pausi**. Ära näksi!



4 Pese hambaid 2 korda päevas 2 minutit

Pese oma hambaid hoolikalt 2 korda päevas 2-3 minutit fluoriide sisaldava (1450ppm F) hambapastaga. Ära unusta hambaniiti, sest ainult nii eemaldatakse hambavahedest. Hambaharja on mõistlik vahetada iga 3 kuu tagant. Hambahari vali pehmete või väga pehmete harjastega (märgistusega soft või extra soft). Pehmed harjased ei kahjusta igemeid ega hambapinda, need on painduvamad ja ulatuvad ka raskesti ligipääsetavasse kohta. Elektrihambarhari on tõhusam (keskmise kiirus 2000 tsüklit minutis) kui tavaline hambahari. Pärast pesu ära loputa suud veega, vaid lihtsalt sülita hambapasta välja. Nii on hambad 26% tugevamad.



Kasulikke veebilehekülgi

suukool.ee - info kuidas hoida oma hambaid tervena, õppe- ja juhendmaterjalid, multikad, töölehed

toitumine.ee - Tervise Arengu Instituudi veebileht, usaldusväärne info tervislikust toitumisest

terviseinfo.ee - usaldusväärne info, materjalid jm tervise ja heaolu edendamiseks spetsialistidele

hambaarst.ee - hambaarstid vastavad teie küsimustele

Ketriin Paabo videod Youtube'is - mängulised logopeedilised keele- ja suulihaste harjutused

Tervete hammaste saladus peitub...

PUHKUSES

suu kinni + suu tühi

