



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Tämä on rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat saattavat poiketa alkuperäisestä julkaisusta.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Huopalahti, Susanna; Stedt, Helena. (2018). Terveellinen ruokavalio, haitta hampaille?. *Suuhygienisti*, 28 (3), s. 39-41.

Teksti

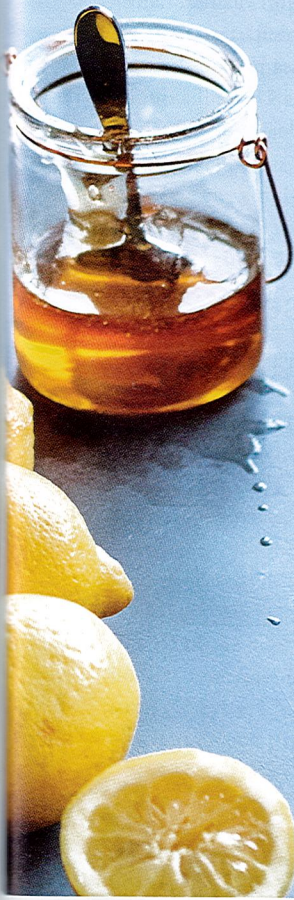
Susanna Huopalahti, suuhygienistiopiskelija,
Metropolia ammattikorkeakoulu

Helena Stedt, THM, lehtori,
Metropolia ammattikorkeakoulu

Kuva iStockphoto

Terveellinen ruokavalio haitta hampaille?

Paleoruokavaliota kaupitellaan terveystuokutteisena dieettinä, joka parantaa kehon koostumusta ja metaboliaa länsimaiseen ruokavalioon verrattuna. Toisaalta paleoruokavalio voi johtaa kalsiumin puutteeseen.



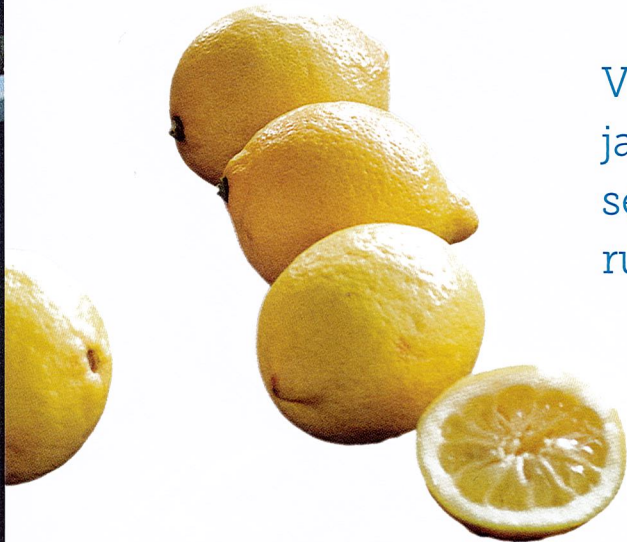
Paleoruokavalio perustuu metsästäjä-keräilijöiden aikaiseen saatavilla olevaan ruokaan. Dieetin tulkinta saattaa hie- man vaihdella, mutta perusajatuksena on syödä lähiruokaa ja käyttää vain puhtaita raaka-aineita. Vältettäviä ruoka-aineita ovat jalostetut ja teollisesti prosessoidut ruoka-aineet. Nykypäivän paleodieetissä syödään (luomu)lihaa, kalaa, vihanneksia, juureksia, hedelmiä, marjoja ja pähkinöitä. Vältettäviä ruoka-aineita ovat maitotuotteet, kaikki viljat, palkokasvit, teolliset rasvat, sokeri, suola, alkoholi ja kahvi.

Tutkimustuloksia hammasterveydestä

Eräässä tutkimuksessa selvitettiin metsästäjä-keräilijöiden raa'an ruokavalion vaikutusta hampaisiin ja sitä verrattiin ruokavalioon, jota maanviljelijät ennen söivät. Ruokaan oli lisätty viljaa, ruoan pilkkomiseen käytettiin veistä ja ruokaa keitettiin saviastioissa. Hampaissa havaittiin selkeitä eroja. Metsästäjä-keräilijöiden hampaisto oli huomattavan kulunut raa'an ruoan ja kuitujen pureskelun takia. Maanviljelijöiden hampaat olivat korkeammat ja kaltevammat pehmeiden ruokien nauttimisen ansiosta. Metsästäjä-keräilijöiden kariesesiintyvyys oli lähellä nollaa, maanviljelijöillä puolestaan huomattavaa.

Toisessa tutkimuksessa tutkittiin viittäkymmentä Marokon luolissa asunutta metsästäjä-keräilijää. Näistä 94 prosentilta löytyi vakavaa hammaskariesta ja eroosiota. He söivät lähialueiltaan löytyneitä tammenterhoja, jotka sisältävät paljon hiilihydraatteja. Käytännössä he pureskelivat hammaskruununsa pois. Laajalle levittäytyneet metsästäjä-keräilijät luultavimmin söivät lähialueeltaan löytyviä monenlaisia viljejä ruoka-aineita, ollen hyvin opportunistisia ruoanlähteidensä suhteen.

Vihannekset, kasvikset
ja hedelmät tulee nauttia
sellaisenaan ja mieluiten
ruokailun yhteydessä.



Raakaravinto kuluttaa hampaita

Nykypäivän paleoruokavaliota noudattavan onkin syytä tiedostaa hiilihydraattien vaikutukset kariuksen syntyyn, hampaiden mekaaniseen kulumiseen sekä vähemmälle huomiolle jääneeseen hammaserosioon, joka syntyy happamien ruoka-aineiden tiheästä nauttimisesta.

Terveellisyys on trendikästä ja moni kuvitteleekin syövänsä terveellisesti noudattaessaan paleota. Näin on, jos osaa valita ruoka-aineensa oikein. Paleo ei sisällä maitotuotteita, jotka neutralisoisivat hapanta sylkeä. Vähäistä energiamäärää kompensoidaan paleossa syömällä enemmän hedelmiä. Tällöin happaman ruoan ja juoman tiheä nauttiminen liuottavat hammaskiillettä. Raakaruoan ja kuidun pureskelu kuluttaa hampaita.

Kasvisruokavaliolla on hyvin samankaltaisia vaikutuksia hampaiden terveydelle kuin paleolla. Kasvisruokavaliota noudattavista useat kuitenkin syövät maitovalmisteita ja munaa sekä osa kalaa. Kasvisruuat yhdessä happamien tuotteiden kanssa kuluttavat hampaita ja liuottaa kiillettä. Suomessa tehdyssä tutkimuksessa havaittiin eroosiota 77 prosentilla laktovegetaristeista eli kasviksia ja maitotuotteita syöneistä, kun sekaruokaa syöneistä eroosiota löytyi vain 10 prosentilla.

Erosion ja kariuksen ehkäisy ja hoito

Suuhygienistin tulee osata kertoa potilaalle hammaserosion ehkäisystä ja synnystä. Hampaiden terveyden kannalta parasta on noudattaa säännöllistä ateriaritmiä ja välttää happamimpien hedelmien syömistä. Kasvikset ja hedelmät tulee nauttia sellaisenaan ja mieluiten ruokailun yhteydessä. Pahinta on juoda ne mehuna, sillä mehun juomisen on todettu liuottavan hammasta 10 kertaa enemmän kuin vastaavan hedelmän syömistä. Happamia välipaloja ei tule syödä. Aterian päätteeksi on hyvä ottaa ksylitolipastilli katkaisemaan happohyökkäys. Hampaat on syytä pestä tunti happaman ruuan tai juoman nauttimisen jälkeen, jotta harjaus ei kuluttaisi kiillettä. Valkaiseva hammastahna ja kova hammasharja kuluttavat hammaskiillettä entisestään.

Paleota noudattavalla tulee olla ehjät hampaat tai ne tulee olla huolella paikatut. Ateriaritmin säännöllisyys, 5–7 ateriaa/päivä, ja napostelun välttäminen auttavat ehkäisemään reikiintymistä. Hiilihydraattipitoiset tuotteet tulee ajoittaa aterian yhteyteen tai sen päätteeksi. Aterian jälkeen suu on hyvä huuhdella vedellä.

Ksylitolipastilli katkaisee happohyökkäyksen. Se vähentää mutansstreptokokkien kasvua ja toimintaa sekä plakin määrää. Lisäfluoria voi käyttää. Hyvä suuhygieniä auttaa kariuksen ehkäisyssä ja alkavien reikien pysäyttämisessä. Alkavan kariesvaurion hoidossa erityisen tärkeää on hampaiden omahoito. Hampaat tulee pestä fluoritahnalla aamuin illoin. Hammasväliä on syytä puhdistaa niille tarkoitettulla välineellä. Säännölliset suuhygienistin tai hammaslääkärin tarkastukset ylläpitävät hyvää suun terveyttä. Lisäfluoraus vastaanotolla auttaa estämään vihlontaa sekä alkavien reikien pysäyttämisessä. ■

LÄHTEET PYYDETTÄESSÄ KIRJOITAJILTA