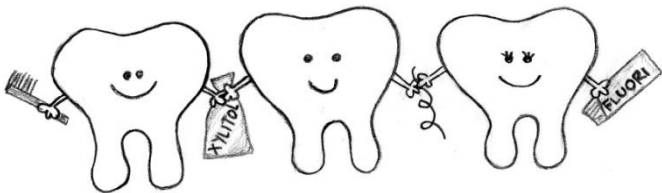


## NÄIN TEET HAMPAASI ILOISIKSI!

- ❖ Harjaa hampaat huolellisesti aamuin illoin fluorihammastahalla. Muista kaikki pinnat eli ulkopinnat, sisäpinnat ja purupinnat! Sähköhammasharjalla saat vielä puhtaammat hampaat kuin käsiharjalla!
- ❖ Hammaslanka poistaa likaa ja bakteereita hammasväleistä ja niistä paikoista, mihin harja ei pääse. Kysy omassa hammashoitolassa opastusta hampaiden harjaamiseen ja lankaamiseen.
- ❖ Ruoka-ajat on hyvä pitää säännöllisinä ja turhat napostelut jättää pois, etteivät hampaat reikiinny.
- ❖ Hampaat tykkäävät terveellisestä ruuasta niin kuin koko elimistö!
- ❖ Paras janojuoma on vesi! Limsat ja mehut kuluttavat hampaita niiden makeuden ja happamuuden vuoksi.
- ❖ Ksylitolipurukumi ja -pastillit ehkäisevät reikiä ja vahvistavat hampaita. Niitä kannattaa käyttää päivittäin joka aterian jälkeen. On kuitenkin hyvä varmistaa lääkäriltäsi, että ne sopivat juuri sinulle.



2012

Saara Sikkilä

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

Suun terveydenhuollon koulutusohjelma

## ILOINEN HAMMAS

## JA

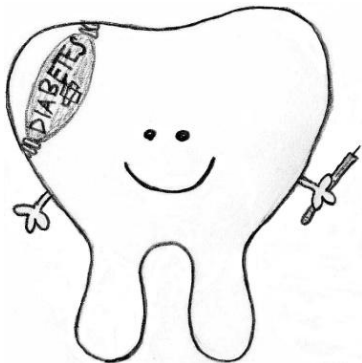
## NUORUUSTYYPIN

## DIABETES



## PIDÄTHÄN HAMPAASI ILOISINA!

- ❖ Terve suu ja hyvä diabeteksen hoito ovat tärkeitä juuri sinulle, koska ne vaikuttavat toisiinsa verenkierron välityksellä.
- ❖ Jos hampaassasi on reikä tai ikenesi ovat tulehtuneet, huonontavat ne diabeteksen hoitotasapainoa.
- ❖ Jos taas diabeteksen hoitotasapaino on huono, riski hampaiden reikiintymiselle ja ientulehdukselle kasvaa.
- ❖ Tärkeää siis on, että hoidat hampaitasi erityisen huolellisesti kotona sekä pidät hoitotasapainostasi hyvää huolta elämällä terveellisesti!
- ❖ Säännölliset hammashoitokäynnit hammaslääkärillä tai suuhygienistillä ovat tärkeitä ja heiltä kannattaa kysellä, jos jokin asia mietityttää suun hoidossa.



## MITÄ JOS IKENESTÄSI VUOTAA VERTA?

- ❖ Diabetes lisää riskiä ikenien tulehtumiseen, ja siksi juuri sinun on tärkeää olla valppaana hampaiden puhdistuksessa.
- ❖ Terve ien on vaaleanpunainen ja kiinteän näköinen. Tulehtunut ien on normaalia punaisempi, kipeä, turvonnut sekä voi vuotaa verta harjatessasi ja langatessasi.
- ❖ Ikenen tulehtuminen johtuu siitä, että ienrajaan on jäänyt bakteeripeitettä, koska hampaita ei ole puhdistettu tarpeeksi hyvin.
- ❖ Jos ikenestäsi vuotaa verta, tulisi sinun harjata hampaitasi entistäkin tarkemmin erityisesti hampaiden ienrajasta sekä puhdistaa hammasvälit hammaslangalla tai hammasväliharjalla. Ien tuntuu aluksi aralta, mutta hyvällä hampaiden hoidolla saat parissa viikossa ikenesi tervehtymään.

## MITEN EHKÄISET HAMPAIDESI REIKIINTYMISTÄ?

- ❖ Pidä hoitotasapainostasi hyvää huolta, koska huonossa hoitotasapainossa sokeria pääsee verenkierrosta suuhun. Reikäbakteerit käyttävät sokeria voimanlähteenä reikien tekemiseen.
- ❖ Verensokeriarvosi ollessa jatkuvasti korkealla suusi voi tuntua kuivalta. Sylki on tärkeä osa suun terveydelle, koska sen tehtävänä on huuhdella bakteereja pois suusta. Kuivuus ei siis ole hyväksi hampaille.
- ❖ Jatkuva napostelusta ja sokeripitoisista juomista eivät hampaat ilahdu. Hampaat kestävät päivän aikana korkeintaan 5–6 syömis kertaa. Jos ne ylittyvät, reikiintymisriski lisääntyy.
- ❖ Karkkipäivä on hyvä pitää vain kerran viikossa, koska silloin on reikäbakteerien juhlapäivä. Mitä enemmän ne saavat sokeria karkeista ja muista herkuista, sitä suurempaa tuhoa ne saavat hampaissa aikaan.
- ❖ Terveellinen ruokavalio ja hampaiden huolellinen puhdistus aamuin illoin ovat tärkeitä hampaiden hyvinvoinnin kannalta.

