


Suun alueen lävistyksen ja hampaiden valkaisu



Suun alueen lävistyksiä tekevät henkilöt eivät ole terveysalan ammattilaisia.

Kielen - ja suun lävistyksistä kolmelle neljästä tulee ei-toivottuja vaikutuksia, kuten verisuoni-, hermo- ja limakalvovaurioita, bakteeri-infektioita, ientäyymiä, hampaiden lohkeamia, puhe-, hengitys- ja nielemisvaikeuksia sekä kudoksen liikkavuuden vähenemistä lävistyksen ympärillä.

Tiesitkö, ettei hampaiden valkaisua suositella alle 18-vuotiaille? Hampaasi eivät ole kehittyneet tarpeeksi kestääkseen valkaisua.

Lisätietoa suun sairauksista



Karies
www.kaypahoito.fi

Ientulehdus
www.terveyskirjasto.fi

Aftat - suun limakalvoilla esiintyvät vaaleat haavaumat
www.terveyskirjasto.fi

Mononukleoosei - pusutauti
www.terveyskirjasto.fi

Sukupuolitaudit suussa
www.hammaslaakariliitto.fi

Maksuton hammashoito päättyy 18-vuotiaana.

Sinulle järjestetään kerran opiskeluaikana suun terveystarkastus opiskelupaikkakunnallasi.

Kotoa pois muuttaminen, armeijaan ja opiskelemaan lähtö merkitsevät muutosta, jolloin vastuu omasta terveydestä siirtyy sinulle itsellesi.



Mitä yläkoulun jälkeen?

On välii -



miten hoidat suun terveyttä

Päivittäinen suunhoito

Harjaa hampaasi kahdesti päivässä, mieluiten sähköhammasharjalla, vähintään kahden minuutin ajan. Käytä fluorihammastahnaa, joka sisältää myös ksylitolia.

Puhdista hammasväliit hammaslangalla, jotta saisit bakteerit pois suustasi mahdollisimman tarkkaan, sillä ne aiheuttavat hampaiisi reikiä, ientulehdusta ja muita suun sairauksia.

Tiesitkö, että hammasharja puhdistaa vain 60 % hammaspinnoista? Loput 40 % pinnoista puhdistetaan hammaslangan avulla.

Palkinnoksi saat raikkaan suun ja sinun lähellesi on mukava tulla.

Syö säännöllisesti ja monipuolisesti. Ota aterian jälkeen ksylitolia. Näin syljen erityys lisääntyy, happamuus suussa vähenee ja hampaasi pysyvät terveinä.

Energia- ja virvoitusjuomat aiheuttavat hampaiden reikiintymistä ja kulumista eli eroosiota.

Eroosio voi johtaa hampaiden vihlontaan, lohkeiluun ja purentavaivoihin.

Energiajuomat sisältävät mm. kofeiinia ja aiheuttavat: kiihtyneisyyttä, ärtyneisyyttä, levottomuutta, ahdistuneisuutta, vieroitusoireita, nukahtamisvaikeuksia ja unen laadun heikkenemistä.

Energia- ja virvoitusjuomat ovat hyvin happamia ja sisältävät runsaasti sokeria ja energiaa.

Tiesitkö, että terveytesi kannalta parhaita juomia ovat vesi ja maito?

Energia- ja virvoitusjuomat

Tupakka, nuuska ja alkoholi

Tupakka on päihde, joka aiheuttaa voimakasta heroiniin verrattavaa riippuvuutta.

Tupakointi aiheuttaa: kiinnityskudossairautta, muutoksia suulaessa, suusyöpää, karvakieltä (kieleen kasvaa oikeasti karvoja), pahanhajuista hengitystä, hampaiden värjäytymistä, maku- ja hajuaistin heikkenemistä.

Nuuska aiheuttaa edellisten lisäksi: norsunnahkamaisen limakalvomuutoksen paikkaan, missä nuuskaa pidetään, happamia röyhtäisyjä sekä liikuntasuoritusten tehon laskun yhdessä tupakan kanssa.

Alkoholi aiheuttaa: päänsärkyä, pahoinvointia, oksentelua ja elimistön kuivumista. Vahingoittaa sylkirauhasia, aiheuttaa suusyöpää ja sieni-infektioita.

Tiedäthän, että nämä kaikki aiheuttavat riippuvuutta ja näiden käyttöä kannattaa välttää, jotta säilyttäisit hyvän terveyden.