

Paikkaamatta paras



Karies on hampaita vaurioittava sairaus

Karies on hampaiden pinnalla kasvavien happoa tuottavien mikrobin aiheuttama sairaus, joka vaurioittaa hampaita. Hapojen vaikutuksesta hammas reikiintyy vähitellen ja lopulta tuhoutuu, jos mitään ei tehdä kariesvaurion etenemisen pysäyttämiseksi. Reikiintymisen alkuvaiheessa hampaan pinta voi kovettua uudestaan eli reikiintyminen pysähtyy, jos mikrobin hapontuottoa pystytään hillitsemään.



Riskitekijät

Hampaiden riittämätön puhdistaminen, sokerin runsas käyttö ja napostelu altistavat hampaat reikiintymiselle.

Kariesvauriot syntyvät yleensä hampaan vaikeasti puhdistettaviin kohtiin.



Putsaa Pususi

Yksi kerta ei riitä. Harjaa hampaat kaksi kertaa päivässä fluorihammastahnalla vähintään kahden minuutin ajan.

Hammasharjalla puhdistuu vain kolme hammaspintaa viidestä, jolloin 40 % jää puhdistamatta. Puhdista hammasvälit vähintään 3 kertaa viikossa hammaslangalla.

Älä märehdi

Syö vain ruoka-aikoina, vältä napostelua.

Pure purkkaa, pistä pastilli poskeen

Päivittäinen ksylitolipurukumin tai -pastillien käyttö (vähintään 5 g ksylitolia) vähentää hampaiden reikiintymistä. Käytä täysksylitolituotteita säännöllisesti aterioiden ja välipalojen jälkeen.

Vesi on vaihtoehto

Juomissa olevat sokerit aiheuttavat hampaiden reikiintymistä ja useimmat hapot aiheuttavat suun pH:n laskun. Hammaspintojen liukenemista tapahtuu aina, kun suun pH laskee alle 5,5. Light-juomat ovat hyvin happamia. Pelkkä kahvi tai tee ei sisällä hampaita liuottavia happoja. Hammasterveydelle haitallista on myös juomien nauttiminen tihein välein. Vesi on paras janojuoma.

Hampaan reikiintyminen saadaan kuriin terveellisillä elintavoilla: harjaamalla hampaat fluorihammastahnalla kaksi kertaa päivässä, juomalla janojuomana vettä ja pitämällä kiinni säännöllisistä ruoka-ajoista. Jos alkavia kariesvaurioita kuitenkin on päässyt syntymään, niiden eteneminen pitää pysäyttää aina, kun se on mahdollista.

