

KESÄN RAKKAUSHOROSKOOPPI ALKAA, S. 93

anna

Paula Koivuniemi:

"Viisikymppisenä mies
on parhaimmillaan"

**EETTISEN SJOITTAJAN
HANKALAT VALINNAT**

Mikko Leppilampi:

"Elän todeksi haavettani"

BATULO ESSAK,
maahanmuuttajan
menestystarina

7.6.2007 4,90 €
www.anna.fi

VIIKON TÄHDIT

**GEORGE CLOONE
BRAD PITT**

PUHEENAIHIO

**RAIVO JA HÄPEÄ
KUN NAINEN LY**

**VALKAISISITH
HAMPAAS**

49 IDEAA pihapiiriin, kesäkeittiöön,
saunakammariin & löylyhuoneeseen

Mennään mökille!

ESIKOISKIRJAILIJA AINA BERGROTH INTOHIMON IMUSSA



“Iän myötä nenän
ja ylähuulen
välinen etäisyys kasvaa,
ja ylähampaat alkavat
peittyä näkyvistä.”

Terveet hampaat, kaunis suu, sanotaan vanhassa mainoksessa. Nyt yhä useampi haluaa hampailta terveyden lisäksi moitteetonta ulkonäköä. Suositujen valkaisukäsittelyjen lisäksi hammasriviä voidaan parannella oikomiskojeilla tai laminaateilla.

Puhtaat valkeat hampaat

1 Mistä kaunis hymy syntyy?

– Melkein 90 prosentilla ihmisistä näkyy hymyillessä 8–10 ylähammasta. Seitsemällä prosentilla näkyy vain kuusi, ja vajaalla neljällä prosentilla – Julia Roberts mukaan lukien – näkyy 12 hammasta! 70 prosentilla meistä ylähuuli peittää ikenet ja vähän ylähampaiden yläreunaa, joka 10. hymyilee ikenet paljastavaa high smile -hymyä. Kaunis hymy koostuu sekä pehmytkudoksista, kuten huulet ja ikenet, että kovakudoksesta eli hampaista. Edellisen ongelmia voidaan korjata plastiikka- ja ienkirurgialla, jälkimmäistä hoitaa hammaslääketiede, vastaa hammaslääkäri **Reeta Suokas** Kaivopuiston hammaslääkärriasemalta, ja lisää, että kyllähän hymy aina syntyy ilosta!

2 Mikä uhkaa kaunista hymyä?

– Hampaita uhkaa suoranaisten iskujen ohella moni muukin asia. Näiden vaurioituminen tummenee ulkoisista syistä. Tupakointi ja tetrasykliinikuurit värjäävät hampaita sisäisesti, punaviini, kahvi ja tee pimentävät. Myös ravinto vaikuttaa: etenkin vanhaan kova ravinto kulutti hampaita. Nyt ongelmamme on hampaita syövä happamien ruokien ja juomien lisääntyminen. Lisäksi yöpurenta kuluttaa hampaita – millimetri on iso mitta suussa.

3 Ikääntyykö hymykin?

– Iän myötä nenän ja ylähuulen välinen etäisyys kasvaa, ja ylähampaat kaventuvat näkyvistä. Vastaavasti alahampaat alkavat tulla esiin. Myös y

Suomalaiset ovat vihdoin innostuneet kauniista hampaista.

Jotain hampaankolossa?

VANHEMMITEN hammasväleihin alkaa tarttua yhä useammin ruoantähteitä. Iän myötä leukaluun raja laskeutuu ja hampaiden välit kasvavat. Myös huonokuntoiset ja huonosti kiillotetut paikat voivat saada ruoan tarttumaan väleihin. Paras tapa pitää hammasvälit kunnossa on hoidattaa hampaat säännöllisesti. Paikan reunan kiillotus ja rikkoutuneen paikan korjaaminen auttavat usein.

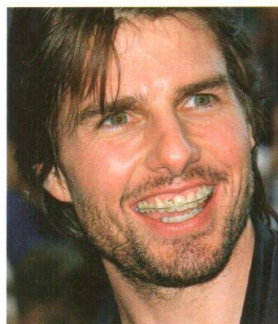
Useimmiten syy liittyy kuitenkin parodontiittiin, joka on on hampaiden kiinnitystä tuhoava krooninen tulehdus. Parodontiittia aiheuttavat bakteerit aiheuttavat myös pahanhajuista hengitystä. Tarkistuta siis hampaiden ja ienkudosten kunto!

Ikenet pysyvät terveinä säännöllisellä päivittäisellä puhdistuksella. Hampaat tulee harjata fluorihammastahnalla kahdesti päivässä ja hammasvälit puhdistaa harjauksen yhteydessä. Hammaslääkäri tai suuhygienisti opastaa kädestä pitäen oikeat puhdistustavat ja -välineet.

Hammastikkujen päivittäinen käyttö on suositeltavaa. Hyvä hammastiku on kolmionmuotoinen ja tehty puusta. Se ulottuu hampaiden välistä kielen puolelle saakka. Muovisia hammastikkuja en suosittele.

ASiantuntijana IENSPESIALISTI
BIRGITTA VON TROIL

Kuvat vas. oikealle:
Mahtoiko Tom Cruisen
oiotulla hymyllä olla osuutta
naisonneen vuonna 2004?
Julia Roberts hymyilee
12 hampaan hymyä.
Susanna Rahkamon high
smile -hymy muistetaan.
David Bowien sekasorto
ei tahtia haittaa.
Ville Peltosen tilanteen mu-
kaan etuhampailla tai ilman.



huuli alkaa kaventua ja hampaat kuluessaan lyhentyvät. Niinpä ihminen, jonka ylähampaat ovat lyhyet ja tasaiset, näyttää vanhemmalta.

4 Millä keinoilla hampaiden ulkonäköä voidaan parantaa?

– Kuluneita hampaita voidaan korjata ja jopa jatkaa. Väärässä asennossa olevat hampaat voidaan oikoa. Jos hampaita puuttuu, ne voidaan korvata, jotta muut hampaat eivät siirry paikoiltaan.

5 Kannattaako vielä aikuise- na ryhtyä oikomaan "epäjärjes- tyksessä" olevia hampaita?

– Kyllä kannattaa, jos asia vaivaa! Aikuiselle laitetaan oikomiskojeet, siis

hampaanväriset nappulat metallikaari-
neen, joita kiristetään kerran kuukau-
dessa. Ne eivät suuremmin haittaa elä-
mistä, mutta puhdistaminen on tietys-
ti tärkeää. Tällainen kevyt oikomishoito
kestää puolesta vuodesta vuoteen. Ylä-
leuan oikominen maksaa noin 2 000
euroa, molempien 2 000–3 000 euroa.

6 Onko oikomiselle vaihtoehtoja?

– Jos ei halua ryhtyä oikaisuhoi-
toon, ja hampaat ovat vain lievästi "si-
kin sokin", vaihtoehtona ovat keraami-
set laminaatit. Laminaatit ovat poslii-
nista valmistettuja kuoria, jotka kiinni-
tetään hampaiden ulkopinnalle korjaa-
maan niiden väriä ja muotoa. Laminaat-
tihoitossa omaa tervettä hammasku-

dosta poistetaan mahdollisimman vähän. Keraaminen laminaatti heijastaa ja läpäisee valoa luonnollisesti toisin kuin muovilaminaatti.

7 Entä jos hampaat ovat oikeassa asennossa, mutta tummuneet ja niissä on paikkoja?

– Keraaminen laminaatti on hyvä ratkaisu myös, jos hampaassa on isoja näkyviä paikkoja tai jos hammas on tummunut juurihoidon seurauksena. Myös posliinikruunuilla voidaan korjata hampaiden väriä, asentoa ja poikkeavaa muotoa.

8 Entä kokonaan puuttuva hammas?

– Kokonaan puuttuva hammas voidaan korvata implantilla. Kirurgi istut-

taa luuhun titaanimetallista valmistetun keinojuuren. Luukudos kasvaa keinojuureen kiinni noin 4–6 kuukaudessa. Sen jälkeen juureen voidaan rakentaa uusi hammas. Ilman hammasta ei tarvita odotteluaikaa, vaan silloin hampaan paikalla on kevytsilta. Yksi implanttikruunu maksaa noin 2 500 euroa.

9 Miten hammasremontti etenee?

– Kaikki alkaa diagnoosista. Sen ja asiakkaan toiveiden pohjalta tehdään hoitosuunnitelma, otetaan kipsimallit ja röntgenkuvat. Pelko, että esteettisen hammashoidon lopputuloksesta tulee epäaito, on turha. Jos valitaan laminaatit ja kruunut, hammas tekniikka tapaa asiakkaan ja lopputulos varmistetaan yhdessä, joten yllätyksiä ei ole tiedossa.

– Keraamiset kruunut ja laminaatit tarvitsevat usein suojakseen öisin käytettävän purentakiskon, sillä myös posliini voi murtua tai lohjeta stressipurennan seurauksena.

10 Hampaiden valkaisuun ei siis kannata rynnätä oikopäätä, vaan hoitaa hampaat kuntoon ennen sitä?

– Hampaiden terveys hoidetaan kuntoon ennen valkaisua, mutta valkaisu on usein esteettisen hoidon ensimmäinen askel: hampaiden sävy täsmätään kauniiksi. Jos siis tehdään keraamisia laminaatteja, kruunuja tai paikkoja, omien hampaiden ”pohjaväri” valkaistaan ensin halutulle tasolle. Keramiikan väri on ikuista eikä sitä voida myöhemmin valkaista tai muuttaa, hammaslääkäri Reetta Suokas vastaa. **a**

Valkoisen naisen hammasherätys

MUUTAMA VUOSI SITTEN työmatkalla Afrikassa Eritreassa paikallinen autonkuljettaja – hauska mies – katosi minua ystävällisesti ja kysyi: ”Juotko paljon kahvia ja punaviiniä?” Katsoin häntä hieman yllättyneenä, ja hän jatkoi: ”Itse asiassa tiedän jo vastauksen, sen nimittäin näkee hampaistasi.” Sitten hän rävéytti leveän hymyn hohtavine helmihampaineen.

Hampaani ovat käyneet vuosi vuodelta tummemmiksi; kahvia kuluu päivittäin paljon, enkä sylje punaviinilasiin. Olin jo pitemmän aikaa miettinyt, että jos jotakin kropassani haluaisin kohentaa esteettisesti, aloittaisin hampaista. Yliminänä kuiskutteli: Eikö se riitä, että sinulla on terveet hampaat. Pitäisikö niiden olla vielä valkoisetkin?

Eräänä harmaana ja väsyneenä kevätpäivänä vastasin yliminälleni: Pitää! Turhamaisuus on elämän merkki.

Hammaslääkäri Seppo Lindroos Hammasklinikalla Medidentillä Helsingissä on pitkä kokemus hampaiden valkaisusta. Suunnistin siis sinne.

Hammaslääkäri Seppo Lindroos tutki ensin suun: ei tulehduksia eikä mätäviä hampaita eikä suuria purenta-



virheitä. Lindroos tarkisti, ettei näkyvissä hampaissani ole posliinipaikkoja, koska valkaisu ei tehoa niihin. Valkaisu tosin puhdistaa niitäkin.

Lindroos on tehnyt pitkään töitä esteettisessä hammashoidossa ja hänen periaatteenaan on koko suun ja hampaiden terveys. – Esteettistä hoitoa ei voi tehdä, ellei suu ole terve. Kauneus perustuu terveyteen, Lindroos muistutti.

Sitten aloitettiin. Minulle ojennettiin hammasharja ja valkaisuun tarkoitettua tahnaa, joilla harjasin hampaani puhtaiksi. Tämän jälkeen Seppo Lindroos suojausi ikeneni tahnalla ja suuhuni laitettiin muotti, joka sai aikaan kestopuhon.

Hampaiden pinnalle levitettiin valkaisu geeli, ja valolamppu asetettiin

lähelle hampaita. Tekniikkaa kutsutaan Brite Smile -tekniikaksi, jossa geelin valon yhteisvaikutus saa aikaan valkoisemmat hampaat.

Makasin mukavasti valolampun alla geeli hampaissani 20 minuuttia. Sitten oli aika kaapia geeli pois ja levittää uusi tilalle. Ja taas hampaani saivat 20 minuutin valolamppukuurin. Tämä toistettiin vielä kerran eli itse valkaisu kesti tunnin, eikä hampaissa tuntunut mitään.

Lopuksi jännitysmomentti: peilin sominen. Hampaani olivat selvästi valkoisemmat. Olin tyytyväinen. Kaikki vi helposti. Tosin kahvia tai muita värjääviä juomia ja ruokia (esim. tomaatti ja punajuur) ei saanut nauttia seuraavan vuorokauden aikana.

Käsittely maksoi 600 euroa. Hyväksyessänne peilin edessä valkoiset hampaat muistuttavat, että Afrikassa on pienikin köyhä maa, joka tarvitsee apua. Ennen voi lähettää eurojaan erilaisten rästien turvin. Vuosien mittaan saat lahjoitettua sinne 600 euroa – valkoisten hampaiden verran.

ULLA JANHONEN

”Juotko paljon kahvia ja punaviiniä? Itse asiassa tiedän jo vastauksen.”