

aktiivinen

ILTALEHTI

Osta Iltalehden kanssa»

+1
Myydään aina yhdessä Iltalehden kanssa

7.9.2011

36

iloma

»HUIJARI-
YRITTÄJÄ
PILASI
ELÄMÄNI»

»SANNA
MAJURI:
Katri Helena
auttoi roolini
luomisessa

»HALU AUTTA
TEKI MINUS
KEKSIJÄN»

7x

KESKUSTELE
OIKEIN
KUMPPANISI
KANSSA

»IIRO RANTALA
TAPASIN
VAIMON
NEW
YORKISSA



»LÖYDÄ PAR
RUUTUKUOS
VARTALOLLE

Riitta

Väisänen:

Haluan oppia
rauhottumaan



Peter Ny

Pal.vko 2011 -37

350090-11



110

reä tee hellä
(maita)

»Jyrki Sukula, Leena Sarvi,

EVA BIAUDE
ONTASA-ARVO
ASIALLA
leijastimet heil

Näin hellit hampaitasi

Energiajuomat ja kuivatut hedelmät ovat hampaiden vihollisia siinä missä karkitkin. Näillä neuvoilla estät hampaita suojaavan kiilteen syöpmisen eli eroosion.

Teksti Ulla Rantakari Kuvat Colourbox.com

1. ÄLÄ NAPOSTELE ÄLÄKÄ SIEMAILE

Ruokailu laskee hampaiden pH-arvoa, jolloin hammasta suojaava kiille altistuu liukenemiselle. Syljessä olevat entsyymit kuitenkin korjaavat tilannetta ja kehokin on suunniteltu niin, että hampaat sietävät päivässä kolme ateriala ja muuttaman välipalan. Sen sijaan ylimääräinen napostelu tai muun kuin veden lipittäminen pitkin päivää syövyttää kiillettä.



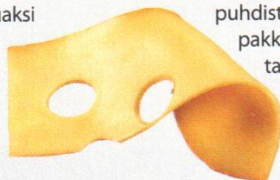
2. HARJAA OIKEIN

Kaksi perusteellista harjauskertaa päivässä riittää. Aamulla hampaat on hyvä pestä puolta tuntia ennen aamiaista fluorihammastah-nalla, sillä fluori suojaaa hammaskiillettä tulevalta happohyökkäykseltä. Illalla viimeisen ruokailun jälkeen hampaiden pitää puolestaan antaa levätä puolisen tuntia ennen harjaamista.



3. OTA OPPIA RANSKALAISILTA

Ruokailun aiheuttaman happohyökkäyksen jälkeen suu on harjaamista parempi neutraloida pursuttelemalla fluorivettä tai vähintään hujauttaa suu puhtaaksi kunnon kulauksella vettä. Apua on myös ranskalaisten tavasta nauttia jälkiruuaksi pala juustoa. Se sisältää kalsiumia, joka auttaa vahvistamaan happohyökkäyksen hetkeksi



heikentämää hammaskiillettä. Juuston lisäksi myös pähkinöillä ja xylitol-purukumilla on happohyökkäystä tasapainottava vaikutus.

4. VÄLTÄ KIVENNÄISVESIÄ

Eroosion pahimpia aiheuttajia ovat energia-, urheil- ja virvoitusjuomat sekä makeutetut sitruksivettä. Myös omenaviinietikkaan perustuvat dieetit tekevät hampaille hallaa. Happamien sitruhedelmien syöminen useammin kuin kaksi kertaa päivässä kasvattaa eroosioriskiä 40-kertaiseksi. Sairaudet, joihin liittyy oksentelua tai närästystä, aiheuttavat nekin eroosiota.



5. KEITÄ VIHREÄÄ TEETÄ

Jos hampailleen haluaa tarjota jotain erityisen hyvää, kannattaa hauduttaa kupillinen vihreää teetä. Sillä on hampaita helliviä terveysvaikutuksia. Erityisesti vihreä tee sisältää hammaskiillettä suojaavaa fluoria.



6. KAHVITTELE KOHTUUEDELLA

Eroosion lisäksi hampaita tummentavat myös tietyt ruoka- ja nautintoaineet. Ulkoisen tummentuman saa hammaslääkärin konstein puhdistettua, mutta tupakka tummentaa hampaita myös sisälsi-päin. Tunnet-



tuja hampaiden tummentajia ovat runsaasti nautittuna punaviini ja kahvi sekä mustikat. Muun ruokailun yhteydessä marjat tai lasi punaviiniä eivät kuitenkaan ole haitaksi. Myös aamu- ja jälkiruokakahvin voi nauttia hyvällä omalla tunnolla.



7. SUOSI SUKLAATA

Sokeri on ravintoa bakteereille, jotka aiheuttavat hampaiden reikiintymistä. Sokeriakin hampaat sietävät kohtuudella, tosin parhaiten muun aterian yhteydessä esimerkiksi jälkiruokana. Välttele kuitenkin hampaisiin tarttuvaa ja kauan aikaa suussa olevia sokeripitoisia ruokia, kuten pastilleja, toffeeta, sitkeitä irtokarkkeja ja kuivatut hedelmiä. Esimerkiksi suklaassa sokeri on sitoutunut rasvaan, jolloin se hulahtaa suusta nopeasti pois eikä jää bakteerien iloksi muhimaan hampaankoloihin.

8. POPSI PORKKANAA

Kovien ruokien, kuten juuren tai näkkileivän, rouskuttelu puhdistaa hampaan pintoja, estää plakkaa kertymästä hampaisiin ja stimuloi syljen eritystä. Plakki on hampaisiin kertyvää bakteerimassaa, joka kovettuessaan muuttuu hammaskiveksi. Se aiheuttaa hammastulehduksia, pahanhajuista hengitystä ja tekee hampaista kellertävät. Syljessä taas on hammaskiillettä vahvistavia kalsiumia ja fosfaattia, jotka vahvistavat kiillettä. ■



Asiantuntija: Hammaslääkäri Reetta Suokas, Kaivopuiston Hammaslääkäriasema.

KIILLE EI UUSIUDU

HAMPAIDEN EROOSIOTA

aiheuttavat paitsi tietyt happamat ruuat ja juomat, myös vääränlainen ruokailu- ja hampaiden hoitorytmi.

– Eroosiossa hampaan pintaa suojaava kiille syöpyy. Kun hammasta päällystävä ja sen sisällä kulkevia hermoja suojaava kiille ohenee, hampasta alkaa vihloa. Kulunut kiille ei enää uusiudu, kertoo hammaslääkäri

Reetta Suokas.

Vihlonnan lisäksi eroosio saa hampaat näyttämään todellista vanhemmilta.

– Hampaiden yläosiin saattaa kulu koloja, jotka rumentavat etenkin etuhampaista. Hampaista voi myös lähteä paloja, ja ne voivat rispaantua kärjestä.

Tasamittaisiksi kuluneet hampaat taas vanhentavat hymyä ja koko ilmettä.

– Kun tumma hammasydin alkaa kuultaa ohenevan kiilteen läpi, hampaat alkavat näyttää ikääntyneiltä. Hampaat ovat myös kiilteen kuluessa entistä alttiimpia ruuan aiheuttamille tummentumille, Suokas listaa.

