

SARA.

JOULUKUU 2007 6,40 €

Massojen somistaja

Kristina

ILLI, 56

Kova luu

HEI LIPITTÄJÄ!

Mihin haet
viinistä
vastausta?

**Nettideittailijan
tunnustuksia**

"Haluan
itsekunnioitukseni
takaisin"

Muodissa

- MUOTOILEVAT **ALUSAS**
- VIIKON **MINIPUVUS**
- **TOPPA-ASU** EDUST
- KORUMAISET **KELL**

TALOUS & TUNTE

ERON JÄLKEE
JALOILLEE

Talvijuhla

VALKEI
TAIKOJA KOT
& KATTAUKSEE

10 vuotta pois

SUUN

anti-age

Hohtoa hampaisiin,
huulten seutu sileäksi

>Uusin tekniikka ja
täsmätuotteet

SanomaMagazines
FINLAND

PAL.VKO 2008-05 070
64148861995956

SUUN anti-age

Ajan hampaissa

80 SARA.

Ikä iskee myös suuhun. Hampaat tummuvat ja kuluvat, huulet kapenevat uhkaavasti ja suunympäryys rypistyy. Onneksi ajan hampaiden kaluamaksi ei tarvitse jäädä, sillä vauriot voi korjata.

1 TUMMUNEET HAMPAAT

Kaikkien hampaat tummuvat iän myötä, toisten enemmän, toisten vähemmän. Ajan patinan lisäksi hampaita tummentavat kahvi, tee, punaviini, tupakka ja jotkin lääkkeet, esimerkiksi tetrasykliinikuuri.

Tasaisesti tummuneet hampaat voidaan **valkaista**, epätasaisesti värjäytyneisiin hampaisiin laitetaan laminaatit tai kruunut.

Ylivoimaisesti suosituin ja kaikkialla maailmassa parhaana pidetty, tutkituin ja tehokkain valkaisumenetelmä on **Zoom**, jota Suomessakin käytetään paljon. Menetelmä on ollut käytössä 14 vuotta, joten sen hoitotulokset tunnetaan jo hyvin.

Zoom-valkaisussa käytetään 25-prosenttista vetyperoksidia, joka aktivoidaan UV-valolla. UV-säteilystä ei tarvitse huolestua, iho suojataan ja säteily kohdistuu vain hampaisiin, jotka ovat kovakudosta eivätkä kärsi UV-säteilystä. Toimenpide kestää kaksi tuntia, ja sen jälkeen on vältettävä kaksi päivää värjääviä ruokia, kuten kahvia ja punaviiniä. Noin puolet potilaista tuntee käsittelyn aikana vihlointaa, mutta se häviää vuorokaudessa.

Zoom-valkaisun hinta on 550 e, ja sen avulla hampaat vaalenevät 8–12 astetta. Vaikutus pysyy vuosikausia ruokailu- ja elintavoista riippuen. Hammaslääkäri **Reetta Suokas** on tehnyt Zoom-valkaisuja neljä vuotta, eikä käsitellyä ole tarvinnut uusia kenellekään sinä aikana.

Hoitotulosta voi ylläpitää hankkimalla kotiin yksilölliset **kiskot**, joissa valkaisuaineena käytetään 10-prosenttista karbamiperoksidia. Vuodessa kiskoja saa käyttää öisin yhteensä enintään kaksi viikkoa.

Kiskojen hankkiminen ei ole välttämätöntä. Tärkeintä on säännöllinen hampaiden harjaus sähköhammasharjalla, joka on huomattavasti käsitteilyä tehokkaampi. Tavalinen fluorihammastahna riittää. Valkaisevat hammastahnat eivät nimestään huolimatta valkaise, mutta parhaat niistä auttavat säilyttämään valkaisuutulosta. Reetta Suokas suosittelee valkaisevista tahnoista **Yotuelia**, koska siinä vaikuttavana aineena on papaiinientsyymi, joka ei vahingoita hammasta.

2 EPÄTASAISESTI tummuneet hampaat vaalenevatkun epätasaisesti, siksi niihin tarvitaan **laminaatit**. Laminaatit laitetaan yleensä näkyviin hampaisiin eli kuuteen keskimmäiseen ylähampaaseen. Osittainen laminoiti on myös taloudellinen ratkaisu, sillä yhden kunnollisen laminaatin hinta on 750 e. Muovisen saa 300 eurolla, mutta ne eivät ole kovin kestäviä.

Laminaatit saa viikossa, ja ne ovat pitkäikäisiä, 10–15 vuotta. Jos potilaalla on taipumusta yönarskutteluun, on hankittava purentakiskot, jotka estävät laminaattien vaurioitumisen.

3 KRUUNUA tarvitaan, jos omaa hammaskudosta on vain vähän jäljellä eli hammas on esimerkiksi katkennut tai puuttuu kokonaan. Kruunun hinta on 800–900 euroa.

4 KULUNEET HAMPAAT

Ihanteellisessa hammasrivissä kaksi keskimmäistä etuhammasta ovat hivenen vieruskavereitaan pitempiä. Ajan myötä hammasrivi tuppaa kuitenkin tasaantumaan ja etuhampaat lyhenevät.

Ajan lisäksi hampaiden kulumiseen vaikuttavat öinen hampaiden narskuttelu sekä happamien ruokien ja juomien aiheuttama eroosio.

Kulunutta hammasrivistöä parannellaan **laminaattien** tai **kruunujen** avulla.

Kulumisen syy on selvitettävä. Jos se on

aiheutunut yönarskuttelusta, on hankittava **purentakisko**, joka estää sen. Kiskon hinta on 300 euroa, ja Kela korvaa siitä osan. Kisko kestää kymmenisen vuotta.

Jos hampaita on kuluttanut eroosio, on hoidon jälkeen muutettava **ruokailutapoja** karsimalla happamat juomat vähiin. Hap-pohyökkäystä ruokailun jälkeen voi torjua ksylitolipurukumin tai fluoritablettien (esimerkiksi **Fludent**) tai fluorihammasvedellä purskuttelun avulla. Myös juusto normalisoi suun pH:ta.

5 MULTIPAIKATUT, KIRJAVAT HAMPAAT

Hammasrivi voi olla levottoman näköinen, jos siinä on paljon erivärisiä paikkoja. Nykyisillä **muovipaikoilla** saadaan aikaan siisti rivistö. Jos paikkoja on näkyvillä kovin paljon, tarvitaan taas laminaatteja. Takahampaisiin voi käyttää muovia, jos paikka on pieni. Muuten tarvitaan kruunu, sillä takahampaiden purentavoima on niin suuri, että on ol-tava tarkka purenta tasapainon säilyttämis-sä. Jos purenta ei ole kunnossa, siitä voi aiheutua vaikka päänsärkyä.

Jos suussa on vanhoja amalgaamipaikkoja, jotka eivät näy, ei niitä kannata vaihtaa.

6 PUUTTUVAA HAMMAS

Elämän pyörteissä on voinut kadota kokonainen hammas. Juurihoidetut hampaat ovat riskiryhmässä. Jos hampaasta ei ole mitään jäljellä, tarvitaan titaanista tehty juuri.



Eroosion ja yönarskuttelun aiheuttamat vauriot ja hoidettu hammasrivistö, jossa potilaalle on tehty neljä laminaattia, valkaisu ja purentakisko.

jonka päälle rakennetaan **keraaminen hammas**. Tämä on kallista ja hidasta puuhaa, mutta hoitotulos on hyvä. Suomessa tehdään noin 12 500 implanttikruunua vuodessa, ja niiden onnistumisprosentti on peräti 98.

Hoito kestää pitkään, sillä ruuvi istutetaan leukaluuhun, ja sen integroituminen eli ”juurtuminen” paikoilleen kestää ainakin 4–6 kuukautta. Hampaattomana ei kuitenkaan tarvitse odotella, vaan tilalle laitetaan väliaikainen hammas. Implanttikruunun hinta on 2 500 euroa. Kela ei korvaa implanttia.

7 VETÄYTyneet ikenet ja vihlovat hampaat

Monen 40–50-vuotiaan ikenet ovat nousseet, sillä he ovat harjanneet hampaitaan vuosikymmenet liian kovilla harjoilla. Myös virheellinen purenta tai yönarskuttelu voivat nostaa ientä, samoin hammaskivi ja eroosio.

Vihlominen on hyvin yleinen vaiva. Jos hammaskauloja vihloo, siihen on avuksi kotona tai hammaslääkärillä tehtävä **fluorihoidto**. Hammaslääkärillä voi fluorauksen yhteydessä laittaa myös **muovipinnoitteen**, joka estää vihlontaa. Se on kevyt toimenpide, joka maksaa 85 euroa.

Kotona vihlovia hampaita voi huuhdella **fluorisuuviedellä** tai imeskellä **fluoritabletteja** (*Denti Plus, Fludent*).

Jos ienraja on noussut oikein paljon, siihen auttaa vain **ienplastia**, jossa ikeneen kiinnitetään uutta nahkaa. Tämä on hyvin harvinainen toimenpide.

8 PAHANHAJUINEN HENGITYS

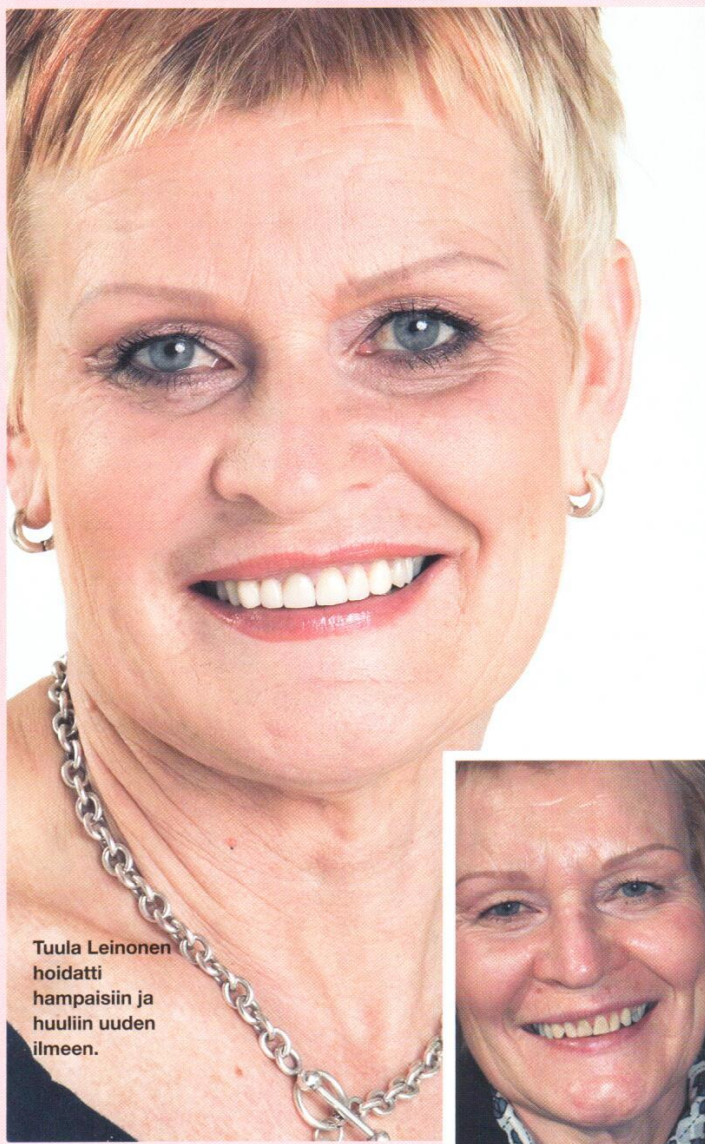
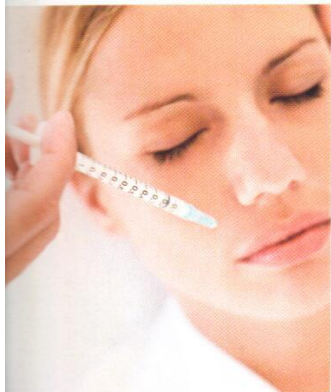
Tämän ikävän ilmiön hienompi nimi on *halitosis*. Se yleistyy iän myötä, kun hammasraot eivät enää ole niin tiiviitä kuin nuorena eli ne keräävät enemmän **plakkia**. Halitosisen syy löytyy lähes aina suusta, harvoin esimerkiksi suolistovaivoista. **Hoitamaton ientulehdus** aiheuttaa myös pahanhajuista hengitystä. Hampaiden lisäksi on muistettava puhdistaa kieli. Sitä varten on olemassa ihan oma työkalu, **kaavin**.

9 KAPENEVA YLÄHUULI JA RYPYT

Nuorella ihmisellä ylähuulen paksuus on noin puolet alahuulesta, mutta ikääntyessä huuli kapenee. Lisäharmia tulee ylähuulen pystyrypyistä, nenäpielen nasolabiaali-juonteista ja suupielistä alaspäin lähteivistä rypyistä.

Tähän kiusaan saa apua **hyaluronihappopistoksista**, jonka tunnetuin kauppanimi on *Restylane*. Jos suun ympärys puudutetaan kunnolla, menetelmä on kivuton, muuten sattuu. Hyaluronihappoa on ihmisen elimistössä luonnostaan, joten se ei aiheuta allergisia reaktioita eikä myöskään kovetu rypäleiksi kuten jotkut keinotekoiset täyteaineet voivat tehdä. Se myös häviää ajan mittaan, joten Restylanen vaikutus kestää puolesta vuodesta vuoteen.

Pistoksilla pystytään nostamaan huulirajaa ja täyttämään suun ympäryksen ryppyjä sekä nenäpielen juonteita, mutta muutokset ovat melko pehmeitä eli mistään suuresta muodonmuutoksesta ei ole kysymys. Turvotusta voi olla päivän, meikata voi heti. Käsitteilyn hinta on 500 euroa.



Tuula Leinonen hoidatti hampaisiin ja huuliin uuden ilmeen.

Kuluneet hampaat ärsyttivät

Tuula Leinonen, 55, teki suu- ja hammasremontin. Kimmokkeen antoivat kuluneet etuhampaat, jotka ”alkoivat ärsyttää”. Lisäksi toinen etuhampaista oli aikanaan juurihoidettu ja siksi tummempi. Hammaslääkäri Reetta Suokkaan kanssa tehtiin hoitosuunnitelma. Ensin hampaisiin tehtiin Zoom-valkaisu. Epätasaisille ja erivärisille etuhampaille tämä ei riittänyt, vaan kulmahampaisiin tehtiin täyskeraamiset kruunut ja neljään etuhampaaseen laminaatit. Kahteen hampaaseen vaihdettiin amalgaamipaikkojen tilalle *Miris*-paikat, jotka ovat eräänlainen posliinin ja muovin välimuoto. Tuulalle tehtiin myös öisin käytettävä purentakisko suojaamaan posliinirakenteita narskuttelulta.

Reetta Suokas tekee vastaanotollaan yhteistyötä plastiikkakirurgi **Tarja Juvosen** kanssa. Suokas puuduttaa potilaat ja Juvonen silottelee suun ympäryksen rypyt Restylane-pistoksilla. Myös Tuula Leinosen hoito viimeisteltiin Restylanella. Hän sanoo olevansa tyytyväinen lopputulokseen. Restylanen laitto pisteli hieman, mutta ei ollut niin kivuliasta, etteikö käsitteilyä voisi myöhemmin uusia.

Hampaiden kunnostamisen hinnaksi tuli yhteensä 5 000 euroa, Restylane-käsittely maksoi 500 euroa.

Valkaisujen valikoimaa

Zoomin lisäksi on tarjolla muitakin valkaisumenetelmiä.

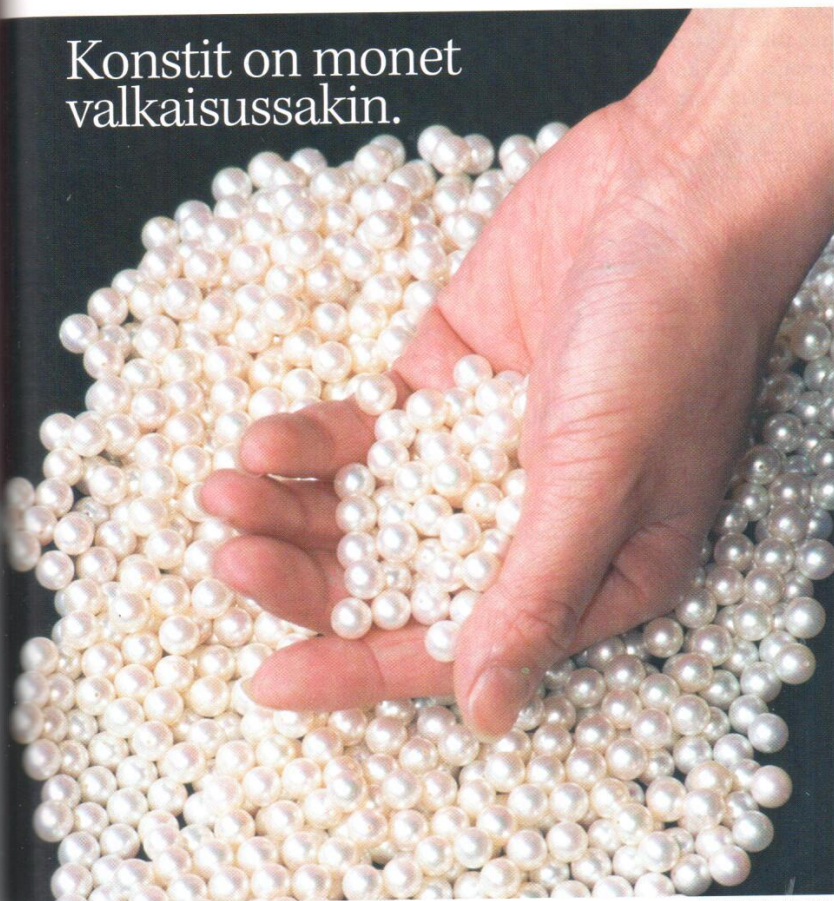
REMEWHITE-valkaisu tehdään plas-mavalon avulla. Hampaille levitetään valkai-sugeeli, joka aktivoidaan valolla 20 minuu-tin ajan. Toimenpide toistetaan kolme ker-taa peräkkäin. Kovin tummuneet hampaat voivat tarvita toisen valkaisukerran. Hinta 340 euroa.

LASER-valkaisussa valkaiseva geeli ak-tivoidaan laservalon avulla. Hoitoaika ikeni-en suojauksineen on alle tunti, itse valkaisu koostuu kolmesta kahden minuutin jaksosta. Vihlontaa ei esiinny niin usein kuin muita menetelmiä käytettäessä. Hinta 270 euroa.

Puhdistus = pikavalkaisu

Myös pelkällä **PERUSPUHDISTUKSELLA** hampaansa saa silminnähten valkoi-semmiksi. Hammaslääkäri tai suuhygienisti poistaa hammaskiven ja hioo ham-paan pinnan puhtaaksi kiillottavalla tahnalla, jolloin tavanomaiset värjäytymät ja tummentumat häviävät hampaan pinnalta. Valkaisuhoitothan pureutuvat pintaa syvemmälle. Kiillotuspuhdistuksella voi aloittaa valkaisuhoiton, mutta joillekin se voi riittää valkaisuksi varsinkin, jos vihlonnan vuoksi muut konstit tuntuvat epämiellyttäviltä. Pastapuhdistuksessa voi käydä jopa 3–4 kertaa vuodessa, ainakin jos hammaskiveä syntyy runsaasti. Suuhygienistin tekemä 40 minuutin puhdistus helsinkiläisessä hammaslääkäriasema Fossassa maksaa 71 euroa.

Konstit on monet valkaisussakin.



Vinkki vihlontaan

Kokeile vihloviin hampaisiin Tooth mousse -mineraalitahnaa, joka nopeuttaa hampaan mineraalitasapainon palautumista. Kysy tahnaa hammaslääkäriltä tai suuhygienistiltä.

ELMEXIN TEHOPUHDISTUSTAHNA

auttaa pitämään hampaan mah-dollisimman valkoisena valkai-sun jälkeen. Tahnaa myydään apteekeissa, ja sitä käytetään 1–2 kertaa viikossa.

Lusikat suuhun

Tarjolla on myös **GEELIVALKAISUJA**, joi-hin kuuluu puhdistus sekä kipsimuottien mukaan tehtyt valkaisulusikat (kiskot), joita käytetään kotona. Geeliä annostel-laan muovisiin lusikoihin ja annetaan vaikuttaa enintään yön yli. Vaikutusaika riippuu aineen vahvuudesta. Hoitoa jat-ketaan enintään viikon verran ja korkein-taan kerran vuodessa. Jotta kiilleaurioil-ta varmasti välttyttäisiin, valkaisuainetta ei ole järkevää käyttää useammin.

Valkaisuaste on yksilöllinen, ja hoidon aikana pitäisi välttää kahvia, punaviiniä ja tupakkaa. Geeli tehoaa paremmin kel-taiseen hammasluuhun kuin harmaa-seen. Vihlontaa esiintyy usein.

Tämän valkaisun hinnaksi tulee noin 150–220 euroa. ➔