

et

20 SUOMEN SUURIN AIKAKAUSLEHTI
14.12.2016 8,50e etlehti.fi

PSYKOTERAPEUTTI
**KATRIINA
JÄRVINEN, 54**

"Minun piti
opetella
suuttumaan"

16
sivua
terveyttä

**11 X HYMY
KUNTOON
IMPLANTTI
VAI SILTA?**

**PUNAVIININ
HAITAT & HYÖDYT**

**KALLE
MÄKELÄ, 59**
"LAIHDUTIN 20 KG
JA ALOITIN
MÄKIHYPYN"

**"Liian kiltti
ei pärjää"**

Seela Sella lipsuu säännöistä.
Ilana Sella äidin huolettomuus ärsyttää.

*Unohda
perinteet!*

**KAHDEN AIKUISEN
JOULUMENU**

Uusia alkun

Kasvain vie voim
TIMO HONKELA,

"Saan jatkoai
kolmen kuukau
pätki

Plus

MUORIN T
ROVANIEM
& KERAMI
KURSS
ITALIASS

sanot



Hampaat **Kaunis ja terve hymy**

Kun hammas joudutaan poistamaan, sen tilalle on yleensä hyvä asentaa uusi. Implantti on kallis mutta kestävä. Joskus ratkaisuksi riittää niin sanottu kevytsilta.

TEKSTI **Essi Kähkönen** KUVA **Sanna Lilmätäinen** KUVITUS **Otto Paakkanen** ISTOCKPHOTO

Hyvä kotihoito



Marianne Merikukka
Hammashoitaja, Kaivo-
puiston hammaslääkäri-
asema

1 Mitkä ovat +55-vuotiaiden yleisimmät hammasongelmat?

Puuttuvat hampaat, ientulehdukset ja hampaiden reikiintyminen. Reikiintymisessä on usein kyse sekä hampaiden että juurten pintojen reikiintymisestä. Myös ientulehdukset ja hampaiden kiinnityskudossairaus eli parodontiitti ovat yleisiä. Jos on käytössä monia lääkkeitä, se altistaa suun kuivumiselle ja sitä kautta erilaisille hammasongelmille.

2 Miksi hampaita joudutaan poistamaan vanhemmiten niin usein?

Usein poiston syynä on pitkälle edennyt tulehdus eli infektio. Infektio voi olla niin paha, että se on riski yleisterveydelle. Joskus joudutaan poistamaan hampaita myös siksi, että niitä ei voida korjata. Ne ovat esimerkiksi reikiintyneet niin pahasti, ettei menetettyä kudosta voi enää korvata. Silloin poistetaan usein myös hampaan juuret.

3 Millaisia ovat vaikeimmat infektiot?

Yleisin infektio on parodontiitti eli hampaiden kiinnityskudossairaus. Se voi olla oireeton kauankin. Jos se on edennyt niin pitkälle, että hammas alkaa heilua tai aiheuttaa märkämpaiseita, hammas on poistettava. Poistamiseen päädytään myös, jos hampaan juuren kärjestä puuttuu niin paljon kudosta, ettei sitä saada enää hoidolla palautettua.

Toinen yleinen infektio aiheutuu siitä, että hammas on niin pahoin reikiintynyt, että hampaan juuresta alkanut tulehdus etenee hammasluuhun. Jos hammasta ei voi hoitaa juurihoidolla, se pitää ottaa pois.

Suun bakteerit voivat siirtyä verenkierron välityksellä muualle kehoon ja aiheuttaa tulehduksia esimerkiksi sydämessä. Jos tulossa on

SÄHKÖHAMMASHARJA putsaa tehokkaammin kuin tavallinen hammasharja. Sähköhammasharjalla ehkäiset myös hammaskiven syntyä paremmin kuin tavallisella harjalla.

PUHDISTA HAMMASVÄLIT joka ilta. Kysy apteekista sinulle sopivimpia välineitä hammasvälien puhdistukseen. Jos hammasvälit ovat kovin tiukat, valitse hammaslanka. Väljemmissä väleissä toimivat hammasväliharjat.

VALITSE TAHNA, joka sisältää fluoria, mutta joka ei vaahtoa kovin runsaasti. Vaahtoamaton tahna on hyväksi sen vuoksi, ettei se ärsytä limakalvoja eikä altista aitoille.

vaikkapa tekonivelleikkaus, myös suun ja hampaiston tulehduspesäkkeet täytyy hoitaa ajoissa kuntoon.

4 Mistä suun ongelmat johtuvat?

Yleisin syy on huono hammashygienia ja toinen hyvin sokeripitoinen ravinto. Iensairaudet ovat elimistön reaktio suun bakteereille.

Hampaiden ja suun omahoito on tärkeää, ja jos se on laiminlyöty tai hammashoidossa ei ole käyty tarpeeksi usein, haitalliset muutokset pääsevät pahenemaan entisestään. Esimerkiksi iensairaudet eivät aiheuta paljon oireita, ennen kuin ne ovat edenneet jo pitkälle.

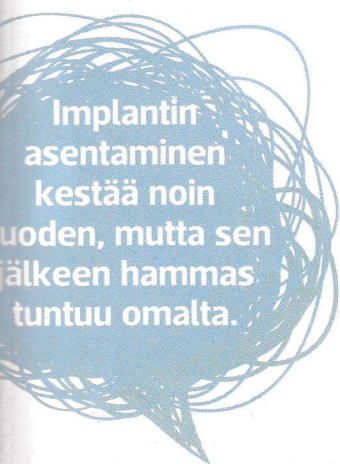
5 Mitä voin itse tehdä hammasterveyteni eteen?

Huolehdi hyvästä suuhygieniasta. Käytä mieluiten sähköhammasharjaa ja fluorihammastahnaa. Puhdista hammasvälit huolellisesti joka ilta. Hampaiden terveyttä edistävät tupakoimattomuus, liian sokeripitoisten ruokien välttäminen ja kuivan suun hoito.

Myös diabeteksen hyvä hoitotasapaino on tärkeää. Diabeetikoilla on erityisen korkea riski sairastua suusairauksiin, jos diabeteksen hoito on laiminlyöty.

6 Jos hammasriviin syntyy aukko, onko siitä haittaa?

Yleensä ei ole. Tosin puuttuvat etuhampaat häiritsevät sosiaalisesti ja puuttuvat takahampaat haittaavat purentaa. Aivan tärkeitä hampaita ei yleensä tarvitse korvata. Mutta suut ovat erilaisia, samoin purennat. Hammaslääkäri osaa kertoa parhaiten, kaipaako hampaiston aukko korvaavaa hammaslasta.



Implantin
asentaminen
kestää noin
vuoden, mutta sen
jälkeen hammas
tuntuu omalta.

7 Mitkä ovat yksittäisen hampaan korvausvaihtoehdot?

Jos ei tupakoi eikä ole hoitamaton diabetes, implanttia pidetään parhaana vaihtoehtona. Sitä asennettaessa viereisiä hampaita ei tarvitse hioa. Implantti tuntuu omalta hampaalta. Se on kiinteä ratkaisu, joten se on myös proteesia parempi ratkaisu.

8 Miten implantti asennetaan?

Jos hammas on menetetty juurineen, se voidaan korvata implantilla aikaisintaan puolen vuoden kuluttua hampaan poistosta.

Implantti on titaaniruuvi, joka istutetaan leukaluuhun. Ruuvien päälle kiinnitetään implanttikruunu, joka on pinnaltaan keraaminen. Implantin viereisiä, joskus jopa terveitä hampaita ei tarvitse hioa pilareiksi kuten siltaproteeseissa.

Itse implantti eli keinojuuri asennetaan leukaluuhun, ja sen annetaan luotua 4–6 kuukauden ajan. Sen jälkeen keinojuuren päälle rakennetaan hammas tai irrotettavat proteesit. Vanhoja proteeseja voi käyttää siihen asti, kunnes implantit tai uudet proteesit ovat valmiit.

9 Mikä on silta?

Silta koostuu tukihampaisiin tehdyistä kruunuista ja niihin kiinnitetystä välisosasta, joka korvaa puuttuvan hampaan. Tätä sanotaan kolmen hampaan sillaksi. Jos hampaita puuttuu enemmän, tarvitaan tuki- ja väliahampaita enemmän.

Implantit ovat yleistyneet 2000-luvulla, ja siltoja tehdään enää harvoin. Siltahoidon hyvä puoli on nopeus. Kun implanttihoito kestää

yleensä vuoden hampaan poistosta alkaen, silta saa parissa viikossa.

Keraaminen silta on implanttia parempi vaihtoehto silloin, jos luuta puuttuu hammaspuutosalueelta niin paljon, että implanttia varten tarvittaisiin luusiirteitä. Silta on parempi vaihtoehto myös silloin, jos puuttuvan hampaan eli hammasrivissä olevan aukon viereiset hampaat ovat laajalti paikatut tai kruunutetut.

10 Mikä on kevytsilta?

Kevytsilta tehdään kuituvahvisteisesta muovista. Kuitusiltoja käytetään yleisimmin väliaikaishoitona esimerkiksi implanttihoidon niissä vaiheissa, kun hammaspuutosta korvataan niin sanotulta hymy- eli etualueelta.

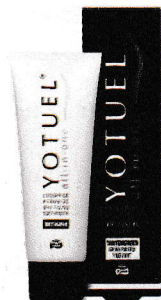
Kevytsillat eivät ole materiaalinsa heikkouden takia pysyvä ratkaisu yleensä muualla kuin alaetuhampaissa ja niin sanotuissa ”yläkakkos-hampaissa”. Yläkakkoset sijaitsevat yläetuhampaiden ja yläkulmahampaiden välissä. Kevytsilta riittää korvaamaan nämä puuttuvat hampaat siksi, että alaetuhampaisiin ja yläkakkosiin kohdistuu muita hampaita pienempi puruvoima.

11 Laitetaanko julkisessa hammas- huollossa implantteja?

Kyllä tarvittaessa, eli silloin, jos pureskelu on vaikeutunut. Niiden hinta on kuitenkin lähes sama kuin yksityisessä hammashoidossa. Niistä ei myöskään saa Kela-korvausta. ●

Asiantuntijoina esteettiseen hammashoittoon perehtynyt hammaslääkäri Reetta Suokas, Kaivopuiston hammaslääkäriasema ja HLT, erikoishammaslääkäri Annamari Nihtilä, Itä-Suomen yliopisto.

Hyvät
välineet



Valkaiseva hammastahna, joka myös vahvistaa hammaskiillettä ilman hankausta. Vaahtoamaton koostumus sopii ahtaherkille. Makuina miedompi minttu wintergreen ja voimakkaampi snow-mint.

Yotuel all-in-one -hammastahna 16 e, Yliopiston Apteekki.



Sähköhammasharja puhdistaa tehokkaammin kuin tavallinen hammasharja. Tässä mallissa on mekaaninen paineentunnistin: sykkivä liike lakkaa, jos harjaa painaa liian kovaa.

Oral B PRO600 –sähköhammasharja, 40 e Prisma.



Evaliisa Halttunen on tottunut hoitamaan hampaitaan huolellisesti.

MITÄ MAKSAA?

IMPLANTIN keskihinta Suomessa on noin 2 500–3 000 euroa. Hinnnoissa on suuriakin eroja: joillakin hammaslääkäriasemilla yksittäinen implantti voi maksaa jopa 4 000 euroa ja halvimmillaan noin 1 500 euroa.

KERAAMISEN SILLAN kustannusarvio on 2 500–3 000 euroa.

KEVYTSILTA on usein väliaikainen ratkaisu tai sopii pysyväksi ratkaisuksi alaeuhampaille. Se maksaa noin 600–900 euroa.

Hinta-arviot: Reetta Suokas, Kaivopuiston hammaslääkäriasema

EVALIISA HALTTUNEN, 81, HELSINKI

Nyt suutuntuma on hyvä

”Olen sota- ja pula-ajan lapsi. Vitamiinit olivat vähissä, ja vain lanttu ja nauris olivat kalanamaksaöljyn ohella C-vitamiinin lähteitä. Hammasainekseni oli heikko. Muistelen yhä kauhulla kansakoulun aikaisia hammaslääkärikäyntejä.

Pitkään paikkautin hampaani, mutta kun ne alkoivat olla niin huonossa kunnossa, että purenta vaikeutui, hammaslääkäri vaihtoi hampaitani ensin siltoihin ja myöhemmin implantteihin. Kumpiakin on minulla useampia.

PUHDISTAN HAMPAAT TARKKAAN

Implantti on kuin yksittäinen uusi hammas. Silta-rakennelmaa on ollut vaikeampi hoitaa. Minun pitää pujotella väleihin langalla, jotta saan sillan puhtaaksi.

Käyn tavallista useammin hammaslääkäriissä ihan

vain puhdistuttamassa hampaistoni. Käytän myös hammasväliharjoja, joilla pääsee lankaa paremmin hampaiden väleihin.

Peruspuhdistuksen hoidan sähköhammasharjalla, sillä hammaslääkäreiden mukaan se on tehokkaampi kuin tavallinen harja. Käyn hampaat päivittäin läpi. Minulla on nivelrikko ja tekoniveliäkin, ja niiden vuoksi on erityisen tärkeää huolehtia kunnolla hampaiden terveydestä.

Silta oli halvempi asentaa kuin implantti, mutta hinnalla ei ollut minulle paljon väliä. Tärkeintä on, miltä hampaat tuntuvat.

Nyt suutuntuma on hyvä, sillä implantit ja sillat ovat kuin omia hampaita. Jos hampaat tai purenta alkaa vähänkin tuntua oudolta, menen heti hammaslääkäriin. Siellä voi olla tulehdusta tai jotakin muuta vaivaa.”