

**Korrapärane ning õigete võtetega suuhügieen on koos hambasõbraliku toitumisega parim viis hambakaariese ehk aukude ennetamiseks. Siit leiame hammaste puhastamise põhitõed, mida on hea aeg-ajalt üle vaadata, sest tervis algab suust!**

Pelgalt suuveega loputamine või nätsu närimine ei tee hambaid puhtaks. Seepärast harja igal hommikul ja õhtul puhtaks hammaste põse- ja keelepoolsed ning mälumispinnad. Võta selleks aega vähemalt 2 minutit, jagades suu mõttes 4-ks, ja pühenda igale osale vähemalt pool minutit.

### **HAMBAPESU PÕHITÕED**

1. Pese hambaid 2 korda päevas vähemalt 2 minutit järjest.
2. Hambapesuks piisab herneretera suurusest hambapastakogusest. Kasuta fluoriidiga hambapastat.
3. Hambahari vali märgistusega *soft* või *supersoft*. Nii käsi- kui elektriharjaga on võimalik hambad hästi puhtaks pesta, valik sõltub eelistustest ja vajadustest.
4. Käsiharja ära hoia rusikas, vaid käes hoopis nagu pliitsit, et surve hammastele ja igemetele poleks liiga tugev ja hambaharja "juhitavus" oleks täpsem.
5. Efektivseim pesemistehnika on lühikeste edasi-tagasi või ringjate liigutustega harjamine.
6. Hambaharja harjased peaksid ulatuma otstega igemepilusse, et ka igeme ja hamba vahel pesitsevad mikroobid saaks ära puhastatud.



7. Vajadusel puhasta ka keelt, et vähendada mikroobide hulka suus.
8. Sülita hambapasta välja, aga ära loputa suud veega, siis jääb hambapasta suhu toimima.
9. Kasuta suuvett ainult siis, kui hambaarst seda sulle soovib.

## HAMBAVAHEDE PUHASTAMINE

Hambaharjaga saad puhtaks kõigest 60% hambapindadest. Ülejäänud 40% moodustavad hambavahed, mille puhastamiseks on tõhusaimad abivahendid hambaniit ja väikesed pudeliharjakesi meenutavad hambavaheharjad.

Kui hambavahede puhastamisele pole piisavalt tähelepanu pööratud, siis võib juhtuda, et hambakatust tekkinud igemepõletik ja kivistunud hambakatt ehk hambakivi hävitab hamba kinnituskoe ja hambad hakkavad liikuma. Kroonilise ja kaugele arenenud põletiku tõttu võib lõpuks hambad ka kaotada. Igemehaiguste ennetuses ja ravis on kõige tähtsam suuhügieeni kvaliteet – hammaste pesu ja lisaks ka hambaniidi või hambavaheharjaga puhastamine.

1. Puhasta hambavahed kord päevas.
2. Selleks, et hambapasta saaks paremini jõuda kõikidesse vahedesse ja nurkadesse, kasuta abivahendit enne hammaste pesu.
3. Hambaniit keera ümber sõrmede, kui see tundub keeruline, siis kasuta spetsiaalset hambaniidihoidjat. Niit tuleks viia ettevaatlikult igemepilusse ja libistada koos mustusega igemepilust välja mööda hamba külge, nii et hamba küljel olev katt tõmmatakse niidiga lahti ja hammaste vahelt välja.



4. Suuremate hambavahede ja -juurte vahede puhastamiseks on hambavahehari. Õige suurusega hambavahehari viiakse hammaste vahelt läbi ja katt jääb harja mõlemale küljele, harjaga pole vaja edasi-tagasi nühkida. Kui hammaste vahel on väga palju kattu võib harja jooksva vee all katust puhastada ja uuesti hammaste vahelt läbi tõmmata. Hambavahehari ei tohi olla liiga suur, nii võib vigastada iget ja ka liiga väike, siis pole see piisavalt efektiivne.



5. Leia endale sobivaim abivahend koostöös hambaarstiga.
6. Igemete veritsus on põletiku tunnusmärk. Hoolikalt puhastades möödub see tavaliselt mõne päevaga. Kui veritsus siiski ei möödu, siis mine hambaarsti juurde.