



**Totta
vai
tarua?**

Hammaslääkäriasema Helmiäinen



Hammastahna, jossa on korkea hankausindeksi, puhdistaa parhaiten.

Tarua

Liian korkea hankausindeksi (RDA-arvo) hammastahnassa voi vahingoittaa hammaskiillettä päivittäisessä käytössä. RDA-arvon tulisi olla 80–100.

Suun huuhtominen vedellä hampaiden harjauksen jälkeen on hyväksi.

Tarua

Hampaiden pesun jälkeen suuhun pitäisi jäädä hampaita suojaavaa fluoridia, joten voimakas purskuttelu suurella vesimäärällä kannattaa unohtaa. Hampaiden harjauksen jälkeen tahna syljetään pois suusta. Tarvittaessa suun voi huuhdella kevyesti pienellä määrällä vettä.

Huonot hampaat johtuvat ainoastaan perinnöllisyydestä.

Tarua

”Huonot hampaat” eivät periydy. Sen sijaan suun kotihoidon tottumukset siirtyvät aikuisilta lapsille. Hampaiden huono kunto voi johtua monesta asiasta, esim. huonosta suuhygieniasta, epäterveellisistä ruokailutottumuksista tai puutteellisesta hammashoidosta.

Hammaslääkäriasema Helmiäinen



Implantit eivät näytä luonnollisilta.

Tarua

Laadukkaasti toteutettu implantti on kuin oma hammas. Suu- ja leukakirurgin asentamaa keinojuurta ja hammaslaboratoriossa valmistettua hampaan näkyvää kruunuosaa on vaikea erottaa omista hampaista.

Hammasimplantit maksavat paljon.

Totta ja tarua

Hammasimplantin kustannukset jakautuvat usealle hoitokäynnille. Kustannukset voivat vaikuttaa korkeilta, mutta pitkällä aikavälillä investointi kannattaa taloudellisestikin. Implantit ovat usein elinikäinen ratkaisu. Ne eivät myöskään vaadi korjaustoimenpiteitä samalla tavalla kuin muut ratkaisut.

Puuttuvan hampaan jättäminen ilman hoitoa ei aiheuta ongelmia.

Tarua

Vaikka välittömät oireet voivat puuttua, puuttuva hammas voi aiheuttaa pitkällä aikavälillä ongelmia purennassa. Hampaan vastapurija voi alkaa puhjeta tyhjiin tilaan. Usein tyhjän tilan vieressä olevat hampaat kallistuvat tyhjää tilaa kohti.

Hammaslääkäriasema Helmiäinen



Ruokavaliolla vaikuttaa suun terveyteen.

Totta

Ruokailutottumukset, ruokailurytmi ja napostelu päivän mittaan vaikuttavat suun terveyteen. Tärkeää on syödä ruokakolmion mukaisesti, pitää säännöllinen ateriaritmi ja syödä makeat herkut aterioiden yhteydessä. Janojuomana toimii vesi, joka ei aiheuta happohyökkäystä suussa.

Hampaita ei kannata harjata heti aamiaisen jälkeen.

Totta

Aterioiden ja hampaiden harjauksen välillä tulisi odottaa puoli tuntia, etenkin jos olet syönyt tai juonut happamia tuotteita. Hampaiden harjaus heti ruokailun jälkeen kuluttaa hammaskiillettä.

Hampaan juuressa oleva tulehdus voidaan hoitaa antibiooteilla.

Tarua

Hampaan ytimen eli hampaan juuren tulehdusta ei voida hoitaa antibiootein. Antibioottikuuri voidaan määrätä estämään akuutin tulehduksen leviämistä, mutta itse tulehdusta antibiootti ei poista. Hampaaseen tulee aloittaa juurihoito.

Hammaslääkäriasema Helmiäinen



Hampaan vihlova kipu kertoo aina reiästä.

Tarua

Vihlonta ja hampaiden herkkyys voivat johtua monista syistä. Syitä vihlonnalle voivat olla ienvetäymät, pinnalliset hiusmurtumat ja purentavaivat. Myös alkava reikä ja liian vähäinen fluorin saanti voivat aiheuttaa vihlontaa. Oireiden ilmaantuessa kannattaa ottaa yhteys hammaslääkäriin.

Hampaiden valkaisu vahingoittaa kiillettä.

Tarua

Kun hampaiden valkaisun tekee ammattilainen, on lopputulos aina ammattilaisen vastuulla eikä kiille vahingoitu. Valkaisun voi tehdä turvallisesti terveeseen suuhun. Netistä tilattavat kotivalkaisut ja niiden liiallinen käyttö voivat sen sijaan vaurioittaa hampaita.

Ksylitolituotteet ehkäisevät hampaiden reikiintymistä.

Totta

Ruokailujen jälkeen käytetyt ksylitolituotteet katkaisevat happohyökkäyksen tehokkaasti. Ksylitolituotteiden lisäksi säännöllinen hampaiden harjaus fluorihammastahnalla ehkäisee tutkitusti reikiintymistä.

Hammaslääkäriasema Helmiäinen



Hammaslangan käyttö aiheuttaa hampaiden heilumista ja parodontiittia.

“Tarua

Säännöllinen hampaiden harjaus ja hammasvälien puhdistaminen ehkäisevät parodontiittia. Hammasvälien puhdistusvälineet, kuten hammaslanka ja hammasväliharjat, auttavat poistamaan päivän aikana kertyneen plakin ja ruokajäämät. Hammasvälien puhdistamisen laiminlyöminen aiheuttaa ientulehdusta ja lopulta parodontiittia.

Parodontiitti on vain vanhojen ihmisten sairaus.

“Tarua

län mukanaan tuomat muutokset lisäävät parodontiitin riskiä. Parodontiittia esiintyy kuitenkin kaikissa ikäryhmissä. Parodontiitin taustatekijöitä voivat olla esimerkiksi huono suuhygienia, perinnölliset tekijät tai tupakointi.

län myötä hampaat menetetään väistämättä.

“Tarua

Hyvällä omahoidolla ja säännöllisillä hammastarkastuksilla monet voivat pitää omat hampaansa elämänsä loppuun asti.

Hammaslääkäriasema Helmiäinen



Parodontiitista ei voi parantua.

“Totta ja tarua

Tärkeää parodontiitissa on sen toteaminen varhaisessa vaiheessa, jotta se voidaan saada hallintaan parodontologisella perushoidolla. Parodontiittialttius säilyy kuitenkin läpi elämän, ja siksi parodontiittipotilaiden on erityisen tärkeää huolehtia hyvästä omahoidosta sekä säännöllisestä ammattilaisten toteuttamasta ylläpito-hoidosta.

Energijuomat ja limsat vahingoittavat kiillettä.

“Totta

Happamat ja sokeriset juomat vahingoittavat hammaskiillettä. Haitallista on myös niiden juominen pitkin päivää. Tällöin hampaat altistuvat liian pitkään yhtäjaksoisesti happohyökkäykselle.

Hampaassa oleva karies eli reikä on aina kivulias.

“Tarua

Reikiintynyt hammas voi alkuvaiheessa olla täysin oireeton ja aiheuttaa kipua vasta, kun vaurio on edennyt syvemmälle hampaassa. Etenevät kariekset havaitaan ajoissa, kun käyt hammastarkastuksissa säännöllisesti.

Hammaslääkäriasema Helmiäinen



Hammasvälit tulee puhdistaa päivittäin.

Totta

Hammasharjan harjakset eivät ulotu puhdistamaan hammasvälejä. Hammasvälit suositellaan puhdistettavan vähintään kerran päivässä. Tähän tarkoitukseen voi omien mieltymyksien mukaan valita hammaslangan, lankaimen tai hammasväliharjan.

Hymyile – se luo iloa ympärillesi!

Totta

Hymyllä on todettu olevan positiivisia terveysvaikutteita – niin fyysisiä kuin psyykkisiäkin. Hymyily rentouttaa, jolloin myös immuunijärjestelmä vahvistuu. Edellä mainittujen hyötyjen lisäksi saat itsellesi ja muille hyvän mielen.

Suuvesi korvaa hampaan harjauksen.

Tarua

Suuvesi ei korvaa hampaiden harjausta. Hampaat tulee puhdistaa mekaanisesti hammasharjalla ja fluorillisella hammastahnalla kaksi kertaa päivässä vähintään kahden minuutin ajan. Myös hammasvälit tulee puhdistaa hammaslangalla tai hammasväliharjalla.

Hammaslääkäriasema Helmiäinen



Hammasahnassa pitää olla fluoria.

Totta

Fluorillinen hammasahna vahvistaa hammaskiillettä ja ehkäisee aktiivisesti hampaiden reikiintymistä. Fluorihammasahnaa voi käyttää kahden senttimetrin mittaisen makkaran jokaisen harjauksen yhteydessä.

Hampaiden harjaaminen voimalla puhdistaa ne parhaiten.

Tarua

Liiallinen voimankäyttö voi aiheuttaa ikenien vetäytymistä ja hampaiden kulumista. Tärkeää on harjata hampaat hellävaraisella tekniikalla vähintään kahden minuutin ajan.

Hammasröntgenkuvauksen säteilyannos on verrattavissa säteilyannokseen, jonka saa Atlantin ylittävällä lennolla.

Tarua

Atlantin ylittävän lennon aikana saatu säteilyannos on yleensä suurempi kuin yksittäisessä hammasröntgenkuvauksessa saatu annos.