

Ao 9137
781.

V.a.

"Taluperenaine" koimeetusele
lobeseks tutvumiseks.

Teie tervis oleneb hammastest

Eradotsent A. Oehrlein

dr. med. et med. dent.

Ujakivi "Taluperenaine"



TOIMETUSELT

Nagu eelmiselgi aastal, nii katkestame ka tänavu „Moodsate eluraamatute“ ilmumise kaheks suvekuuks, juuniks ja juuliks. Soovime oma lugejaskonnale head suvevaheaega ja rohkelt suverõõme.

n^o 282 57418

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU



I.

Õnnetuseks koosneb inimese hammastik nagu selgroogki hulgast üksikliigetest. Hambaid on normaalselt 32. Ent kuna selgroo iga lüli peetakse tingimata tarvilikuks, oldi ja ollakse veel praegugi arvamisel, et üks hammas rohkem või vähem ei tähenda midagi.

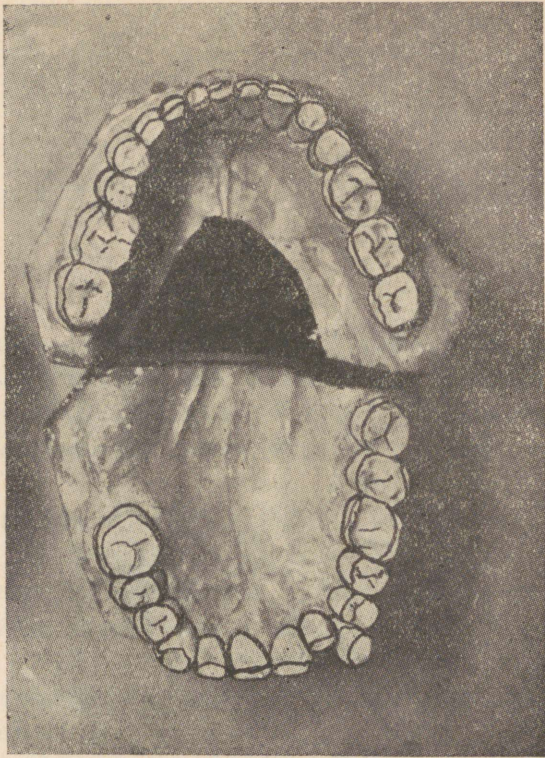
Alles viimaseil 15—20 aastail võttis ikka rohkem ja rohkem maad veendumus, et hambaid tuleb võtta kui tervikut ja et ainult üksikuil soodsail ja erandlikel juhtudel sellest tervikust võib kaotsi minna üksik liige, ilma et sellest tekiks kahju tervikule.

Hambad tervikuna moodustavad endas tasakaalustatud ja ühtlustatud organi — närimisorgani, — milles varem või hiljem peab toimuma kõigi liikmete paigalt nihkumine, kui üks osa võetakse välja. Pildid 2, 3 näitavad kõige kujukamalt, millised korratused võivad tekkida, kui üks või mitu osa lähevad sellest tervikust kaotsi.

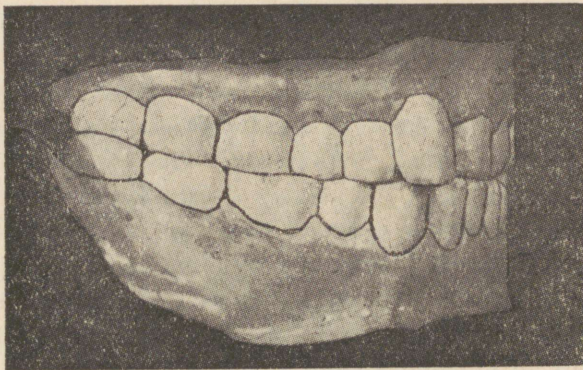
Tavaliselt ei sünni inimene hammastega. Harilikult ilmub esimene hammas alles 6-dal elukuul. Esimestena tulevad esimesed hambad, lõikhambad. Teise eluaasta lõpul on lapsel enamasti kõik piimahambad juba suus.

Mõnikord juhtub, et lapsel alles 3-da eluaasta keskpaiku või koguni selle lõpul tulevad kõik piimahambad välja, kuid säärane hilinemine ei tarvitse olla seoses haiglaste nähetega.

Kokku on piimahambaid 20, nii all kui ülal 4 lõikhammast, nii all kui ülal 2 silmahammast ja samuti nii all kui ülal 4 purihammast.

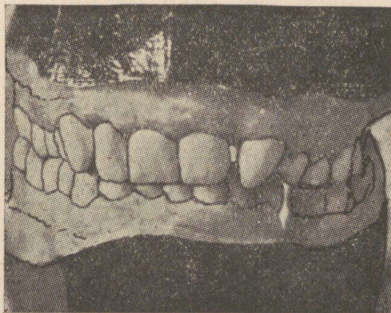


Pilt 1.

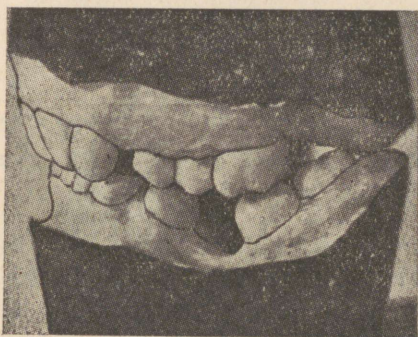


*HÄSTI PURETUD HAMMASTIK
seestpoolt vaadatuna ja küljepealt pildistatuna*

Üldiselt on piimahambad arenenud nõrgemini kui järgnevad püsivad hambad. Esimene püsiv hammas ilmub 6-dal eluaastal piimahammaste taha. Sellele tuleb juhtida erilist tähelepanu, kuna sageli seda hammast



Pilt 2.



Pilt 3.

MITU HAMMAST ON KADUNUD

selles hammastikus, mida näeme meie piltidel eest ja küljelt pildistatuna. Aja jooksul läheb hammaste paigast nihkumine ikka tugevamaks

peetakse veel piimahambaks ja see selletõttu jäetakse hoole-
tusse. Esimene püsiv hammas ilmub kas alumises või üle-
mises lõualuus, ükskõik kummal pool piimahammaste taga
esimese suure purihambana.

Pärast seda ilmuvad ka kõik teised püsivad hambad piimahammaste asemele. Viimased muutuvad üha lahtisemaks seetõttu, et lõualuu, õigemini pehme kude lõualuus nad resorbeerib, kuni nad lõppeks välja kukuvad.

Esimeste suurte purihammaste järele ilmuvad esmalt lõikhambad, siis väikesed purihambad, siis silmahambad, umbes 12-dal eluaastal teised suured purihambad ja lõppeks 18-da ja 40-da eluaasta vahel tarkushambad.

Viimased ei näe mõnikord üldse päevavalgust, mitmesugustel põhjustel, enamasti aga seepärast, et nad valeasenditõttu või ruumipuudusel ei saa välja tulla. Sellisel korral võivad nad hiljem tekitada suuri rikkeid.

Kellel tarkushamba ilmumine viibib, see lasku aegsasti röntgeni-ülesvõtte abil hilinemise põhjus kindlaks määrata. Arvestamata seda, et tarkushammast väga hästi saab kasutada närimiseks, on peidetud tarkus suuteline tekitama hiljem mitmesuguseid haiglasi avaldusi.

Püsivad hambad on järgmised:

Nii ülemises kui alumises lõualuus 4 lõikhammast, 2 silmahammast, 4 väikest purihammast ja 6 suurt purihammast. Kokku 32 hammast.

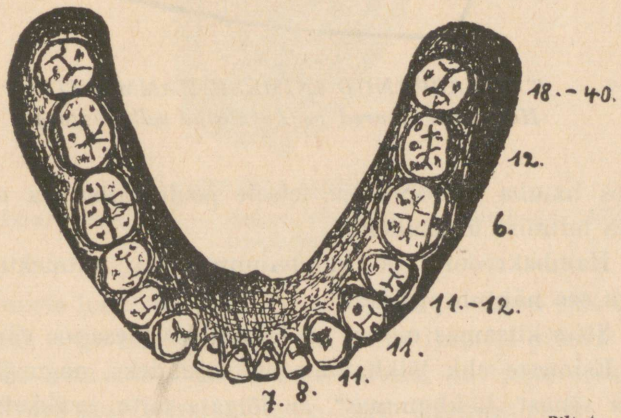
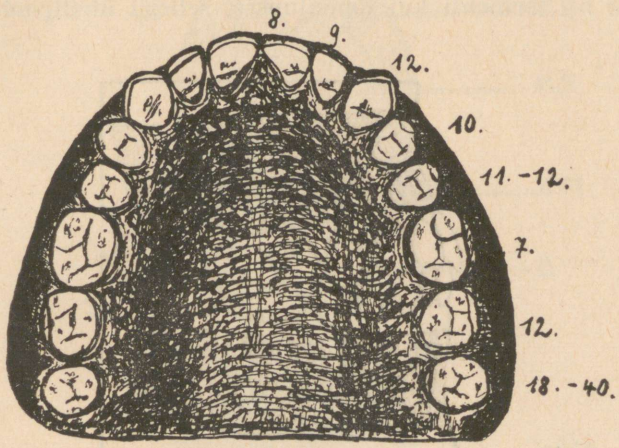
Hambakaared alumises ja ülemises lõualuus on hobuse- rauakujulised. Ülemised lõikhambad lähevad alumistest üle nagu käärade harud, kuna külghambad hammasratas-tena koos töötavad.

Esimestel hammastel on vaid üks juur, kuna suurematel külghammastel on 2—4 juurt. Kuid see pole reegel ja seetõttu ei maksa juurte arvu üle murda pead.

Hamba koosseisu puudutame siinjuures ainult lühidalt. Iga hammas koosneb kroonist ja juurest. Kroon on suus näha, kuna juure kaju ja suuruse kohta saab selgust ainult röntgeni-ülesvõtte kaudu. Juur kinnitab hamba lõualuu külge, samuti nagu puujuured hoiavad puud maapinnas.

Kuna kroonil on sooritada raske töö, vajab ta tugevat ankrustust lõualuus. Krooni katab väga kõva substants, niim. hambavaap, mis on palju kõvem kui harilik luu.

Juur on tsemendist, substantsist, mis on oma ehituselt väga sarnane kondikoele.



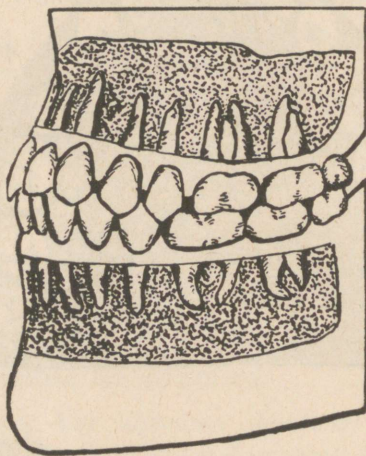
Pilt 4.

TÄISKASVANUD INIMISE HAMMASTIK

Numbritega on märgitud inimese eluaastad, mil antud hambad „tulevad“

Nii hambavaap kui ka hambatsement katavad hamba-
luud, mille õõnsuses asub niinim. hambanärv või õigemini
hambaüdi.

Hambaüdi kaudu toimub hamba toitmine. Hambajuur
on lõualuuga ühendatud veel niinim. juurekelmega. See ka-
tab tervet juurt, sisaldab palju närve, ja selle kiud tungi-
vad nii tsementi kui lõualuusse, sellega üheltpoolt toime-



Pilt 5.

TÄISKASVANUD INIMESE HAMMASTIK

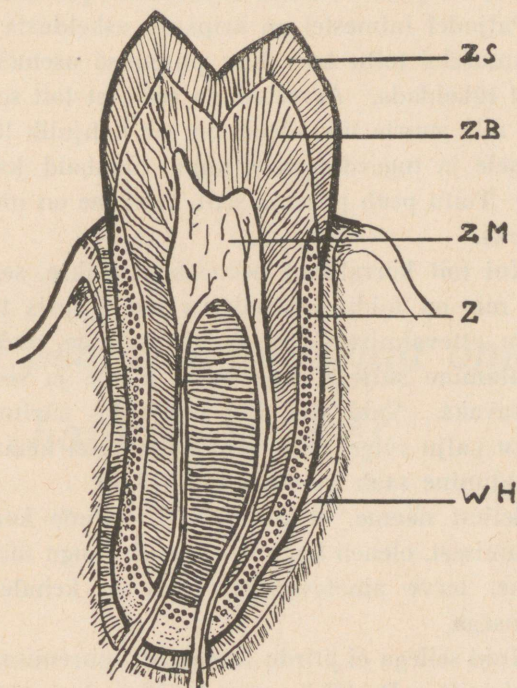
Hammaste juured on kujutatud nähtavatena

tades hamba kinnitust ja teiselt poolt täites ka osaliselt
tema toitmise ülesandeid.

Hambakroonid ja hambajuured on mitmekujulised,
nagu see nähtub piltidest.

Sõna kitsamas mõttes on hammaste ülesanne väga liht-
ne. Esimeste ehk lõikhammaste ülesandeks, nagu järeldub
juba sõnast „lõikhammas“, on lõigata toitu, eraldada väike
tükk toitu suurest tükist. Kahjuks kultuurinimeste juures
esihammastel on vähe või pole hoopiski tööd, mis on suu-
reks kahjuks nii hammastele kui ka lõualuudele.

Esimeste hammaste tegevuse kaudu saavutatakse alles õige pikkuse suhe esimeste ja külghammaste vahel. Kui ei hammustata küllaldaselt või kui üldse ei hammustata, siis kasvavad enamasti ülemised lõikhambad väga kaugele



Pilt 6.

HAMMAS LÄBILÕIKES

ZS — hambavaap, ZB — hammasluu, ZM — hambaüdi, WA — hambakelme

üle alumiste hammaste, mille tagajärjeks on sageli rida haigestumisi, nagu hammaste lõdvenemine, igemete põletik jne.

Kõiki neid väärnähteid võib vältida, kui juba varasest lapsepõlvest saadik harjutatakse õiget hammustamist.

Lisaks sellele, alles õieti sooritatud hammustusliigutuse kaudu, saavutatakse alumise lõualuu vajalik pikkusareng ja seega harmooniline näoprofiil.

Külghambad, suured ja väikesed purihambad, hoolitsevad toidu peenendamise, jahvatamise eest. Selleks otstarbeks laskub alumine lõualuu, keel juhib toidutüki hammaste rea vahele ja alumine lõualuu surutakse tugevasti vastu ülemist, kusjuures toidud vajutatakse puruks.

Paljudel inimestel on äripäeva askelduste rutus saanud harjumuseks toitu korraliku puremise asemel hammastega ainult tükeldada. Arvestamata seda, et toit sel viisil neelatakse alla suurte tükkidena, on see kahjulik lõualuude kasvamisele ja tugevdamisele, kuna hambaid kasutatakse liig vähe. Toitu peab purema seni, kuni see on muutunud päris pudruks.

Kui toit korralikult peeneks näritakse, seguneb ta süljega, mis on toidu seedimiseks maos üpris tähtis. Ainult selline ettevalmistus, toidu jahvatamine pudruks ja selle immutamine süljega, teeb toidu maole ja sooltele kergesti seeditavaks. Vaid siis, kui põhjaliku närimise teel tuleb makku palju sülge, tekib seal küllaldasel määral maomahlu ja seedimine saab toimuda korralikult.

Sellest näeme, et puremisest, toitude korralikust peenendamisest, oleneb kogu keha tervis, kogu toitlustus ja seedimine, terve ainetevahetus, mis ju kehale on suurima tähtsusega.

Kuid sellega ei piirdu hammaste, puremisaparaadi, mõju organismile. Peatükis, mis käsitleb laste hammaste eest hoolitsemist, on lähemalt kirjeldatud, kuidas hingamine ja peaju varustamine verrega osaliselt oleneb lõualuude õigest arengust. Ka inimese välimuse, näo kuju ja ühtluse määritleb lõualuude hea või halb areng. Sest peagu kõik näo luud on vähemal või suuremal määral seotud lõualuudega. Kui lõualuud on halva kujuga, ei saa ka nägu olla ilus ega korrapärane. Võib rahulikult ütelda: ilusad hambad, ilus nägu, ilus inimene!

II.

*Miks peame hoolitsema oma
hammaste eest?*

Enne kui alata seletusega, kuidas kõige paremini hoolitseda oma hammaste eest, tuleb vastata küsimusele: Miks peame üldse hoolitsema oma hammaste eest?

Mõned arvavad kindlasti, et see on vaid ilu-asi. Teised mõtlevad: selleks, et paremini pureda, ja kolmandad loodavad hoolitsemisega vältida hambavalu.

Ainult vähesed arvestavad seda, et keha on ainult siis terve, kui hoolitsetakse kõigi kehaosade eest, kui ravitakse kõiki osi ja kui kõik osad on terved.

Tänapäeval on koguni tehtud kindlaks, et palju haigusid satub kehha just hammaste kaudu, kuna hammaste külge jääb palju toiduriismeid, mis on soodsaks pinnaks pisilaste arenemisele, ja kes seal pääsedes kehha kutsuvad esile mitmesuguseid haigestumisi.

On isegi tehtud kindlaks, et haigusid läbi haigete hammaste tungivad vere ja mahlade ringvoolu ja sel teel tekitavad ka teiste organite haigestumist. Haigetes hammastes on pisilastel soodsad arenemistingimused, kuna neid seal närimisega, toidu hõõrumisega, ei tülitata. Suu on haigusidudele parimaks kasvulavaks.

Kui pärast iga söömaaega jääb suukoopasse toidujätteid ja kui suud ja hambaid ei puhastata korralikult, siis on pisilastel edasiarenemiseks suurepärased võimalused: neil on nii palju toitu ja soojust kui nad vajavad.

Esimene asi, mis takistab haigusidude arengut, on puhatus. Kus kõik on puhas, seal pole pisilastel kerge areneda.

Ja kuna suus tekivad pisilaste toitained just toiduriismetes, mis on jäänud hammaste vahele, on väga oluline seda mustust nii tihti kui võimalik eemaldada, et pääseda haigestumisest. Varemalt olid inimesed üldiselt tugevamad ja ei vajanud niipalju hoolt ja ravi kui tänapäeval. Kuid korraliku hoolitsuse abil on võimalik säilitada tervist ja olla koguni tervem, kui oldi vanasti.

Iga inimene tahab olla terve ja pikendada oma eluiga. Ning tervise juure kuuluvad ka suu ja hambad.

Et midagi musta, midagi ebapuhast pole ilus, on kõigile tõestamatagi selge. See põhjus, puhtus, ja selle kaudu suu ilu, on üksigi küllaldaseks põhjuseks hammaste eest hoolitsemiseks. Kuhu jääb peatuma palju kergesti roiskuvaid aineid, seal tekib kergesti mädanikku, ja mädanik tekitab halba haisu. Et vastik halb lehk suust on teistele väga ebameeldiv ja koguni raskesti talutav, sellele ei mõtle paljud inimesed üldse. Ja et nad seetõttu on oma kaasinimestele koormaks ja võivad neid isegi nakatada, seda ei tea paljud aimatagi. Ja seepärast peab seda neile meelde tuletama.

Kus lasub palju mädanevaid aineid ja kust neid õigel ajal ei kõrvaldata, seal kipub mädanik ka nii kõvade ainete kallale, kui on seda hambad. Pikkamisi hambad lähevad halvaks ja hakkavad mädanema. Ja mädanevad hambad teevad valu. Suurem osa inimesi tunneb hambavalu, mis on hammaste halva hoolitsemise tagajärg.

Kes õieti hoolitseb oma hammaste eest, see küll vaevalt saab kunagi hambavalu. Ta väldib seega hulga hädaohte, mis ähvardavad ta keha. Ja ühtlasi säilitab ta sellega ka oma ilu. Sest inimene, kellel puudub üks või mitu hammast, ei ole välimuselt enam kuigi meeldiv. Ta põsed ja huuled langevad sisse, ta omandab rauga ilme ja tema näojoontest kaob korrapärasus.

Lõppeks kordame uuesti: Hea tervise pandiks on head terved hambad.

Hambad, mis peavad jääma terveks, vajavad hoolt ja nõuavad äärmist puhtust. Sest räpased hambad annavad haigusidudele, pisilastele, milliseid leidub õhus ja toitudel miljonite viisi, võimaluse asuda elama suukoopasse, kus nad kiiresti ja kergesti peaaegu lõpmatuseni paljunevad ja pika-peale teevad inimese haigeks.

Nägu puuduvate hammastega tundub palju vanemana, kui on tõepoolest. Hambuta inimeste nägu on moonutatud ja raugalik.

Lõppeks olgu veel tähendatud, et inimesed võivad hambahaigustesse koguni surra. Kui haigesse hambasse koguneb hiigelhulk pisilasi, tungivad nad verre, mürgistades kogu organismi.

Kui haigusidud on läinud juba verre, osutub päästmine enamasti täiesti võimatuks. Selline inimene on kadunud, ta sureb veremürgitusse.

Ja keegi ei tea, kui kiiresti või pikkamisi tema juures haiguseod võivad minna verre.

Kellele tervis ja elu on tähtsad, see peab oma hammaste eest hoolitsema samuti nagu teiste organite eest. Hammaste ravi kuulub samuti igapäevasesse ellu nagu näopesemine, vahest on esimene koguni olulisem, kuna väline nahk on vastupidavam kui õrnad, nõrgad igemed, mis sageli isegi ilma vigastamiseta jooksevad verd ja haigusidudele on äärmiselt vastuvõtlikud.

Näopesemine ja hammastepuhastamine olgu igahommikuseks toiminguks, ja peale selle puhastatagu hambaid pärast iga sööki!

III.

*Kuidas peame hoolitsema oma
hammaste eest?*

Mida võime ja peame tegema hammaste eest hoolitsemiseks? Kuidas hoolitseda terve ja täiusliku hammastiku eest? Kuidas ravida haigeid hambaid?

Nagu mainitud juba esimeses peatükis, jäävad suhu kergesti peatuma pehmed, kleepuvad toiduriismed. Eriti kergesti jäävad nad hammaste vahele, ja kui neid sealt õigel ajal ei kõrvaldata, hakkavad nad pikapeale mädanema. Nagu eespool tähendatud, need mädaniku kogumikud on soodsaiks taimelavaks pisilastele, ja seepärast peab nad kiires korras eemaldama.

Nüüd kerkib küsimus: Kuidas tuleb puhastada hambaid ja kuidas kõrvaldada suust toidujätteid?

Nagu majapidamises on hari parimaks küürimis- ja puhastamisvahendiks, nii on ta seda ka hammaste puhastamisel. Selleks otstarbeks kasutatakse niinim. hambaharja.

Pole sugugi ükskõik, millist hambaharja kasutada. Parim hambahari on selline, millega saab harida hammaste vahesid, sest just sinna koguneb kõige rohkem mustust.

Harjased ei tohi olla pehmed, sest siis koolduvad nad kergesti ja vigastavad igemeid, mille tagajärjeks võib olla igemete põletik.

Parem on võtta kõvemate harjastega hari, sest see puhastab paremini ja ei tee igemetele kahju. Hambavaaba läbihõõrumist ei tarvitse karta, kui ei kasutata liig kanget hambapuhastuse vahendit.

Harja ja veega üksi on enamail juhtudel võimatu hambaid põhjalikult puhastada, olgugi, et loputatakse suud mitu korda ja niiske harjaga korralikult hõõrutakse hambaid. Ikkagi jäävad nende külge mõned mustusekübemed alles.

Samuti kui rasvaste käte pesemiseks tarvitatakse seepi, peab ka hammaste puhastamiseks võtma appi peale vee ja harja veel teised vahendid, sest ka toitute valmistamisel kasutatakse rasva, mis tugevasti liibub hammaste külge.

Kõige paremaks puhastusabinõuks on lihtne peenimaks pulbriks tambitud kriit. Kuid see ei tohi sisaldada teravnurkseid kristallikesi, milliseid sageli leidub kriidis. Korralikult prepareeritud kriit on täiesti vaba kahjulikest osakesist ja seda tarvitades pole kartust, et kõva hambavaap saab rikutud.

Harilik kriit sisaldab sageli sääraseid teravnurkseid kristallikesi ja seepärast pole soovitatav seda tarvitada. Kuna puhastatud ja äärmiselt peeneks tambitud kriiti saab mõne sendi eest suure hulga, on igaühel võimalus korralikult puhastada oma hambaid.

Mugavam ja kindlam on igatahes hambapastade tarvitamine. Need on valmistatud peenimast pulbrist ja ei sisalda seega kunagi teravaid kahjulikke lisandeid, milliseid siiski võib leiduda harilikus hambapulbris.

Hambapastasid on olemas tohtu hulk. Kui ustaks kõiki reklaamikiitusi ja lastaks end mõjutada kõmulistest nimedest, siis oleks üldse võimatu valida nende seast sobivat. Hambapasta ülesandeks on toetada puhastamist hambaharjaga. See on sama ülesanne, mis sooritada seebil kätepesemisel. Peagu kõik hambapastad sisaldavad ka seepi või teisi selliseid lisandeid, mis pole kahjulikud, kui neid leidub väikesel hulgal. Igatahes ei tohi see seep olla liiga terav, vaid erapooletult pehme, mis lahustab küll rasva, aga igemetele ega hambavaabale ei tee kahju.

Seetõttu, et hambapastadele on lisatud natuke seepi, vahutavad nad harjamisel ja kisuvad vahuga kõik pisemadki

toiduosakesed kitsastest hammaste vahedest välja, võttes sellega pisilastelt võimaluse seal pesitsemiseks.

Mõningad hambapastad sisaldavad ka seesuguseid ollusi, mis harjamisel eristavad hapnikku ja sellega teevad mädaniku tekkimise suus võimatuks. Kui suus ei leidu mädanevaid ja haisevaid toidu- ja ilajätteid, siis puudub ka halb suulõhn. Ühtlasi desinfitseerib hapnik ka teataval määral suukoobast.

Need on ained, mida peab sisaldama iga hea hambapasta. Kõik teised imetegevad omadused, mida reklaamiks ja ostjaskonna ligimeelitamiseks hambapastadele külge poogitakse, puuduvad enamasti täiesti. Neid paljusid desinfitseerivaid lisandeid, milliseid kiidetakse olevat teatavil pastadel, ja milliseid tõepoolest leidub mõningais, ei saa pidada soovitavaks, kuna nad pikaajalisel tarvitamisel mõjuvad kahjulikult igemetele, hambavaabale ja kogu organismile.

Teatav tähtsus on siiski neil substantsidel, mis hävitavad hambakivi ja millel olevat soodus mõju igemetele. Need on Solvolith- ja Doramad-pastad. Esimene kõrvaldab hambakivi, ja seda pastat tarvitades ei muutuvat hambakivi nii kõvaks ja teda tekkivat üldse vähe. Nii väidavad mõned kogemuste põhjal, kuid teised jällegi eitavad seda.

Ent Doramad-pasta hea mõju igemetele ja igemete põletikkudele ei tekita nii palju vastuvaidlust. On kahtlemata õige, et Doramad-pastale lisatud radioaktiivsed substantsid isegi oma väikese hulgaga on võimelised soodsalt mõjutama igemeid. Neil inimestel, kes järjekindlalt tarvitavad Doramad-pastat, ei ole igemed nii lõdvad ja veretud kui paljudel teistel.

Vaevalt leidub hambapastat, millele poleks lisatud ka mitmesuguseid lõhna- ja maitseaineid. Tavaliselt sisaldavad hambapastad roosiõli, piparmündiõli ja thymoli. Viimasel on ka tugev desinfitseeriv mõju, mille tõttu selle kasutamine on eriti otstarbekas, kuna ta täidab korraga kahte ülesannet.

Kuna siin on võimatu loetleda kõiki hambapastasid nende kvaliteedi järgi — pealegi kui iga päev turule ilmub uusi sorte üha kütkestavamate nimedega, — peab siin juhtima tähelepanu vaid ühele tunnusele, mida ei tohi olla heal hambapastal ja mida on kerge igaühel kontrollida: heal hambapastal ei tohi olla liig tugevat ja ebameeldivat seebilõhna ega -maitset.

Liig suure seebisisaldusega pasta on kahjulik igemetele ja teatavalt tingimusil ka kogu organismile.

Peale kriitide ja pastade tarvitatakse suu puhastamiseks ka suuvett. Suu loputamiseks on eriti sobivad vesinikülihapendi, savimulla-äädika, ülimangaanhapu-kaaliumi ja boorhappe lahud. Ka valmis suuvesi on müügil, milledest tuntuim on Odol.

Vesinikülihapendit tarvitatakse 3%-lises lahus. Sellest võetakse teelusikatäis klaasile veele.

Samuti tarvitatakse ka savimulla-äädikat. Boorhapet võetakse noatsatäis klaasile veele. Ülimangaanhapu-kaaliumi tarvitatakse kristallides. 4—8 kristalli klaasile veele annavad helelilla lahu, millel on hästi desinfitseeriv mõju.

Suu loputamist ei tohi toimetada nii, et võetakse lonks suhu, seda paar korda suus edasi-tagasi kallutatakse ja siis välja sülitatakse. Sellega ei saavutata midagi, see pole suuloputamine. Kui tahetakse, et suuloputusel oleks mõju ja edu, siis võetakse suhu paras lonks loputusvedelikku ja suletakse huuled. Hambad surutakse tugevasti kokku. Siis pressitakse vesi keele abil hammaste vahelt huulte ja põskede vastu. Pärast seda imetakse loputusvesi hammaste vahelt jälle keele peale tagasi. Seda toimingut tuleb korrata mitu korda järjest tugevneva jõuga, enne kui vesi sülitatakse välja ja võetakse uus lonks.

Selliselt toimetatud suuloputusel on mõtet, tähtsust ja edu. Sel teel kõrvaldatakse hammaste vahelt kõige pisevad toiduraasud, mis sinna on jäänud peatuma. Ühtlasi avaldab loputusvesi siis puhastavat ja tugevdavat mõju kõi-

gile igemete osadele ja põseilanahkadele. Sealjuures ei tohi alahinnata igemete kerget massaaži, mis toimub edasi-tagasi voogava loputusvee kaudu.

Kui mingisugusel põhjusel on võimatu hambapuhastamiseks tarvitada harja ja pastat, siis asendab seda toimingut kõige paremini säärane suuloputamine. Kuid see on loomulikult ainult hädaabinõu.

Niipalju suuravist terve il päevil!

Kui juba terved hambad ja suu nõuavad piinlikku hoolt, on see veel vajalikum haigestumiste puhul. Iga rike tuleb kiiremas korras kõrvaldada, et ei tekiks veel suuremat kahju, mille tagajärjeks võiks olla kogu hammastiku hävinemine. Hammastik moodustab terviku. Niipea kui hävineb üks küli ahelikust, ähvardab tervikut laostumise hädaoht, kui kohe energiliselt ei asuta vea parandamisele.

Õnnekombel on kolm peahädaohtu, mis ähvardavad hammastikku, kergesti tuntavad. Need on: igemete põletik, hambakivi ja hamba mädanik.

Igemete põletikud esinevad sageli, olles tingitud mitmesugustest põhjustest. Kõvade toitude hõõrumine vastu igemeid, samuti ka liig tugevasti vürtsitatud toidud kutsuvad kergesti põletiku esile. Igemete ärritust on märgata, näiteks, pärast maasikate, sõstrate ja üldse kõigi kõvu seemneid sisaldavate marjade söömist.

Selles suhtes pole ka päris ükskõikne suur suitsetamine. Kuigi suitsetamine ei mõju kahjulikult hammastele, kujuneb ta igemetele siiski hädaohtlikuks. Üks ja sama isik pole kõigil juhtudel ühteviisi vastupidav. Kui mõnikord suure sigarettide ja sigarite hulga suitsetamine ei tekita mingisuguseid haiglasid nähteid, on teinekord igemed suitsu mõju vastu ülitundelised.

Säärasel juhul on kõige parem mõneks päevaks lakata suitsetamast, kuna siis igemete ärritus möödub kiiresti. Kui aga ikka edasi suitsetatakse, võib see kesta nädalaid ja isegi kuid. Vahel tekivad sellistel puhkudel keelele koguni lõ-

hed, mis paranevad õige pikkamisi ja halvemal juhtudel isegi esile kutsuvad raskeid haigestumisi.

Samuti ohtlikud on igasugused kunsthammaste kinnis-
tusseadeldised, nii plaadid kui sillad. Hõõrudes hellaks
keele ja igemed, võivad nad alalise ärrituse kaudu tekitada
põletikku. Eriti laiad sillad, millised olid tarvitusel vanasti
ja milliseid väiksemal hulgal kasutatakse ka praegu veel,
kutsuvad kergesti esile igemete muljumist ja põletikku..

Mõnikord lõikuvad sellised laiad sillad isegi lõualuusse,
mille tagajärjeks on palavik ja külmavärinad. Säärastel
puhkudel tuleb sild viibimata eemaldada, kuna vastasel kor-
ral võib saada veremürgituse.

Eriti sagedasti kannatavad naised menstruatsiooni ja
raseduse ajal igemete kergesti ärritatavuse all. Raseduse
ajal esineb tihti õige raskekujulisi igemete põletikke, mille
tagajärjel igemed paistetuvad ja halvemal juhtudel igemete
ääred koguni ulatuvad üle hammaste, mõnikord kattes
neid täiesti.

Kuidas peame käituma haigestumiste puhul? Mida
tegema? Mida tegemata jätma? Kuidas ravima põletikku?

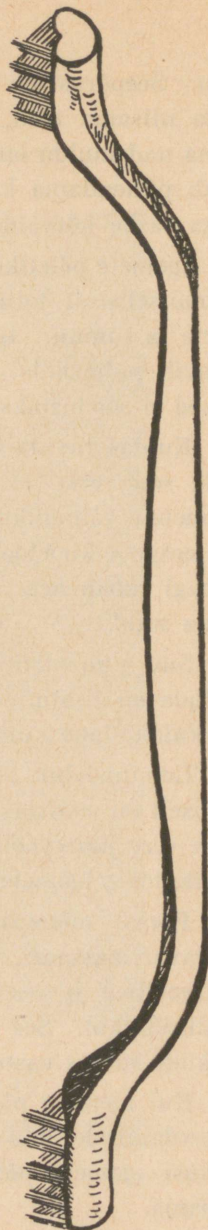
Kui on teada põletiku põhjus, tuleb see loomulikult
otsekohe kõrvaldada. Loobutakse suitsetamast, keeldutakse
söömast marju või tehakse seda ettevaatlikult. Ühtlasi jäe-
takse kõrvale kõik soolased ja äädikaga valmistatud toidud.
Plaadid, mis hõõruvad või pigistavad, võetakse paariks päe-
vaks suust.

Eriti suurt tähelepanu tuleb pöörata sildade puhtusele,
kui nende läheduses on märgata põletiku tunnuseid. Sil-
dade külge jäävad kergesti toidujätted kleepuma. Kui neid
algusest saadik korralikult ei puhastata, kattuvad sillad sa-
metitaolise korruga. Õnnetuseks on hariliku hambaharjaga
raske kõigile silla osadele ligi pääseda, ja teiseks on hari-
liku hambaharja harjased liig pehmed. Nad koolduvad
kergesti ja ei võimalda põhjalikku puhastamist.

Pilt 7-dal kujutatud sildharjaga on kerge puhastada kõiki sillaosi. Kuna selle harja harjased on kõvemad ja tugevamad, on nende abil lihtne kõrvaldada ebameeldivat sametitaolist kihti plaadilt, kui igal hommikul ja õhtul korralikult harjata. Sealjuures tuleb muidugi hoolitseda selle eest, et hari ei puudutaks igemeid, kuna ta harjased on tervavamad kui tavalisel harjal ja seega suutelised ärritama õrnu igemeid.

Ka nende plaatide eest, miliseid saab suust välja võtta, tuleb kanda hoolt. On väga soovitatav, et plaadid, mis teataval määral on igemetele koormaks, eemaldataks igal õhtul suust ja asetatakse ööseks külma vette. Õhtul puhastatakse plaat korralikult harjaga ja pannakse külma vette, kuhu jäetakse hommikuni.

Ka päeva jooksul on soovitatav kunsthambaid paar korda puhastada, kuna plaadi ja igemete vahele alati koguneb toiduraasukesti. Need mitte ainult ei nihuta plaati paigast, vaid tekitavad mädanema minnes ka põletikku, mis kergesti võib muutuda krooniliseks. Ja kroonilist põletikku on raske terveks ar-



Pilt 7.

SILDHARI
dr. Oehrleini järele

tida. Seepärast on tingimata vajalik kunsthambaid puhastada niisama tihti, koguni tihedamini kui oma hambaid, kuna nad muidu omandavad vastiku leha. Eriti suurt hoolt peab pühendama kautšukist plaatidele, kuna kautšukist on väga raske kõrvaldada kord sinna imbunud halba leha.

Igemete põletiku puhul on soovitatav loobuda kõigist teravamaitselistest toitudest ja süüa pehmeid toite, pudrusid, körte ja tummi. Igatahes tuleb aga suud siis veel põhjalikumalt puhastada, et hammaste külge kleepuvad toidujäänused ei soodustaks põletiku arengut.

Kuidas ravida haigeid igemeid? Eelkõige tuleb hoolitseda selle eest, et põletikku tekitavad ained kõrvaldataks igemetelt võimalikult sageli ja põhjalikult. Seda saavutame eespool kirjeldatud korraliku suuloputamise kaudu. Kui vähegi lubab aeg, peab iga tunni tagant põhjalikult loputama suud.

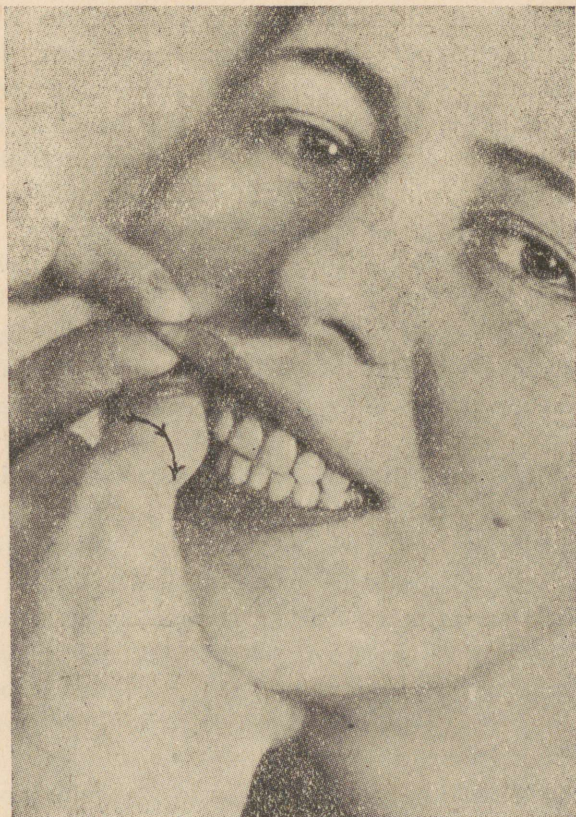
Suu puhastamiseks on soovitatav tarvitada loputusvett, millele on lisatud vesinikülihapendit. Head mõju avaldab ka kuldkollane kummelitee.

Loputuslahu temperatuur on väga suure tähtsusega. Üldiselt on soovitatav loputada kaunis sooja veega, et soodustada vere juurevoolu igemetesse ja takistada vere valgumist üksikutesse igemete osadesse.

Pärast mõnepäevalist sooja loputusvee tarvitamist ja vastavat massaaži, võetakse loputuseks vilumat vett, millele kummelitee ja vesinikülihapendi asemel on lisatud savimullaädikat. See tõmbab igemed kokku ja teeb nad põletikkude suhtes vastupidavamaks.

Kui igemete põletik on möödunud, tuleb asuda igemete tugevdamisele, mis on teostatav massaaži abil. Kel on kalduvusi igemete põletikuks, peab neid süstemaatselt masseerima.

Kõige lihtsam masseerimisviis on järgmine: nimetissõrme ümber mähitakse õhuke kord vatti, sellele võitakse



Pilt 8.

ÜLEMISE IGEME MASSAAŽ

Surumist tuleb alata ülalt hamba suunas allapoole

veidi vaseliini või kamillosaansalvi, ja siis hakatakse igemeid õrnalt hõõruma. Nimetissõrme masseerivad liigutused peavad toimuma ikka igemetelt hambakroonide sihis. Kunagi ei tohi nimetissõrme liigutada nii, et igemeid võiks hammastest lahti kiskuda. Ikka igemeid mööda libistada sõrme hammaste poole, see on ainus õige liigutus. Igemete põigiti hõõrumisest tuleb üldse hoiduda, kuna see võiks tekitada kahju. Nimetissõrme kergelt keerlev liigutus hammaste sihis ei tee aga kunagi kahju, vaid aitab ainult lõtvu ja kergesti verd jooksvaid igemeid vastupidavamaks muuta.

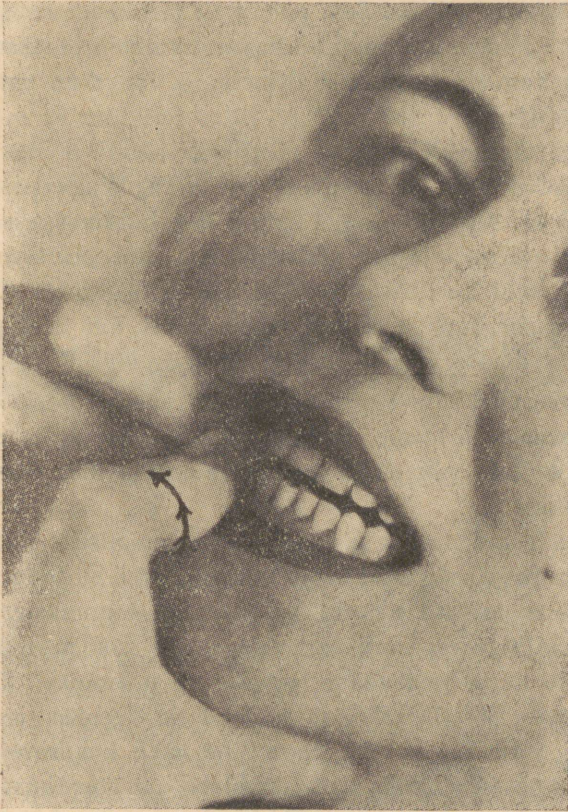
Mõnikord on igemete põletiku ja verejooksmise põhjuseks sisemised rikked. Säärastel puhkudel peab pöörduma arsti poole, kuna sageli ka hambaarst on võimetu kõrvaldada haiglast nähet, mis tingitud siseelundite häiretest. Tihti saab igemeid alles terveks ravida, kui on kõrvaldatud ainetevahetuse rikked ja kogu organism on muutunud tugevamaks.

Ent mõnikord osutub üldse võimatuks avastada igemete paistetuse ja kergesti ärritatavuse põhjust, ning sellistel korradel on ainsaks võimaluseks piinliku hoolitsuse abil pehmendada selle haigusega seoses olevaid kannatusi.

Üldiselt on igemete põletikku kaunis kerge vastava ravi abil kõrvaldada. Kuid see ei tähenda veel, et põletikku ei tule võtta tõsiselt. Krooniline igemete põletik võib pika peale põhjustada kogu organismi mürgituse, sest säärasel korral satub igemetest ikka suuremal ja suuremal määral haigusidusid makku, sooltesse ja koguni vereringvoolu.

Niinimetatud oralsepsis, veremürgitus suu kaudu, on just igemete põletiku otseseks tagajärjeks, nagu see nähtub uurimustest ja paljudest katsetest. Oralsepsis on eriti hädaohtlik seetõttu, et ta algul üldiselt ei tekita mingit vaeva, kuid muutub elukardetavaks niipea, kui haigusidud tungivad juba keha vere- ja mahlade ringvoolu.

On küllalt olnud juhtumeid, kus igemete kroonilise põletiku tagajärjel mõni sise-elunditest on jäänud haigeks



Pilt 9.

ALUMISE IGEME MASSAAŽ

Surumist tuleb alata alt hamba suunas ülespoole

ning inimene surnud üldisse veremürgitusse, ilma et algul oleks teatud aimata, et haiguse põhjuseks olid mädanevad igemed.

Igemete krooniline põletik on ka suureks hädaohuks tervele hammastikule. Sest põletik ei piirdu igemetega, vaid tungib ka kudedesse, mis kinnitavad hambaid lõualuu külge. Seetõttu hambad hakkavad liikuma ja langevad varem või hiljem välja.

Üsna alguses on juurte põletikku kaunis kerge ravida või vähemalt takistada selle levimist. Kui aga põletik on jõudnud üle algastmest, siis langeb üks hammas teise järele välja ja haigus möödub alles siis, kui suu on lage. Seejärel ei tohi ka lihtsat igemete põletikku pidada tühiseks, eriti veel siis, kui ta kordub sageli ja ei kao 2—3-päevase põhjaliku loputuse ja korraliku ravi järele.

Eriti suurt hoolt peavad naised menstruatsiooni ajal pühendama oma igemetele, kuna sageli esinevad kerged igemete põletikud pikapeale võivad muutuda kroonilisteks ja kesta eluaja.

Rasedus on naisele üldiselt vaid normaalseks füsioloogiliseks protsessiks. Kuid sel ajal võib siiski juhtuda mõningaid ebameeldivaid häireid, muuseas ka hammastest tingitud. Kui algusest saati kantakse hoolt suu ja hammaste eest, pole karta raskemaid igemete haigestumisi. Ent siis, kui igemete põletik takistab söömist ja igemed jooksevad rohkesti verd, on vajalik energiline ravi, kusjuures mõnikord osutub tarvilikuks ka operatsioon või põletikust haaratud kohtade põletamine. Heaks lohutuseks kõigile, kes raseduse ajal kannatavad ebameeldiva igemete paistetuse all, on see, et igemete paistetused ja põletikud tavaliselt kaovad iseendast mõni kuu pärast sünnitamist.

Mitte ainult igemete häireid ei esine raseduse ajal. Ka hambaid tuleb sel ajal hoolikalt ravida. Kasvava lapse organism vajab teiste ainete seas ka lubjasoolasid, millised saadakse ema hammastest. Seetõttu ema hambad ei haigestu

mitte ainult kergemini, vaid mõnikord lõtvub terve hammas- tik ja juhtub koguni, et hambad langevad välja. Kuid seda kõike on võimalik vältida korraliku hamba- ja igemeteravi kaudu. Küll kõneleb rahvasuu, et iga laps maksab emale hamba, kuid seda ei juhtu, kui hakatakse aegsasti hoolit- sema oma hammaste ja igemete eest.

Kõige lihtsam on igemeid masseerida nimetissõrmega, mille ümber mähitud vatti, nagu kirjeldatud eespool. Kuid on olemas ka rida erilisi aparate ja instrumente, mis ker- gendavad ja hõlbustavad masseerimist. Need on peamiselt kummiaparaadid, mis on kinnitatud puust või elavandiluust käepideme külge, nagu näiteks massodent jne.



MASSODENT

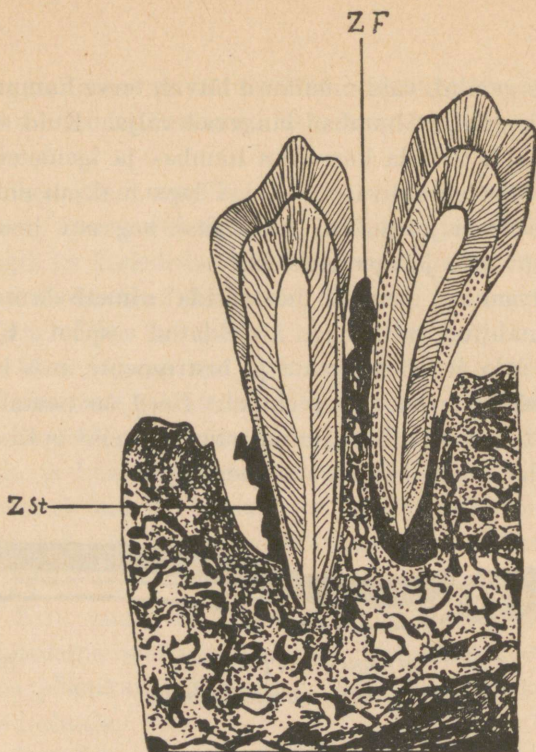
Pilt 10.

Aparaat igemete masseerimiseks

Hammaste teiseks vaenlaseks on hambakivi. See kogu- neb hammaste igemete serval ja surub igemed ikka kauge- male tagasi, kuni lõpuks hambad kukuvad välja.

Hambakivi eemaldamist suudab asjatundlikult toime- tada ainult hambaarst.

Kuid meie ise võime hoolitseda selle eest, et ei tekiks hambakivi, või vähemalt, et seda ei koguneks palju. Väga palju süüd hambakivi tekkimisel on toitmisviisidel. Kes sööb ainult pehmeid, pudrutaolisi ja kleepuvaid toite, see ei tarvitse imestada, kui ta hammastele kasvavad päris lubja- mäed. Kes aga sööb kõva rukkileiba ja palju puuvilja, sel pole hambakiviga mingit muret. Eriti soovitav on õhtul enne hammaste puhastamist süüa toorest õuna, kuna see väga hästi kõrvaldab hammastelt toidujäänused, sest öösel tekib süljest kergesti lubja- ehk hambakivi, mis kinnitub hammaste külge.



Pilt 11.

HAMBA VIGU

ZSt — hambakivi, mis on kogunud igemeääre alla, surudes iget hambast järjest kaugemale. — ZF — põletikuline, liiglihane kasvav ige kahe hamba vahel

(Ümberjoonistus Häupl-Langi järel)

Peab alati meeles pidama, et mitte see hambakivi, mis paistab välja, pole hädaohtlik, vaid seda on too, mis asub igemete all. See hambakivi kisub igemed hammaste küljest lahti, mille tagajärjel hambad hakkavad loksuma ja lõppeks langevad välja. Röntgeni ülesvõtete abil on kerge kindlaks määrata, kui kaugele hambakivi on juba jõudnud.

Hävitav mõju hambakivile olevat mõningail turule ilmunud hambapastadel. Nimetan siin vaid Solvolithi, Litho'd, Biox'i, Liphagoli. Kiidetakse, et need takistavad hambakivi tekkimist või aeglustavat vähemalt seda protsessi.

Kuid nende pastade mõju kohta lähevad arvamised lahku. Mõned väidavad, et nende pastade tarvitamine andvat väga häid tulemusi, kuid teised vaidlevad selle vastu, tõendades, et neil olevat hambakividele sama vähe mõju kui teistelgi harilikkudel pastadel.

Hammaste kolmandaks vaenlaseks on hamba mädanik (caries). Seda haigust tuleb tänapäeval nii sagedasti ette, et seda rahulikult võib nimetada üldiseks taudiks. Sest leidub väga vähe inimesi, kel elulõpuni säiluvad head ja terved hambad. Jah, tänapäeval on asi kujunenud koguni nii hulluks, et vaevalt kohtab koolilast, kel poleks juba mitut halba hammast. Ja leidub isegi lapsi, kes on kaotanud juba terve hulga püsivaid hambaid.

Kahtlemata on selles osaliselt süüdi edenev degeneratsioon, inimsoo nõrgenemine üldse. Kuid mitte vähem ei olene see hammastiku liig kasinast tarvitamisest. Juba lapsele antakse äärmiselt pehmet toitu, mis kergesti kleepub hammaste külge ja seal mädaneb. Muidugi ei jää säärasel juhul hambad kuigi kaua terveks, vaid nad hakkavad ka mädanema. Kui mädanevad toidujätted sulatavad vaaba, tungib mädanemisprotsess sügavasse hambasse, hammas hakkab valutama, hambaüdis tekib põletik, ja selle tulemuseks on, et varem või hiljem hammas langeb suust.

Varemalt olid hambad rohke puremise tõttu palju vastupidavamad ja tugevamad ning nad haigestusid hoopis harvemini. Meil leidub vanemate inimeste seas praegugi veel neid, kes pole kaotanud ainustki hammast.

Kui nende inimeste hambaid lähemalt silmitseda, siis ilmneb, et nende hambad on puretud täiesti lamedaks. Hambad on kestva närimise tagajärjel lühenenud 1—2 mm võrra, kuid on siiski jäänud terveks ja tugevaks. Hammaste puremispinna kulumine pole hambale kahjuks, vastupidi, koguni hüveks, sest siis pole pisilastel ruumi pesitsemiseks, ja ainevahetus, eriti lubjaainetevahetus toimub hambas nii korrapäraselt, et hammas üha paremini lubjastub ja lõppeks üldse enam haigeks jääda ei saagi.

Alati tarvitusel olev nuga ei roostetu. Kes virgalt kasutab hambaid puremiseks, milleks nad loodud, sel püsivad nad väga kaua. Ei säilita hoidmine hambaid, vaid ainult rohke tarvitamine teeb nad vastupidavaiks.

Kui hammas hakkab halvaks minema, siis lahustavad mädanevad toidujäänused kõigepealt hambavaaba. Siis tungib mädanik edasi hamba sisemusse, hammasluusse. Sellega tekib hambasse auk, kuigi algul pole tunda valu. Alles kui mädanik jõuab hambaüdini, algavad valud, sageli üpris ägedad valud.

Kui nüüd kohe ei hakata hammast ravima, kuivab hambaüdi ja põletik levib lõualuudesse. Siis tekib luukelme põletik, mille tagajärjeks on paistetunud põsk.

Kui asi on läinud juba nii kaugele, siis pole teha muud kui hammas kiireimas korras välja tõmmata.

Sageli ütlevad patsiendid, kel hambad paistetunud, et nüüd ei saavat ju midagi teha. See pole õige, sest iga viivituspäev halvendab vaid seisukorda. On kõige parem haige hammas kohe ja survetada eemaldada. Sest siis jookseb mäda välja ja hädaoht on enamasti möödas.

Kui räägitakse, et mõni on surnud sellesse, et on hakatud tal hammast välja tõmbama siis, kui põsk olnud paistetunud, siis on see seletus täiesti vale. Inimene suri tegelikult seetõttu, et pöördus arsti poole liig hilja. Haigusidud olid juba läinud verre ja sellisel juhul pole päästmine enam võimalik.

Järelikult inimene ei surnud seepärast, et tal tõmmati välja hammas, kui põsk oli paistetunud, vaid seepärast, et ta oli juba arsti juure minnes päästmatult kadunud.

On muidugi mugavam süüd veeretada arstile, kui näha seda enda lohakuses.

Inimest, kes hoolitseb oma tervise eest, ei ähvarda iialgi hammaste poolt hädaoht. Kuid kogemused näitavad, et inimesed on selles suhtes ikka veel väga kergemeelsed. Arva-

takse, et võrreldes inimkehaga on hammas nii tibatilluke, et ta on võimetu tegema kurja. Kuid see on eksitus. Hammas on ometi osa meie kehast ja seisab vereringvooluga samasuguses ühenduses kui jalg või käsi. Seepärast on iga-sugused vastuväited, olgu nad nii vaimukad kui tahes, täiesti alusetud.

Veel ühele asjaolule tuleb juhtida tähelepanu. Hammastesse suubub hulk väikesi veresoonekesi ja üsna lähedalt mööduvad tuiksooned. Seetõttu tuleb igasugustele põletikkudele ja paistetustele näos ja lõualuude piirkonnas suhtuda väga tõsiselt, kuid kõige parem on muidugi, kui neid üldse püütakse vältida.

Paljud arvavad, et hammastest tingitud paistetuse vastu on parimaks vahendiks soojad kompressid. Selle kohta peab ütleva, et hammaste ja lõualuude soojendamine ja soojad mähised on mõttetud seni, kui haige hammas on veel suus, kuid ühtlasi on nad väga ohtlikud. On kõige parem jätta kõik kodune tohterdamine ja kiiremas korras pöörduda hambaarsti poole, kes teab kõige kindlamini, mida teha. Ainult väga harva aitab soe hammaste ja igemete paistetuse vastu, tavaliselt möödub paistetusega alles siis, kui haige hammas on eemaldatud.

Soojendamine aga võib teha asja nii halvaks, et patsient lõppeks sureb veremürgitusse, kuna soe põletiku ajab laiali ja seega mürk pääseb verre. Sest mitte alati ei juhtu, et mäda lööb välja, vaid mõnikord tungib ta nii sügavale, et abi osutub juba võimatuks.

Seepärast: paistetunud põse puhul mitte iialgi tarvitada soojendamist, arstilt nõu küsimata, ja veel kord: paistetunud põse puhul on tingimata vajalik haige hammas kõige kiiremas korras lasta välja tõmmata.

Ainult esimesi hambaid on operatsiooni abil võimalik säilitada. Kui õigel ajal pöörduda hambaarsti poole, siis on isegi võimalik esimesi hambaid päästa veel siis, kui paistetuse on läinud juba üsna kaugele.

IV.

*Kuidas korrapäraselt ravida
oma hambaid?*

Nagu eelmises peatükis tähendatud, on igaüks suuteline palju kaasa aitama oma hammaste säilitamiseks. Kuid oleks halvasti talitatud, kui ei lastaks järjekindlalt ja hoolikalt oma hammaste seisukorda kontrollida hambaarsti poolt. Oleks väga rumal oodata seni, kuni hambavalu sunnib üles otsima hambaarsti.

Kes tahab hoiduda valudest ja asjatuist kuludest, see teeb kõige mõistlikumalt, kui ta kaks korda aastas laseb oma hambad põhjalikult läbi vaadata ja väiksemadki rikked viivitamata kõrvaldada. Kui hammaste eest hoolitsetakse korralikult ega unustata õigel ajal külastamast hambaarsti, ei teki kunagi suuri rikkeid. Ravimine ei kesta siis kaua ja ei maksa ka palju.

Milline peab olema iga poole aasta tagant ettevõetav ravi?

Leidub vaid vähe õnnelikke inimesi, kelle hammastele teatava aja järele ei teki hambakivi. Hambakivi tuleb kaks korda aastas kõrvaldada. Ainult juhul, kui hambakivi kogub erakordselt palju, tuleb seda kõrvaldada sagedamini.

Sealjuures on aga tähtis, et kõrvaldataks just see hambakivi, mis asub sügaval igemete all.

Nagu eespool mainitud, on just igemete alla tunginud hambakivi kõige kardetavam, kuna see lõdvendab hambaid ja põhjustab nende väljakukkumise.

Hambakivi kõrvaldamisel ei tohi toimida pealiskaudselt, vaid iga hammas tuleb võtta põhjalikult käsile ja eemaldada

viimne kui hambakivi raasuke. Kui seda ei tehta, koguneb hammastele varsti jälle kivi. Nagu juba üteldud, tuleb hambakivi kõrvaldamist toimetada suurima hoolega.

Lõppeks tuleb puhastatud hambaid veel tublisti poleerida, et neile nii kergesti ja kiiresti ei saaks jälle tekkida hambakivi.

Hambakivi põhjalik kõrvaldamine on nii hambaarstile kui ka patsiendile kaunis pingutav toiming, ja seepärast on soovitatav seda sooritada kahel või koguni kolmel istungil. Hammaste põhjalik uurimine hambakivi raasukeste otsimisel nõuab arsti silmadelt suurt pingutust, nii et ta, lõppeks väsides, ei märka enam pisemaid kivikillukesi. Kuid hammastele jäänud hambakivi terakeste ümber koguneb varsti jälle tihe kate ja seetõttu tuleb mõni aeg hiljem uuesti alustada ebameeldiva puhastamisega. Kui aga arst end üle ei pinguta ja hambakivi kõrvaldamist toimetab kahel või enamal korral, on päris kindel, et enne poolt aastat ei tarvitse teda üles otsida, eriti siis, kui hamba pinnad on lõppeks hästi poleeritud.

Koos hambakivi eemaldamisega tuleb lasta poleerida ka kõiki vanu plomme. Sest kõikide plommide servad, välja arvatud kuldplommid, murenevad kergesti, kui neid ikka jälle ei poleerita. Mida sagedamini ja korralikumalt poleeritakse plomme, seda kauemini nad püsivad. Poleerimata või halvasti poleeritud plomm ei kesta pooltki sellest ajast mis hästi poleeritud plomm. Seda peab silmas pidama. Ühtlasi kattuvad halvasti poleeritud plommid väga kiiresti sametitaolise kihiga, mis pikapeale hakkab haisema. Mida siledamad on hambapinnad ja plommid, seda kauem püsivad hambad tervetena. Siledad, läikivad hambapinnad ei saa kunagi halvaks minna. Vaid seal, kus lõhedesse koguneb mustust, tekib kergesti mädanik, mis hävitab hambad.

Peale hambakivi eemaldamise ja vanade plommide poleerimise on harilikult vaja ka igemeid ravida. Igemetel tekib kergesti veriseid haavu ja suuremaid või väiksemaid

paistetusi, millede arstimine on vajalik põletiku levimisele piiri panemiseks. Algul on haiged kohad igemetel üsna väikesed ja nende ravimiseks ei kulu palju aega. Ühtlasi toimub see täiesti valuta. Kui aga igemete eest ei hoolitseta ja arstimisega alustatakse liig hilja, on võimalikud igasugused komplikatsioonid. Pealegi, mida kauemaks jäetakse ravimine, seda suuremaks tõusevad kulud.

On vähe neid õnnelikke, kes järjekordsetel hambaarsti külastamistel saavad piirduda ainult hambakivi eemaldamise, vanade plommide poleerimise ja igemete raviga. Tavaliselt on ühte või teise hambasse jällegi tekkinud auk, mille plombeerimine hädavajalik.

Kahjuks arvavad inimesed sageli, et kui mõnda hammast kord on ravitud, siis see enam ei haigestu.

Alati ollakse ka arvamisel, et hambaarst on hambaid ravinud kas valesti või halvasti. Sealjuures unustatakse, et aastatega hammastik muutub üha rabedamaks ja hammasluu tükikesed pudenevad kord siit, kord sealt. Muidugi kukuvad siis ka plommid kergesti välja. Teiselt poolt oleneb väga palju sellest, kus just asub haige koht.

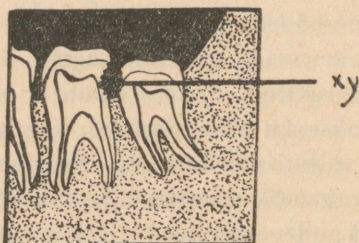
Kõik plommid ei püsi ühtviisi hästi, kuna hambad ei ole ühesugused ja tähtsat osa etendab ka haigestunud kohtade asend.

Samuti kui on lugu juustega, on see ka hammastega. Mõnel langevad nad välja varem, teisel hiljem. Ent tihti on inimesed ise süüdi, kui nad juba noores eas kaotavad hambad. Mida sagedamini hammast plombeeritakse, seda kiiremini ta kõduneb. Kui vanu plomme aga korralikult poleeritakse, püsivad nad õige kaua. Kahjuks leidub küllaldaselt inimesi, kes seda veel ei tea ja seetõttu poleerimist peavad asjatuks. Ometi peaks igaühele olema selge, et siledatel ja hästi puhastatud pindadel ei saa tekkida mädanikku, ja seepärast tuleb eriti hoolitseda korraliku poleerimise eest.

Lõppeks olgu juhitud tähelepanu veel ühele tähtsale vahendile, mille kasutamine mõningail juhtudel on välti-

matu. Kui on haigestunud hambajuur, siis pole palja silmaga võimalik selgusele jõuda, kui kaugele on põletik juba arenenud. Sellisel korral peab abiks võtma röntgenikiired, sest ainult nende kaudu saab selgitada, kas ravimine üldse veel annab tagajärgi või tuleb hammas kohe välja tõmmata.

Kui inimesed, alustades hamba ravimist, mille haigestumise põhjus pole silmnähtav, laseksid sellest kohe teha röntgeni ülesvõtte, pääseksid nad paljudest asjatuist piinadest.



Pilt 12.

RÖNTGENIÜLESVÕTE TOOB VEAD PÄEVAVALGELE!

Ümberjoonistus röntgeniülesvõtte järele, mis näitab kaht, tavalisele silmale nähtamatut hambariket (xy)

Ükski ehitusmeister ei püstitaks maja pinnale, mida ta hästi ei tunne. Ei ehitata ka mingit silda arvestusteta ja pinna põhjaliku uurimiseta. Aga hambaid hakatakse sageli ravima huupi, vastavate eeltööde tegemiseta. Ometi on need väga olulised.

Sageli ravitakse hammast hulk aega, enne kui hangitakse temast röntgeni ülesvõtte. Enamasti alati ilmneb siis, et ravi on olnud mõttetu, kuna hammas tuleb välja tõmmata. Kui seda oleks tehtud kohe algul, siis oleks säästetud nii asjatut aja- kui ka rahakulu.

Ühtlasi võimaldavad röntgeni kiired leida hammaste vahel rikkeid, milliseid palja silmaga hakkab nägema palju hiljem.

Kes ei taha kannatada hambavalu ega ravimisele pühendada palju aega, see teeb targasti, kui laseb oma hammatikust teha röntgeni ülesvõtte, millel selgesti paistavad kõik pisemadki rikked. Varakult ettevõetud ravi annab parimaid tulemusi. Ühtlasi on soovitatav ka pärast ravimise lõppu röntgeni ülesvõtete abil kontrollida, kas kõik rikked on tõepoolest kõrvaldatud. Mõnikord on tähtis röntgeni kiiri kasutada ka ravimise ajal, et olla täiesti kindel ravimisviisi otsustarbekuses.

V.

Lapse hammastiku korrashoid

Einige hundert Jahre vor Christus

Väga haruldaseks nähteks on lapsed, kel on sündides hambad suus. Vanal ajal koheldi neid kui imelapsi ja peeti neid eriti targaks ja silmapaistvaiks.

Tavaliselt ilmuvad mõlemad keskmised alumised lõikhambad nähtavale 6-kuises vanaduses. Umbes kaks kuud hiljem tulevad ka samad ülemised hambad. Kui laps on aasta vana, on tal tavaliselt 8 hammast suus, neli lõikhammast all ja neli ülal.

Umbes kuu aega pärast lõikhammaste ilmumist tulevad esimesed purihambad, sageli ühel ajal või lühikese ajavahe- miku järele nii üles kui alla.

Alumine silmahammas ilmub küljepoolse lõikhamba ja esimese purihamba vahele umbes poolteist aasta vanaduses, ülemine aga sageli alles teise eluaasta lõpu paiku.

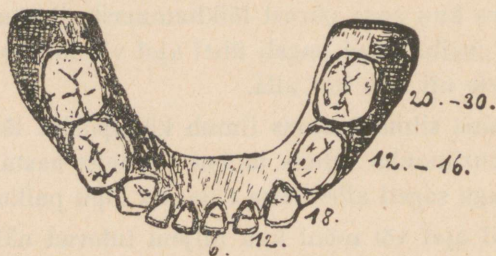
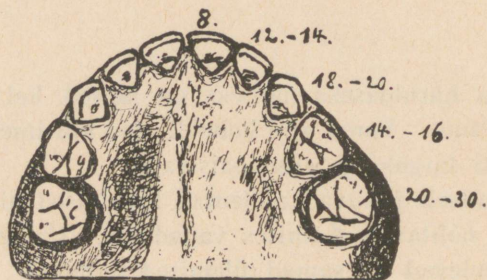
Samal ajal või mõni kuu hiljem tulevad nähtavale teised purihambad, alumised tavaliselt paar kuud varem kui ülemised, mis hammaste juures üldse on nagu kindlaks reegliks.

Lapsel on seega kaheksa lõikhammast, neli silmaham- mast ja kaheksa purihammast, kokku kakskümmend ham- mast, kümme alumises ja kümme ülemises lõualuus.

Lapse hammastiku korrapärasele arengule ja kujune- misele on väga tähtis, et ema raseduse ajal oleks terve ega kannataks mingisuguste ainetevahetuse häirete all. Edasi on väga oluline ka lapse toitmine. Kogemused näitavad, et lastel, keda imetab ema, tulevad esimesed hambad palju kor-

rapärasemalt ja kergemalt kui neil, keda toidetakse kunstlikult. Ühtlasi on rinnalaste hambad ka palju tugevamad ja vastupidavamad kui neil, keda pole toitnud ema ise.

Kui asume selgitama lapse hammastiku korrashoia vajadust, peame kõigepealt küsima: milline tähtsus on lapse tervetel hammastel?



Pilt 13.

PIIMAHAMBAD

Numbritega on märgitud kuud, millede jooksul üks või teine hammas tuleb nähtavale

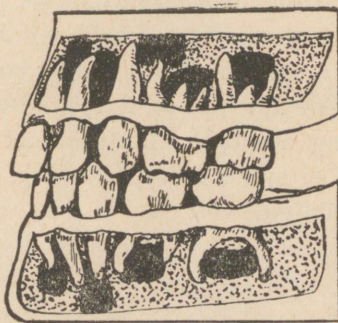
Laps teab instinktiivselt, et hambad on närimiseks, ja scepärast pistab ta suhu kõik, mis satub ta pihku, et proovida oma hammaste tugevust.

Seda närimistungi tuleb kõigiti arendada. Väga kergesti muutub algupärane närimistung närimislaiskuseks, kui lapselt võetakse käest kõik, mida ta tahab toppida suhu. Lapsele tuleb tingimata anda midagi närimiseks, kõige parem

mõni elevandiluust rõngas, mida ta ei saa alla neelata. Algul pole soovitatav anda toiduaineid. Alles siis, kui laps on õppinud sülge alla neelama, võib talle anda midagi söödavat, nagu näiteks kõvu kuivikuid, mis ei murene.

Tavaliselt on närimistung olemas juba enne hammaste tulekut, kuid eriti intensiivseks muutub see esimeste hammaste ilmumisel.

Arvatavasti on lapsel närimistung osaliselt tingitud igemete sügelemisest, mis seotud hammaste tulekuga. Sügele-



Pilt 14.

LAPSE HAMMASTIK (Gebiss)

nähtavaks tehtud hambajuurtega. Täiesti mustad kohad on hiljem tulevad alalised hambad

misega on seletatav ka see, et lapsed enne hammaste ilmumist sageli kõvade asjadega hõõruvad oma igemed peagu veriseks.

Iga ema peaks hoolikalt jälgima lapse ärkavat närimistungit, kuna sellest oleneb suurel määral lapse tulevane areng. Kui lapsel kõik võetakse käest, ei tarvitse pärast imestada, kui ta hiljem ei viitsi pureda toitu, pidades seda toimingut väsitavaks jõukuluks. Rõõmustame aga koos lapsega, kui ta suudab kõvast toidust hammustada tükikese, siis ei ole tulevikus last tarvis maiustuste ja lubamistega sööma meelitada.

Närimisrõõmu ei tohi lapsel rikkuda ka sellega, et teda toidetakse vaid pehmete söökidega, pudrude ja suppega.

Toit olgu juba algusest peale säärane, mis nõuab hammastelt teatavat pingutust.

Vedela ja pehme söögiga koos tuleb lapsele tingimata anda ka kõvemaid toiduaineid, nagu leivakoorukesi, kuivikuid, mis ei murene jne. Peab arendama närimislihaseid, et laps pärast söömisel ei väsiks ega peaks raskeks seda toimingut. Kui ei soodustata seda loomulikku närimistungi, tuleb hiljem last sundida närimisharjutusi tegema, mis on juba palju raskem.

Agar ärkava närimistungi soodustamine pole ainult tähtis närimislihaste tugevdamiseks, vaid sellest oleneb suurel määral ka lõualuude areng. Alumine lõualuu peab kasvama pikkuses. Ent kui laps on harjunud vaid avama ja sulgema suud, ning neelama ainult pehmet toitu, siis pole ime, kui lõualuud ei arene korrapäraselt ja sageli omandavad koguni moonutatud kuju.

Tänapäeva toitmisviis on põhjuseks, miks nii vähe leidub lapsi, kel lõualuud on loomulikult arenenud. Paljudel lastel on kas alumine või ülemine lõualuu halvasti arenenud, mõnedel isegi mõlemad otse deformeerunud.

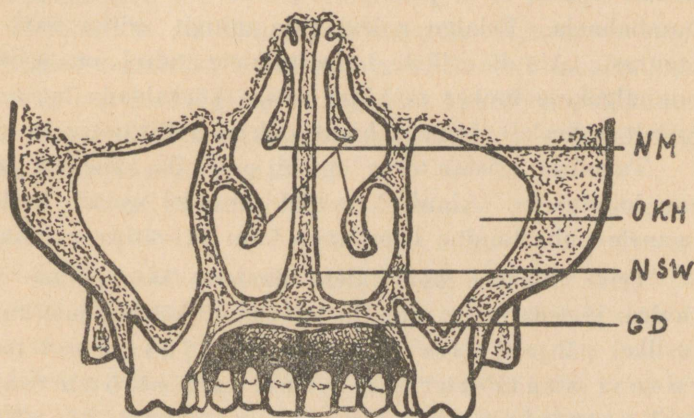
Kui moonduused ja ebakorrapärasused piirduksid vaid hammastikuga, asi poleks nii hull. Kuid lõualuude, eriti ülemise lõualuu halb areng põhjustab sageli ka nina väära arengu, mille tagajärjeks on hingamise raskenemine, mõnel juhul isegi täielik võimatus nina kaudu hingata. Kuna aga suu kaudu hingamisel pääseb organismi palju kergemini mitmesuguseid haigusid, on see väga ohtlik.

Seepärast iga ema peaks tõsiselt hoolitsema selle eest, et ta lapse lõualuud areneksid korrapäraselt, kuna nende halb areng ei häiri ainult lapse toitlusprotsessi, vaid ka tema hingamist. On iseendast mõistetav, et laps, kelle hingamine ei toimu normaalselt, jääb maha ka üldises arengus.

Asjaolu, et ülemise lõualuu areng nii tugevasti mõjutab hingamist, on tingitud sellest, et suulagi, ülemise lõualuu võlv, moodustab ninakoopa aluse. Kui ülemine lõua-

luu on kitsas, jääb selle tagajärjel ka nina, nina läbikäik, liig kitsaks. Hingamine kujuneb pealiskaudseks, mis lapse arengule mõjub pidurdavalt, mille tulemuseks on lapse ter- vislik kidurus.

Veel teine hädaoht on seotud lõualuude, sel puhul alu- mise lõualuu, korratu arenguga. Kui alumine lõualuu on jäänud liig väikeseks, siis kõik ajju suubuvad veresooned, mis



Pilt 15.

LÕIGE

läbi lõualuu, suulae ja ninakoopa. GD — suulagi, NSW — nina- vahesein, OKH — ülalõuaöös, NM — ninakõrge

läbivad lõualuu, on teataval määral surutud kokku. Sellisel juhul aju varustamine verrega ei toimu nii korra- päraselt, kui see oleks vajalik.

Halvasti arenenud lõualuude tagajärjeks on ka sageda- sed mandlite põletikud ja mitmesugused suuhaigu- sed. Seda tõestavad arvukad vaatlused, mis on pandud toime terve rea õpilaste juures.

Ainult hästi arenenud piimahambad asen- duvad heade püsivate hammastega. Emad ei tohiks kunagi suhtuda kergemeelselt oma laste piimaha- mmaste riketele, lohutades end sellega, et need hambad ju

nagunii langevad välja. Ent kui arvatakse, et halbade piimahammaste asemele tulevad head püsivad hambad, siis on see suur eksitus. Halvast pinnast ei võrsu midagi head. Kui pind pole hea, kui ta on liig kitsas, siis on korrapärase, normaalselt kujunenud püsiva hammastiku arenemine võimatu.

Seepärast tuleb lapse piimahammaste eest hoolitseda samuti kui püsivate hammaste eest. Muidugi on võimatu nõuda lapselt, et ta juba päris pisikesena õpiks tarvitama hambaharja. Esiailgu polegi vaja mingit erilist ravi ega loputust. Ainult eriliste haigestumiste puhul on soovitatav puupulgakese ümber mähitud vatiga kõrvaldada lapse igemetelt ja keelelt sinna tekkivat valkjat hallitusetaolist kihti.

Tavaliselt eristab terve laps nii palju ila, et sellest piisab suu loputuseks. Ainult harvadel juhtudel osutub keele ja igemete puhastamine boorhappe lahu ja vatiga vajalikuks.

Teise eluaasta lõpul tuleb alustada korrapärase suuraviga, ja seda mitte niipalju tervishoidlikel kui just kasvatuslikel põhjusil. Laps peab varajasemast noorusest saati harjuma sellega, et hammaste puhastamine on niisama oluline ja vältimatu kui näo pesemine.

Esimestel eluaastatel jääb lapse hammaste külge peatumata vaid vähe toiduriismeid. Ent kui laps on harjunud hoolitsema oma suu eest, teeb ta seda korralikult ka siis, kui see on juba saanud tingimata tarvilikuks.

Niipea kui laps on suuteline käsitsema hambaharja, peab ta vähemalt paar korda päevas, hommikul ja õhtul, põhjalikult puhastama oma hambaid.

Loomulikult peab lapsel olema oma hambahari, mis olgu natuke pehmemate harjastega kui täiskasvanu oma. Ühtlasi tuleb last õpetada ka kuristama ja suud loputama. Loputusvee läbisurumine hammaste vahelt ja selle tagasiimemine keeleruumi on heaks harjutuseks põse- ja närimislihastele, kuid ühtlasi valmistab see lastele ka lõbu. Muidugi ainult juhul, kui lastele seda on õpetatud õieti.

On vist asjatu rõhutada, et piimahammastes tekkivate rikete puhul tuleb kohe minna hambaarsti juure. Halvad piimahambad on süüdi selles, kui püsivad hambad ei ole head.

Peab alati meeles pidama, et halvad hambad on õrnale lapse organismile väga ohtlikud, kuna hambaaukudesse kogunevatest mädanevatest toidujätetest pääseb kehasse miljooneid pisilasi.

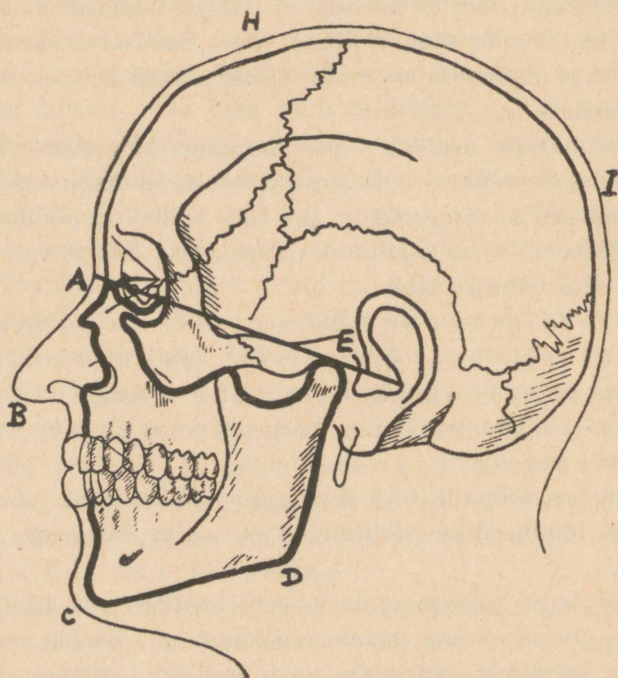
Hambavalu avaldab lapse arengule pidurdavat mõju, takistades korralikku toitlustust ja tekitades kannatusi, mis rõhuvad last ka hingeliselt. Iga ema kohus on püüda oma last säästa sellistest asjatutest vapustustest, mis võivad kogu eluks jätta temasse jälgi.

Lapse piimahammaste ravi ja areng on kasvatuslikust, kehalisest ja hingelisest seisukohast sama tähtis, vahest koguni vajalikum ja tänulikum ülesanne kui püsivate hammaste ravi ja säilitamine.

Siin on võimalik veel väga palju aidata, kuna juba kõduneva hammastiku säilitamine on palju väiksema tähtsusega.

Kui lapse piimahammaste eest hoolitsetakse hästi, on temal täiskasvanuna nende säilitamisega hoopis vähem vaeva. Seepärast peab igale emale veel kord ütleva:

Hoolitse oma lapse füüsilise arengu eest ja tee kõik tema hammaste arendamiseks ja säilitamiseks. Samuti hoolitse selle eest, et ta lõualuud oleksid hästi arenenud. Sinu lapse näoilu oleneb sellest, vähemalt osaliselt.



TÄISKASVANU PEA KESKLÖIKES

AHIE — pea ajupool. ABCDE — pea näopool, mille kuju ja välimuse peale avaldab olulist mõju hammastik

Hambaarste

TALLINN

- ANNA AMITAN — Viru 13—2. Tel. 447-89. Vastuvõtt kl. 10—2 p. ja 3—7 õ.
- SOPHIE ANVELDT — V. Pärnu m. 11—3. Tel. 456-73. Vastuvõtt kl. 10—12 p. ja 4—6 õ.
- BORIS BELTSCHIKOV — Viru 1—3. Tel. 448-81. Vastuvõtt kl. 10—1 p. ja 4—7 õ.
- LEIB-VULF BELTSCHIKOV — Harju 26—4. Tel. 436-40. Vastuvõtt kl. 10—1 p. ja 4—7 õ.
- IDA FREIVALD — Gonsiori 7—3. Tel. 314-64. Vastuvõtt kl. 9—12 p. ja 4—6 p.l.
- ROSA GUREVITSCH — Pikk 14—1. Tel. 464-77. Vastuvõtt kl. 10—1 p. ja 4—7 õ.
- DR. R. JAKOBSON — hamba - ja suuhaigused. Viru 7—2. Tel. 450-67. Vastuvõtt kl. 10—2 p. ja 4—7 õ.
- OLGA KATZ — Harju 30—4. Tel. 446-47. Vastuvõtt kl. 9—1 p. ja 4—7 õ.
- HERMANN KLAS-GLASS — Estonia pst. 23—2. Tel. 437-69. Vastuvõtt kl. 10—1 p. ja 4—6 õ.
- MEERI LEVSKY — S. Tartu mnt. 7—1. Tel. 305-84 ja 311-42. Vastuvõtt kl. 10—1 p. ja 4—7 õ.
- CLAUDINE MEEL — V. Posti 8—2. Tel. 467-74. Vastuvõtt kl. 9—1 p. ja 3—6 õ.
- DR. HEINRICH MOKS — Rüütli 32—9. Tel. 444-30. Vastuvõtt kl. 10—12 p. ja 4—6 õ.
- HELENE NYMAN — Kunstihoone, IV kord, krt. 9. Vastuvõtt kl. 10—2 p. ja 4—6 õ.
- DVORE-CHANE PIKAREVITŠ — Narva mnt. 18—3. Tel. 310-15. Vastuvõtt kl. 10—1 p. ja 4—6 õ.
- DR. MARTA POLJAK — Uus 20—7. Tel. 441-73. Vastuvõtt kl. ½10—1 p. ja ½5—7 õ.
- GERTRUD RAUP — Rohu 17—9. Tel. 439-36. Vastuvõtt kl. 10—12 p. ja 4—6 õ.; laupäeviti vastuvõttu ei ole.
- IDA STEINBERG — Valli 10—4. Tel. 444-61. Vastuvõtt kl. 9—12 p. ja 4—6 õ.
- HARALD STERN — Kentmanni 7—4. Tel. 458-59. Vastuvõtt kl. 10—12 p. ja 4—6 õ.
- LEONTINE STERN — Kentmanni 7—4. Tel. 458-59. Vastuvõtt kl. 10—12 p. ja 5—6 õ.
- HELMİ TAMBERG — Narva mnt. 80—5. Tel. 314-44. Vastuvõtt kl. 10—12 p. ja 4—6 õ.

HIRSCH TSCHAPKOVSKY

— Narva mnt. 10—3. Tel. 312-61.
Vastuvõtt kl. 10—2 p. ja 4—6 õ.

THERESE VAINER

— Viru 22—3. Tel. 465-07. Vastu-
võtt kl. 9—1 p. ja 5—8 õ.

TARTU

L. KROOS

— Ülikooli 30. Vastuvõtt kl. 9—1 p.
ja 3—5 õ.

PÄRNU

R. MHEIDSE-KARPOV

— Karja 4. Tel. 390. Vastuvõtt kl.
10—1 p. ja 5—7 õ.

VÕRU

E. ZIEHR-RAIG

— Kreutzvaldi 41. Tel. 67. Vastuvõtt
teisipäeviti, kolmapäeviti ja ree-
deti kl. 10—1 p.

KOLGA-JAANI

LINDA LUIK-KUKK

— Kolga-Jaani alevik. Telef.: Kolga-
Jaani nr. 5. Vastuvõtt kl. 9—1 p.
ja 2—5 õ.

● NOODITRÜKK

ROTATSIOONITRÜKK ● RAAMATUKOITMINE



Aktsiaselts

Ühiselu trükikoda

Tallinn, Pikk 42

Telefon 442-04

Valmistab maitsekalt ja parajate hindadega

Igasuguseid trükiteid

kõige lihtsamast – kõige keerukamani

Trükikoja laos saadaval: Vallavalitsuste ja vallakohtute kantslei-
raamatud, kutsed, teatelehed, maksuviitungid jne. Notaritele
volikirja planketid, advokaatidele kohtuotsuste planketid jne.

● VÄRVITRÜKK

TÜ RAAMATUKOGU



10300015857016