

HOIDKE HAMBaid

VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA
TARTU, 1962

A-24750

HOIDKE HAMBALD

WABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE
MAJA

TARTU 1962

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU

Hammastel on inimese elus suur tähtsus. Kõigepealt on nad vajalikud selleks, et toitu peenestada: eesmistest hammastega hammustatakse toitu, külgmistega toimub selle peenestamine. Toitu peab hästi peenestama, mille juures see seguneb süljega, mis kergendab toidu neelamist ja seedimist maos ning soolestikus. Ka omastab organism hästi peenestatud toitu paremini. Katkiste hammaste korral või hammaste puudumisel on toidu seedimine häiritud, sest makku satub siis puudulikult peenestatud toit, mille tagajärjel võib välja kujuneda mao ja soolestiku tegevuse häired. Samuti võivad vigased hambad olla organismi üldiste haiguste põhjustajaks (reumatism). Hambad on inimesele vajalikud ka selgeks hääldamiseks. Hammaste puudumisel muutub kõne

ebaselgeks, nn. pudikeelseks. Hammastel on veel suur tähtsus inimese välimusele. Nende puudumisel langevad põsed ja huuled sisse ning nägu omandab vanainimese ilme.

Et anda selge ettekujutus sellest, kuidas säilitada hambaid, räägime lühidalt nende ehitusest.

Inimese hammas koosneb kolmest osast: hambakroonist, -kaelast ja -juurest. Hamba kroon ulatub igemest välja, juure kaudu kinnitub hammas kõvasti lõualuusse. Hamba krooni katab email, nn. hambavaap, mis kaitseb hammast välisärrituste nagu külma, magusa jne. eest. Hamba sees on õõnsus, mida täidab hambapulp ehk -säsi, mis sisaldab rohkesti närvikiude ja veresooni.

Kuidas haigestuvad hambad? Levinumaid hambahaigusi on hambasööbija ehk kaaries. Emaili pealmise pinna kahjustamine ei anna algul end tunda. Hambal tekib tume või kriitjas täpik. Hiljem, kui on tekkinud hambasse auguke, muutub hammas tundlikuks külma, sooja, magusa, soolase ja

hapu suhtes. Sel juhul tuleb viivitamatult pöörduda arsti poole.

Kord alanud kahjustus hambas iseenesest ei parane, vaid lagunemisprotsess areneb edasi, tungides üha sügavamale. Kui kaaries tungib pulbini, hakkab inimene tundma hambavalu, eriti öösiti. Valu võib kiirguda kõrva, silma, oimupiirkonda. Haige ei saa külma ega kuuma toitu süüa ja valud tekivad iga vähemagi ärrituse korral. Sellist hamba haigestumist nimetatakse pulpiidiks ehk hambasäsi põletikuks.

Kui haige ei pöördu õigeaegselt arsti poole ega alusta hamba ravimist, laguneb hammas edasi ja nakkus tungib läbi juurekanali avause ümbritsevaisse kudedesse. Areneb hambajuureümbrise põletik, nn. periodontiit. Selle haiguse arenemisel tekib pidev näriv valu ja hammas on kokkupigistamisel valulik ning on nagu veidi üles kerkinud. Vahel koguneb hammast ümbritsevatesse kudedesse mäda, mille puhul valu suureneb, kehatemperatuur tõuseb, põletik kandub lõualuuümbrisele ehk periostile. Sellistel

juhtudel paistetak ka põsk või huul. Hamba-juure ümbrusesse kogunenud mäda võib tungida läbi luu. Sel juhul areneb hambauuris ehk fistel, kust perioodiliselt eritub mäda.

Hambakaariese tüsistused on rasked. Lagunenud hammastes leiduvad mikroobid võivad põhjustada angiini või soodustada selle kroonilist kulgu. Angiin omakorda põhjustab vahel südamehaigusi, samuti ka liigeste, neerude ja teiste elundite haigusi. Kaugelearenenud ja hooletussejätud hambahaigused võivad tekitada selliseid raskeid haigusi, nagu lõualuude põletikku ja pehmete kudede põletikku, mille ravi nõuab kirurgilist operatsiooni ja võtab palju aega.

Kuidas tuleb hammaste eest hoolitseda?
Hambahaigusi ja nende tüsistusi saab vältida. Selleks on vaja hammaste eest hästi hoolitseda ja vähimategi haigusnähtude korral pöörduda arsti poole. Kõigil juhtudel, kui hambahaigus on algstaadiumis, saab arst hammast ravida valutult. Kaariese ravil eemaldab arst lagunened hambakoed

ja asetab hambadefekti täidise ehk plommi. Esimesi hambaid plombeeritakse tavaliselt valge täidisega (silikaadiga, tsemendiga), külgmisi ja tagumisi metalltäidisega — hõbeamalgaamiga.

Hambaid tuleb ravida ka siis, kui nende lagunemine on kaugele arenenud. Kui esihambast on järele jäänud ainult juur, ka siis on veel võimalik juurt säilitada selleks, et kinnitada temale kunsthammas.

Kui hambajuurt pole võimalik ravida, tuleb ta välja tõmmata. Juurte ja hammaste väljatõmbamist tehakse valutult.

Selleks et vältida hambahaigusi, on tarvis suukoobas ja hambad alati hoida puhtad.

Hambaid peab puhastama iga päev hommikul ja õhtul enne magamaminekut. Igaühel peab olema isiklik hambahari. Eriti tähtis on puhastada hambaid ööseks, sest hammastel ja hambavahedest olevad toiduosakesed soodustavad mikroobide kiiret paljunemist. Hambaid tuleb pesta igast küljest — alt ülesse, ülalt alla, samuti sisemiselt ja välimiselt pinnalt.

Pärast hammaste pesemist on tarvis loputada suu sooja veega ja hari pesta jooksva vee all. Hari tuleb hoida kuivas kohas ja puhtas klaasis; harjavars peab olema allpool, et harjased saaksid kuivada.

Kunsthammaste (proteeside) eest tuleb samuti hästi hoolitseda, pesta neid harjaga ja loputada veega. Ööseks on vaja kunsthambad suust ära võtta ja pärast pesemist hoida neid puhtas kuivas klaasis.

Hambakaariese vältimise seisukohalt on vaja hammastele anda tööd, ka kõva toitu, sest siis võtavad mälumisest osa kõik hambad. See soodustab vere juurdevoolu hambasse, millega hamba toitumine paraneb. Toitu peab peenestama mõlema suupoolega. Pärast söömist on tarvis suu loputada veega. Hambad saavad hästi puhtaks, kui süüa pärast lõunat õuna või porgandit. Sel puhul suureneb süljevoolus ja uhub toiduosakesed ära.

Ravimatud ja teravate servadega lagunenud hambad tuleb eemaldada. Vastasel korral võivad hambaservad vigastada põse ja huule limanahka ning tekitada suhu haa-

vandeid, mis ei parane nii kergesti. Peale selle pesitseb lagununud hammastes palju mitmesuguseid haigusi põhjustavaid mikroobe.

Kaks korda aastas on soovitatav käia kontrollil hambaarsti juures ka siis, kui hambad ei valuta. Sel puhul saab arst õigeaegselt kindlaks teha hambakahjustuse ja ära hoida hamba edasist lagunemist. Puuduvad hambad on vaja asendada kunsthammastega.

Mis juhtub hammastega, kui suukoopa eest ei hoolitseta vajalikul määral?

Kui haige sööb lagununud või valutavate hammaste tõttu ainult ühe suupoolega, siis teise suupoole hammastes väheneb vere juurdevool, mille tõttu halveneb nende toitumine. Nad kattuvad ka hambakiviga.

Hambakivi moodustub süljes ja toidujäänustes leiduvatest sooladest. Hambakivi põhjustab igeme punetust ja veritsemist ning ige surutakse hambalt lahti. Selle tagajärjel hakkavad hambad liikuma. Seejärel on hambakivi tarvis tingimata eemaldada.

Mõned haiged kaebavad, et pärast hambakivi eemaldamist hakkas hammas liikuma. See pole õige. Hammas muutus liikuvaks seepärast, et hambakivi eemaldati liiga hilja.

Hammaste säilitamise seisukohalt on tähtis täisväärtuslik toitumine. Toidus peab olema puu-, juur- ja aedvilja ning organismile vajalikke vitamiine ja mineraalsooli. Tähtis on rohkem viibida värskes õhus, tegelda kehakultuuriga, karastada organismi.

Hambaid tuleb hoida. Ei tohi närida pähkleid, hoida suus metallesemeid. Hambavaap on vaatamata kõvadusele õrn ja võib kergesti mōraneda nagu klaas või portselan. Seda juhtub ka siis, kui väga kuum ja külm toit vahelduvad kiiresti.

Erilist tähelepanu tuleb osutada laste hammastele. Väga tähtis on säilitada lapse piimahambaid tervetena, et vältida nende liiga varast eemaldamist, mis võib põhjustada jäävhammaste ebaõiges asendis suhu lõikumist. Piimahammaste haigestumise esimeste tunnuste ilmnemisel tuleb neid kohe

ravida, sest nad lagunevad kiiresti. Alates 3—4-ndast aastast tuleb last õpetada loputama suud leige veega iga söögikorra järel ja õhtul puhastama hambaid harjaga. Hambakaariese vältimiseks on tarvis anda selliseid toiduaineid, mis sisaldavad küllaldaselt täisväärtuslikke valke, rasvu, süsivesikuid, mineraalsooli ja vitamiine, eriti D- ja B-vitamiini.

Hammaste väärseisundeid ning ülemise ja alumise hammasterea vale asetust teineteise suhtes tuleb lastel võimalikult varakult ravida.

Hoidke hambaid! Hoolitsege korralikult nende eest ja laske neid õigeaegselt ravida!

Terved hambad on teie tervise tagatis.

БЕРЕГИТЕ ЗУБЫ

Республиканский дом санитарного просвещения
Тарту, Р. Пялсони, 32

Koostanud M. Raig.

*

Ladumisele antud 25. X 61. Trükkimisele antud
9. IV 1962. Trükipoognaid 0,75. Tiraaž 20.000.
Tellim. nr. 9305. MB 07965. H. Heidemanni nim.
trk., Tartu, Olikooli 17/19. III.

TÜ RAAMATUKOGU



10300014782173

TASUTA

A-24750