

SUUHÜGIEENI ABIVAHENDID

HAMBAHARJAD

Hambaharja kasutusiga on umbes 3 kuud, mille järel peab kasutusele võtma uue harja. Harjaste tipust kaduma hakkav värv või ka kõverdunud harjased näitavad, et hambahari on vana ja aeg oleks hari välja vahetada. Laiali vajunud harjastega hambaharjaga ei ole võimalik puhasta hambakaelte piirkonda ja sinna hakkab kogunema mikroobne katt.

Hambaharja valides peab jälgima, et hambahari oleks väikese peaga ning *soft* (pehme) pehmusega. Arvamus “mida tugevam hari, seda puhtam tulemus” ei vasta tõele. *Medium* või *hard* harja kasutamine tekitab emali püsiva kahjustuse. Viimaseid harju võib kasutada vaid proteeside puhastamisel.

Paremale suuhügieenile aitab kaasa elektrilise hambaharja kasutamine.

HAMBAPASTAD

Hambapastade kaks peamist eesmärki on tugevdada hambakudet ja aidata eemaldada hambakattu kui ka vähendada selle tekkimist hammastel. Hambapasta valikul peaks lähtuma suus esinevatest probleemidest. Ei ole soovitatav kasutada valgendava efektiga hambapastasid pikema ajal vältel, kuna nad enamasti sisaldavad abrasiivseid osakesi, mis lõhuvad hambaemali.

HAMBANIIT

Hambavahede puhastamiseks tuleb kasutada hambaniiti. Hambaniidiga puhastada hambaid üks kord päevas ja soovitatavalt enne hammaste pesemist.

Kui alles alustada niitimisega ja nädalase regulaarse kasutuse järel igemete veritsus ei kao, siis tuleks pöörduda hambaarsti juurde. Samuti peaks pöörduma hambaarsti juurde, kui niit ei mahu osadest hambavahedest läbi või hambavahe rebib niidi pidevalt katki.

Soovitav on kasutada vahatatud hambaniiti.

Kuidas hambaniiti kasutada?

Esiteks on olulisim leida hambaniit, mille kasutamine on teie jaoks mugav ning mis vastab teie spetsiifilistele vajadustele.

1. Võtke ligikaudu 15 kuni 20 cm hambaniiti ning mähkige selle otsad ümber kummagi käe keskmise sõrme. Kummagi käe pöidla ja nimetissõrme abil haarake ligikaudu 2,5 kuni 5 cm lõik hambaniiti ning sisestage see pöidla abil ülemise hamba vahele.
2. Hoides hambaniiti (2,5 kuni 5 cm) tugevasti sõrmede vahel, kasutage oma nimetissõrmi, et sisestada niit kahe alumise hamba kontaktpindade vahele.
3. Liigutage hambaniiti hammaste vahel õrnalt edasi-tagasi liigutustega. **ÄRGE SURUGE HAMBANIITI OMA IGEMETESSE.** See võib teie igemeid kahjustada. Puhastage hoolikalt kogu igemevagu.
4. Libistage hambaniiti üles-alla liigutustega vastu hambapinda ning igemeserva alla.

HAMBAVAHEHARJAD

Hambavahehari kujutab endast äärmiselt praktilist, efektiivset ja mitmekülgselt lahendust hammaste vahele kogunenud toiduosakeste ja bakteriaalse katu eemaldamiseks. See on kasulik nii ülemääraselt laiade kui liialt kitsaste hambavahede puhastamiseks, sillaelementide ja implantaatide äärmiselt täpseks puhastuseks ning samuti juhtudel, mil on tekkinud tühi ruum igeme ja hamba vahel (igeme taandumine). Hambavaheharjade mitmekülgsus muudab nende kasutamise ideaalseks isegi ortodontilisi raviseadmeid kasutavatele patsientidele.

Hambavaheharja tuleks kasutada vähemalt üks kord päevas, eelistatavalt pärast õhtusööki.

Kuidas hambavaheharja valida:

Vastamaks patsientide erinevatele vajadustele, valmistatakse suurel hulgal erineva kuju ja suurusega hambavaheharju. Peamine kriteerium, mida tuleks hambavaheharja valimisel silmas pidada, on hambavahede laius: on äärmiselt oluline vältida liiga laia harja pressimist kitsasse vahesse. Lisaks tuleb arvestada ka ortodontiliste vahendite, proteeside, sildade, igemete taandumise ja teiste eritingimustega.

Seepärast peaks sobiva hambavaheharja esiteks määrama hambaarst, kuna just tema oskab valida teile sobivaima kuju ja suurusega toote.

Väga oluline on ka harjade regulaarne vahetamine. Kõrgekvaliteediline hambavahehari, millel on antibakteriaalse kaitsega harjased, kestab kauem, minetamata oma häid omadusi kogu kasutusaja vältel.

HAMBAORGID

Hambaorgid on mõeldud toidujääkide eemaldamiseks hambavahedest. On kolmnurkse või ümara kujuga. Eelistada tuleks kolmnurkse löikepinnaga hambaorke. Hambaorgid on kas fluoriidiga immutatud või ilma, kase- või pärnapuust.

SUUVEED

Suuveed jaotatakse kosmeetilisteks ja terapeutilisteks (ehk ravi eesmärgiks). Kosmeetilised suuveed värskendavad hingeõhku. Kosmeetilised suuveed ei ravi suu- ja hambahaigusi.

Terapeutilised suuveed on mõeldud mitmete suuhaiguste leevenduseks ning kasutamise soovitusel annab tavaliselt hambaarst või suuhügienist. Meeles tuleb pidada, et ainult suuvesi ei ravi haiguseid (näiteks igemepõletikku), vaid aitavad kaasa haigussümptomite vähendamisel ja on abiks protseduuride järgsel paranemisel.

Küsimuste korral saad lisateavet oma hambaarstilt!