

CLINIC

Väljaande koostas Ekspress Meedia erilahenduste ja sisuturunduse osakond

VEEBRUAR 2021

healthclinic

Täida ammune unistus!

ILUKIRURGIA • KAALUKIRURGIA • ILUSÜSTID

Broneeri aeg kirurgi või eriarsti vastuvõtule
6 000 925 | clinic@thehealthclinic.eu

The Health Clinic on tervishoiuteenuste vahendaja.
KT Kliinik OÜ, tegevusluba L02008. Adams Kirurgia Grupp OÜ, tegevusluba L02688.

la paljastumise ja liigse tundlikkuseni. Hambaharja tuleks vahetada 2–3 kuu järel, sest harjale kogunevad bakterid ja harjased kuluvad.

Hambapastast olulisem on õige pesemistehnika ja praktika, et pesemisel sülitatakse hambapasta suust välja, kuid suud ei loputata. Nii jätkub pastas oleva fluoriidi kasulik toime.

Õige harjamistehnika

Hambaharja tuleks hoida 45-kraadise nurga all poolviltu vastu igemeäärt ja hambakrooni, et harjased jõuaksid ka igemetaskuni. Harja võiks käes hoida nagu pliitsit, siis ei avalda hari igemele liiga tugevat survet. Hambaid tuleks pesta 2–5 minutit ja alati samas järjekorras, sest nii ei jää ükski koht juhtumisi vahele. Näiteks esmalt alalõua hammaste sise-, siis välispinnad ja hambapealsed, seejärel ülemised hambad ning lõpuks keel.

Hambaid pestakse enne sööki või 30 minutit pärast söömist, aga mitte vahetult pärast söömist. Söögijärgne happerünnak pehmendab hambavaapa, mis muudab selle harjamisele tundlikuks.

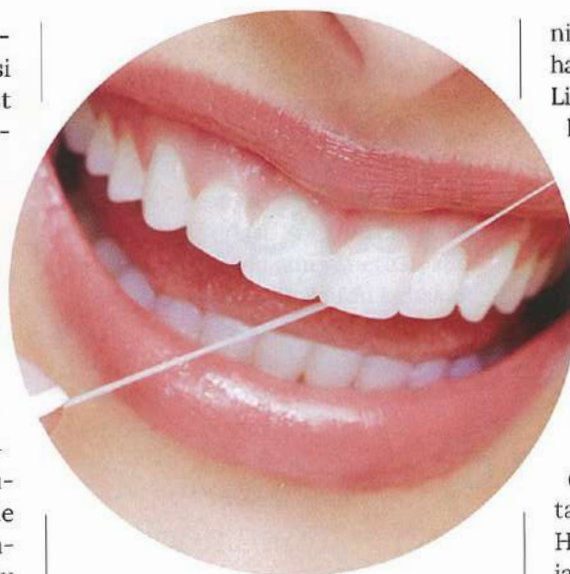
Hambaid pestakse enne sööki või 30 minutit pärast söömist, aga mitte vahetult pärast söömist.

Happelise keskkonna neutraliseerimiseks sobivad suuveed, tavaline vesi või ksülitooliga närimiskumm. Just happerünnaku tõttu on oluline vältida sagedast näksimist ning eelistada gaseeritud ja magustatud jookidele puhast vett.

Ainult harjamisest ei piisa

Proviisor rõhutab, et pärast hambapesu tuleb puhastada ka hambavahesid, sest ainult nii saab korralikult kätte hambaserva alla kogunenud katu. Hambahari ei pääse hambavahedesse, kuhu kogunevad toidujäänused ja bakterid. Hambavahede puhastamiseks saab kasutada hambaniite, -linte, -vaheharju ja -tikke. Suuhügieeni tõhususe kontrollimiseks on olemas ka kattu värvivad imemistabletid, mis näitavad ära raskemini puhastatavad kohad suus.

Hambaniite on erineva jämedusega ja vahatatud või vahatamata. Vahatatud niitidele on vahel lisatud antibakteriaalseid aineid või fluoriidi. Samuti leidub paisuvaid ja valgendava toimega niite. Niidi jämedus valitakse vastavalt hambavahe laiuse-



le. Hambalint on niidist laiem ja sobib suurema hambapinnaga inimestele.

Hambavahesid puhastades on oluline võtta piisavalt palju hambaniiti, et puhastada iga vahet puhta niidiga. Hambaniit tuleb viia kolme- nelja hõõruva liigutusega igemetasku põhjani, kusjuures vältima peaks järsku tõmmet, mis paneb igeme veritsema. Üles-alla liigutustega käiakse niidiga esmalt ümber ühe, seejärel teise hamba. Alles siis eemaldatakse niit hambavahest ja liigutakse niidi puhta kohaga järgmise vahe juurde.

Hambavaheharjad puhastavad katu

niidist tõhusamalt. Tuleb valida oma hambavahedele vastava suurusega hari. Liiga väike hari ei puhasta piisavalt tõhusalt, liiga suur jällegi kahjustab igemeid. Hambavaheharja võiks kasutada vähemalt korra päevas, näiteks pärast lõunasööki.

Hari tuleb lükata kerge survega hambavahesse, alumiste hammaste korral väikese kalde all suunaga alt üles, ülemiste puhul ülalt alla. Harja tuleks liigutada õrnalt edasi-tagasi.

Hambavaheharjad on küll korduvkasutatavad, kuid kord juba kasutatud hari tuleb hoida teistest eraldi. Harja eluiga on 10–15 päeva, kui harjased varem ära ei kulu.

Suuvesi pärast sööki

Suuveet on soovitatav kasutada pärast einet halva hingeõhu, hambaaukude ja igemepõletiku tekke ennetamiseks. Suuveet ei tohiks kasutada kohe pärast hammastepesu. Suuvesi on antiseptiline vedelik, mis vähendab suuõõnes pesitavate mikroobide hulka. Suuveed sisaldavad aktiivainetena antiseptilisi, lõhna parandavaid, kattu vähendavaid, valuvaigistavaid, kaarieseja põletikuvastaseid aineid. Suuveet kuristatakse suus ligikaudu pool minutit, misjärel sülitatakse see välja ja suud ei loputata veega.

Kuidas saada hambad valgeks nii, et tulemus oleks tõhus, aga protseduur ohutu

Säravalged hambad teevad naeratuse ilusaks. Kui hambad on muutunud hallikaks või kollakaks, oleme kohe arglikumad suu lahti naeratama. Nukker oleks hoida oma emotsioone tagasi seetõttu, et häbeneme hammaste tõttu naeratust.

Võimalusi hammaste valgendamiseks on niivõrd palju, et võib olla raske selles maailmas orienteeruda. Vaatame järele, millised on ühe või teise valgenduslahenduse plussid ja miinused.

Laservalgendus

Mõnda aega tagasi oli laservalgendus üks klassikalisemaid viise hammaste valgendamiseks. Selle kasuks on rääkinud turvalisus – kui oled välja valinud koolitatud spetsialisti, saad kind-

la tulemuse. Laservalgenduse kahjuks räägib aga selle võrdlemisi kõrge hind. Enamasti maksab üks protseduur sõltuvalt hambakliinikust 200 euro ringis.

Valgendavad hambapastad

Kes poleks reklaami mõjul ostnud hambapastat, mille karbil kiri *whitening effect*. Enamasti pole küll olulist vahet märgata, kas pesid hambaid tavalise või valgendava pastaga. Mõnel pastal on küll valgendava toime, kuid siiski ei ole see ligilähedane teistele valgendamisvõimalustele.

Valgenduspliitsid ja -plaastrid

Nende kasuks räägib jälle mugavus – hambad saab hõlpsasti valgema kodust lahkumata. Tuleb aga jälgida, kas tellitav toode vastab Euroopa Liidu nõuetele. EL lubab müüa kuni 0,1% vesinikperoksiidi sisaldusega tooteid, sest suurem kogus võib kahjustada hambavaapa. Pliitsite hinnad on kümnest mitmekümne euron. Plaastrid

hinnad jäävad ka enamasti paarikümne euro ringi.

Kodukomplekt

Üks viimase aja tõhusamaid lahendusi on hammaste valgendamise kodukomplekt, kus on sama palju rõhku pandud nii efektiivsele tulemusele, ohutusele, mugavusele kui ka rahakotisõbralikkusele. Enamasti piisab ühest kasutuskorrast ehk 30 minutist, et esimesi tulemusi näha. Tasub siiski süveneda, kes on tootja ja mida tootekirjelduses lubatakse. Silma on jäänud JOI kodukomplekt, mis erineb teistest sellega, et tavapärase ühe tule asemel on JOI UV-LED-lam-

TEETH WHITENING



bil neid koguni viis. Vesinikperoksiid on JOI geelis asendatud ohutu naatrium-perkarbonaadiga. Protseduur on valutu ega põhjusta igemete ja hammaste tundlikkust või valu. JOIga ei pea kartma, et ohutus tuleb efektiivsuse arvelt – saadud tulemus on võrdväärne hambaarstikabinest saaduga. Hambad valgenevad kuni kümne tooni võrra.

Uus JOI perekomplekt on hea võimalus valgendada oma hambaid koos endale kalli inimesega. Mugavalt ja kodust lahkumata. Komplekt maksab 49,90 eurot.

Naeratamiseni!

www.joi.ee