

Suuhügieen ortodontilise ravi ajal

Õige hammaste puhastamise tehnika on ülioluline ortodontilise ravi ajal. Puudulik suuhügieen võib põhjustada hambaemali pöördumatu kahjustuse. Järgnevalt on kirjeldatud kuidas hoolitseda oma hammaste eest ortodontilise ravi ajal, et tulemuseks oleksid ilusad ja terved hambad.

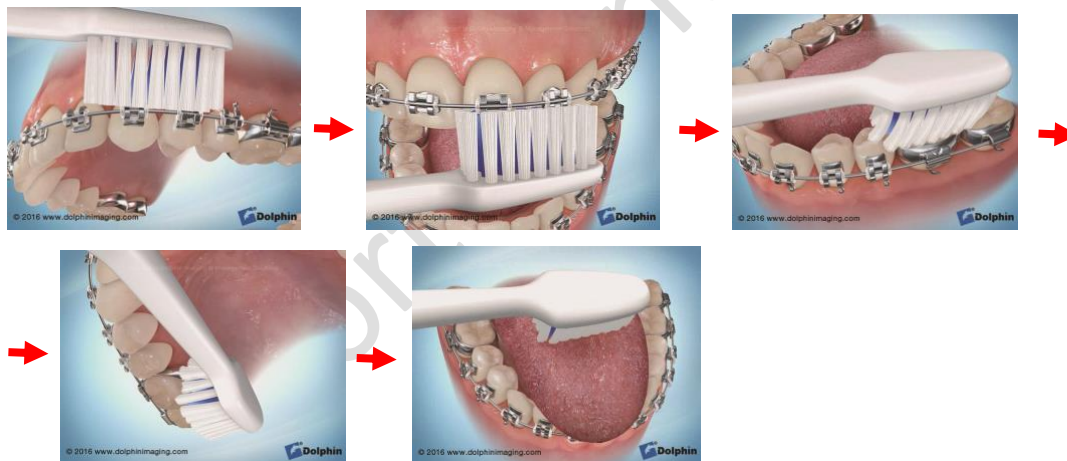
Suuhügieenivahendeid on võimalik soetada näiteks apteekidest.

Hammaste pesemine hambaharjaga

Kõige olulisem, mida ravi õnnestumiseks tegema peab, on korrektne hammaste pesemine. Hambaid tuleb puhastada pehme ehk Soft hambaharja ja fluoriidi sisaldava hambapastaga 2 korda päevas peegli ees. Hammaste pesuks sobivad nii elektrilised, mehaanilised kui ka spetsiaalsed ortodontilised hambaharjad. Hambaharja peab regulaarselt, umbes 2-kuulise intervalliga vahetama uue vastu.

Õige hammaste puhastamine koosneb mitmest etapist:

1. Breketravi saavatel patsientidel on alates ravi alustamist üks hambapind juures, ehk hammaste huulepoolne pind on nüüd jaotatud kaheks: breketi pealne ja breketi alune pind. Puhastage kumbki pind eraldi! Parima tulemuse saamiseks hoidke puhastamise ajal hambaharja umbes 45-kraadise nurga all harjakeste suunaga breketite poole.
2. Puhastage hammaste mälumispinnad ning breketite vahelised pinnad, veendudes, et kogu katt hambalt oleks eemaldatud.
3. Puhastage hammaste sisepinnad (keelepoolne osa). Puhastada on vaja terve suuõõs!
4. Puhastage keel, kasutades selleks kas tavalist hambaharja või spetsiaalset keeleharja. Keele puhastamine tagab Teile värskema hingeõhu.



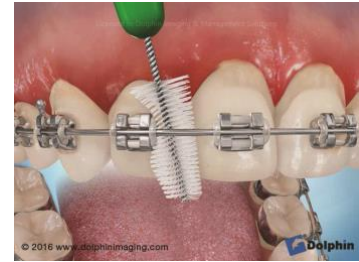
Hambaniit

Oluline abivahend ortodontilise ravi ajal on hambaniit. Igemete tervise säilitamiseks on vaja kasutada hambaniiti vähemalt kord päevas. Eriti oluline on hambaniidi kasutamine breketite puhul. Soovitame asetada hambaniidi traadi alla ja seejärel lükata see hammaste vahele kuni igemetaskuni välja. Niiditama peab igat hambavahet ning eriti oluline on puhastada igemete äärest, sest just seal peitub katt.



Vaheharjakesed

Heaks abivahendiks õige suuõõne hügieeni tagamisel on vaheharjakesed, mida kasutatakse kinnijäänud toiduosakeste eemaldamiseks raskesti ligipääsetavates kohtades nagu ortodontiliste traatide alt ja breketite vahelt. Vaheharju peaks kasutama rutiinselt vähemalt üks kord päevas lisaks teistele suuhügieeni võtetele ja regulaarselt vahetama uute vastu. Üks vahehari võiks Teil alati tööl või koolis kaasas olla. Seda on mugav kasutada söögikorra järel, et eemaldada suuremad kinni jäänud toidupalad.



Survepesur

Hammaste ja hambavahede puhastamiseks ortodontilise ravi ajal on heaks abivahendiks hammaste survepesur. See aitab paremini eemaldada kinnijäänud toiduosakesed ja kattu. Survepesur ei asenda hammaste puhastamist hambaharja ja hambaniidiga.



Ebarahuldava suuhügieeni esimesed märgid

Ebarahuldava suuhügieeni esimene märk on igemepõletiku teke ehk marginaalne gingiviit. Igemepõletiku tunnuseks on punetavad igemed, hammaste pesemisel kergelt tekkima kippuv veritsus ning mõnikord turse. Kui suuhügieen paraneb, möödub põletik tavaliselt iseenesest. Ebarahuldava suuhügieeni jätkumisel võib igemepõletik progresseeruda parodontiidiks ning tuua kaasa püsiva kahjustuse hamba kinnituskudede hävinemise näol.



Dekaltsifikatsiooni oht

Puudulik suuhügieen võib põhjustada hambaemali pöördumatu kahjustuse ehk dekaltsifikatsiooni. Dekaltsifikatsioonilaigud ehk hambaemali pindmise kihi happe söövitusest tekkinud piimjasvalged laigud. Laigud võivad aja jooksul pigmenteeruda ja omandada kollakas-pruuni värvuse. Tegemist on püsiva kahjustusega. Vältimaks ulatuslikemate hambakahjustuse tekkimist, puuduliku suuhügieeni tõttu võib tekkida vajadus lõpetada ortodontilist ravi enneaegselt. Selle probleemi vältimiseks on ortodontilise ravi ajal väga tähtis hoolikalt puhastada hambaid.



Katutabletid

Kui soovite kontrollida, kas teie kodused suuhügieenivõtted on piisavad, on heaks abivahendiks toiduvärvi sisaldavad katumarkerid või katutabletid (saadaval apteekides).

Katutablettide kasutamine on lihtne: närige tabletti ~1 minuti jooksul ja seejärel sülitage see välja. Loputage suud puhta veega ning vaadake peeglis. Hambakattu olemasolul värvub katt roosaks või lillaks. Mida tumedam on värv, seda vanema katuga on tegemist. Keraamiliste breketite puhul ärge neid kasutage.

