

Spordijookide seos hammaste tervisega



Meryli Tõeleid
Tervisejuht
Suutervist edendav projekt
Laste Hammaste Tervis
6. juuni 2014

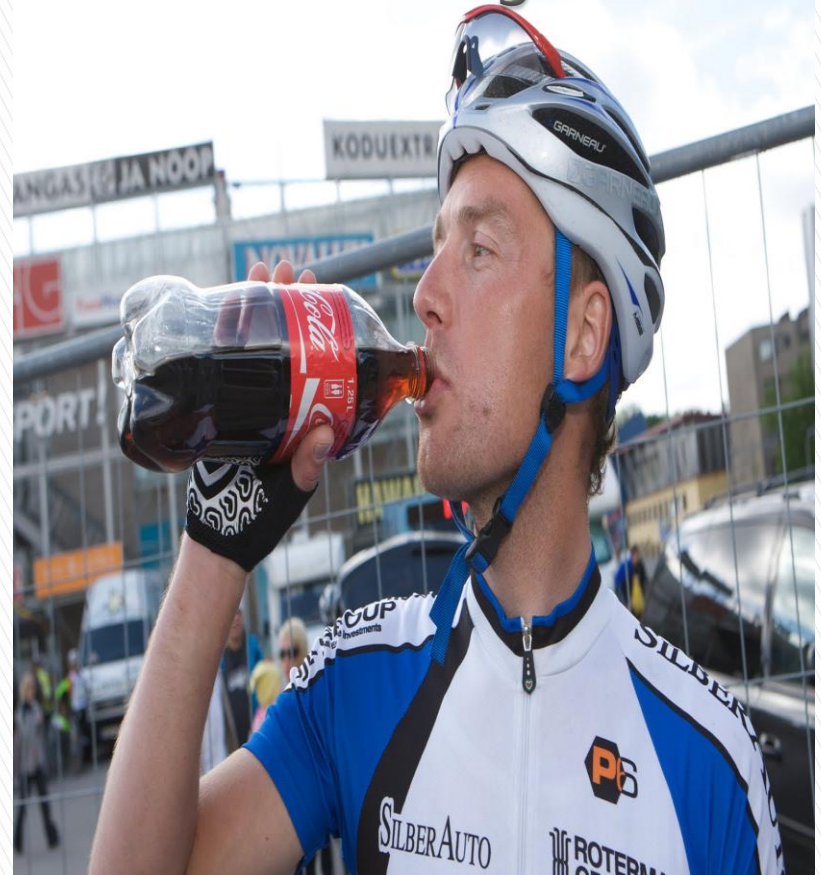
Kas see pilt on Loodusega kooskõlas?



Peamine põhjustaja on mahl ja..



Spordi- ja energiajoogid



Karastusjoogid

Mis hambaid mõjutab?

- ▶ toidu suhkrusisaldus ja selle esinemisvorm
- ▶ happesus
- ▶ nende kasutamiseviis ja -sagedus
 - suumikroobide ainevahetuse happe (mis põhjustab kaariest) ja muu happe (mis põhjustab erosiooni) hammastega kontakti aeg

Dieet

- ▶ suhkrurünnaku sagedus
- ▶ happerünnaku sagedus



Jook	Kogus	Suhkrusisaldus
Limonaad	375ml	8–9 tl
25% mahla jook	250ml	5 tl
100% mahl	250ml	5 tl
Spordijook	250ml	3–5 tl
Piim	250ml	2–3 tl
Vesi	600ml	0 tl

Moodsa hambaravi põhimõtted

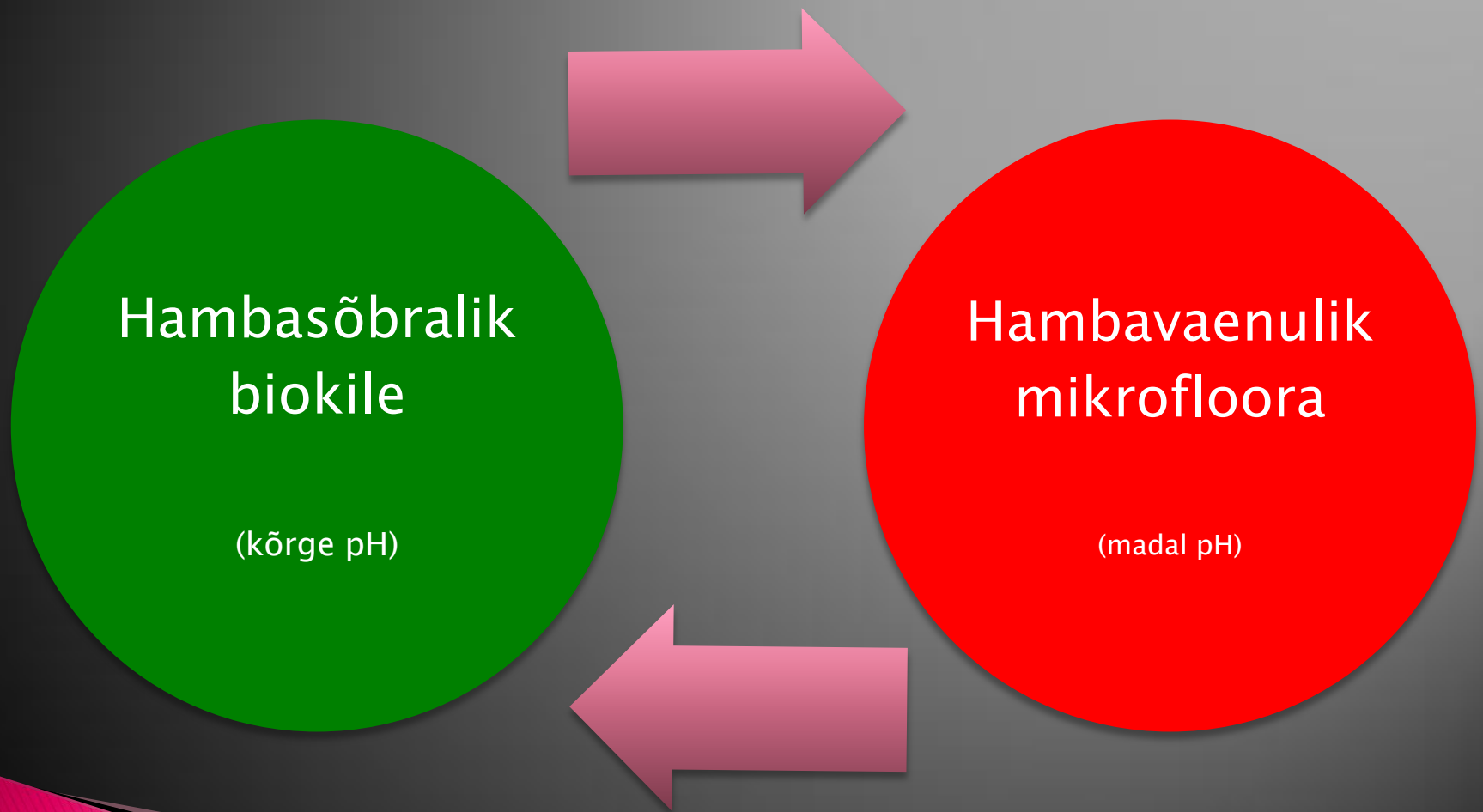
- ▶ kaaries on suu biofilmi tasakaaluhäire
- ▶ ravikuur peab tegelema haiguse põhjusega ehk muutma happelise biofilmi “tervislikuks”
- ▶ hambasõbralik mikroobikooslus on nagu hästi dresseeritud koduloom

Pathogen biofilm



Non-pathogen biofilm

Haigus on tasakaaluhäire



Saame tuttavaks–KAARIES

- ▶ Hambavaenuliku käitumise haigus
- ▶ Mineraali ainevahetuse haigus
- ▶ Happe–aluse tasakaaluhäire haigus
- ▶ Mikroobitasakaaluhäire haigus

“Energiatasakaaluhäire”

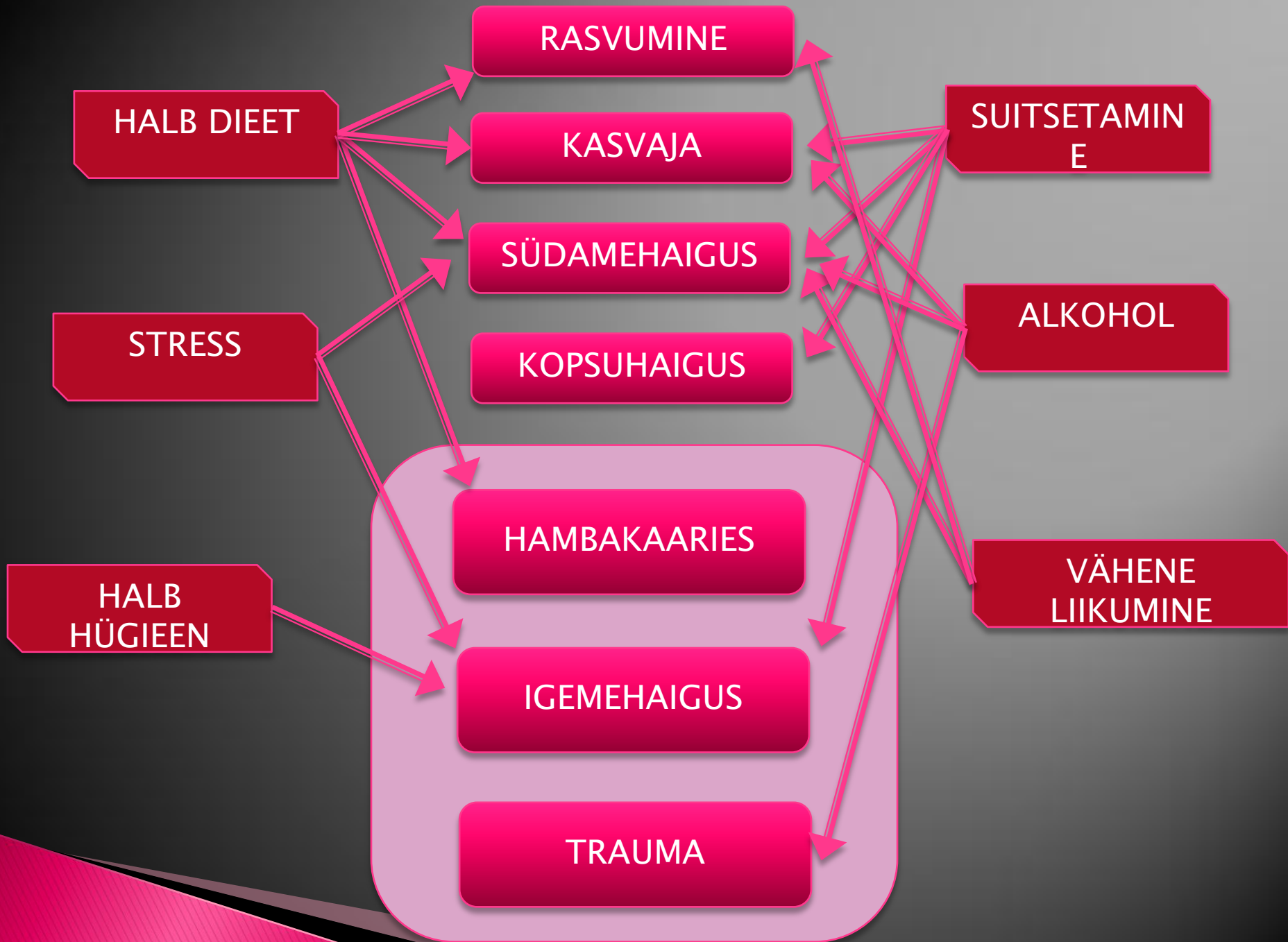
- magustatud/hapendatud spordijoogid, batoonid, energiageelid, rosinad jne
- kõige tähtsam kontaktaeg ja/ehk sagedus

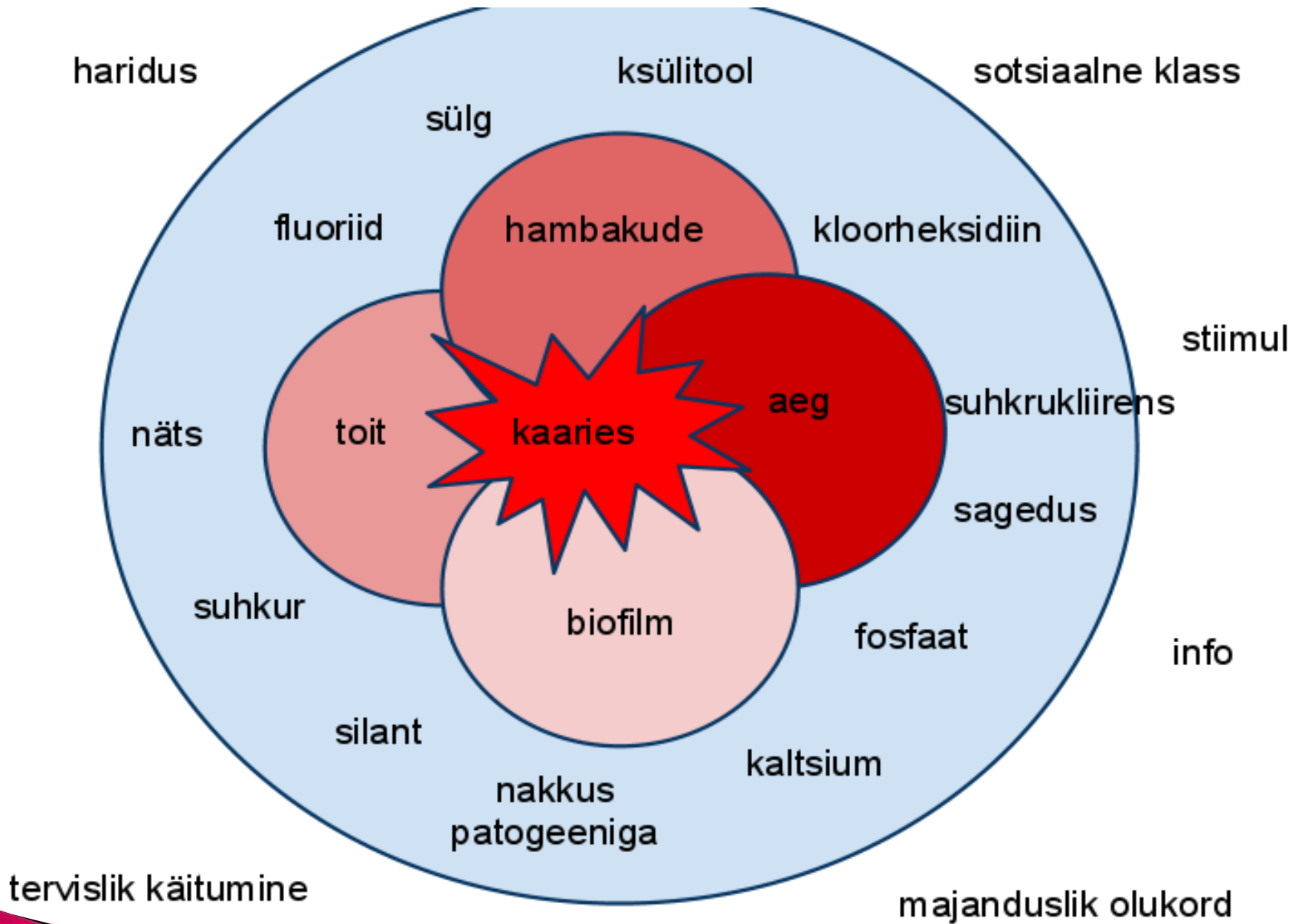


sta
id F

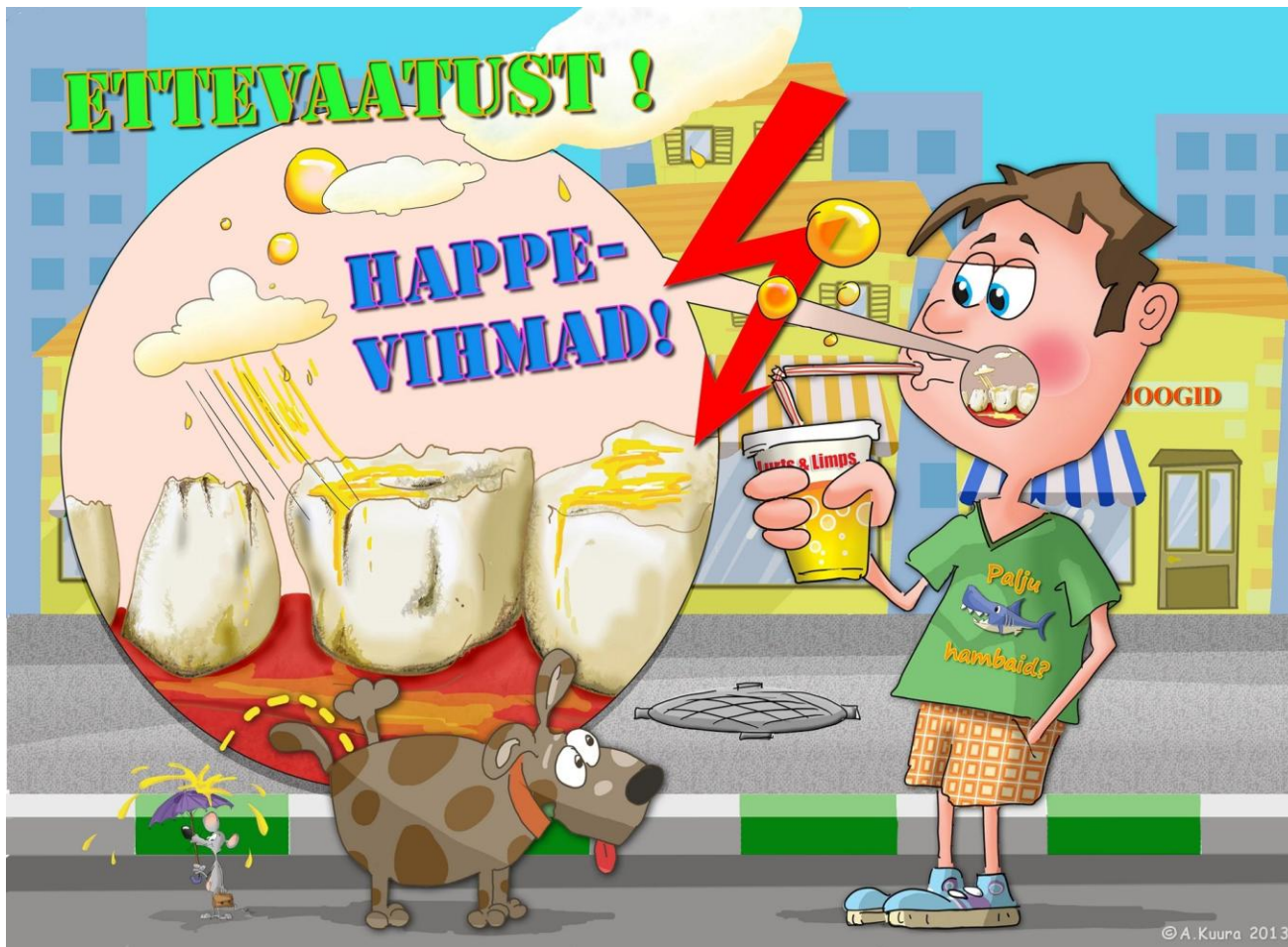


Advertisement
100%





Happevihmad suus



Saame tuttavaks-EROSIOON



...keskkond milles on meie hambad, on võrreldav **selle autoga**
sõitmisega...



...igapäev, sellistes karmides
ilmastiku tingimustes...




...ja tulemus on selline, kui me ei
austa loodusseadusi ...



EROSIOON

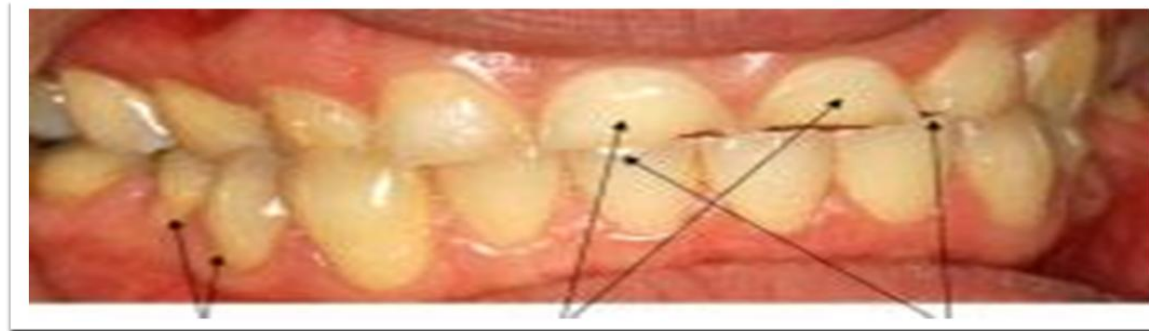
- ▶ Kõik happed, nii inimkehas olevad või välised suudavad lahustada ehk pehmenendada hambavaapa, mille järel see kiiresti kulub.

Käitumuslikud faktorid spordijoogi tarbimisel

- ▶ Omavad mõju erosiivse rünnaku ajal ja pärast seda
 - ▶ Kahjustus sõltub happe manustamise viisist ja happe hammastega kontaktis oleku ajast
 - ▶ Oluline on just happerünnaku sagedus ja/ehk kestus
- 

HAMMASTE “kulumine”

- ▶ Erosioon tähendab hamba kõvakoe keemilist lahustumist, muu kui katubakterite happe tõttu.
- ▶ Atritsioon tähendab hammaste kulumist hammas-hamba-vastu-kontaktis. Võib olla füsioloogiline (ealine) või patoloogiline.
- ▶ Abrasioon tähendab võõrkeha poolt põhjustatud kulumist ning esineb seda enamasti hambakaela piirkonnas.



abrasioon

erosioon

atratsioon

Hammaste kulumine jaotatakse kliiniliselt kolmeks

▶ I aste

- (kuivatatud) emaili pind tuhm (matjas)
- arengulised süvendid kaovad



▶ II aste

- emaili kahjustus paljastunud dentiini (<math>< 1/3</math>)
- täidise servad “kõrgemale tõusnud”
- röntgen-ülevõttel näha sekundaarset dentiini



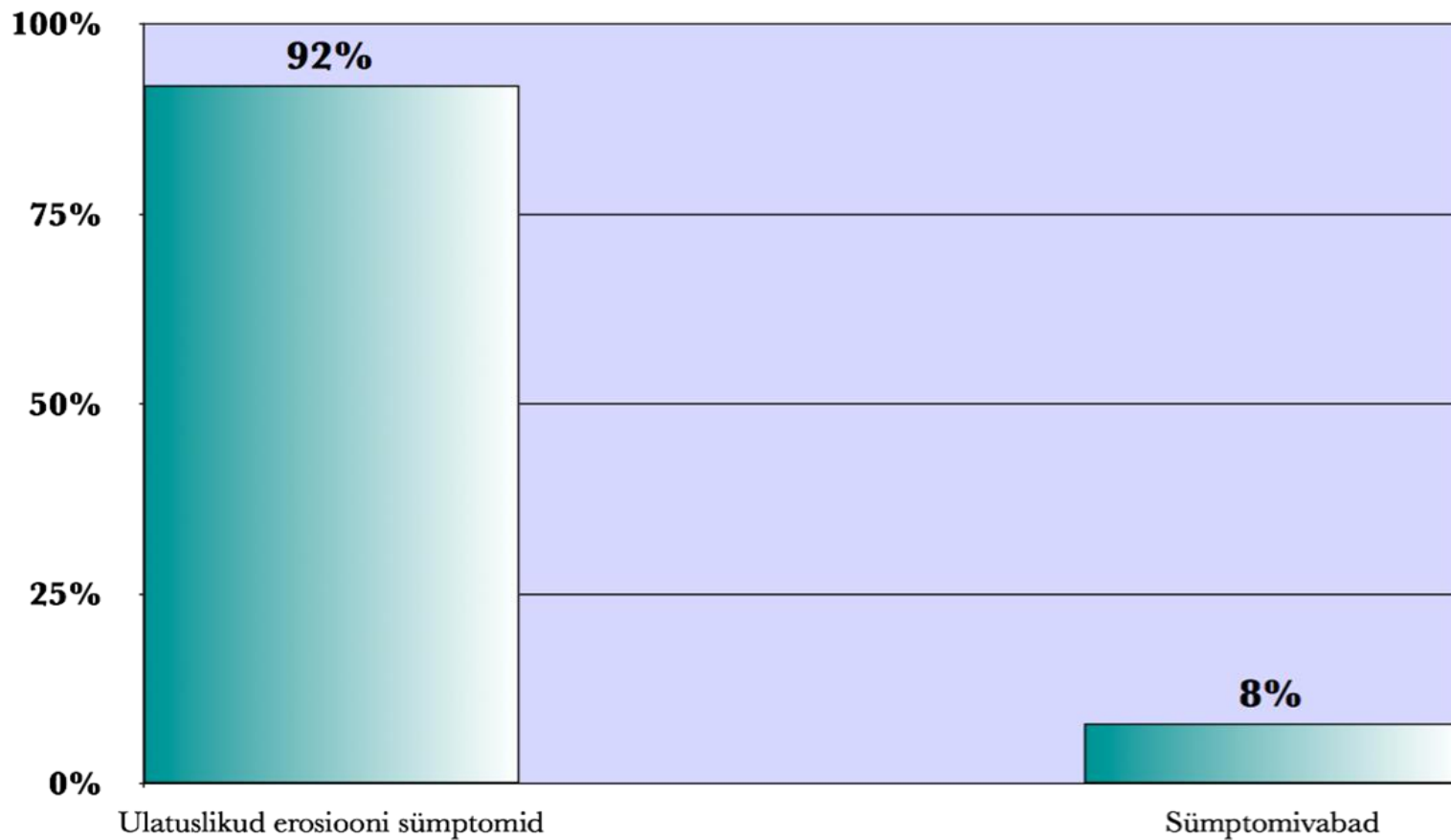
▶ III aste

- dentiin (harvem isegi pulp) paljastunud
- kudede hävimine või ulatuda 1–2mm aastas
- sekundaardentiini moodustumine “ei püsi kannu




- tavaliselt esineb erosioon koos atritsiooni ja abrasiooniga

92% vanuses 25-45 on hammastel erosiooni tunnused

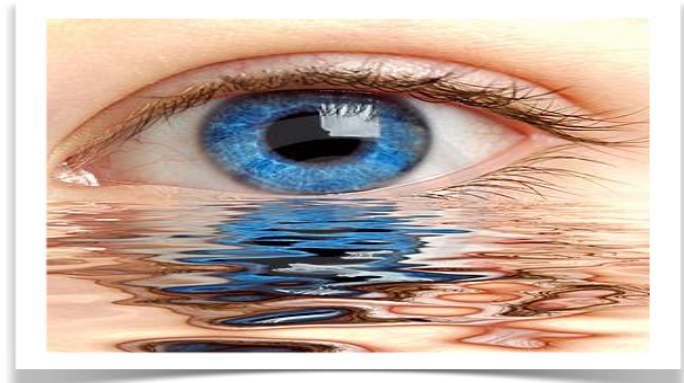


Hamba -ja sotsiaalteaduste osakonna koostöös toimunud hammaste erosiooni teemaline uuring Hiina täiskasvanute hulgas (2008)
Veebileht <http://hkupop.hku.hk/>

Hammaste erosiooni uuringud

- ▶ **73% inimestest ei tea, mis põhjustab hammaste erosiooni**
 - ▶ **70% ei ole sellest kunagi kuulnud**
 - ▶ **53% ei tee vahet erosioonil ja kaariesel**
- 

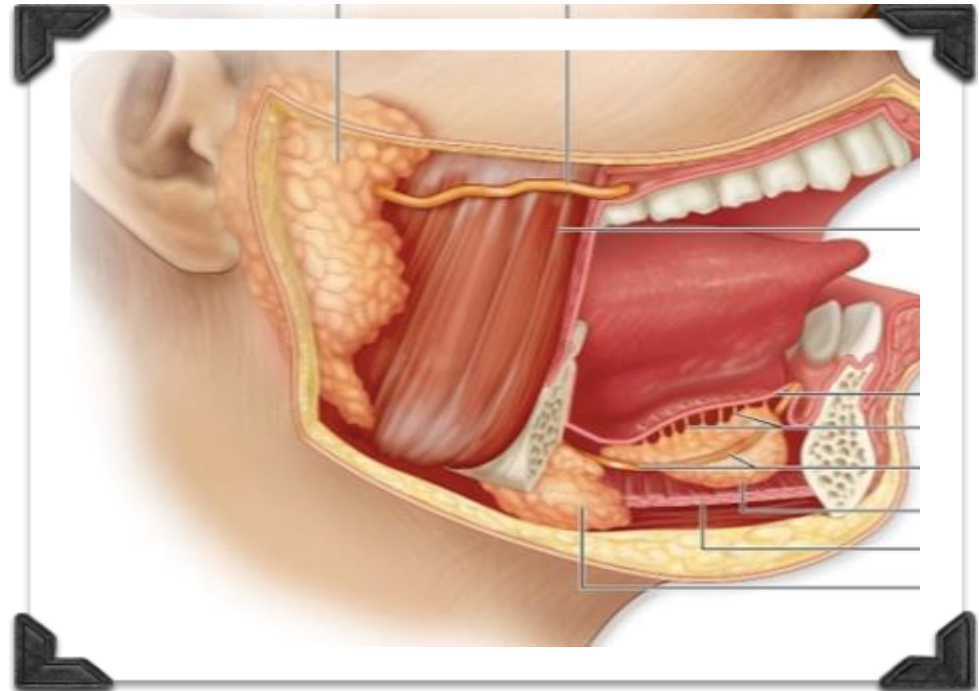
Sülje tähtsus-



- ▶ Öeldakse, et silmad on hinge peegel, rääkides suutervisest võime öelda, et sülg on organismi peegel.
- ▶ Sülje eritumine ja süljenäärmete seisukord peegeldab, mis toimub inimese organismis ja kuidas see tema tervist mõjutab.
- ▶ Sportimine–suukuivus–sülg–erosioon

SÜLJENÄÄRMED-toodavad sülge

- ▶ asuvad suus erinevates kohtades ja neil kõigil on oma tähtis ülesanne
- ▶ kõigi ühine ülesanne on toota hambaid kaitsvaid ja tugevdavaid aineid

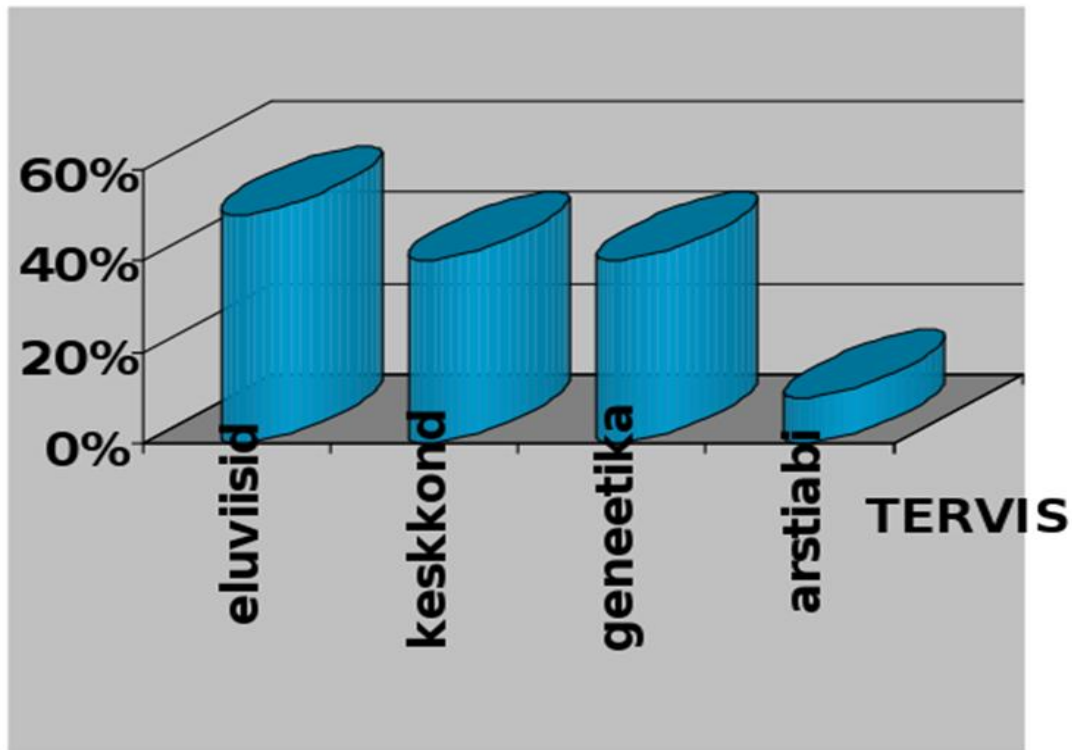


SÜLG SUU OSANA

- ▶ Puhkeoleku sülg niisutab hambaid ja limaskesta.
- ▶ Stimuleeritud sülg on abiks neelamisel, rääkimisel ja toidu seedimisel.
- ▶ Kuiva suuga kaasneb kiire kaariese areng.
- ▶ Kuiva suu korral on suus ebameeldiv hingeõhk ja ei tunne toidu maitset.
- ▶ Kuna kaitsefaktorite toime on vähenenud, tekib kergesti infektsioone

Populatsiooni tervis (WHO)

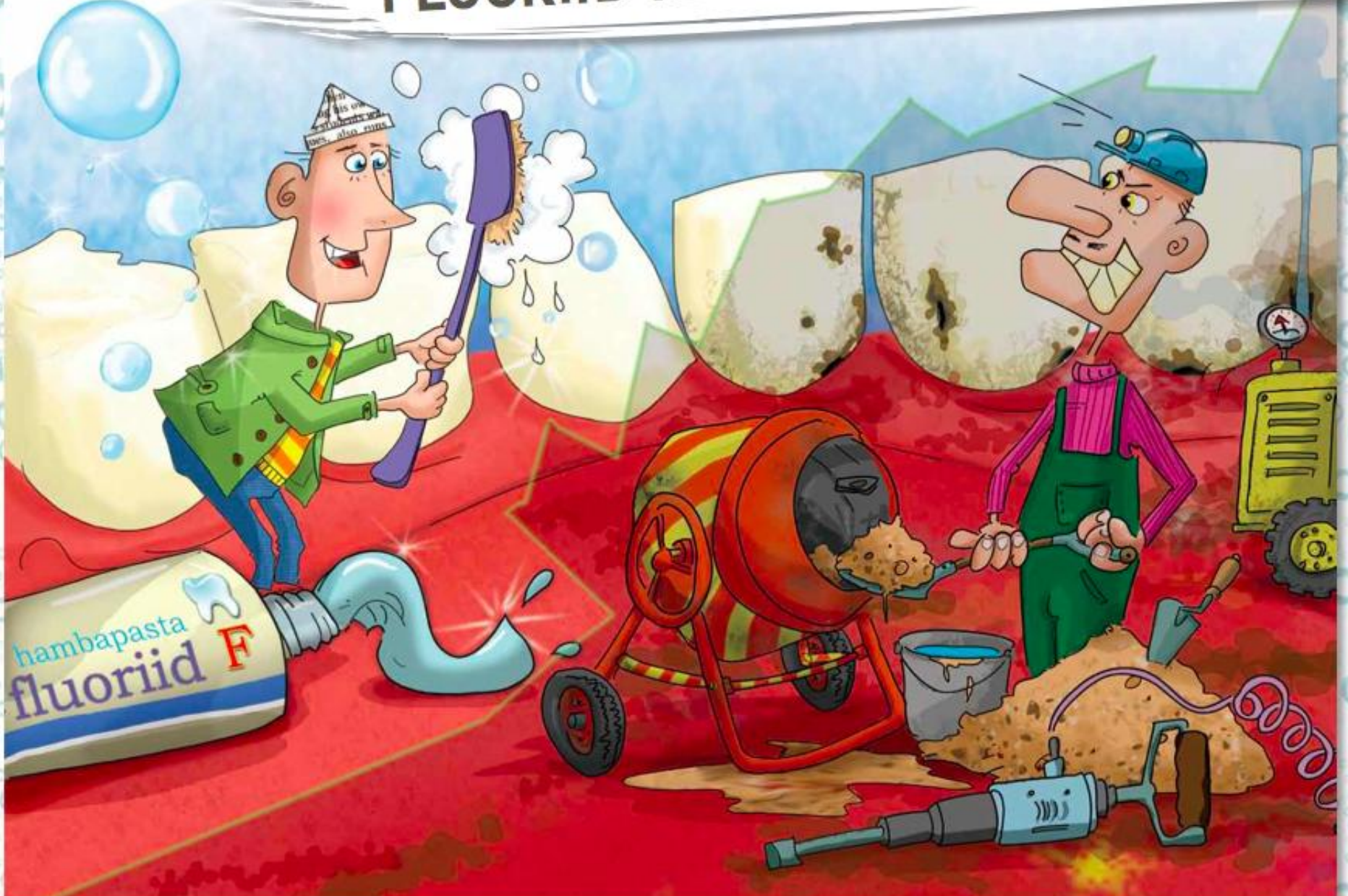
Tervis – füüsilise, psüühilise ja sotsiaalse heaolu seisund.



SOOVITUSED

- ▶ Peale spordijoogi joomist loputa suud veega
 - Kaks pudelit kaasa!
- ▶ Korralik suuhügieen – mitte pesta hambaid peale spordijoogi tarbimist, kasuta fluoriidiga hambapastat.
- ▶ Hambasõbralik elustiil – energiat sportimiseks ammuta põhitoidu kordade ajal

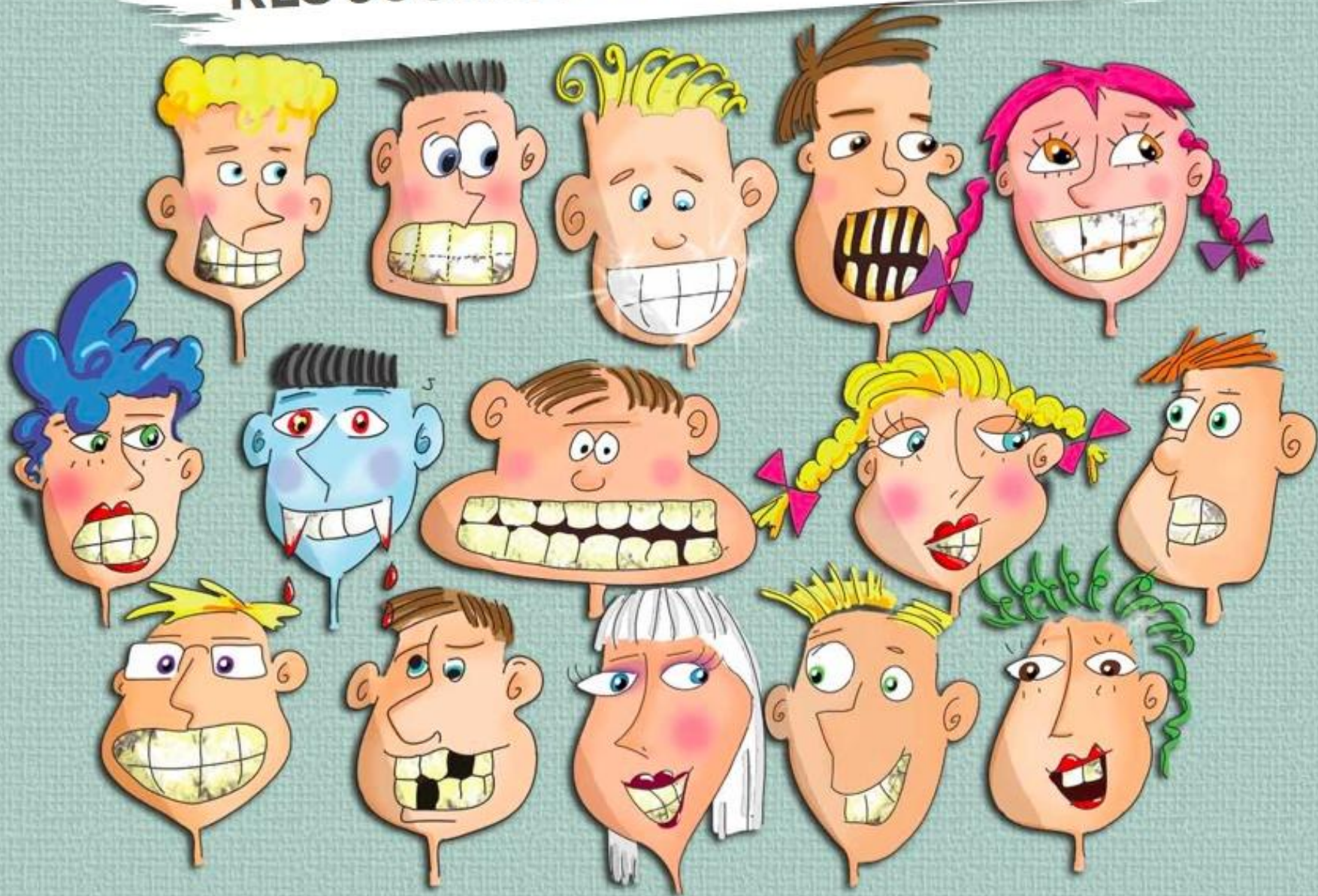
FLUORIID TEEB HAMBAD TUGEVAKS!



Hambasõbralikud toiduained



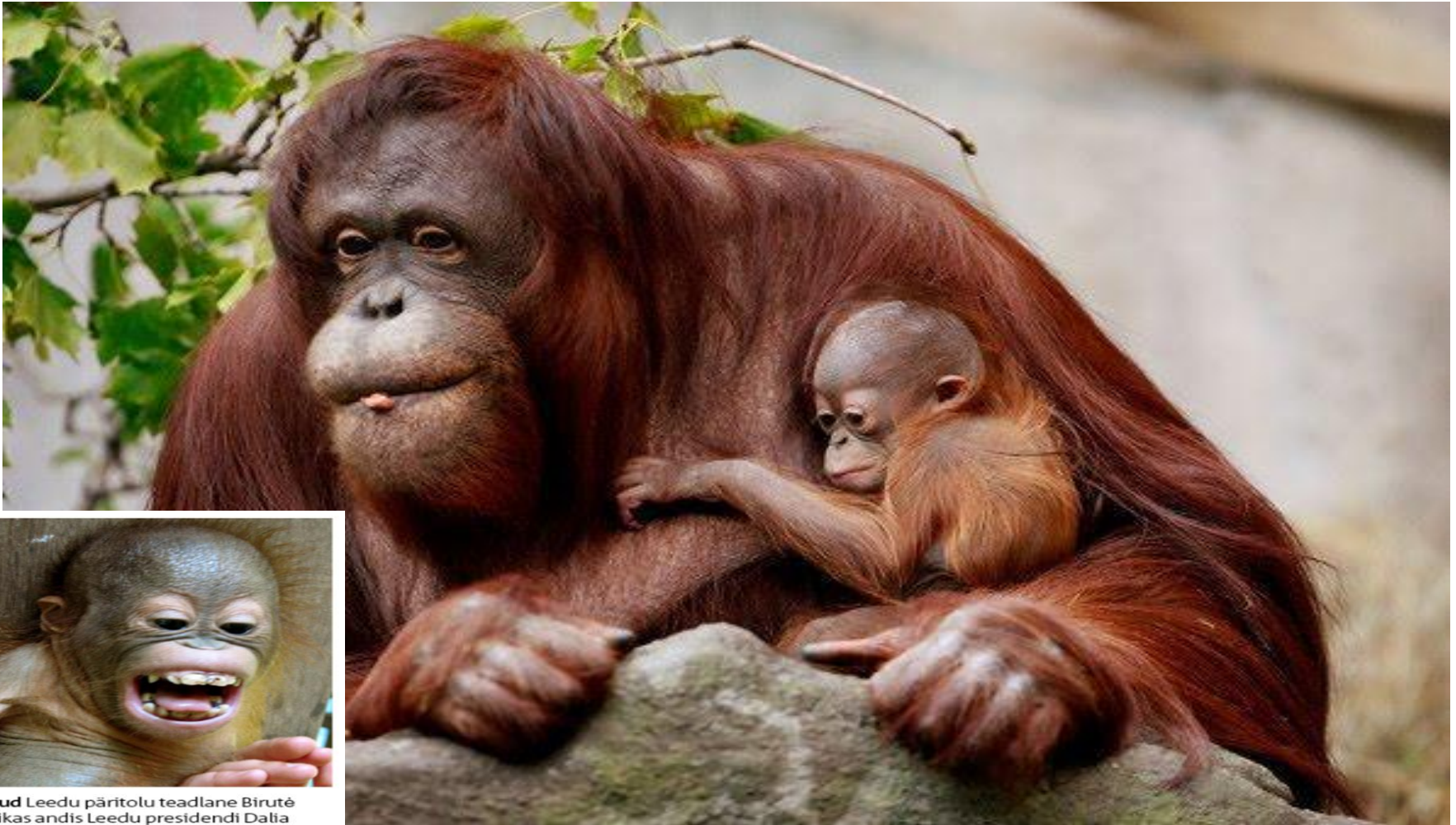
KES JOOB JANU KORRAL VETT?





kiku.hambaarst.ee

Täna Teid kuulamast!



Tuntud Leedu päritolu teadlane Birutė Galdikas andis Leedu presidendi Dalia Grybauskaitė auks kahele orangutanile nimeks Dalia. *Delfi*