

suukool

**Terved hambad
terveks eluks!**

Kati Vald

TERVISEKASSA 

Suukool on TERVISEKASSA 
hambahaiguste ennetusega tegelev projekt,
mida viib ellu Eesti Hambaarstide Liit.

www.suukool.ee
FB: Suukool
Youtube: Suukool



Suukooli hambapesulaul: eesti, vene ja inglise keeles!



Suukoolil on nüüd oma äpp!

- * Loo omanäoline kasutaja igale pereliikmele
- * Õpi õigeid hambapesu võtteid
- * Hoia pilk peal hambapesukalendril
- * Õpi Suukollidelt, kuidas suutervise eest õigesti hoolt kanda
- * Saa meeldetuletusi, millal hambaid pesta, hambaarsti külastada ja kulunud hambahari välja vahetada



„Haara harjal sarvist“
– Keiti Vilms



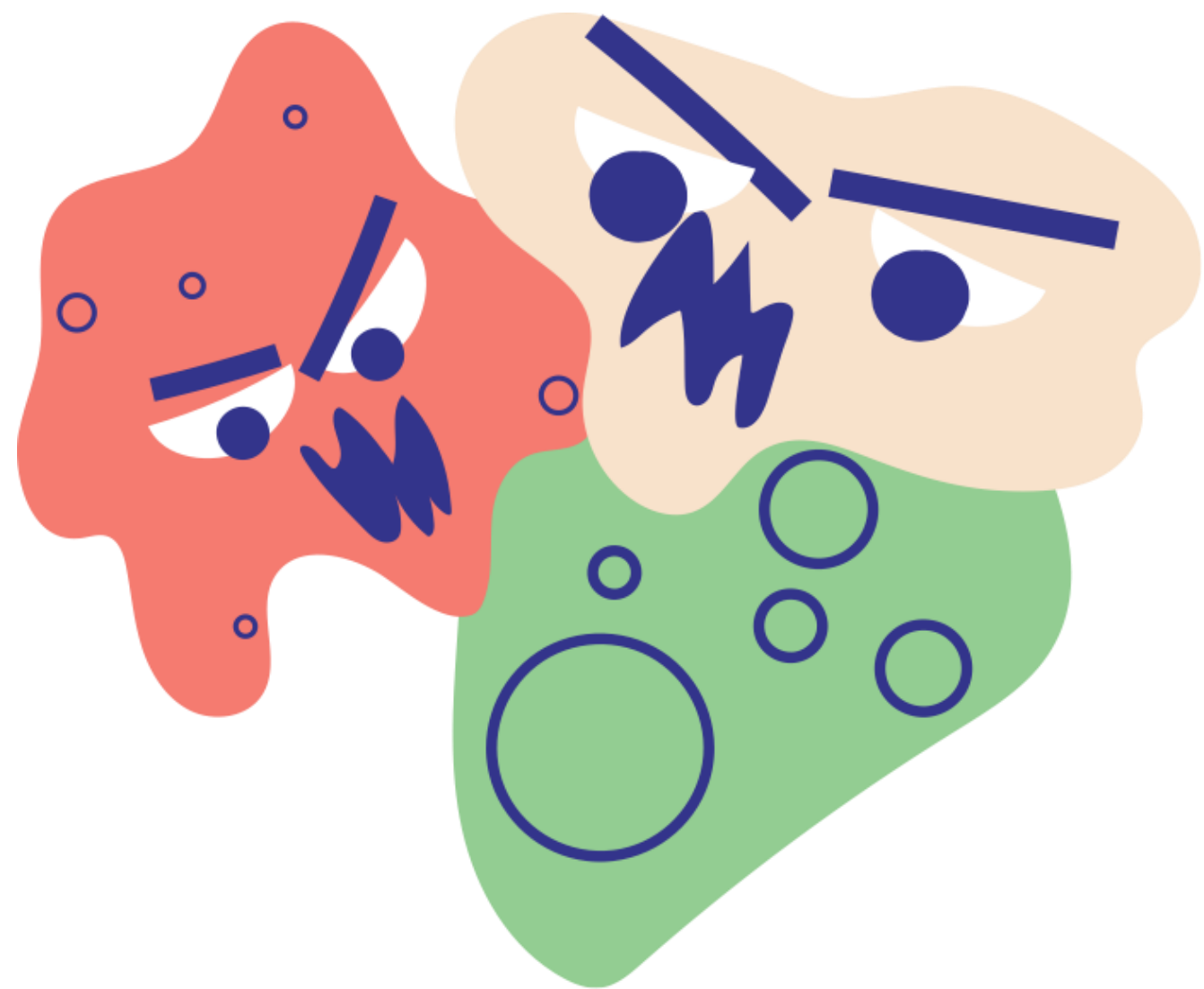
Kuidas tekib hambaauk?

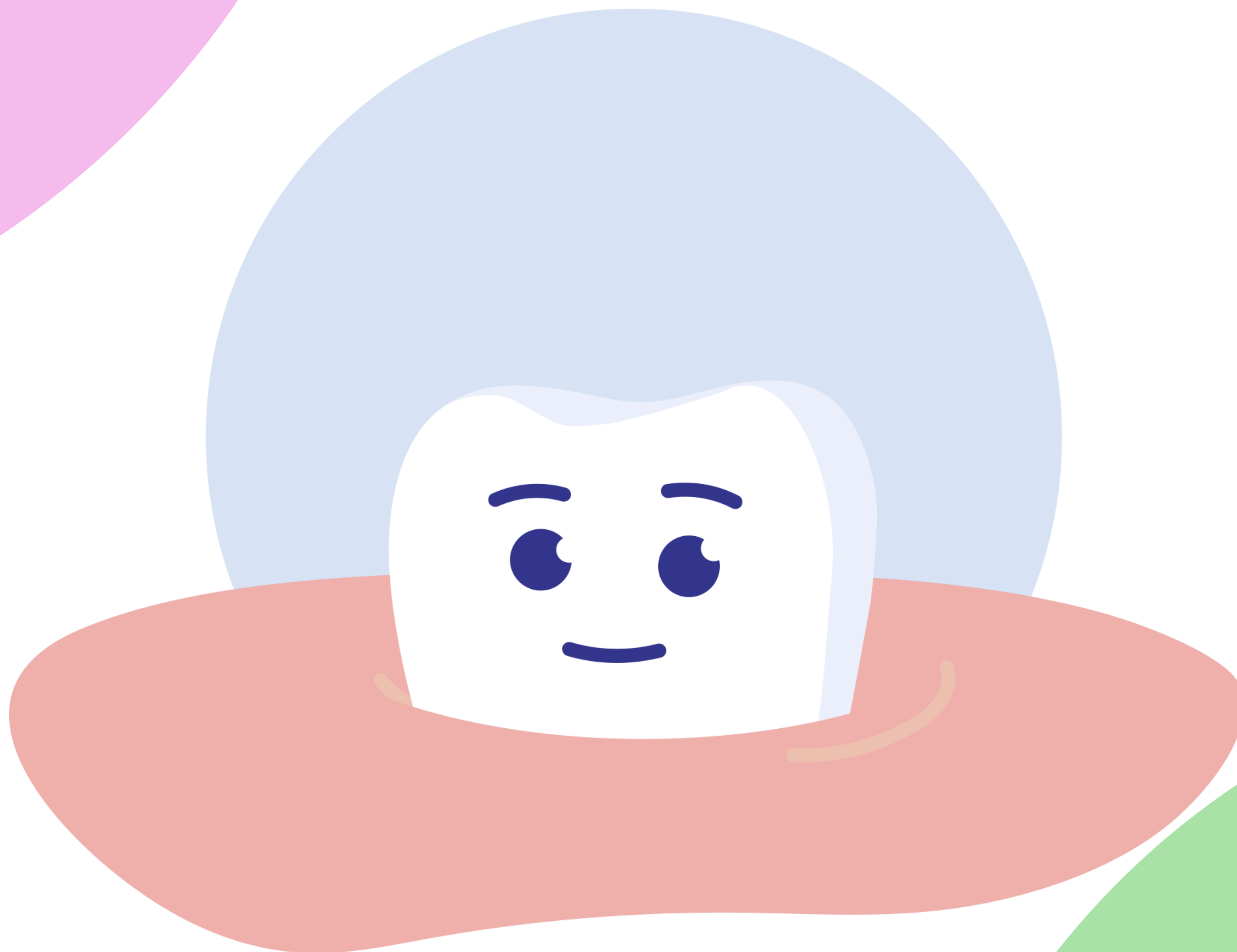


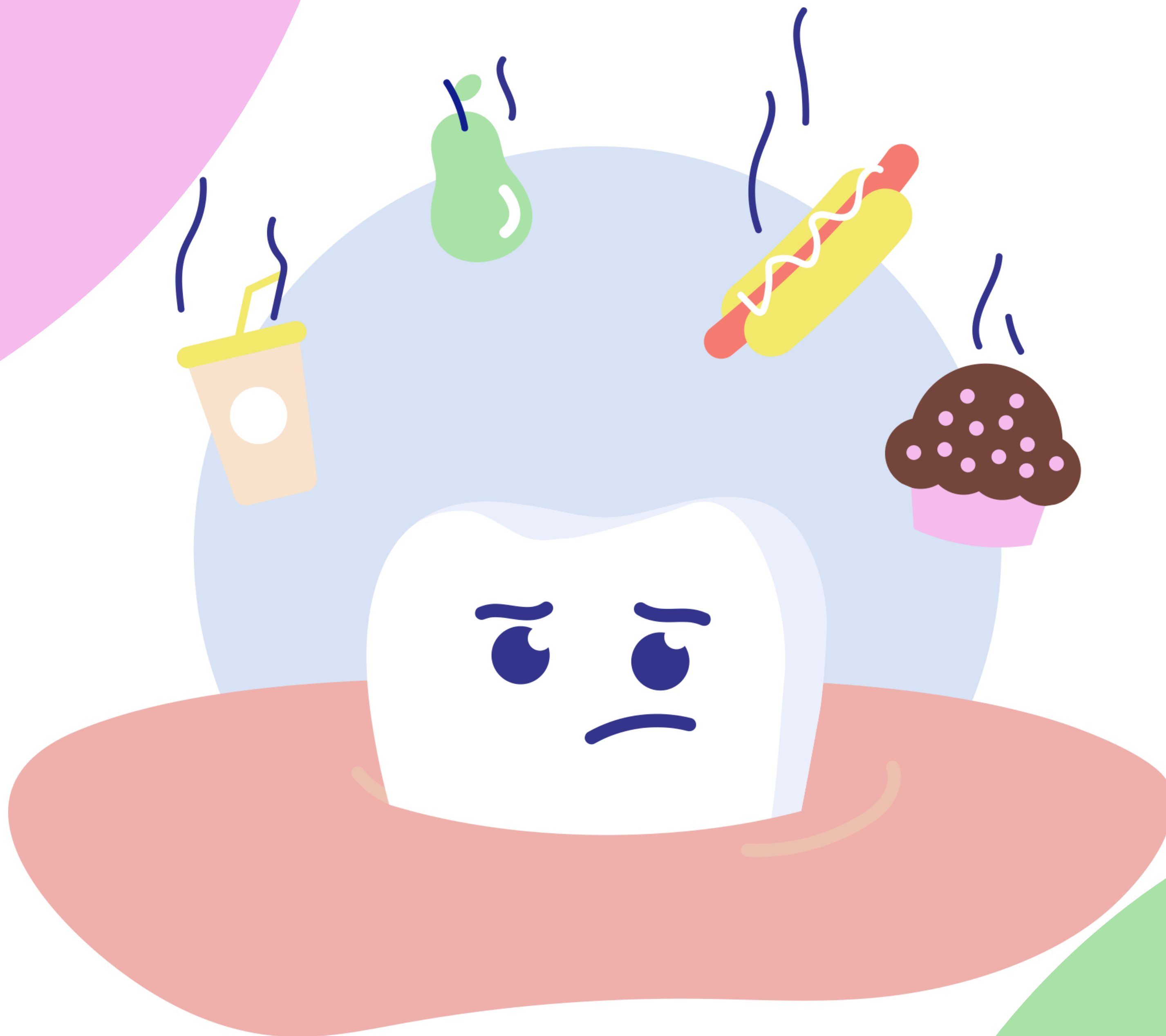


1000 kordne suurendus

mikroobid + Söök/jook + aeg = hambauk



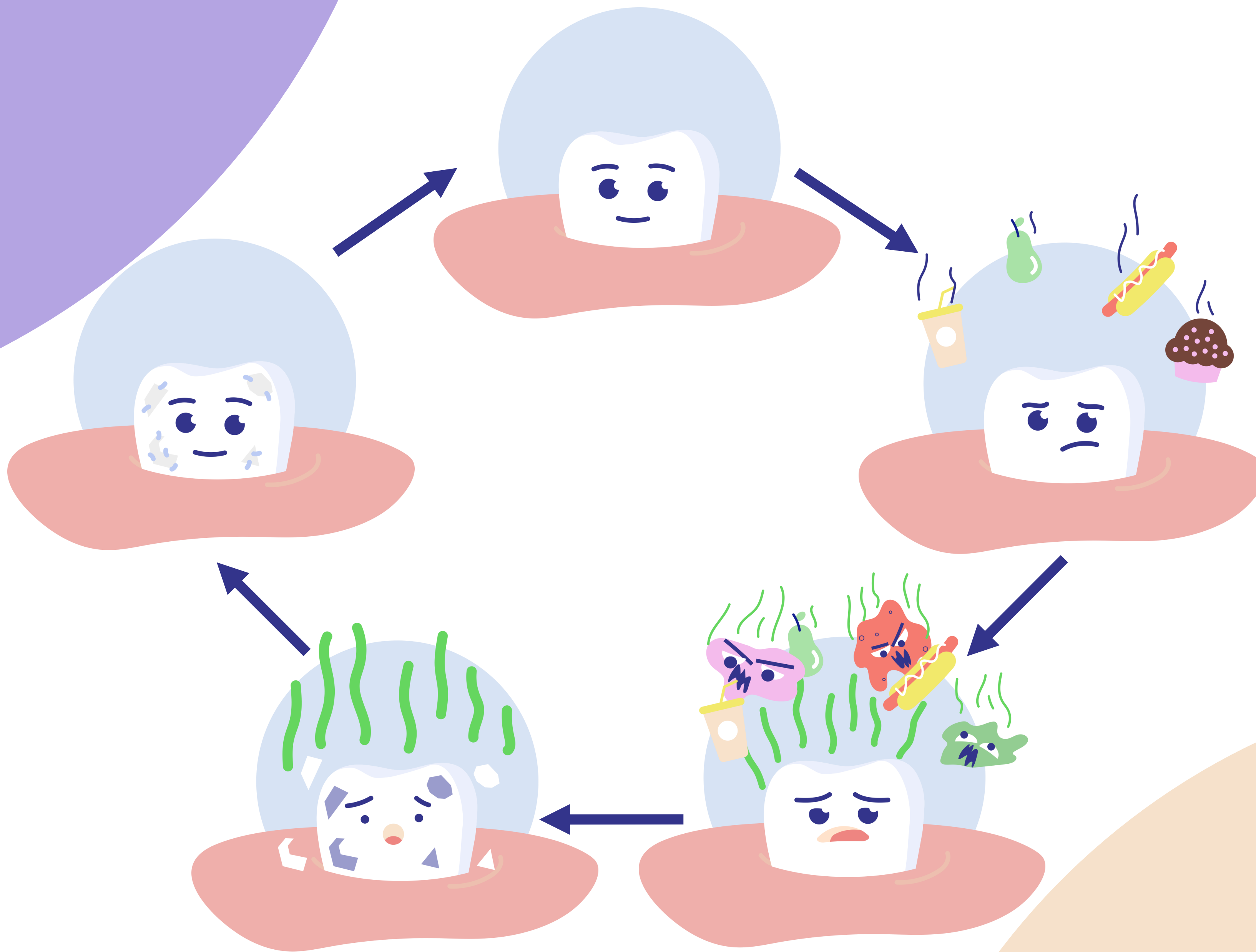












Anna hammastele puhkust

- Hoia toidukordade vahel 3 tundi pausi
- Ära näksi
- Pea hambapausi
- Kindlad toidukorrad



Pese hambaid korralikult hommikul ja õhtul

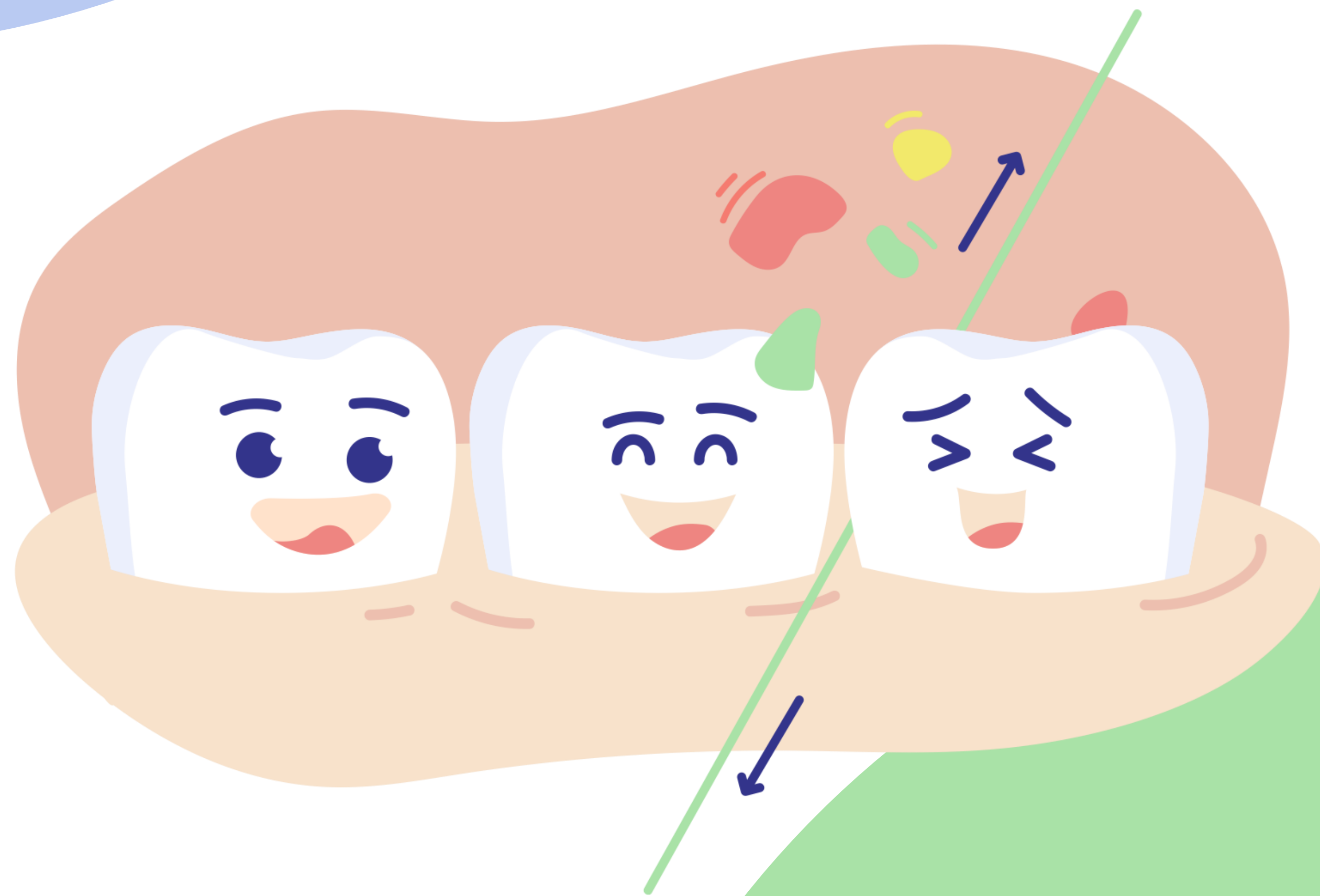
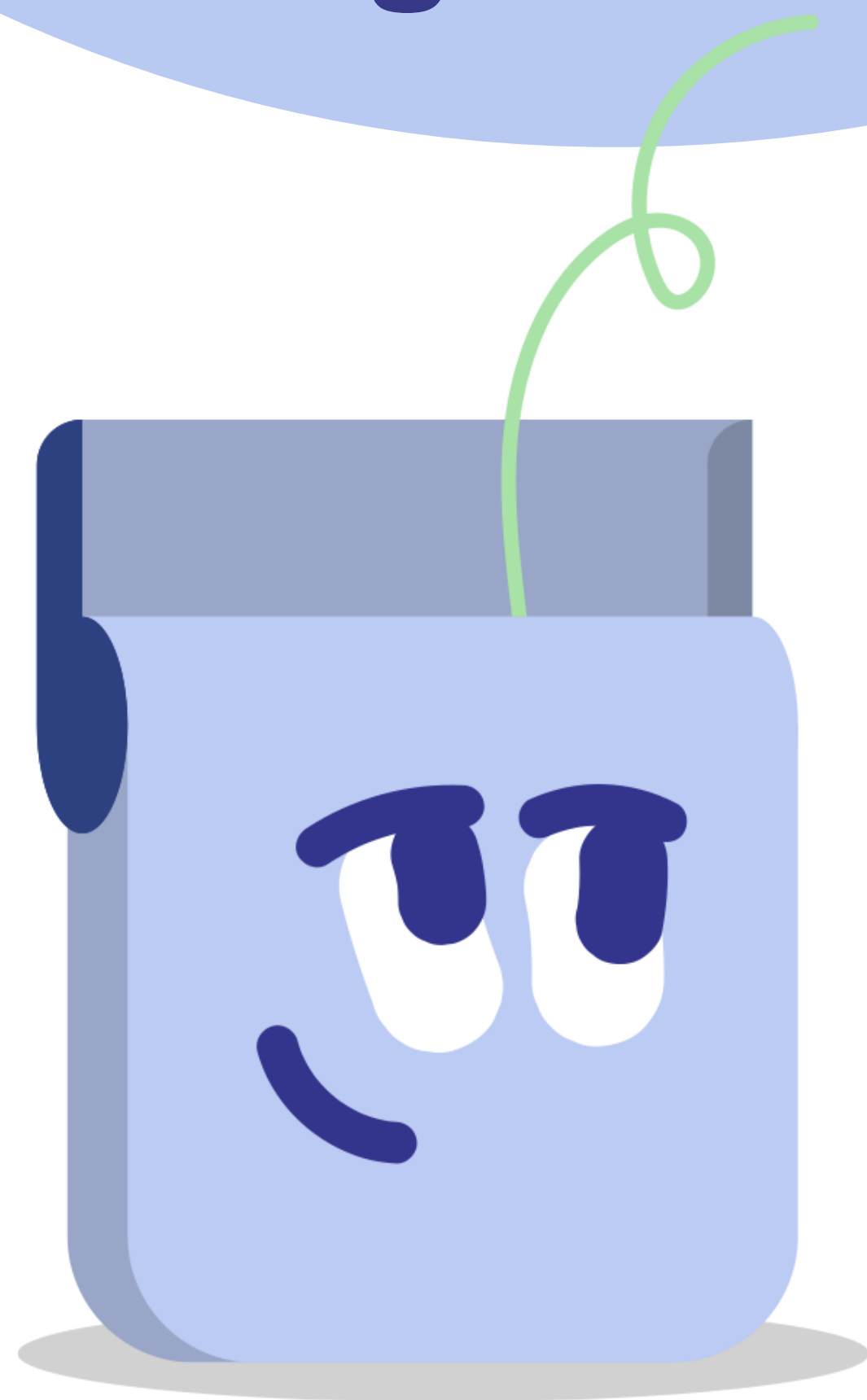
- Hambakatt on elus!
- Igal hambal on 5 pinda ja need on vaja puhtaks saada hambaharjaga!
- Kontrollleht!

2X2



**Hambapesuga saab puhtaks ainult
60% hammaste pindadest!**

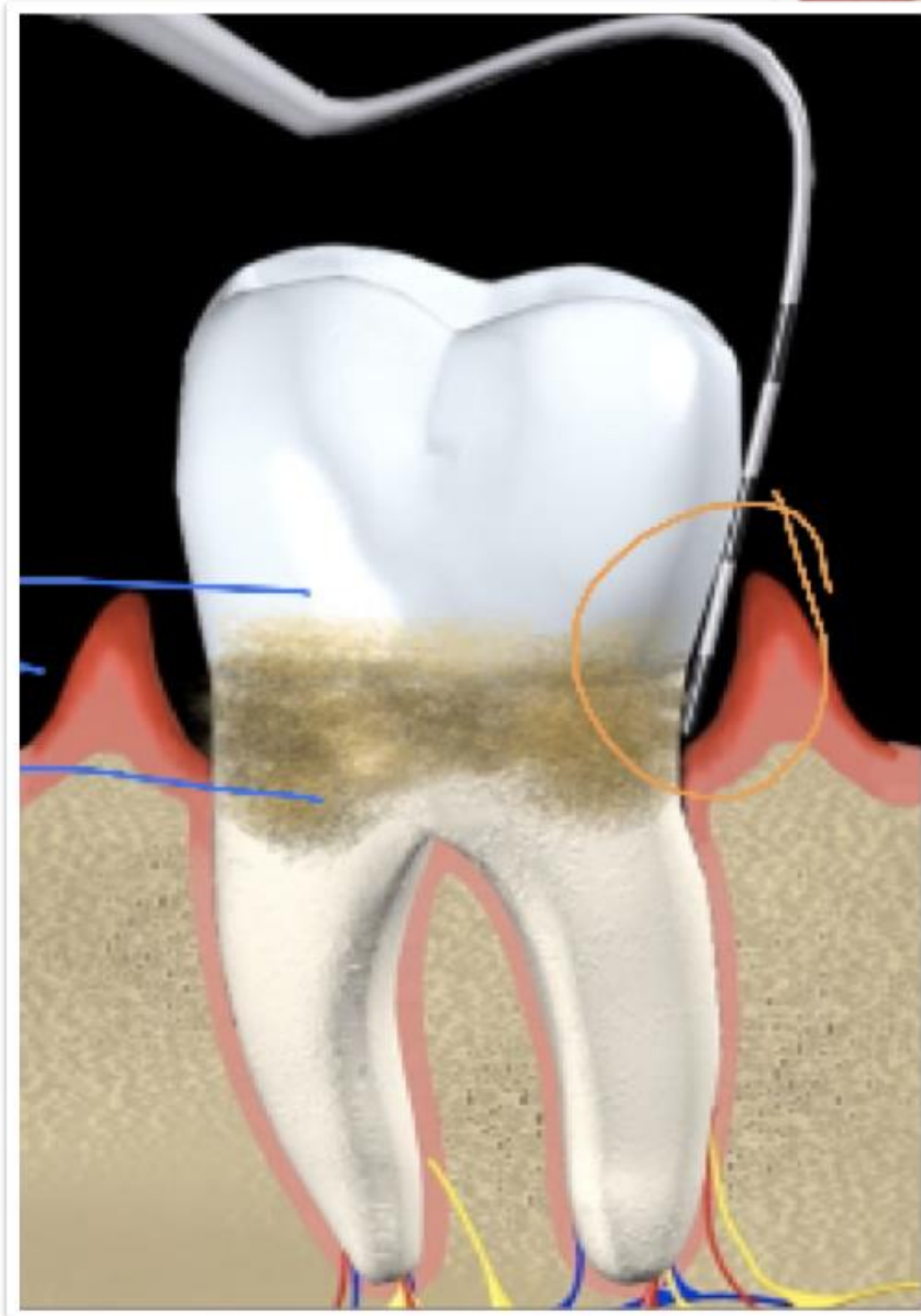
- *Sugulased võiksid tuua abivahendeid!**
- *Kui ige veritseb, siis on oluline tegutseda!**



Igeme- ja hambakinnituskoe haigused



- **Gingiviit ehk igemepõletik**
- **Parodontiit hambakinnituskoe põletik**



***Hambakivi ehk mineraliseerunud hambakatt**





Pesemata hammastel elab rohkem mikroobe kui inimesi maakeral!



Kuidas kontrollida hammaste puhtust?



Fluoriidi sisaldav hambapasta kaitseb hambaid!

- **Soodustab emaili remineralisatsiooni**
- **Muudab emaili resistentsemaks happe suhtes**
- **Aitab neutraliseerida neutraliseerida happerünnakut**
- **Pärsib mikroobide kasvu**
- **Hambaukude ennetuseks efektiivne doos on alates 1000 ppmF**
- **Doseeri hambapastat õigesti**
- **Sülita, ära loputa!**

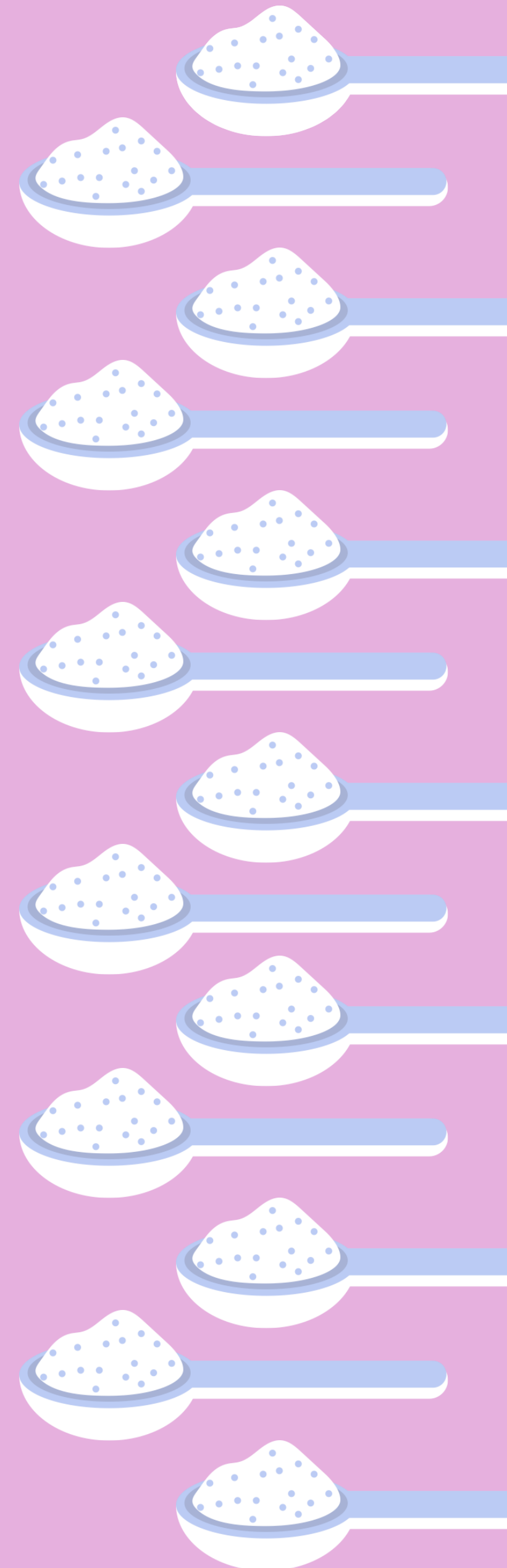


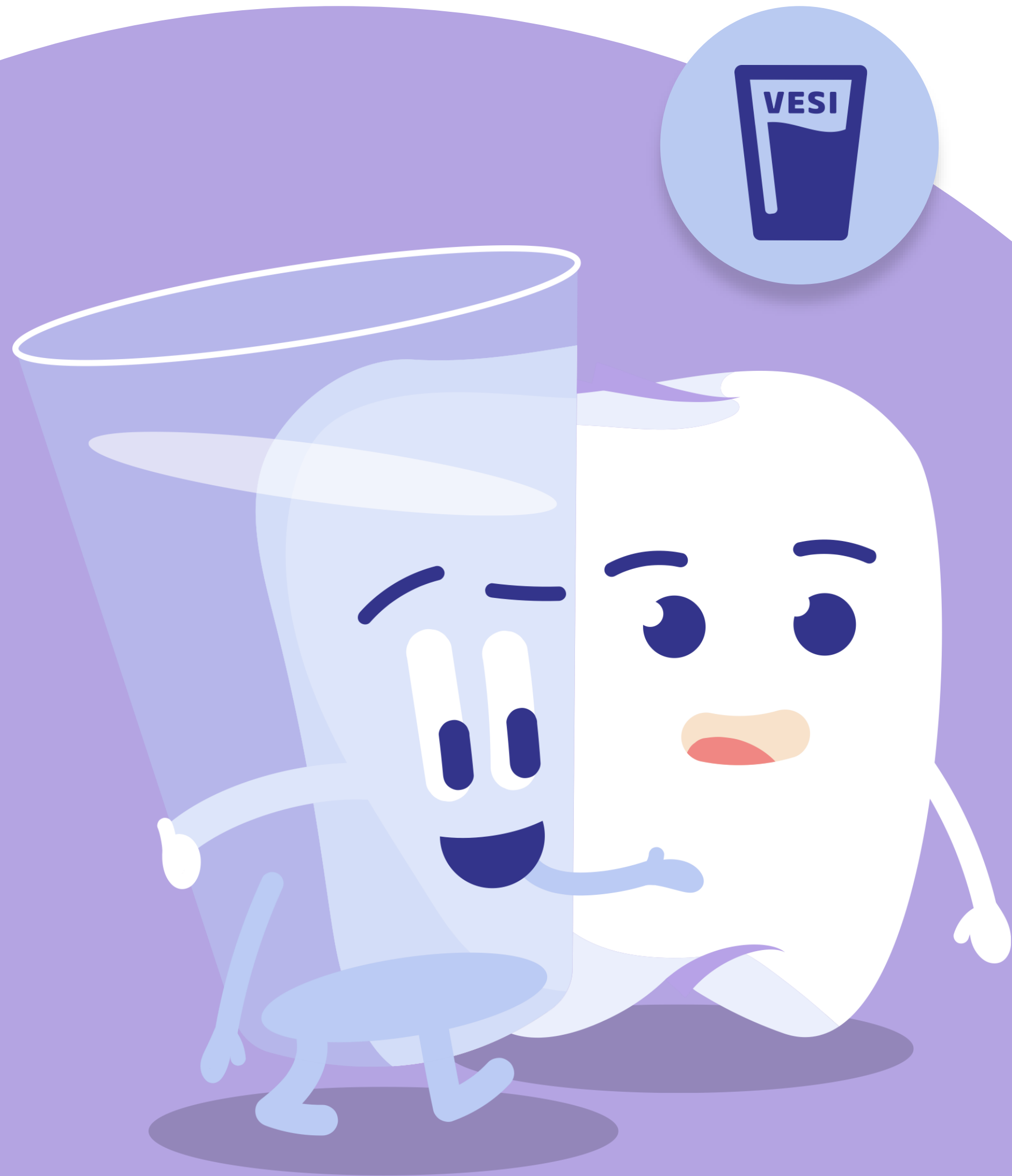
Toitu tervislikult ja pea magusaga piiri!

- Miks on magus hammastele halb?
- Ole teadlik, kui palju on toodetesse lisatud suhkrut
- Piirata hoolealustel endil maiustuste kättesaamist



**0.5-liitrisises karastusjoogis
võib lisatud suhkruid olla
49-65 grammi ehk 10-13
teelusikatäit!**

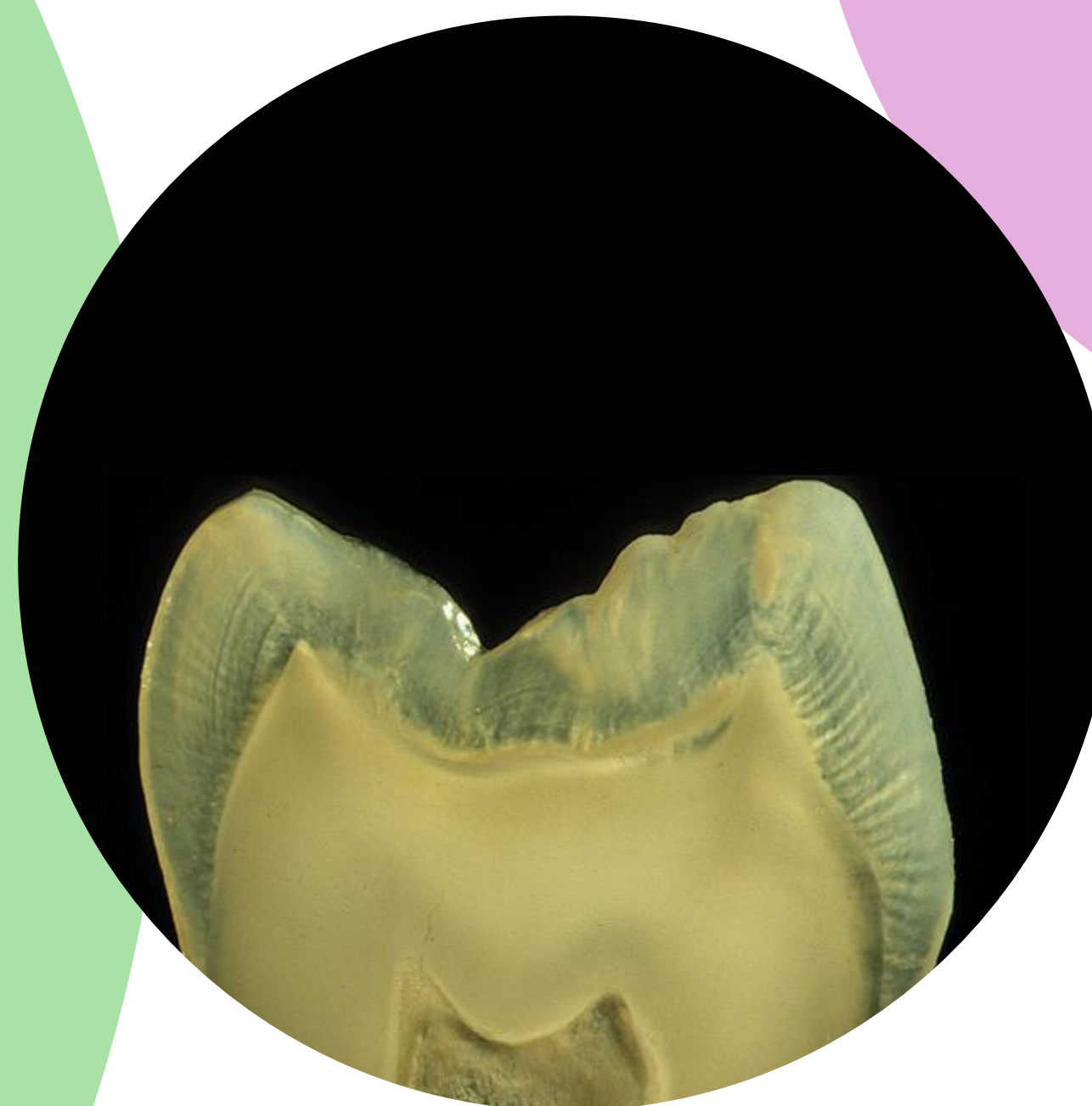
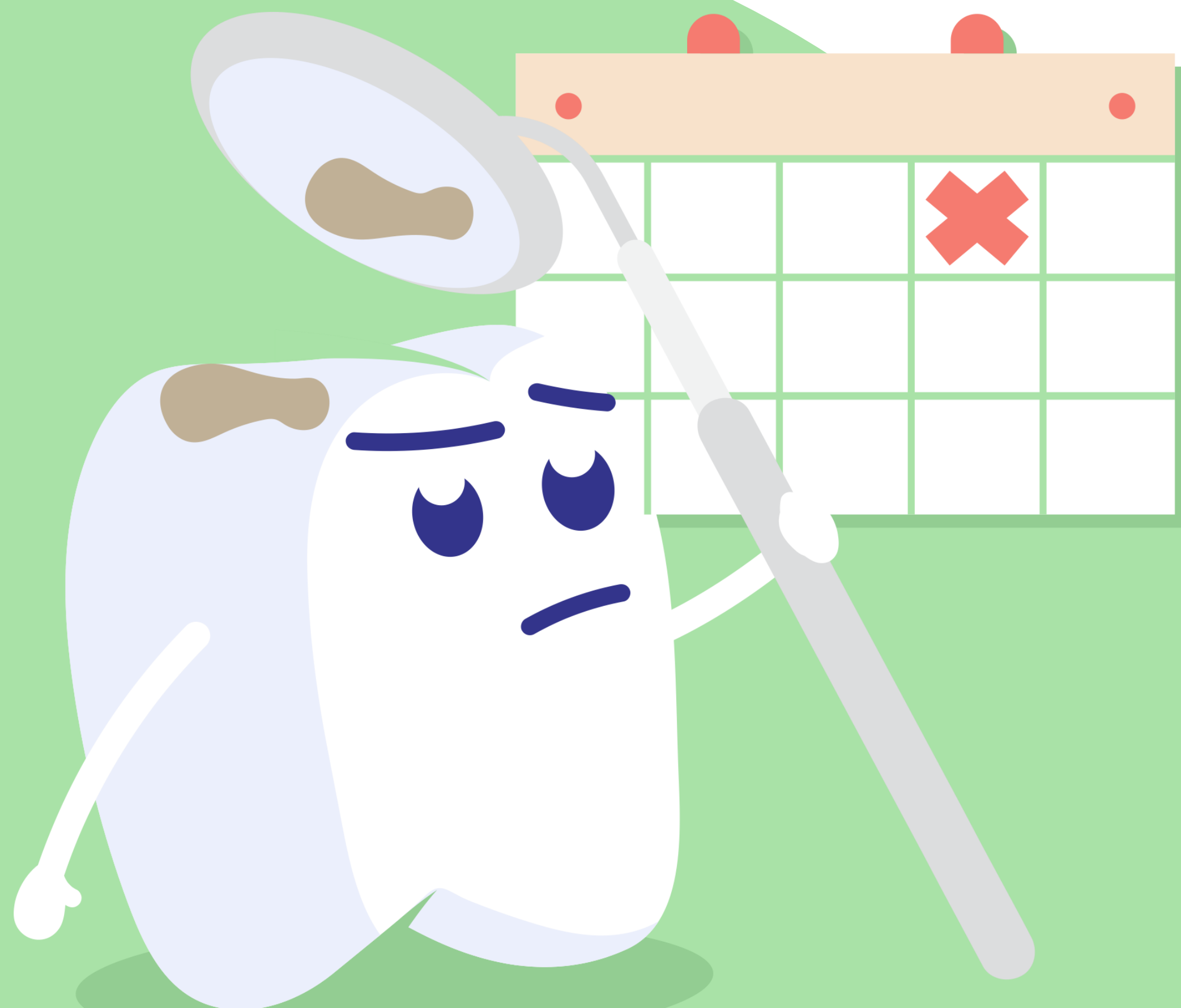




Joo puhast vett

- Mahl, piim, keefir, meega tee jne on hammaste jaoks söögikord
- Maitsevesi ei ole pidevaks joomiseks
- Eelista kraanivett mulliveele
- Pärast sööki loputa suud veega

Käi kord aastas hambaarsti juures



Hambajoooga

2X2



Pese hambaid
2 korda päevas 2 minutit



Janu korral
joo vett



Käi kord aastas
hambaarsti juures

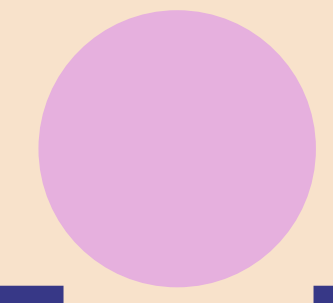
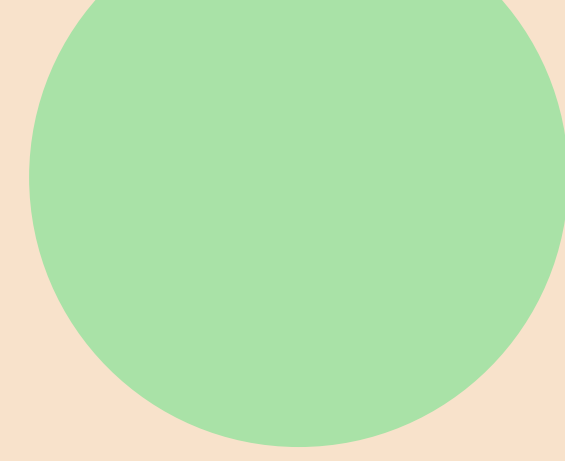
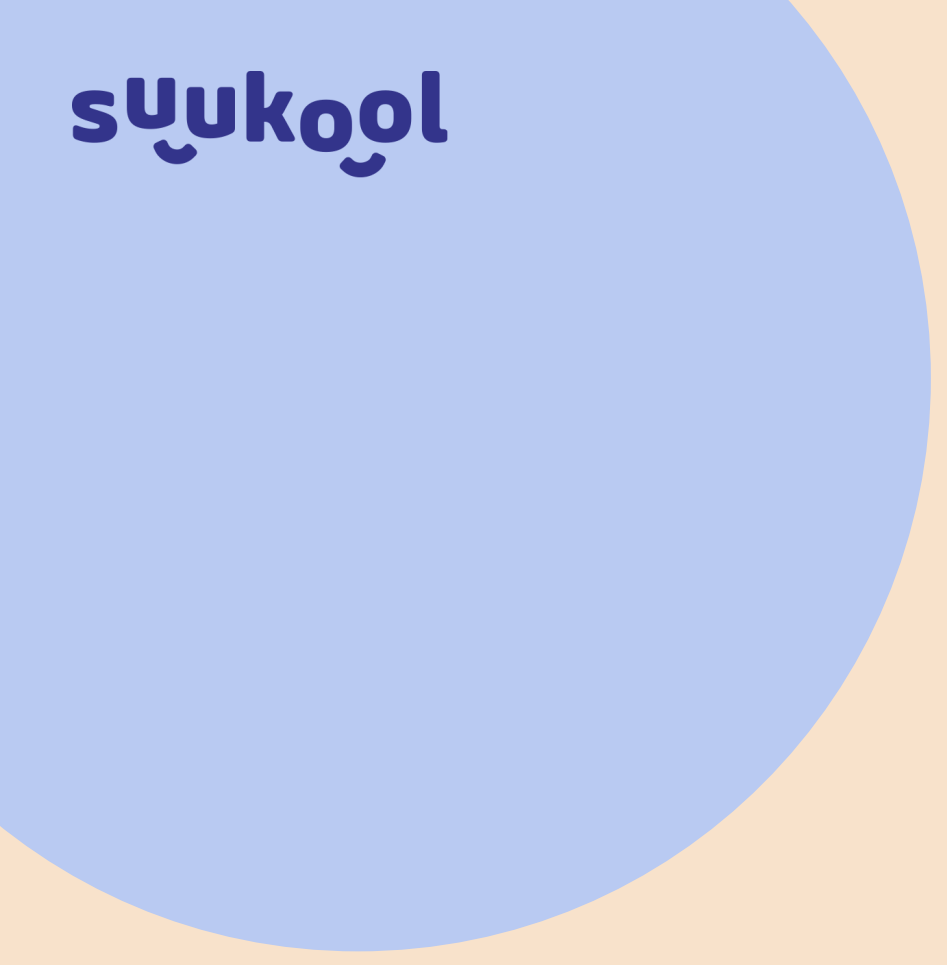


Pea toidukordade vahel
3 tundi pausi



Söö tervislikult





Suur aitäh!

