



# ÜLEVAADE EESTI INIMESTE SUUTERVISEST NÄITEID PRAKTIKAS



**Eesti Hambaarstide Liit**  
ESTONIAN DENTAL ASSOCIATION

dr Marek Vink  
EHL president

**SUUHÜGIEEN.** Igemete tervist alahindavad nii patsiendid kui vahel ka arstid, selgitab haigekassa rahastatud projekti «Laste hammaste tervis» juht ja Eesti hambaarstide liidu juhatuse liige **Marek Vink**.

# Lihtne on jätta hambaarst tööta

**RAIN UUSEN**  
rainuusen@postimees.ee

Kui mina koolis käisin, oli hambaarst see koletis, kelle juarde saatmisega paha peal lapsi hirmutati. Milline on hambaarsti maine nüüd? Kuldõrd erinevad siinkohal arusaamad lastel ja nende vanematel? Mingeid uuringuid ma Eesti hambaarstide maine kohta pole kohanud, aga päris kindel on, et netikommentaatorite – kelle hulgas leidub kindlasti ka lapsevanemaid – silmis on see tõsiselt halb. Töenäoliselt aitab sellele kaasa poliitike otsus, millega on hambaravikuhud praktiliselt sada protsendiliselt maksutasja enda kukiile veeretatud.

Aga laiemas pildis kuulub ingliskeelses maailmas hambaarsti amet kümne enim väärtustatud ameti hulka. Ka Soomes ollakse õpetajate ja politseinike kõrval austusväärsetel kohtadel.

Hambaarsti mitteküllastanud lapse arvamuse hambaarstist kujundavad suuresti pere-

Kas lapsed ja nende vanemad on üldjoontes teadlikud profülaktika ja hambaravi tehnoloogiate tege-likust arengust?

Üllatuslikult tuleb tõdeda, et inimesed (ka ajakirjanikud) õepoolsest ei tea, kuidas hambasse auk tekib.

Ekslikult arvatakse, et kaheks korda päevas hammaste pesemine ja kord aastas hambakliiniku külastamine hoia- baa tervena.

Ei teata, et tegelikkuses on kaaries hambavaenuliku ter- visekäitumise tagajärg, eelkõige siis hambavaenulike toitu- misharjumuste tagajärjel suhu kasvatatud «kurja» mikroflora põhjustatud negatiivsest mi- neraalainevahetusest tingitud hammaste lagunemine.

Moodne süljediagnostika võimaldab mõõta, kui hamba- vaenulikud ehk happelist keskkonda põhjustavad ja seda talu- vad bakterid suus elavad. Sel- leks on olemas nii digitaalsed mõteseadmed kui ka keemilised indikaatorvärvide abil kaarieseriski iseloomustavad abi- vahendid.

## Hambaaukudest päästab õige toitumine

- Kaariesekahjustuse teke ja paranemine ehk ham- bakõvakoe mineraalainevahetus on igati loomu- lik looduslik protsess.
- Hambasse hakkab tekkima «auk» kohe, kui hammas suhu on lõkunud. Siit edasi on tasa- kaaluküsimus, kas süllele (loodusele) antakse aega happerünnaku tagajärgi taasmineraliseerida.
- Kui toitumiskordade vahele ei jäeta piisavalt kestvaid (vähemalt mõnetunniseid) vahelid, siis on ülekaalus happeline keskkond, mis mineraale hambast «välja imeb». Kui selline olukord on krooniline, pöördib see lagunevate hammastega.
- Lastele arusaadavalt on see lahti seletatud laste hammaste tervise projekti raames valminud õpetlikus multifilms «Juss meisterdab suhkrukella».



ALLIKAS: MAREK VINK



Eesti hambaarstide liidu juhatuse liige Marek Vink ütleb, et lapsed peaksid esimest korda küdma hambaarsti juarde siis,

TERVISE-ERI LK 24-25  
TOETAJA



**Eesti**  
**Haigekassa**

## CV TEADUSLIK TEGEVUS

Wolf J, Peltola J, Seedre T, Russak S, Männik A, Vink M, Sirkel M: Dental health in 14 to 17 -year-old Estonian Schoolchildren in Tartu and Tallinn. Acta Odontol Scand 54 (1996) 242-246

Peltola JS, Wolf J, Männik A, Russak S, Seedre T, Sirkel M, Vink M. Radiographic findings in the teeth and jaws of 14- to 17-year-old Estonian schoolchildren in Tartu and Tallinn. Acta Odontol Scand 1997 Jan;55(1):31-5

Vink M, Sirkel M, Wolf J, Peltola J: Kyselytutkimus eestiläisten 14-17 vuotiaiden koululaisten hammashoito- ja ruokailutottumuksista. Syventävien opintojen kirjallinen osio. Hy:n hammaslääketieteen laitos 1995.

# Margus 41 a



ICELAND

SWEDEN

FINLAND

NORWAY

ESTONIA

LATVIA

LITHUANIA

DENMARK

IRELAND

UK

NETH.

GERMANY

POLAND

BELARUS

BELGIUM

LUX.

FRANCE

SWITZ.

AUSTRIA

SLOV.

CZECH REP.

SLOVAKIA

UKRAINE

MOLDOVA

HUNGARY

ROMANIA

CROATIA

B-H

BULGARIA

MONT.

ALBANIA

LFYROM

PORTUGAL

SPAIN

ITALY

GREECE

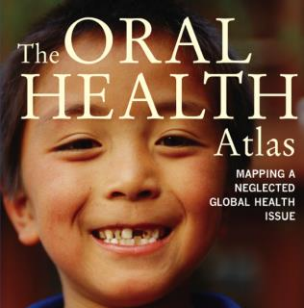
### TOOTH DECAY WORLDWIDE

Average number decayed (D), missing (M), and filled (F) teeth (T) in 12-year-olds latest available data 1994-2014

- more than 3.5 high
- 2.6 - 3.5 moderate
- 1.2 - 2.5 low
- 0.0 - 1.1 very low
- no data

- KIRIBATI
- TONGA
- TOKELAU
- SAOEA
- VANUATU
- Fiji
- COOK ISLANDS
- NIUE
- TONGA
- FRENCH POLYNESIA





# Võrdluses lähinaabrid

	12a DMF	kuni 19a kaaries %	üle 65a hambutus
Saksamaa	0,7	54	23
Taani	0,7	57	27
Rootsi	1,0	42	16
Soome	1,2	77	41
Norra	1,7	60	16
<b>Eesti</b>	<b>2,7</b>	<b>76</b>	<b>37</b>
Venemaa	2,9	-	-
Läti	3,4	98	-
Leedu	3,6	84	39

Jana Olaku 2007. a uuringust selgus, et 2-4a lastel oli keskmiselt 41,6% ravi vajavaid kaariesekahjustusi. Kaariest esines 30,3 kuni 56,2% lastest sõltuvalt elupiirkonnast. Sagedamini kohtab hammastes auke Valga- ja Võrumaal. Lutipudelikaariest esines kõige rohkem Võrus. Kaariesekahjustusi ei leitud 37% 24-35 ja 18% 36-47 kuu vanusetel lastel.

2000. a Dragheimi poolt läbiviidud Tartu koolides läbiviidud uuringus leiti kaariest 83,8% (dmfs 7,7) 7-aastaste laste piimahammaskonnas võrrelduna Taani laste 62,1% (dmfs 5,3).

Kaariest esines 12-a hulgas 69,5%, mis suurenes kiiresti 81,0% 15-a (Wolf 1996. a). Indeks erineb regioniti tunduvalt. Wolfi uuringus oli 14-17-a DMF Tartus 3,7 ja Tallinnas 7.

WHO andmebaasis oli Eesti 12-a DMF kuni 90ndate alguseni kõrge 4,1 ja alanes iseseisvumise järel aastaks 1998 mõõduka 2,7ni. Keskmiku staatust kinnitab ka Kõll-Klasi uuring aastast 2004, mil DMF oli 2,6.



# Dental health and oral mutans streptococci in 2–4-year-old Estonian children

JANA OLAK<sup>1</sup>, REET MÄNDAR<sup>2</sup>, SARA KARJALAINEN<sup>3</sup>, EVA SÖDERLING<sup>3</sup> & MARE SAAG<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Stomatology and <sup>2</sup>Department of Microbiology, University of Tartu, Tartu, Estonia, and <sup>3</sup>Institute of Dentistry,

Table 1. Dental health of 2–4-year-old children in selected communities of Estonia.

Town	dmft = 0 (%)	dmft > 0 (%)	dmft (mean ± SD)	ECC (%)	Children (n)
Viljandi	69.7	30.3	1.2 ± 2.4	18.2	66
Pärnu	67.3	32.7	1.2 ± 2.1	14.0	55
Tartu	65.7	34.3	1.1 ± 1.2	13.8	99
Jõhvi	60.6	39.4	1.7 ± 2.9	16.9	71
Tallinn	58.1	41.9	1.8 ± 2.9	22.7	117
Valga	43.8	56.2	2.1 ± 2.6	15.6	32
Võru	43.8	56.2	2.4 ± 3.1	31.2	32
Mean	58.4	41.6	1.6 ± 2.5	18.9	472

(dmft) decayed, missing and filled teeth; and (ECC) early childhood caries.



JUHE

KAARIESE

MEETMED

## Lapse suutervise hooletusse jätmine

Laste (hammade) hooletusse jätmist defineeritakse kui järjepidevat lapse suutervise eest mittehoolitsemist, mis toob kaasa tõsiseid kahjustusi nii lapse suu- kui üldtervises ning arengus.<sup>33</sup> Kui lapsevanemale on lapse suu probleemid ja hambaravi vajadus lahti seletatud, aga sellele ei reageerita, siis on muretsamiseks põhjust.

### Alljärgnevalt on loetletud situatsioonid, mis viitavad lapse hooletusse jätmisele:

- suured nähtavad hambakaarise kahjustused;
- vanematel ja hooldajatel on olnud võimalus, kuid nad ei ole toonud last ravile;
- ebaregulaarne hambaravivastuvõtule ilmumine, mis takistab plaanitud ravi;
- korduv esmaabisse pöördumine valutava hamba pärast;
- korduv vajadus ravida hambaid üldanesteesias.

Kui Eestis näeb hambaarst lapse suutervise hooletusse jätmise märke, siis tuleks sellest informeerida patsiendi perearsti/pereõde, kellel lasub kohustus jälgida lapse kogu tervislikku arengut ja vajadusel sekkuda. Perearst annab hinnangu, kuidas pere hooldab oma lapse tervise eest ja vajadusel kontakteerub lastekaitsetöötajaga.



4-aastane Lasnamäe tüdruk.

LAPS  
on per



**Terved hambad** on la tervisest. Hambasõbralikult retult kogu elu. Hammaste hamba suhulõikumist. Eeld siks, on lapsevanemate t

**Esimesed piimaham** bes kuue kuu vanusel beee väga olulised söömisel ja ri hiljem suhu lõikuvatele jää

Kuni 19nda eluaastani vast seaduslik hooldaja. Juba k tervislikult käitudes on just terve võimuses lapse hambad terveid hoida.

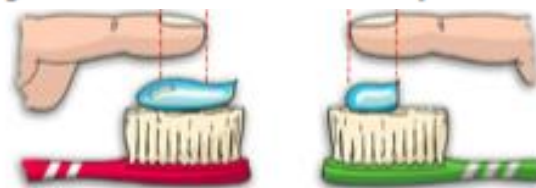
**Hambakaaries** on maailmas enimlevinud mittenakkushaigus, mil hambavaenulikust käitumisest tingitud suu bakterikoosluse tasakaaluhäire tagajärjel tekivad hammastesse üha uued kaariesekahjustused.

Haigekassa tasub alla 19-aastaste hambaravi eest oma lepingupart nerite juures. Haigekassa lepingupartnerid leiad [www.haigekassa.ee](http://www.haigekassa.ee)



Eesti  
Haigekassa

- Laps ei tohi uinuda toit suus, sest magades on suu loomulik puhas- tumine süljeerituse vähesuse tõttu puudulik.
- Võõruta laps õigeaegselt lutipudelist ja lutist. Ära toida üle aasta vanust last öösiti.
- Ka vanema kui 1-aastase lapse öine rinnast toitmine, mil toitaine- terikas piim jääb kaitsva sülje erituse puudumise tõttu hammaste- ga kontakti pea terveks ööks, võib olla hammastele ohtlik.
- Maiustusi ja suhkruga magustatud jooke on põhjust vältida või- malikult kaua. Kui see pole enam võimalik, siis on hammastele tervislik välja kujundada “kommipäev”, mil laps võib päeva jooksu



...davust happerünnaku suhtes ehk muudab hamba happeli- ses keskkonnas vähemlahus- tuvaks. Igapäevane fluoriidi

kasutamine aitab ära hoida kaariesekahjustuste teket.

Medicina  
IVIEDIC

## RIINA RUNNEL

Oral health among elementary school children and the effects of polyol candies on the prevention of dental caries

bad vaneritumas jaavnammade vastu.

Lapsed kogunesid korra aastas Tartusse, kus uurimisrühm kaardistas

DISSERTATIONES  
MEDICINAE  
UNIVERSITATIS  
TARTUENSIS

233

pildistas nii  
iesekahjustu-  
re, et määrata  
ammastel.  
naste seisund  
sotsiaalsest  
t ja harjumu-  
e hammas-  
dusväärse  
polis.  
assilaste  
est sama  
pas. Bak-  
te magu-  
anud laste  
astega võr-

ks ootamatu  
lajatega võrd-  
mmastele tea-  
iga päev  
s

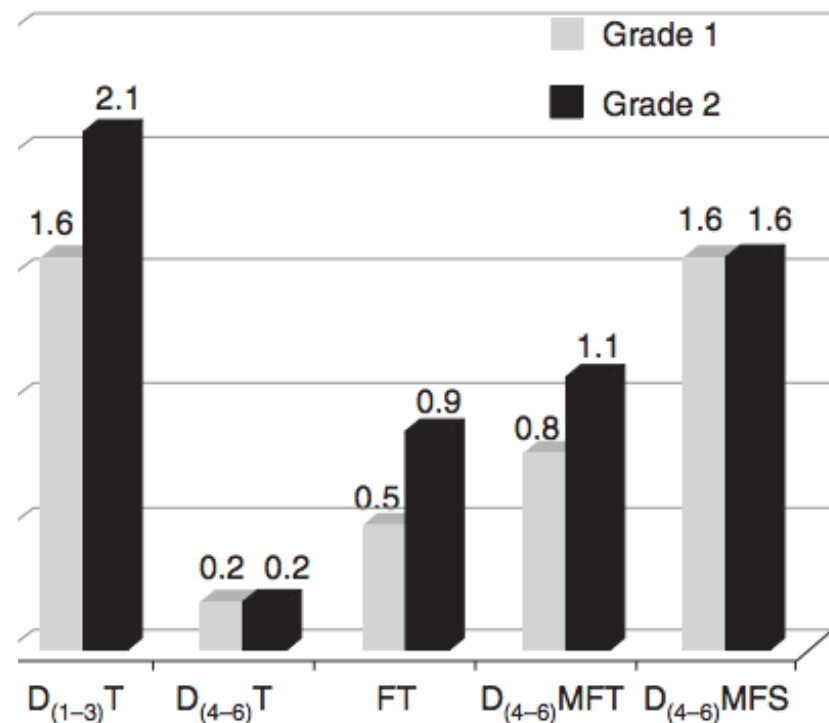
UURIS KSÜLITOOLI  
TOIMET: Hambaarst  
Riina Runnel.





Table IV. Mean  $D_{4-6}$ MFT and  $D_{4-6}$ MFS indices and their standard errors by schools.

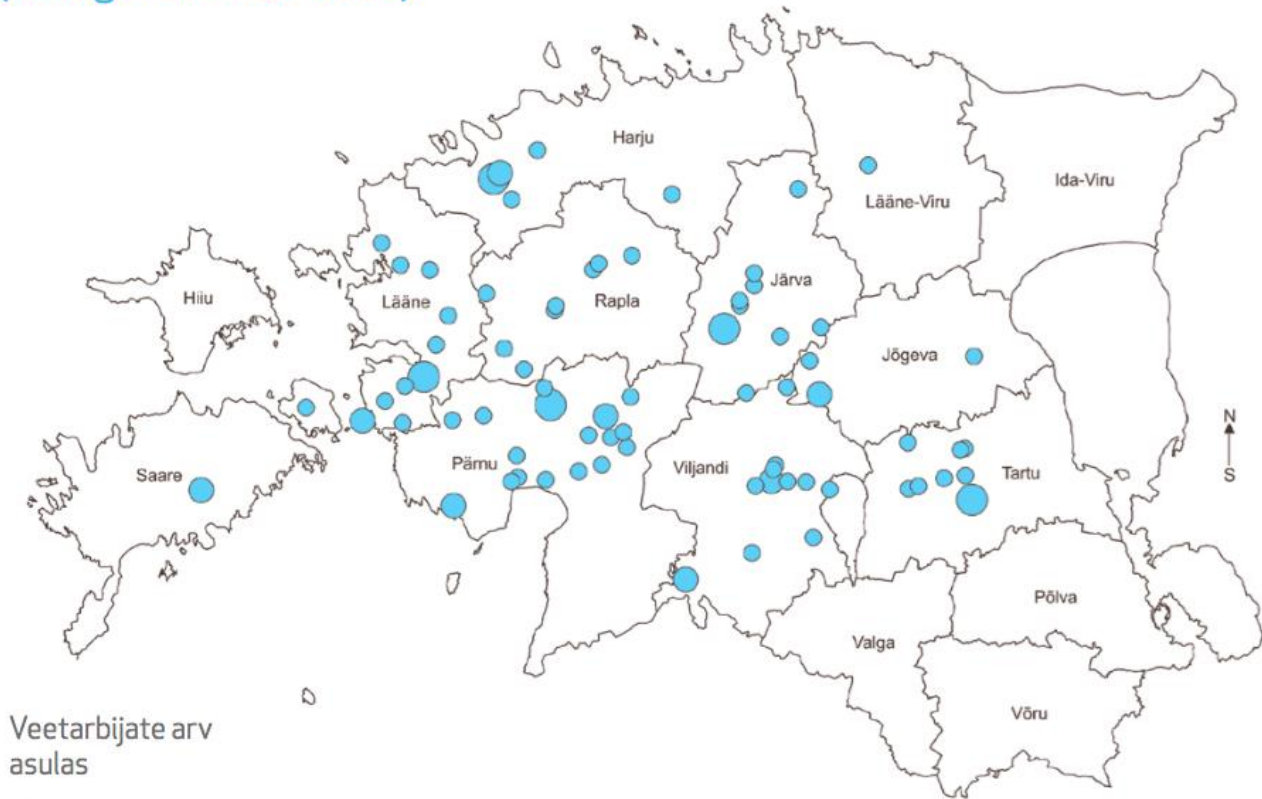
School	N	Mean $D_{4-6}$ MFT (SE)	Mean $D_{4-6}$ MFS (SE)
Descartes	38	1.5 (0.45)	2.3 (0.81)
Nõo	44	0.6 (0.16)	1.6 (0.47)
Elva	103	0.9 (0.16)	1.6 (0.49)
Võru	87	1.2 (0.16)	1.9 (0.32)
Rõngu	28	0.9 (0.19)	1.1 (0.32)
Võnnu	20	1.4 (0.41)	2.4 (1.22)
Räpina	64	0.8 (0.14)	1.1 (0.22)
Melliste	15	1.3 (0.74)	2.5 (1.73)
Tõrva	57	0.8 (0.16)	1.6 (0.42)
Lähte	29	0.7 (0.25)	1.0 (0.37)
Total	485	1.0 (0.07)	1.6 (0.17)



1. Mean caries indices (enamel and dentine) by grade.

† Treatment between the schools is urgently needed.

# Joogivee liigse fluoriidisaldusega asulad/veevärgid Eestis (seisuga november 2008).<sup>61</sup>

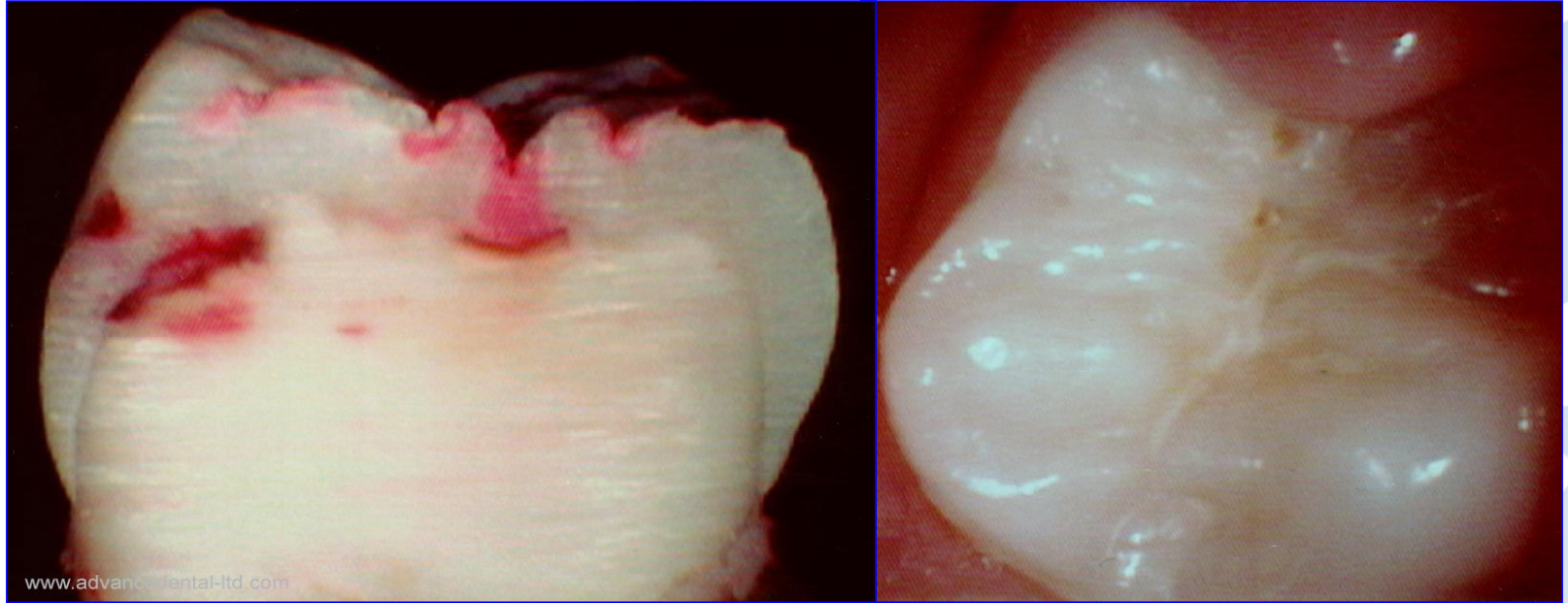


Veetarbijate arv  
asulas

- üle 1000
- 500-1000
- alla 500

0 25 50  
km

# Suhulõikumise faas



# Hig

P. KÖLL

**ABSTRACT.** Aim To assess the oral health of 12-year-old schoolchildren using the DMFT index and slides (Dentocult). The aim was to assess the general health, dental caries, and oral hygiene of the children, with a special focus on the DMFT index. Results The DMFT index was recorded for all children. **Conclusion** High prevalence of dental caries in 12-year-old children were slightly higher than in 11-year-old children.

**KEYWORDS:** Children, dental caries, DMFT index, oral hygiene, oral health.

	Total (n=96)	Boys (n=42)	Girls (n=54)	P value
Prevalence of caries	75%	83%	69%	NS
Mean DMFS*	3.5	4.5	2.7	0.033
Mean DMFT	2.6	3.1	2.1	0.051
Mean DS	1.3	1.6	1.0	NS
Mean FS	2.2	2.8	1.7	NS
Mean DT	1.1	1.5	0.9	NS
Mean FT	1.5	1.8	1.2	NS
Prevalence of incipient caries	65%	62%	67%	NS
Mean plaque score	1.1	1.1	1.0	NS
Meal per day (2 / 3 / >3 )	9 / 73 / 18%	12 / 64 / 24%	7 / 80 / 13%	NS
Sweets consumption**	5 / 41 / 43 / 11%	11 / 41 / 41 / 7%	0 / 41 / 44 / 15%	NS
Snacks consumption***	9 / 72 / 19%	7 / 67 / 26%	11 / 76 / 13%	NS
Toothbrushing frequency****	57 / 39 / 4%	40 / 50 / 10%	70 / 30 / 0%	0.006

\*DMFS-decayed, missing and filled surfaces; DMFT-decayed, missing and filled teeth; DS-decayed surfaces; FS-filled surfaces; DT-decayed teeth; FT-filled teeth.

\*\*never / 3-4 times a week / 1-3 times a day / more than 3 times a day;

\*\*\*never / 1-2 per day / 3 or more per day

\*\*\*\*twice or more than twice a day / once a day / some times a week or never

TABLE 1 - Clinical data for dental caries, plaque scores and dietary data in population of 12-year-old Estonian schoolchildren.



# Suuhaiguste ravi 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

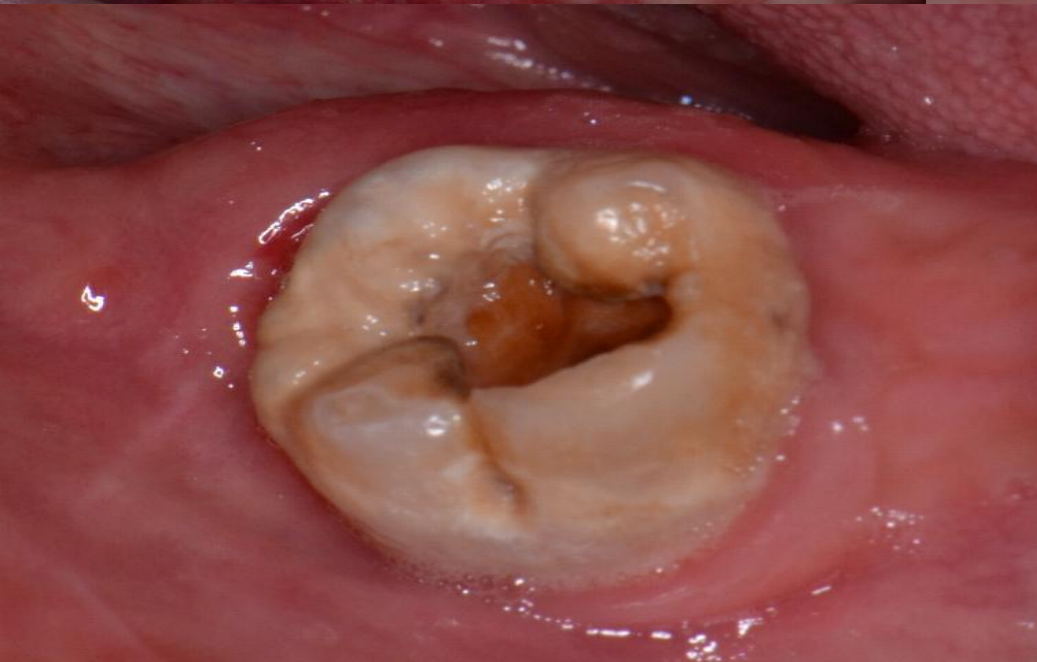


Non-pathogen biofilm





STIDE LIIT



# Kärt 21 a



## Article: Dental health in 14- to 17-year-old schoolchildren in Tartu and Tallinn

Juhani Wolf · J S Peltola · Taavo Seedre · Silvia Männik · Marek Vink · Maris Sirkel

[\[Hide abstract\]](#)

**ABSTRACT:** The dental health of 392 Estonian schoolchildren aged 14-17 years (197 in Tartu and 195 in Tallinn) was examined. Only 1 child had lost teeth because of caries, as compared with 10 children in Tallinn. Clinically caries-free dentitions were found in 40% of the children in Tartu and in 3% in Tallinn. The mean number of carious teeth was 3.7 in Tartu and 7.0 in Tallinn, being higher among girls than among boys. The mean DT value was 1.0 in Tartu and 1.2 in Tallinn. Of 100 subjects examined had a gingival bleeding index of zero. The mean GBI was 20% in Tartu and 18% in Tallinn.

No preview · Article · Sep 1996 · Acta Odontologica Scandinavica

## Article: Radiographic findings in the teeth and jaws of 14- to 17-year-old Estonian schoolchildren in Tartu and Tallinn

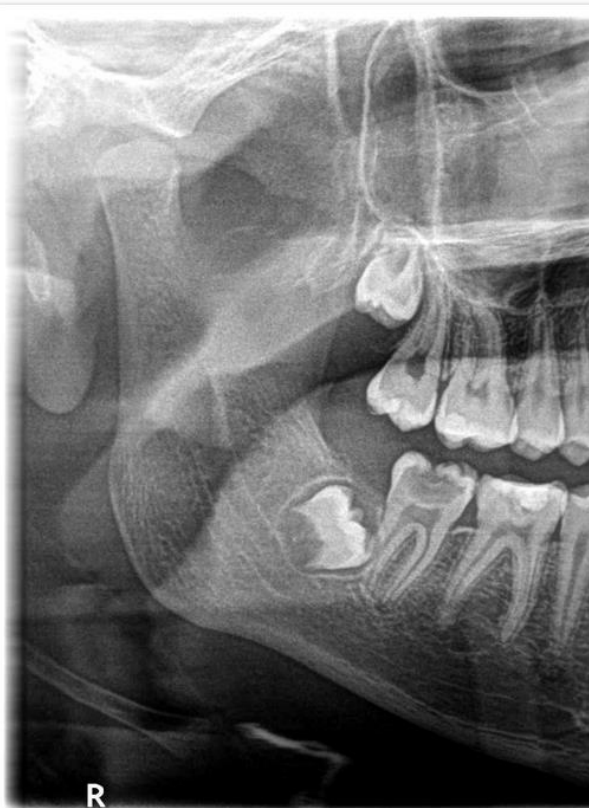
Jaakko S. Peltola · Juhani Wolf · Anne Männik · Silvia Russak · Taavo Seedre · Maris Sirkel · Marek Vink

[\[Hide abstract\]](#)

**ABSTRACT:** Panoramic radiographs were taken of 392 Estonian schoolchildren (33% boys and 67% girls) aged 14-17 years, 197 in Tartu and 195 in Tallinn. The mean number of permanent teeth was 31.5. In 14% of the children one to four teeth (excluding wisdom teeth) were missing. The frequencies of missing wisdom teeth and supernumerary teeth agreed with those in the literature, being 17% and 3%, respectively. The mean number of radiographically detected carious teeth was 1.9 in Tartu and 3.3 in Tallinn. Secondary caries was common, being found radiographically in half of the schoolchildren. Endodontic treatment had been given to 13% of the subjects in Tartu and to 46% in Tallinn, the success rates being 47% and 44%, respectively. The percentage of radiographic signs in the mandibular condyles of girls (5%) was greater than that of the boys (1%). Changes in the maxillary sinuses were found in 16% of the children. Eight odontogenic cysts, one cyst of the incisal canal, and one solitary bone cyst were found. Tumors included two odontomas, two cemento-ossifying lesions, and one osteoma in the maxillary sinus. The health status of the jaws of the Estonian schoolchildren was considered to be fairly good.

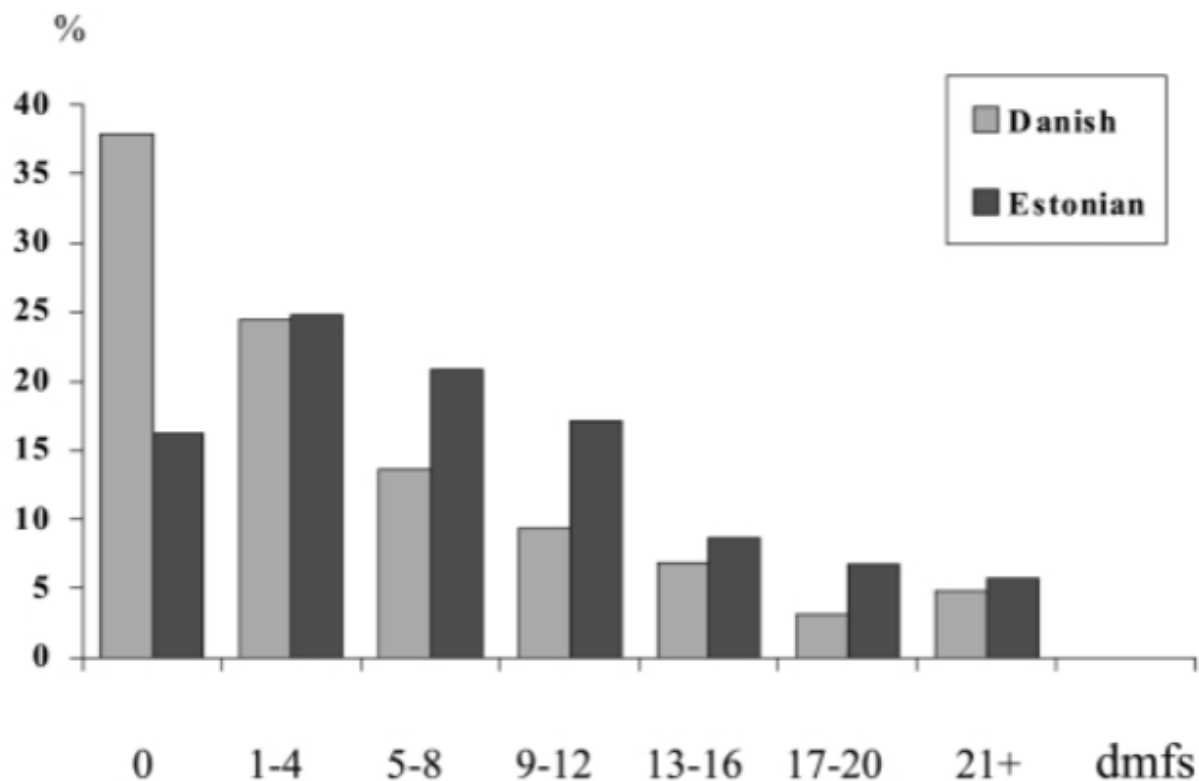
No preview · Article · Feb 1997 · Acta Odontologica Scandinavica

# Erin 15 a



## Dental caries in schoolchildren of an Estonian and a Danish municipality.

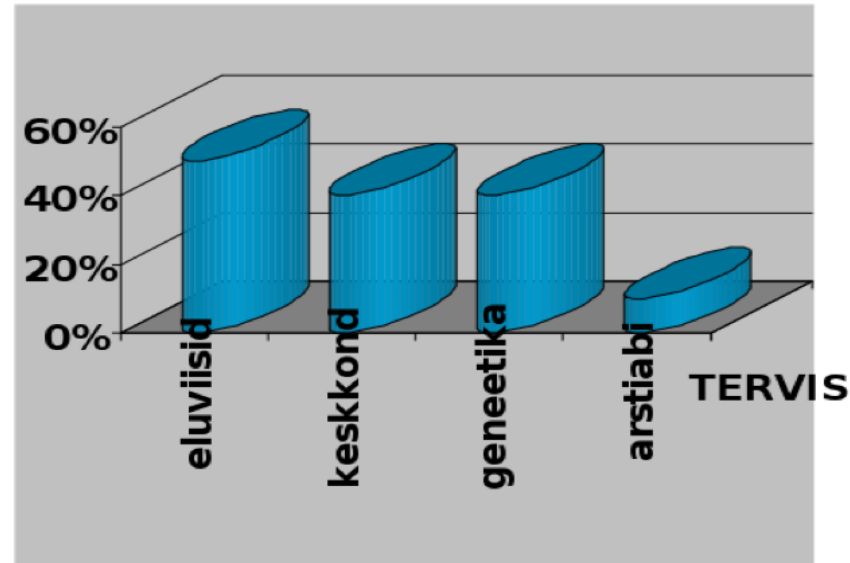
Dragheim E<sup>1</sup>, Petersen PE, Kalo I, Saag M.



**Fig. 1.** Distribution (pct) of 7-year-old Estonian and Danish children according to absolute value of caries experience (dmfs).

# Kaariese “soodumus”

- 10% (15 - 5%) hambad terved
- 80% kaarieskahjustusi esineb 20% inimestel
- >70% on täidise väljaval sekundaarne kaaries





# Ljudmilla 56 a



R

L

# Sergei 28 a Ljudmilla poeg

MAASTIDE LIIT





**« Pensionär  
proteesid saab,  
aga ravi ei saa. See  
on üle mõistuse! Vene  
ajal oli vähemalt  
see hea, et istusid  
tooli ja sul parandati  
hambad ära, nüüd on  
ka sellega jama. »**

# Prantsuse arst päästis hambad

Posijad olid hambavalu aastatuhandeid ravinud ohtlike võlujookide, eriliste rituaalide ja loitsudega.

Prantsuse

**P**ierre Fauchard elus aastast 1693. aastani 1754. Ta oli 18. sajandi algul Prantsusmaal elanud arst, kes kirjutas raamatu "Le Chirurgien Dentiste" (1728), mis peeti maailma esimeseks hambaravimise käsiraamatuks. Ta kirjeldas hambaarsti ameti ja kirjeldas hambaarsti töötingimusi. Ta kirjeldas hambaarsti töötingimusi ja kirjeldas hambaarsti töötingimusi.

Eurooplaste kulunud peamised igapäevamendid, kuid ka see, mis muutis tööriistade kasutamise tõhusaks 1000



noortelt poistelt. Kui aga hambaussil õnnestus siiski hammastele ligi pääseda, oli ravitsejatel palju ettepanekuid ebasoovitavast külalisest vabanemiseks.

Üks varasemaid ravimeetodeid oli hambaussi väljasüütamine, hingates sisse peenestatud ürtide põletamise suitsu. Plinius Vanem kirjutas 1. sajandil, et mõni roomlane sülitavat konnadele suhu, lootes sel moel hambaussi neile üle anda. Ta ei julgenud küll



Prantsuse arst Pierre Fauchard andis 1728. aastal välja raamatu, millest sai hambaarstide pilber.

valt salajas hoidsid. Fauchard avalikustas kõik oma teadmised hambaravist, et harida teisi arste ja paljastada ravitsejatest petseid.

Käsiraamat tegi lõpu mitmele müüdi- le, sealhulgas vanale usule hambaussi rünnakust. Teoses nimetas Fauchard hambaaukude põhjustajaks suhkru- Fauchard kirjeldas roomlaste kommet

soovitus viis hiljem 18. sajandil esimese hambaarstiloole ehitamiseni. Lisaks jättis Fauchard hambaarstide arvukatest tööriistadest alles vaid viis. Ta tõi ära joonise puurist, millest sai arstide igapäevane tööriist. Tänu hammaste plommimisele said ka vanad inimesed võimaluse närimist nõudvat toitu süüa.

Fauchardi käsiraamat pani aluse tänapäevasele stomatoloogiale. Tema surma ajal 1761. aastal teadsid Fauchardi tarkusi veel vähesed. Alles 1946. aastal tõlgiti teos inglise keelde. Eurooplastel tuli kaua pärast Fauchardi teedrajava teose

Exper-  
imentary  
Excavating

Da-  
tava-  
a- ja  
hitas  
tas  
m-  
ard  
i töö-

gul

PHOTO: WIKI

PARIIS/



kasutasid oma töös teaduslikke meetodeid.

Parisil saidil sai vil-  
land kõigist kasu-  
tutest imekuuri-  
dest hambavalu  
vastu. See lõi  
eeldused tõelis-  
to hambaarsti-  
tekkteks. Neist kõi-  
ge edumeelsemad



Laane Prantsusmaal nimis Auguste 1790. aastal puuri, mille pani toote pedaalil tallumine – nii, nagu tema ema õmblusmasin- gi töötas. Nüüd põinud hambaarstid enam vaja patsiendi hambaid puundes mõlemat kätt kasutada.

1790. aastal puuri, mille pani toote pedaalil tallumine – nii, nagu tema ema õmblusmasin- gi töötas. Nüüd põinud hambaarstid enam vaja patsiendi hambaid puundes mõlemat kätt kasutada.

1790. aastal puuri, mille pani toote pedaalil tallumine – nii, nagu tema ema õmblusmasin- gi töötas. Nüüd põinud hambaarstid enam vaja patsiendi hambaid puundes mõlemat kätt kasutada.

Greenwoodi puuri pani pöörlema pedaalil jalaga tallamine.



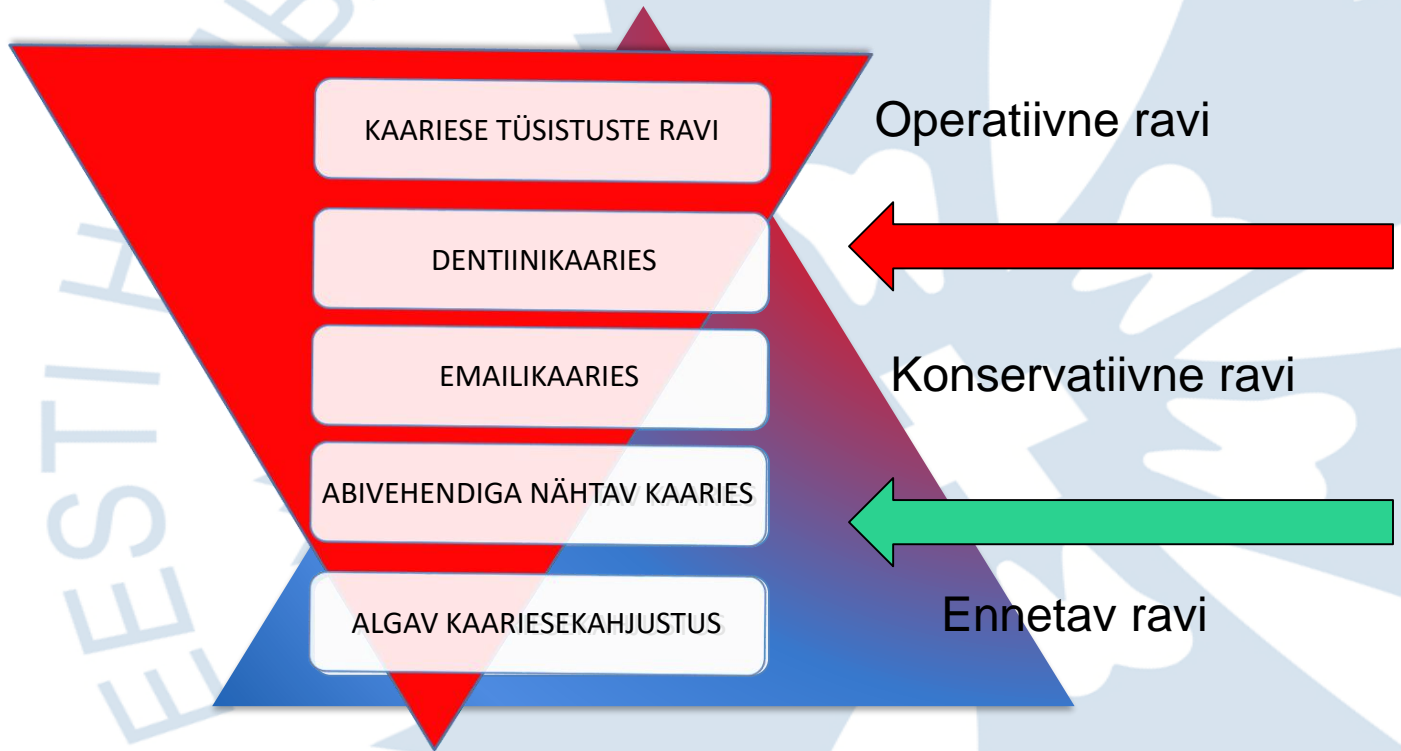
Ütekanne

Pedaal

# Traditsiooniline restauratiivne hambaravi



# Kaariesekahjustuse ravi



# Kaariese haldamine suures plaanis

kogu rahvastikku haarav multidistsiplinaarne tervisedendustegevus

elukeskkond

inimeste terviseteadlikkus

algstaadiumis kaariesekahjustusi  
peatav konservatiivne ravi

restauratiivne ravi

# Mõtteviisi muutmine..

> **TERVIS**

## Arst: hammaste tervishoius tuleb muuta mõtteviisi (31)

20.03.2013 22:16

**Al Mare hambakliiniku hambaarst Marek Vink rääkis ülemaailmsel suutervise päeval, et kaariesega võitlemiseks tuleks rõhuda pigem inimeste toitumisharjumuste muutmisele, mitte niivõrd remonditöödele.**

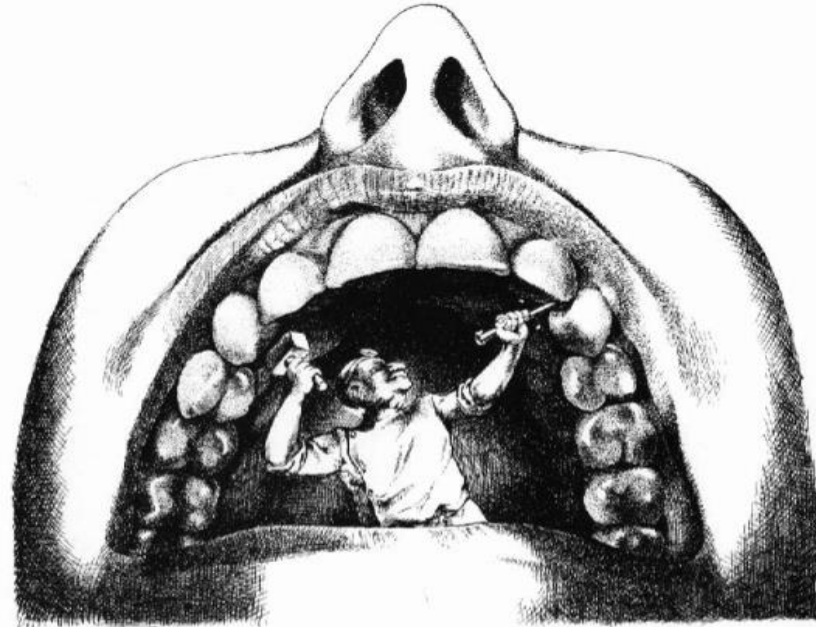
Marek Vink pidas Eesti Hambaarstide Liidu korraldatud infopäeval loengu teemal «Jätame hambaarstid tööta!», milles keskendus ennetavate meetmete olulisusele hammaste tervishoius.

«Kuuleme iga päev müüti, et oleks mul raha, oleksid mul hambad korra. Hammaste tervishoid on pelgalt tervisekäitumise küsimus. Kõik inimesed on võimelised oma eluaja lõpuni elama enese hammastega. Loodus on selle nii sättinud,» rääkis ta.

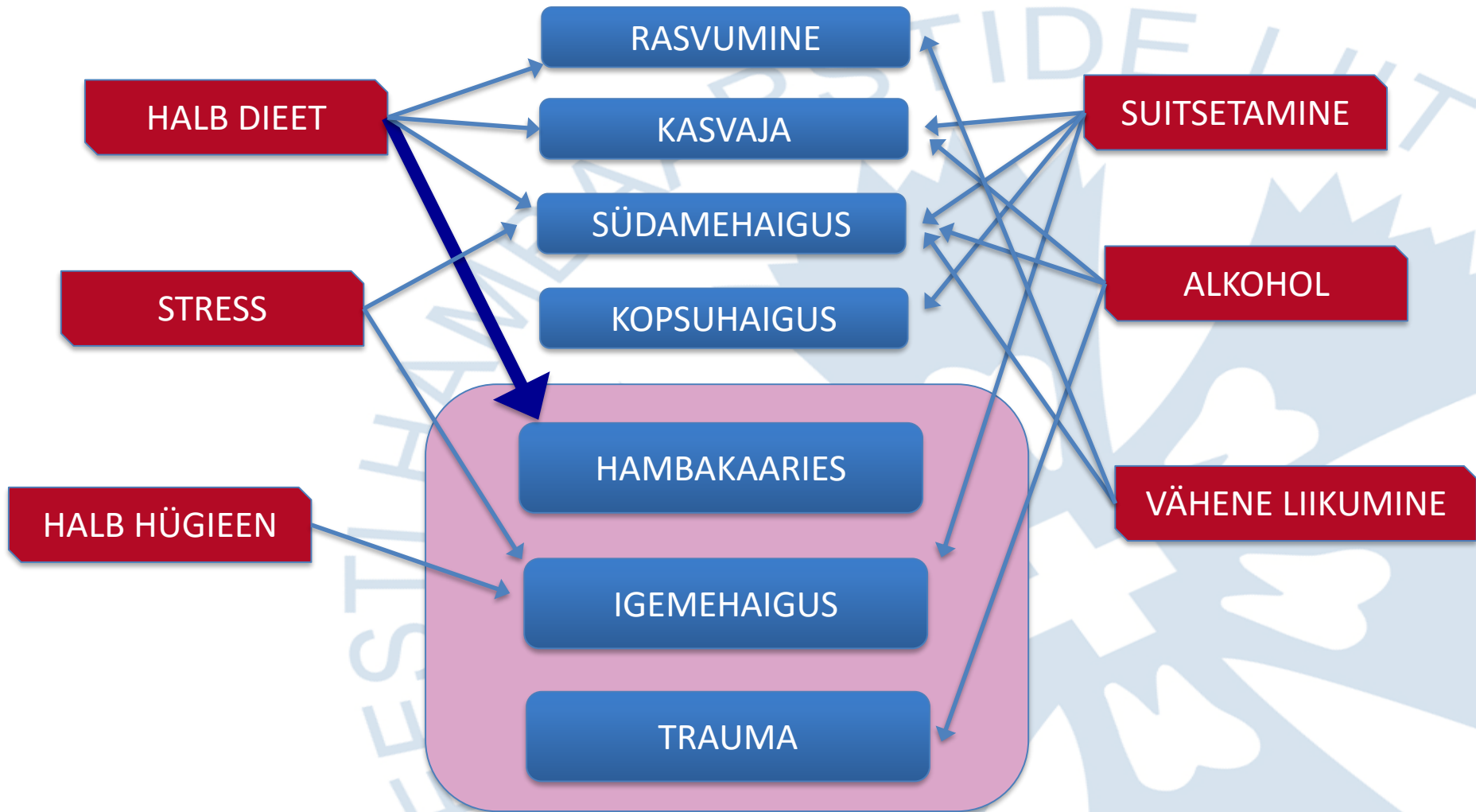


Hambaarst Marek Vink.

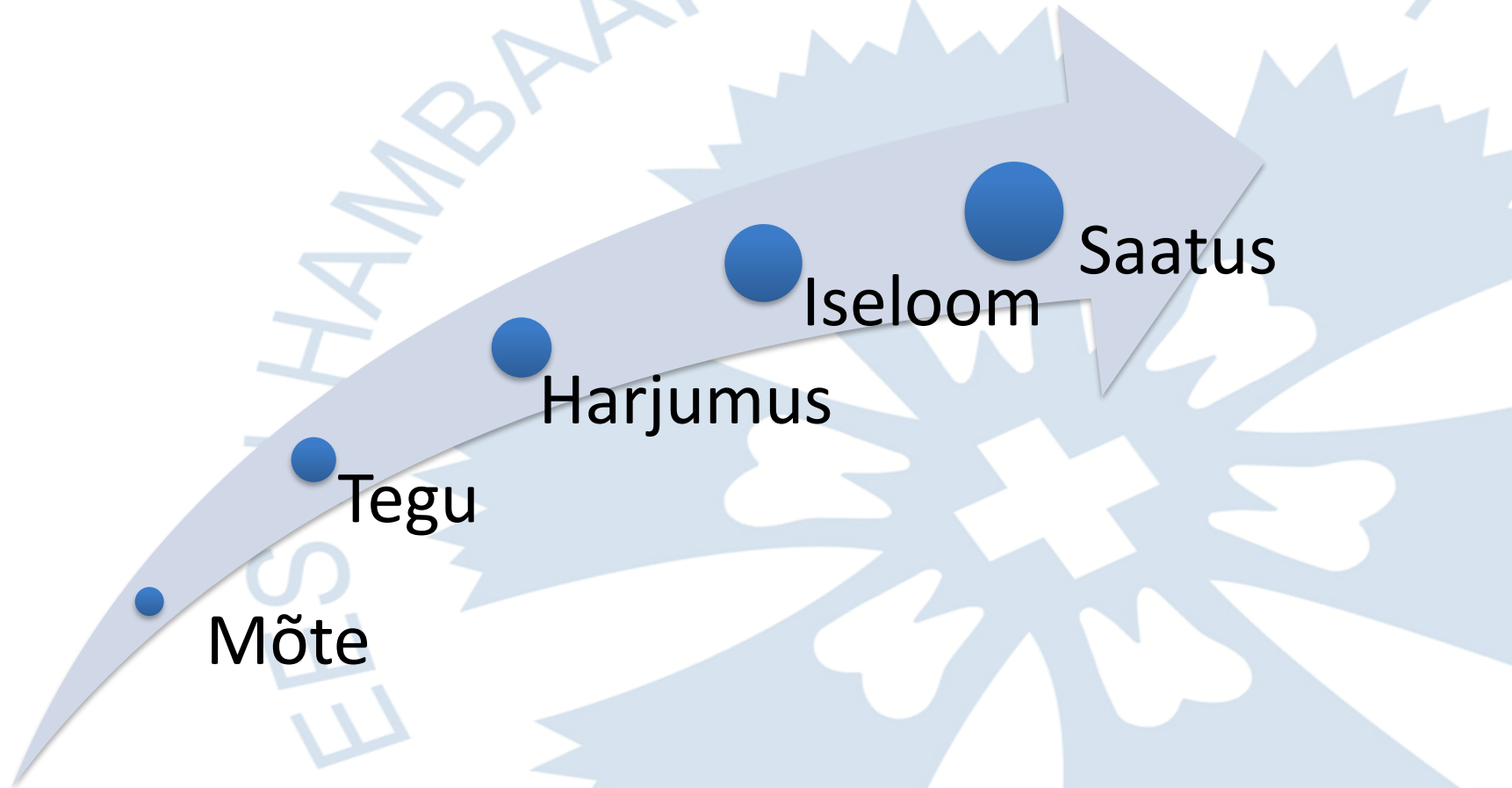
Foto: Tiina Kõrtsini / Õhtuleht







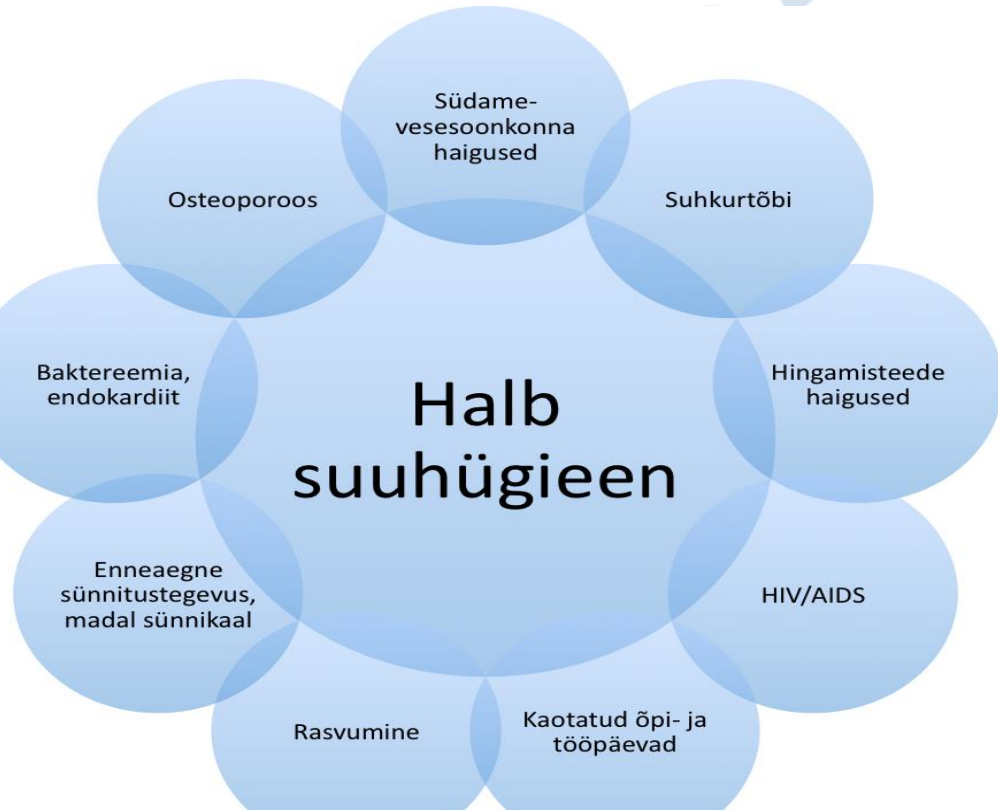
# Mida külvad – seda lõikad!





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

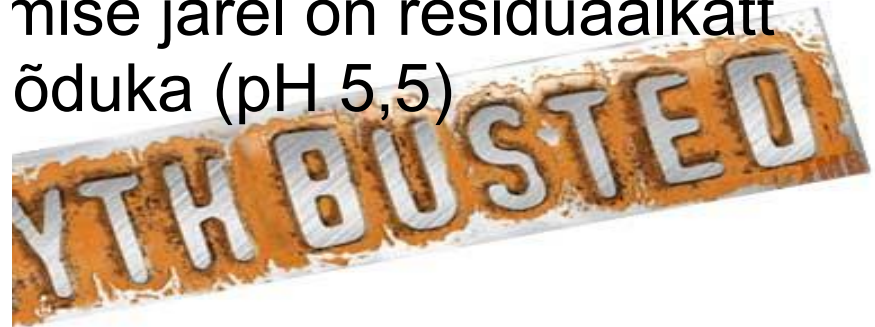
# Suuhügieen ei ole kaariese kontrolli all hoidmiseks piisav



pesemist on hambad

ale alati jäänukkattu

nise järel on residuaalkatt  
õduka (pH 5,5)



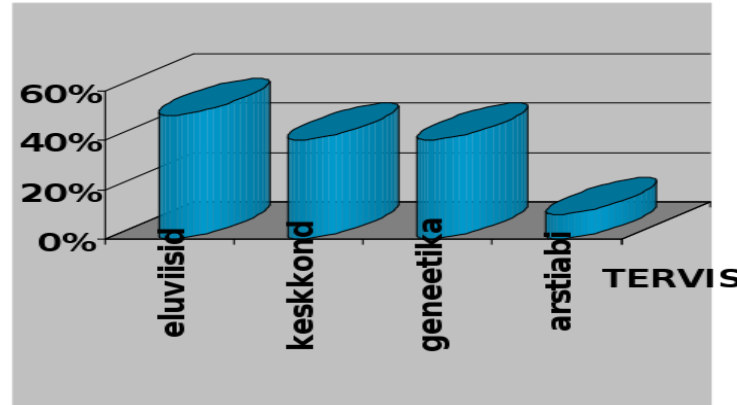
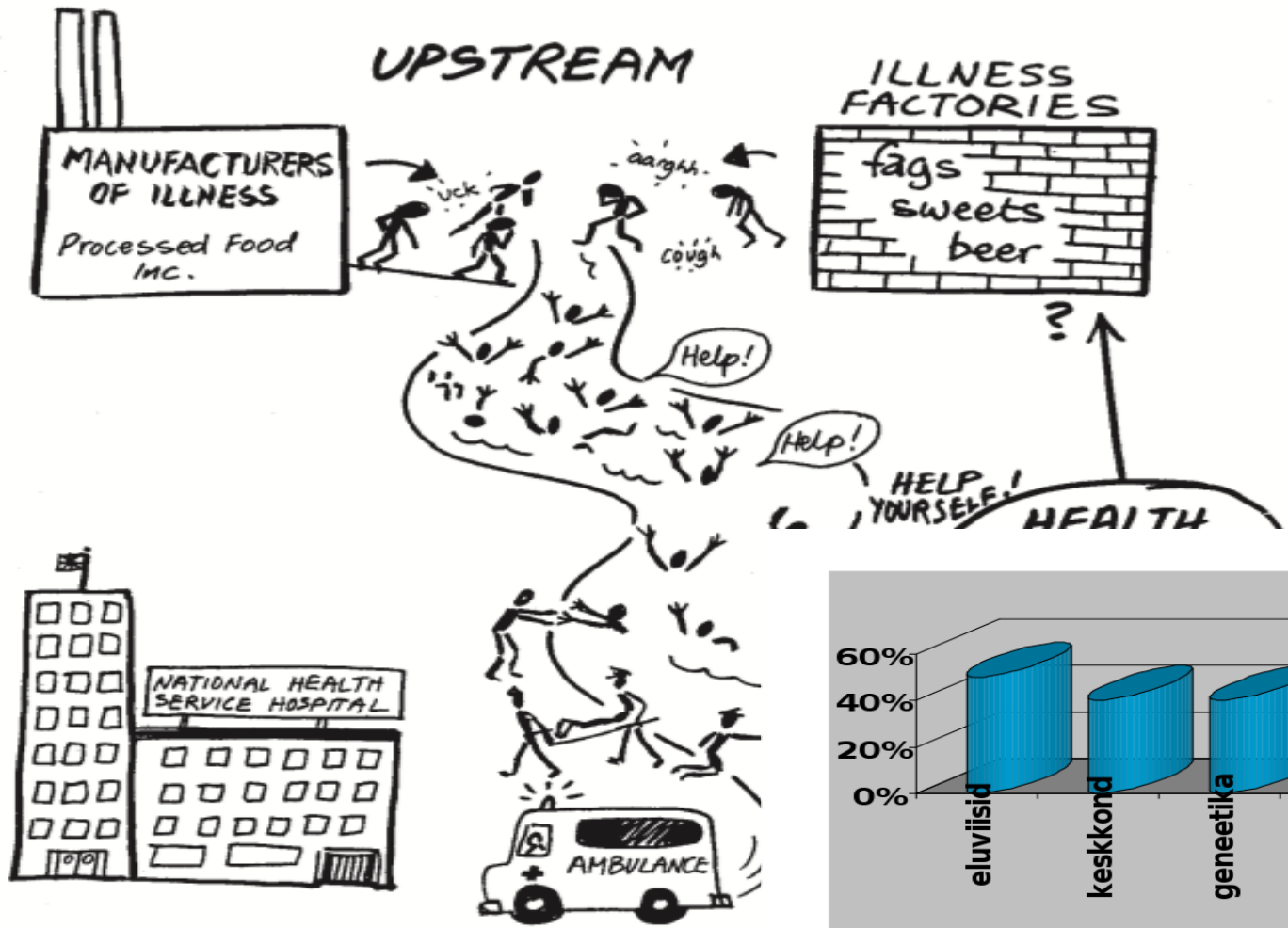


Figure 15.1 Upstream-Downstream approaches

# SUHKRUKELL

## AITAB HOIDA HAMBAD TERVED

- PEA KÕIK TOIDUD PEIDAVAD ENDS SUHKRUID
- IGA TOIDUKORRAGA SAAVAD SUHKRUST ENERGIAT KA HAMMASEL ELAVAD BAKTERID, KELLE ELUTEGEVISE JÄÄKPRODUKT ON PIMHAPPE
- SAGE SÖÖMINE EHK KESTEV HAPPERÜNNAK LÕHUB HAMBAD
- HAMBAAUK EHK KAARIES ON KÖDUNEV HAMBAKUDE



- KAARIEST SAAB VÄLTIDA HAMBASÖBRALIKULT TOITUDES, MIS TÄHENDAB VÄHEMALT 3-4-TUNNISEID PAUSE SÖÖGIKORDADE VAHEL
- TOIDUKORDADE VAHEL ON AINUÕIGE JOOK VESI!

SÕE NELI KORDA PÄEVAS!



FLUORIID TEEB HAMBAD TUGEVAKS!



MILLISES ON SINU SUULOOMAD?



ÕIGE JANUJOOK ON VESI!



kiku.hambaarst.ee



JANUJOOK ON VESI!







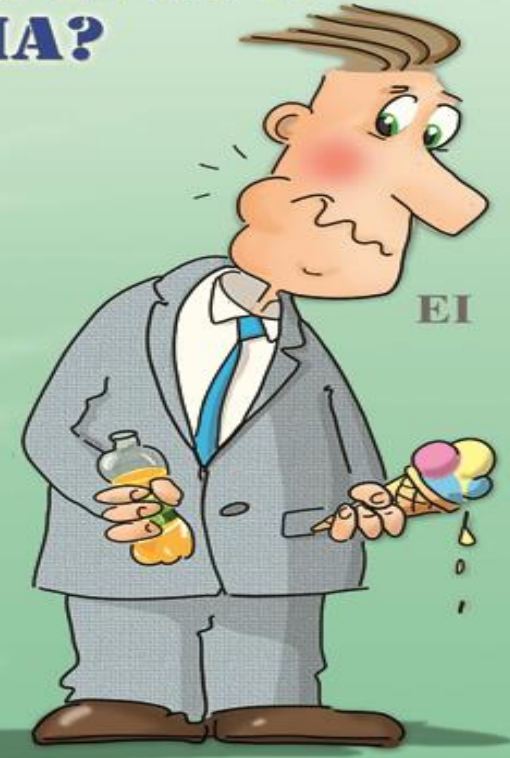
**Kasvatame üles terve särava  
naeratusega põlvkonna!**



# KAS SA TÕESTI EI TAHA?



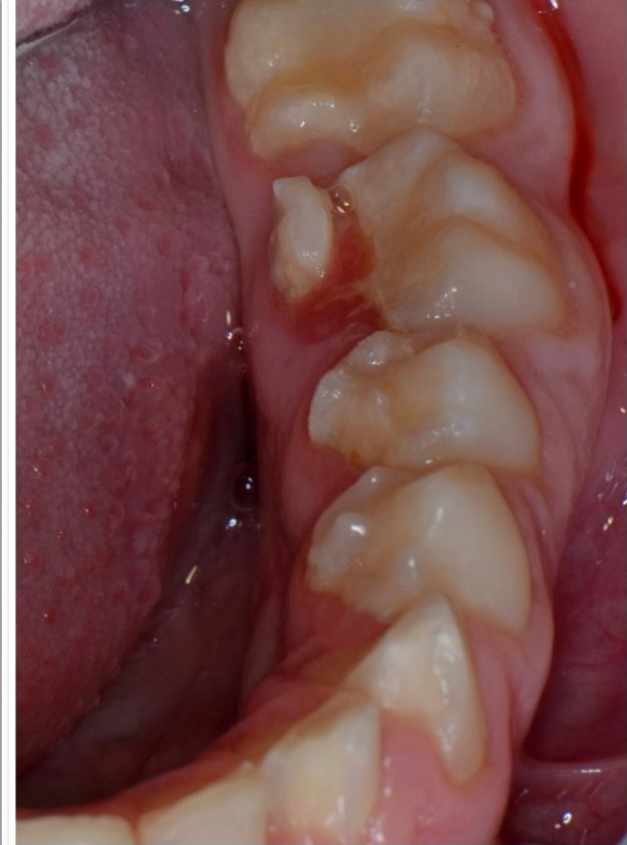
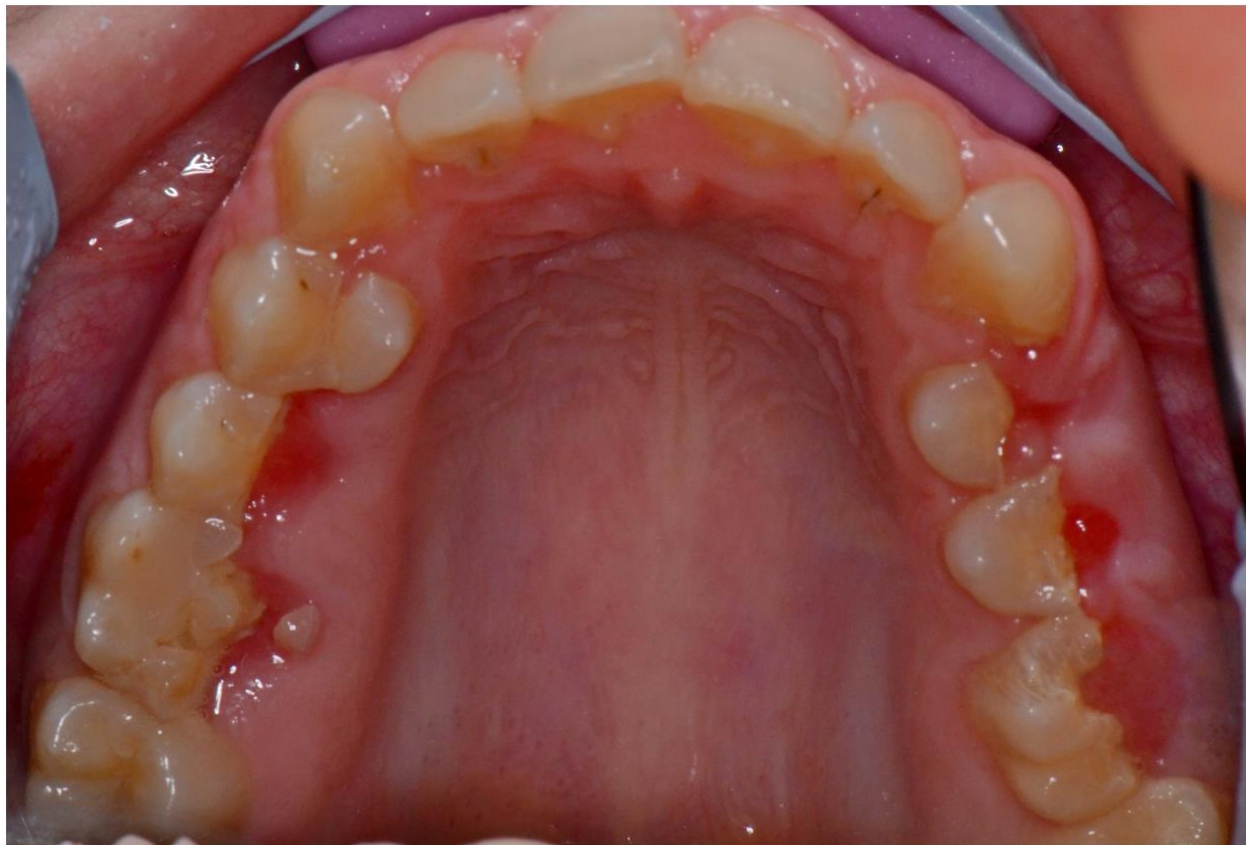
MERSU?



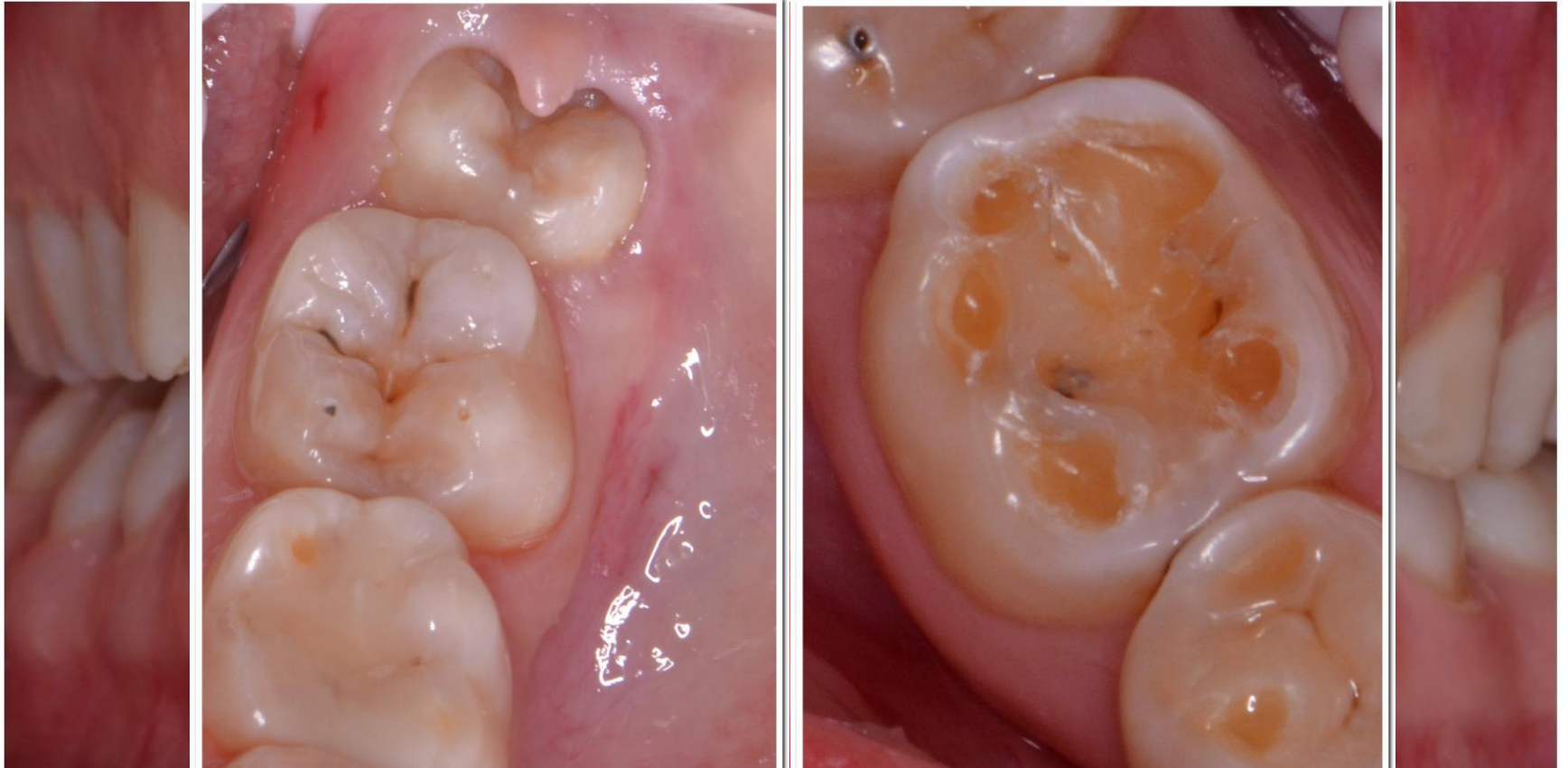
EI

Marta 16 a

ARSTIDE LIIT



# Regina 24 a



Marianne 31 a



Raivo 46 a

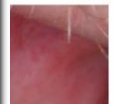


Külli 47 a



EES

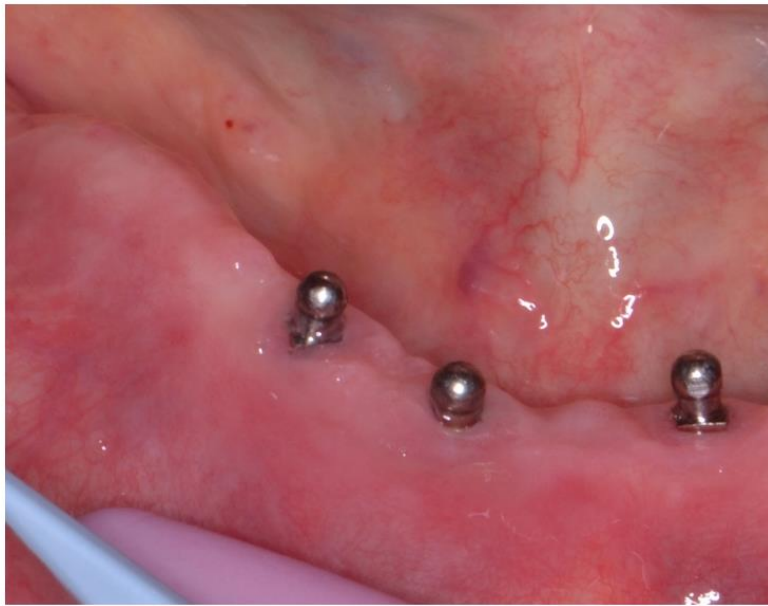
# Tiit 62 a



R

L

Monika 86 a





STIDE LU

**KELLELE HAMBAD,**



**KELLELE MERSU -  
VALIK ON SINU!**

