

Toitumisharjumuste ja- häirete mõjust suutervisele



Martin Martma

Kui oleks valida, kas õigesti
toituda või hambaid pesta...?

Mille valiksite?

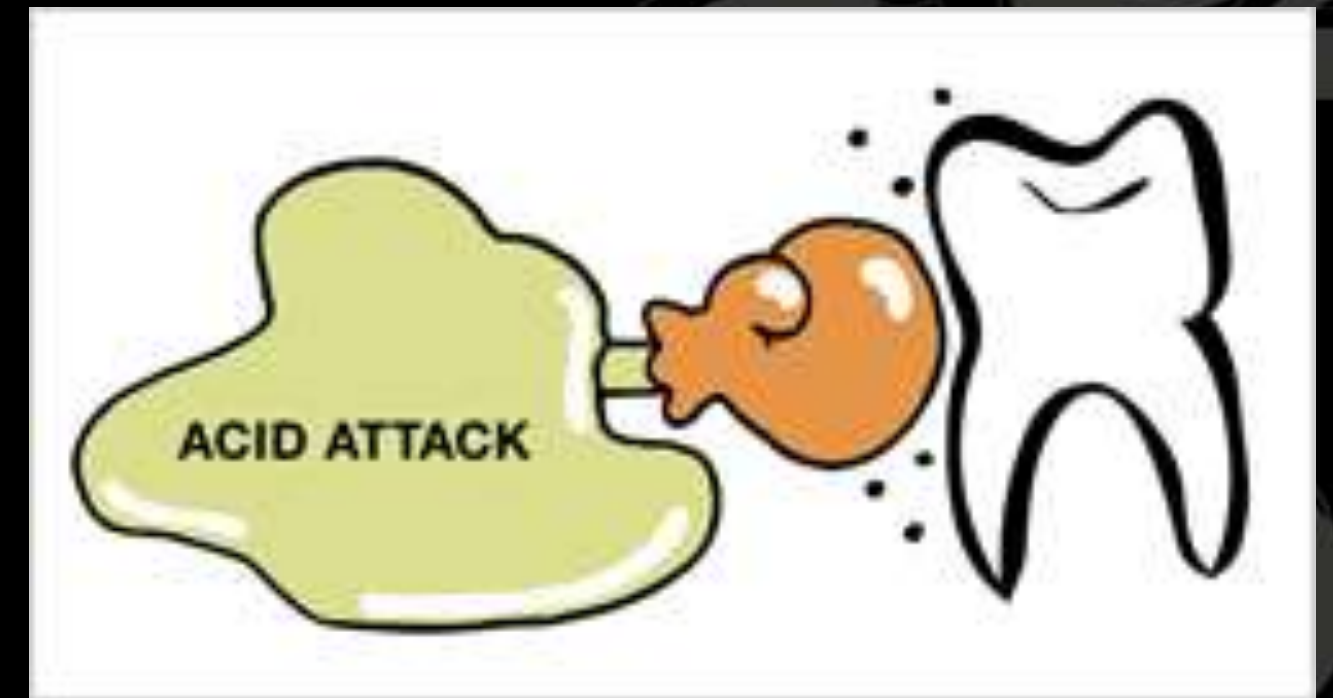


30 grammi



Mis juhtub suus?

1. Happerünnak
2. Hambavaap ehk email muutub pehmeks
3. Bakterite produtseeritud hape kahjustab hambavaapa (emaili demineraliseerumine)
4. Tekib kaaries (hambauk)
5. Või mehaanilise ja erosiivse põhjuse tagajärjel hammaste kulumine



Tagajärg



IT-Mehed



Spordijook-EI



Mõtle enne kui jood!



Sidruni lutsutamine



Väääääääga kallis ravi!



Hambaarsti elu nagu rock'n roll





Töötutu!

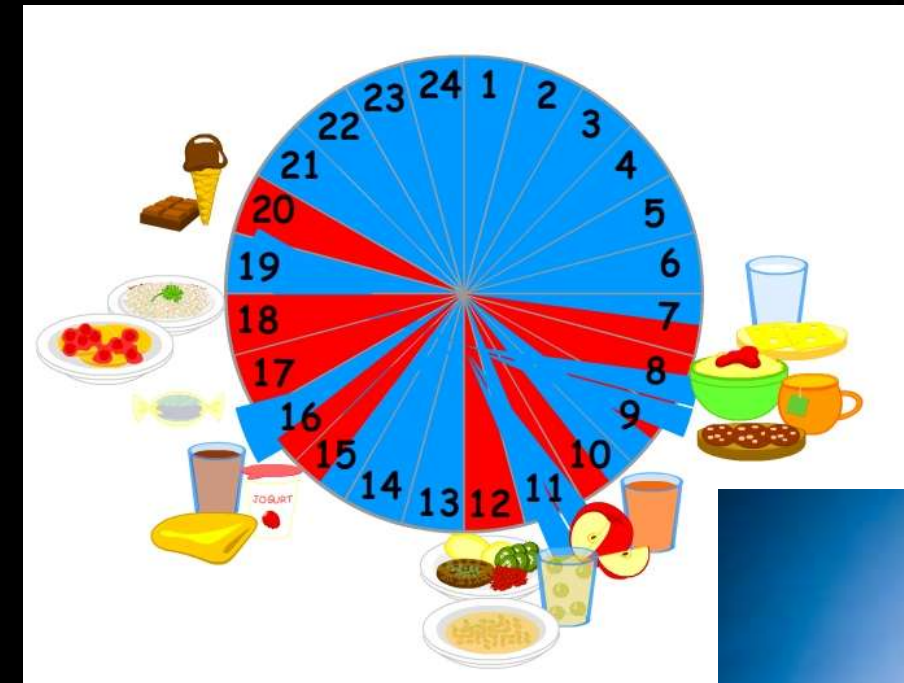


Uued väljakutsed!



4 kuldset reeglit

1. Toitu tervislikult
2. Joo vett
3. Hoia toidukordade vahel vähemalt 3 tundi pausi
4. Pese hambaid 2 korda päevas 2 minutit



5 parimat toiduainet hammastele ja igemetele

1. Pähklid ja seemned
2. Rasvane kala (nt. Lõhe)
3. Juust
4. Maasikad, kiivi ja tsitruselised
5. Toores sibul

Boonus: Roheline ja must tee



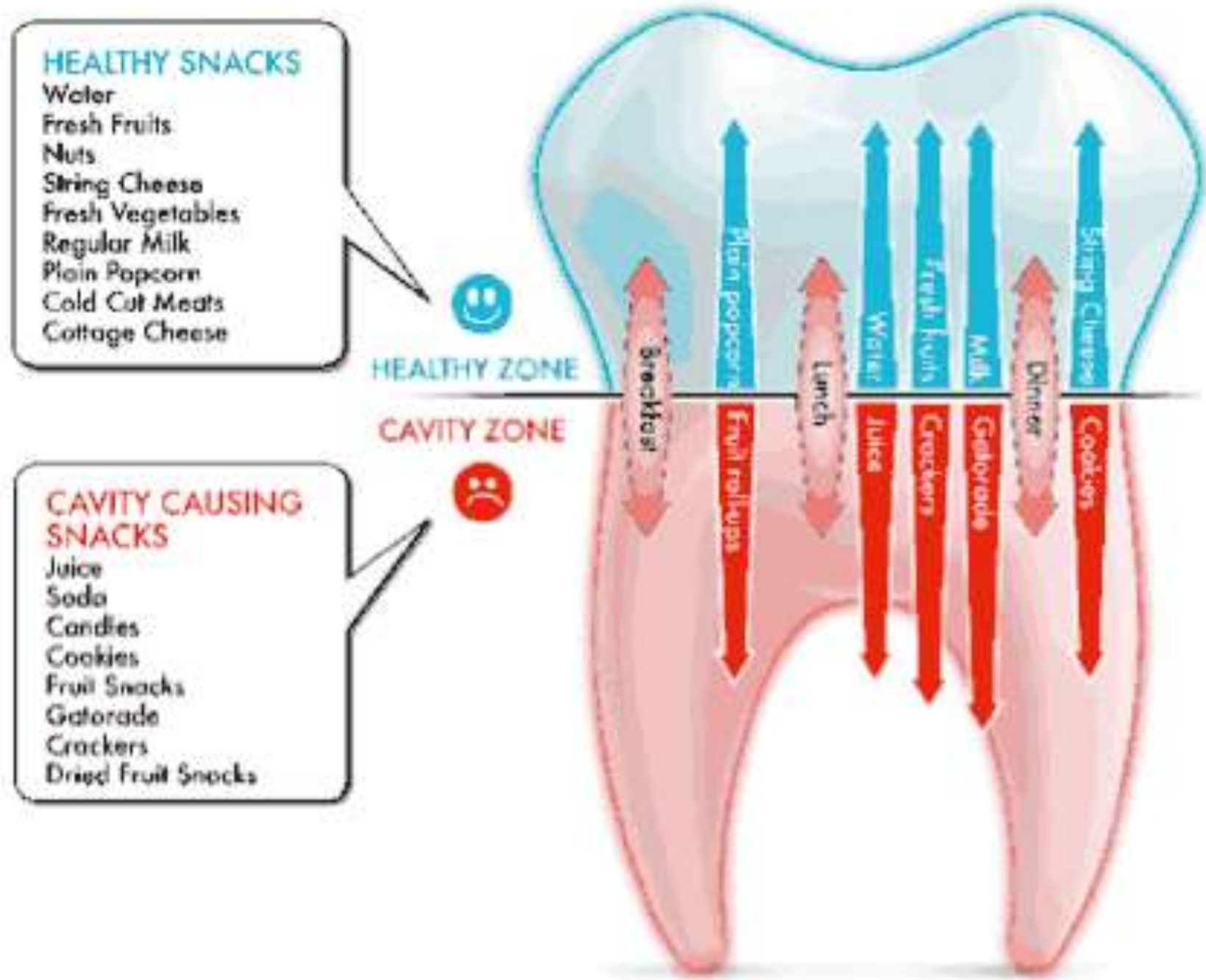
Soovitused

- Pese oma hambaid hoolikalt 2 korda päevas 2-3 minutit fluoriide sisaldava(1450ppm F) hambapastaga.
- Ära unusta hambaniiti, sest ainult nii eemaldatakse katu hambavahedest.
- Pärast pesu ära loputa suud veega, vaid lihtsalt sülitada hambapasta välja. Nii on hambad 26% tugevamad.
- Janu korral joo vett ja paku seda ka lapsele. Mahl, morss, suhkruga tee või kohv joo põhitoidukorra ajal. Ka nn tervislik kodune mahl või mesi sisaldab ohtralt (puuvilja)suhkrut, mis lagundab hambaid.
- Ära näksi! Õpeta ka laps sööma režiimi järgi. Paus toidukordade vahel peab kestma vähemalt 3 tundi. Siis jõuavad hambad taastada oma emaili, mis on peale söömist nõrgestatud.
- Magus söö põhitoidukorra lõpus.
- Kontrolli hambaid hambaarsti juures 1-2 korda aastas. Nii suhtud oma kehasse lugupidamisega ja õpetad seda ka lapsele. Käi ka lapsega 1-2 korda aastas hambaid kontrollimas, mitte suure valu ja hirmuga ravimas.
- Lapsega hambaarsti juurde minnes ära räägi kartmis- ja hirmujutte, nii tekitab lapsele vaid emotsionaalse trauma ning muudab arsti ja lapse vahelise koostöö raskeks.
- Ole oma lapsele hea eeskuju!

Suukool.ee

GIVE YOUR TEETH A CHANCE

Snack Smart



- HEALTHY SNACKS**
- Water
 - Fresh Fruits
 - Nuts
 - String Cheese
 - Fresh Vegetables
 - Regular Milk
 - Plain Popcorn
 - Cold Cut Meats
 - Cottage Cheese

- CAVITY CAUSING SNACKS**
- Juice
 - Soda
 - Candies
 - Cookies
 - Fruit Snacks
 - Gatorade
 - Crackers
 - Dried Fruit Snacks

© 2008 University of Washington School of Dentistry, Department of Pediatric Dentistry • Designed by Dr. Travis Nelson

UNIVERSITY of WASHINGTON

Täna!



Eesti Hambaarstide Liit
ESTONIAN DENTAL ASSOCIATION



**Eesti
Haigekassa**



suukool.ee