

Suu ja hammaste tervis



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Suur tänu
Mare Saagile
ja
Katrini Toompuule

Suu ja hammaste hea tervis on eriti oluline üldhaigust põdevale patsiendile.

Suu ja hammaste tervis tähendab enamat, kui tugevaid hambaid.

Kas teadsite, et...

- suu ja hammaste tervise probleemid on HIViga inimestel tavalised;
- suu ja hammaste tervise probleeme saab ennetada ja ravida?

Suu ja hammaste tervis mõjutab tervet keha.

Suu ja hammaste eest hoolitsemine on tähtis osa HIViga inimeste ravist. Suu halb tervis koorab immuunsüsteemi. Mõned suu probleemid näitavad, et sinu immuunsüsteemi seisund on muutumas ja sa peaksid arsti juurde minema. Et sind kõige paremini ravida, peab sinu hambaarst teadma, et oled HI-viirusega nakatunud. Ta saab teha koostööd sinu infektsionistiga, et tagada sulle vajalik ravi. Suu halb tervis võib suurendada südame- ja kopsuhaiguste riski. Rasedate puhul võib suu halb tervis suurendada ohtu, et laps sünnib alakaalulise või enneaegsena.

Suutervise probleeme on kahte tüüpi:

- probleemid hammaste ja igemetega
- põletik ja haavandid suuõõnes.

Peaaegu kõikidel inimestel esineb probleeme hammaste ja igemetega. Kõige tavalisemad on hambaaugud (kaaries) ja igemepõletik.

Hambaaugud (kaaries)

Hambaauk tähendab pehmet kohta või augukest hambas. Hambaauke põhjustab hambakatt – hammastele kleepunud valge kirme, mis koosneb bakteritest ja toidujääkidest. Need bakterid toodavad oma elutegevuse käigus hambaid lagundavaid happeid.

Hammaste regulaarne puhastamine aitab eemaldada hambakattu ja vältida hambaaukude teket. Alguses on hambasse tekkinud auk väike ja hammas ei valuta. Kui hammast ei parandata, võib auk süveneda, hammas hakkab valutama ning võib olla vaja ravida hambajuurt, mis aga nõuab aega ja raha. Kui hammast ei ravita, võib tekkida tõsine luupõletik ja hammas tuleb eemaldada.

Igemepõletik

Igemepõletiku tunnusteks on:

- punetus
- turse
- veritsus hammaste harjamisel või hambaniidiga puhastamisel
- hammastest irduvad igemed
- logisevad hambad.

Kui hambapõletikku ei ravita, levib põletik igeme all oleval luule, mis põletiku tagajärjel hävib ja isegi sinu terved, kaariesest rikkumata hambad võivad nihkuda või muutuda nii logisevaks, et need tuleb välja tõmmata. Varajane ravi aitab hambaid säilitada. HI-viirusega nakatunud ja aidi põdevad inimesed võivad mõnikord põdeda ka väga kiiresti süvenevat igemepõletikku. Kõiki igemepõletiku tüüpe on kergem ravida nende algstaadiumis. Seetõttu ongi oluline käia regulaarselt hambaarsti juures.

Hambakaariest ja igemepõletikku saab ennetada

Hambakaaries ja igemepõletik võivad tekkida ükskõik kellel. Hea uudis on see, et neid on võimalik vältida järgnevatel lihtsatel viisidel:

Käi oma hambaid kontrollimas iga kuue kuu tagant, isegi kui sinu hambad tunduvad korras olevat. Hambaarst oskab leida ja saab ravida hambakaariest enne, kui hammas valu tegema hakkab. Hambaarst avastab ja ravib igemepõletikku selle algstaadiumis ja väldib tüsistuste teket. Varajane ravi tähendab vähem valu! Hambaarst avastab ka sulle endale märkamatuks jäänud limaskestast haavandid või kasvavad. Seetõttu peaks hambaarsti juures kontrollis käima ka siis, kui sul polegi hambaid. Plaatproteesi all võib limaskestast põletik kulgeda krooniliselt, väheste kaebustega.

Harja oma hambaid kaks korda päevas. Kasuta fluori sisaldavat hambapastat ja pehmete harjastega hambaharja. Vaheta hambaharja iga kolme või nelja kuu tagant või veelgi sagedamini, kui harjased paistavad kulunud. Kasuta pehmet (soft) hambaharja.

Puhasta hambaid hambaniidiga iga päev. Hambaniidi abil saab puhastada hammaste kontaktpindasid, kuhu hambahari ei pääse ja kus kaaries sageli tekib. Palu, et hambaarst näitaks, kuidas hambavahesid kõige paremini puhastada.

Kasuta suuloputusvett iga päev. Küsi oma hambaarstilt, kas peaksid kasutama mingit konkreetset suuloputusvett.

Kuiva suu korral kasuta kunstsülge. Mitmete HIV-nakkuse puhul kasutatavate ravimite kõrvalnähuks on suu kuivus. Sülge on limaskestale ja hammastele toitev ja kaitsev keskkond ning aitab hambaid hoida. Kui sul on vähene sülgeeritus, on sul ka suurem tõenäosus saada hambaugud ja igemepõletik. Kunstsülge loob suus parema tunde ja aitab vältida vähesest sülgeeritusest tingitud probleeme.

Suuõõne haavandid ja põletikud

HIViga inimestel tekib sagedamini suus, kaasa arvatud keelel ja huultel, haavandeid või põletikku. Sageli avastab need esimesena hambaarst. HIViga inimestel esineb kõige sagedamini suuvalget (kandidoos), karvleukoplaakiat ja suuõõne haavandeid (gangrenoossed suuhaavandid, ohatised).

Suuvalge (kandidoos)

Suuvalget põhjustab seen, mis võib esineda suuõõnes. Suuvalge tunnusteks võivad olla:

- suuõõnes esinevad valged laigud, mida saab ära pühkida;
- lame punakas valulik koht, mis kõrvetab eriti siis, kui süüa vürtsikat või soolast toitu;
- lõhenenud suunurgad.

Kandidoosi saab ravida retseptiga määratud suuloputusvedelike, tablettide või imemistablettidega. Kui kandidoosi ei ravita, võib see edasi levida kurku. Sel juhul võib vaja minna tõsisemat ravi, isegi haiglaravi. Varajane ravi on parim.

Karvleukoplaakia

Karvleukoplaakia tunnused:

- suuõõnes valged laigud, mida ei saa ära pühkida;
- leidub tavaliselt keele servadel;
- ei ole valulik.

Karvleukoplaakiat ei ole tavaliselt vaja ravida. Kui see muutub tõsisemaks, saab hambaarst määrata ravimeid või teisi raviviise.

Suuõõne haavandid

Suuõõne haavandite hulka kuuluvad gangreenoossed haavandid ja ohatised. Suuõõne haavandid on sagedased ka nende inimeste seas, kes pole HI-viirusega nakatunud. Kuid HIViga inimestel võivad esineda suuremad ja valulikumad haavandid, mille paranemine kestab kauem. Kui sul on haavand, mis pole paranenud seitsme kuni kümne päeva jooksul, mine hambaarsti juurde.

Suuhaavandite valu vähendamiseks:

- väldi happelisi toite (näiteks apelsinimahl või tomatid);
- väldi vürtsikaid roogi;
- palu hambaarstil soovitada käsimüügiravimeid.

Hambaarst võib sulle välja kirjutada ravimeid teatud suuhaavandite jaoks.

Suuõõnt saad ise kontrollida

Vaata vähemalt kord kuus oma suuõõnt, kas seal on näha põletike või haavandite algeid.

Kontrolli oma:

- keelt (pealt ja alt)
- huuli
- igemeid
- põski
- suulage.

Mine hambaarsti juurde, kui märkad suus midagi ebatavalist:

- valgeid, lillakaid või punakaid laiike
- valulikke haavandeid
- mügarikke
- haavandeid, mis ei parane seitsme kuni kümne päeva jooksul.

Varajane ravi võib ennetada mõnede vaevuste tõsisemaks minemist. Lisaks võivad mõned haavandid valutada või muuta söömise ja joomise valulikuks ning ebamugavaks. Mida varem hambaarst ravi alustab, seda kiiremini paraned.

Täiendav informatsioon:

www.hiv.ee

www.terviseinfo.ee

Rahastatud Eesti riikliku HIV ja AIDSi strateegia
aastateks 2006-2015 vahenditest.