

RAVINTO JA HAMMASTERVEYS



HYVÄN HAMMASTERVEYDEN PERUSTEET

Hammasterveyden perusteita ovat:

- Terveelliset ruokatottumukset
- Hyvä suuhygienia
- Fluorihammastahnan käyttö

Esiintyvät ongelmat:

- Karies
- Hammaseroosio



KARIES ELI HAMPAIDEN REIKIINTYMINEN

- Yleinen hampaiden kovakudosvaurioita aiheuttava ongelma
- Keskeisenä tekijänä on hampaan pinnalle muodostuva biofilmi eli hammasplakki
 - muodostuu mikrobeista ja niiden aineenvaihduntatuotteista
 - hammasplakki helpottaa bakteerien kiinnittymistä hampaan pintaan
 - suojaa mikrobeja ja toimii niiden ravintona
 - Mitä pidempään plakki saa häiriöttä muodostua, sitä suuremmaksi kasvaa kariksen riski

KARIEKSEN SYNTY

Suun bakteerit käyttävät sokereita happojen tuottamiseen plakkiin ja hampaan pinnalle



Happohyökkäys

Hampaan pinnan pH laskee ja hampaan kiilteestä liukenee mineraaleja sylkeen



Normaalitilanne: syljen puskurikapasiteetti on riittävä ja mineraalit ehtivät saostua takaisin kiilteen pinnalle aterioiden välillä



Happohyökkäykset toistuvat usein: Mineraalien takaisinsaostuminen on riittämätöntä ja kariesvaurio pääsee etenemään

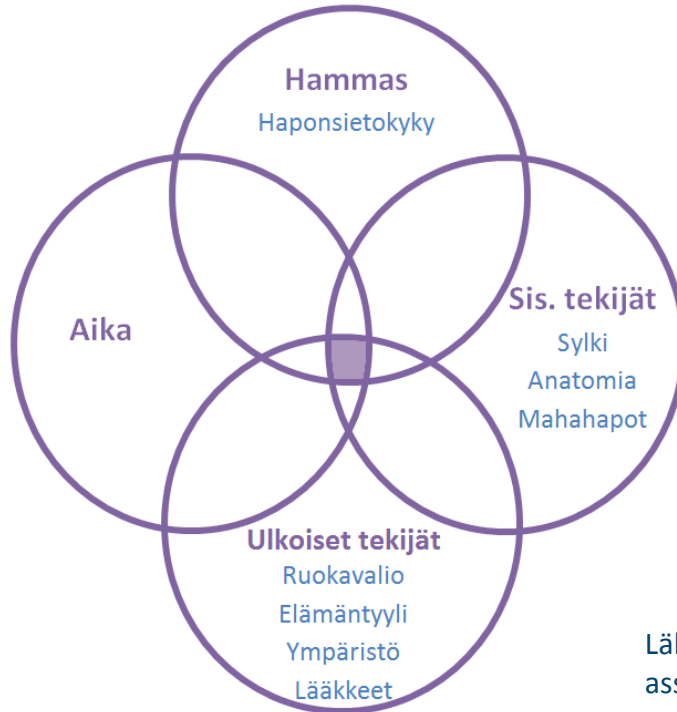
HAMMASEROOSIO

- Happojen (mm. happamissa juomissa) aiheuttama kovakudoksen pinnallinen syöpyminen
- Aiheuttaa mm. kiilteen himmenemistä ja vihlontaa
- Ravinnossa hammaseroosiota aiheuttavat happamat ruoat ja juomat:
 - mehut
 - hedelmät
 - virvoitusjuomat
 - etikat
- Eroosiota eivät aiheuta hampaan omia rakennusaineita (kalsiumia, fosforia) sisältävät ruoka-aineet, kuten hapanmaitotuotteet



HAMMASEROOSION AIHEUTTAJAT

- Eri tekijät vaikuttavat vakavan hammaseroosion syntyyn



Lähde: Dugmore, Rock. A multifactorial analysis of factors associated with dental erosion. Br Dent J. (2004).

HAMPAIDEN REIKIINTYMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

- Ravinnon laatu
 - kariesbakteerit käyttävät ruoan sokereita aineenvaihdunnassaan
 - myös teollisessa käsittelyssä hyytelöitynyt tärkkelys (esim. perunalastuissa) kelpaa bakteereille
- Syömistiheys
 - hampaat tarvitsevat lepoa aterioiden välissä
 - suositeltava päivittäinen aterioiden määrä välipalat mukaan lukien on 4-6 kertaa päivässä
- Yksilölliset erot vaikuttavat
 - suun mikroflooran koostumus
 - syljen määrä
 - syljen laatu (puskurointikyky)

HAMPAILLE HYVÄT VALINNAT

- Maitotuotteiden luontainen sokeri eli laktoosi ei aiheuta suun pH:n laskua kuten muut sokerit.
 - Maidon kalsium ja fosfori edistävät kiilteen takaisinsaostumista.
- Täysjyväviljatuotteet ja muut runsaasti ravintokuitua sisältävät ruoat edistävät syljeneritystä.
- Kypsytetyt juustot:
 - neutraloivat happamuutta aterian jälkeen
 - lisäävät hammasplakin kalsiumpitoisuutta
 - edistävät syljeneritystä



HAPPAMIEN JA SOKERIPITOISTEN JUOMIEN RISKIT

- Sokeripitoiset ja happamat juomat ovat hammasterveyden kannalta ongelmallisia, jos niitä käytetään usein.
 - mehut, virvoitusjuomat, urheilujuomat, energiajuomat
 - aiheuttavat karieksen lisäksi myös hammaseroosiota
- Kun juomat nautitaan normaalin aterioinnin yhteydessä, kariesriski on vähäisempi.



VARHAISLAPSUUDEN RAVITSEMUS JA HAMMASTERVEYS

- Suun bakteerikanta ei ole vielä kehittynyt → altis häiriöille
- Hampaiden reikiintymisen kannalta kriittisiä ikäkausia ovat:
 - 0,5–2 -vuotta (maitohampaiden puhkeaminen)
 - 5–7 -vuotta (pysyvien ensimmäisten poskihampaiden puhkeaminen)
 - 10–13 -vuotta (pysyvien toisten poskihampaiden puhkeaminen)
- Kariesbakteerien läsnäolo suussa yhdistettynä sokeripitoisen ruoan ja juoman tiheään nauttimiseen voi johtaa maitohampaiden runsaaseen reikiintymiseen.
- Jos hampaat reikiintyvät rajusti jo lapsuusiässä on suurempi riski, että reikiä esiintyy runsaasti myös aikuisena.

IKÄIHMISET JA SUUN HYVINVOINTI

- Hampaiden hyvä kunto ja suun terveys ovat tärkeitä, koska suun hyvinvointi on suoraan yhteydessä siihen, kuinka monipuolisesti voidaan syödä eri ruoka-aineita
- Hampaiden huono kunto, hampaiden aiempaa vähempi määrä sekä suun kuivuminen suurimmat ongelmat
- Haasteena kovat, pureskelua vaativat ruoat
- Vähentynyt syljeneristys vaikeuttaa nielemistä ja lisää kariesriskiä.
 - Vajaaravitsemusriski lisää suun tulehdus- ja infektioalttiutta sekä heikentää edelleen syljeneritystä

RAVITSEMUS JA IKÄIHMISTEN SUUN HYVINVOINTI

- Monipuolinen ruokavalio ikäihmisille tärkeää
- Kannattaa suosia syljeneritystä lisääviä ruokia: kuitupitoinen ja hampaiden purentatyötä vaativa leipä, juusto, pähkinät, kasvikset ja hedelmät edistävät syljeneritystä



YHTEENVETO: HAMPAIDENHUOLLON ABC

- Syö monipuolisesti äläkä napostelee – hampaat tarvitsevat lepoa aterioiden välissä.
- Juo rasvatonta maitoa tai piimää päivittäin aterioiden yhteydessä, janojuomana paras on vesi.
- Suosi syljeneritystä lisääviä ruokia, kuten kypsytettyjä juustoja, täysjyväviljatuotteita, kasviksia ja hedelmiä.
- Täysksylitolipurukumi tai -pastilli auttaa katkaisemaan happohyökkäyksen aterian jälkeen.
- Aterian päätteeksi voi pureskella palan juustoa.
- Harjaa hampaat aamuin ja illoin fluorihammastahnalla.





© Valio Oy

THE most
innovative
DAIRY
IN THE WORLD

