

Lapsi on võimalik hambaaukudest säästa

Stina Andok

Kõik me teame, et hambaid tuleb pesta. Kahtlemata enamik meist järgib kuldset reeglit ja peseb oma hambaid kaks korda päevas. Kui paljud meist aga teevad seda teadlikult ja tagamõttega säästa end hambaaukudest, hambavalust ja sagedastest hambaarsti visiitidest?

Kui paljud meist juhendavad oma lapsi rohkem kui vaid hambaharja neile kätte torgates ja kraanikausi ette suunates?

Vestlesime kahekümneaastase hambatehniku kogemusega Eveli Truiaga, kes käib lastele lasteaedades ja koolides hammaste tervisest rääkimas, et selgitada neid põhitõdesid, mis võiks igal ühel meist kukla taga peidus olla, et hambapesu oleks midagi enam kui vaid üks sisseharjutatud motoorne liigutus ja kui oluline tähendus on korralikul regulaarsel hambapesul meie laste jaoks.

Lapsi peab aitama

Eveli Truia on pika hambatehniku karjääri jooksul näinud inimesi, kes näevad oma hammastega suurt vaeva, sest need on käest lastud. Kust see kõik aga alguse on saanud? Truia on veendunud, et just lapsepõlvest.

„Kui ma läksin hambatehnikuks õppima, sündis just minu noorem õde. Ma sain tema peal oma uusi teadmisi proovida ja tulemused on väga head,“ ütleb Truia. Praegu 25-aastane õde on oma senise elu elanud täiesti tervete hammastega, ilma ühegi auguta. Siinkohal rõhutab Truia, et tegemist ei ole n-õ heade geenidega. Väike geneetiline soodumus teatud tüüpi hammastele võib inimesel olla, kuid kindlasti ei tasuks selle peale lootma jääda. Sama põhimõtte kehtib ka vastupidisel juhul, mil inimesed laidavad oma perekonna hambaid.

Oma lapsepõlvest mäletab naine, et ta oli laisk ega viitsinud tagumisi hambaid pesta. Ta ei mäleta ka, et vanemad tema hammaste pesemist kunagi kontrollinud oleks. Oma lastega on tal hoopis teistmoodi. Hambatehniku seitsmeaastane poeg juba teab ja ootab alati pärast hammaste pesemist, et ema ta hambad üle kontrolliks. Ja nii kaks korda päevas. Sama kehtib Truia kaheaastase tütre puhul. „See on küll vahel tohutu vaev saada kaheaastane hambaid

pesema, kui ta ei taha ja jonnib, aga ma ei anna alla,“ on naine järjekindel. „Ta alustab pesemist ise, aga ma ikkagi aitan, sest nii väikesel ei ole käeline osavus ka veel nii suur,“ selgitab Truia, miks on oluline last hammaste pesemisel aidata.

Hommikul tuleks Truia soovitude kohaselt hambaid pesta vahetult pärast ärkamist ja tegelikult ka veel pärast hommikusööki, aga oluline on teha seda umbes pool tundi pärast sööki. „Mul vahel poeg võtab hommikul stopperiga aega, et mil võib hambaid uuesti pesta,“ ütleb naine naerdes.

Truia poja ja tütre hambad on siiani kõik tervena püsinud, aga oma lapsepõlvest mäletab ta suurt piinlemist ja valu hambaarsti visiitidel. Vanemaid ta siiski otseselt valusast saatuses enda sõnutsi süüdistada ei saa, sest sel ajal lihtsalt ei olnud nii palju teadmisi.

Söömisharjumused on olulised

Regulaarse pesemise kõrval on olulised ka söömisharjumused. Truiade peres karamelle ei osteta ja lastele ei anta. „Meil oli just naljakas juhus, mil tuttav tõi külla tulles purgitäie karamelle ja selle peale mu poeg küsis, kas see tädi ei teagi, et me ei söö neid?“ kirjeldab naine, milline jõud võib olla kodustel õpetustel.

Põhjus, miks just karamelle välditakse, on selles, et karamelli puhul on kokkupuude suhkruga palju pikem kui näiteks šokolaadikommi puhul. Šokolaad sulab kiiremini ära ega jää hammaste külge. Eriti halvad on pulgakommid, mida lapsed lutsutavad pikka aega.

Hammaste tervise seisukohalt on halb komme ka näksimine. Kuigi Truia sõnul soovitatakse söögikordade vahel hoida vähemalt kolm tundi vahet, võib siiski juhtuda, et on vaja väike vahepala süüa, seda eriti lastel. Sellisel juhul tuleks valida, mida pakkuda. Vältida võiks magusaid snä-

ke ja jooke. „Lasteaias on väga hea kord. On söögikorrad ja vahepeal on pausid,“ toob Truia näite.

Lapse söök võiks olla võimalikult täisväärtuslik ja võimalikult vähe võiks tarbida igasugu magusaid jooke ja kui võimalik, siis üldse mitte anda limonaadi. „Sünnipäevadel ikka pakutakse, aga seda ei ole, et iga päev juuakse limonaadi ja lutsutatakse niisama komme,“ ütleb Truia. On loomulik, et lapsed tahavad kommi ja magusat ning päris nii ei saa meist ilmselt keegi, et üldse ei anna. Nii soovib naine proovida kehtestada perekonnas n-õ kommipäev ehk üks päev nädalas, mil lapsed saavad süüa nii palju kommi, kui ise tahavad.

Erinevalt reklaamidest ei soovita Truia pärast söömist nätsu närida. Esiteks kulutab see lõualiigest ja teiseks ei sisalda enamik Eestis müügil olevatest närimiskummidest ksüliitooli ehk magusainet, mis aitaks kaariest vältida. Ainus ksüliitooliga närimiskumm Eestis poelettidel on Jenkki. Pigem soovib Truia näiteks hambaid lihtsalt loputada. Seda soovitas ta ka lasteaia lastel enne lõunauinakut teha.

Esimene hambaarsti külastus

Hambaarsti visiidile peaks minema lapsega siis, kui tal on kõik 20 piimahammast lõikunud. Oluline on ise jääda hambaarsti visiidist rääkides või kabinetis juba viibides võimalikult rahulikuks. Truia soovib oma lapsele mitte rääkida enne hambaarsti juurde minekut, et „ära kardada“ ja et „seal ei tehta midagi, ainult vaadatakse“, sest laps tajub ära, et sellel ütlemisel on mingisugune põhjus.

Enne esimest külastust tasub natuke uurida, milline arst võiks hästi sobida. Lapse hambaarst, eriti esimesel visiidil, võiks olla hästi rahulik ja kannatlik. Eriti hea, kui on selline koht, kus laps saaks enne mängida. Siis on hea minna varem kohale, laps saab mängida, käib vahepeal kabinetis ära ja saab jälle mängida. „Ma alati varun aega, kui sinna läheme, et ei peaks kiirustama ja last üldse närvi ajama seoses selle visiidiga. Ta teab, et seal on üks tore koht,“ kirjeldab Truia oma pere rutiini.

Eriti hea on, kui arstidilt saab väikese üllatuse ka.

„Minu kaheaastane räägib, et lähme sinna, siis arstidilt puhub tuult, näitab päikest ja annab üllatuse. Tüdrukutele tihti antakse sõrmus või kleeps. Nüüd kui ta käis ega teinud suud lahti, näitas arst, et näe, siin on sõrmused, aga saad järgmine kord, kui lased hambad ilusti üle vaadata,“ kirjeldab Truia. Oluline on, et laps mõistaks, et hambaarsti juures käimine on loomulik tegevus. See on koht, kus käiakse.

Kuigi siin-seal soovitatakse laste hambaid ravida narkoosi all, Truia seda ei poolda. „Kuidas saavad hambad nii ära laguneda, et ei jää muud üle?“ küsib Truia. „Narkoos on ikkagi tõsine asi, mida hammaste raviks teha vaja ei ole. Saab teha tuimestuse ja isegi tuimestuse ära tuimestada, määrades tuimestavat geeli igemele enne süsti,“ ütleb hambatehnikust Truia. Kõige olulisem on tema sõnul siiski selliste olukordade ennetamine. Et asi ei jõuaks kunagi sinnamaani, selleks annab lapsevanemal väga palju ära teha.

Ennetada, mitte tegeleda tagajärgedega

Lapsel sündides kaariest hammastel ei ole, ta saab selle nakkushaigusena kellegi lähedase käest. Näiteks lusika või lutiga. „Kõik need suust läbi tõmbamised... Vanasti oli see tavaline. Ei katsu seda toitu, mida lapsele annad, enne oma suust läbi tõmmata.“ Truia soovib vältida lapsega lusika jagamist nii palju kui võimalik.

„Kaks kuni kaks ja pool aastat, öeldakse, et kui selle aja jooksul lapsel kaariesega kokkupuude puudub, siis on tõenäosus, et ta selle saab, palju väiksem, sest siis on hambaemail palju tugevam ja ta suudab sellele paremini vastu panna,“ ütleb naine. Oma laste puhul jälgis ta väga kiivalt, et keegi nendega oma lusikaid ei jagaks.

Selliseid väikseid harjumusi annab vaikselt kujundada, aga see nõuab lapsevanematelt järjepidevust.

„Vahel on endal ka selline väsimus, et tahaks lihtsamat teed minna, et ah, annan talle selle magusa kätte, saab rahu natukeseks ajaks, aga pärast maksab kätte,“ teab naine tänu oma hambatehniku karjäärile halbade harjumuste vaevarikast tagajärge.

Kui kaaries on juba korra suhu tekkinud, siis tulebki auke juurde. Seepärast ongi hästi oluline regulaarselt hambaarsti juures käia, et võimalikult algstaadiumis kõik ära parandada ning mitte lasta tekkida juurepõletikul, mis nõuab tohutul pikka ravi ja on ebamugav ning valus.

Kui lapsepõlves tugevaid hambahooldamise harjumusi juurutatud ei ole, võib see veel täiskasvanueaski korralikult kätte maksta ja rahakotile laastavalt mõjuda. Õnneks oma harjumusi muutes ja hammaste tervise hoidmise olulisust endale selgeks tehes on võimalik hambaarstikulusid siiski vähendada.

Meie lapsed on sündides puhtad lehed ja meil on suurepärane võimalus säästa neid valutavatest hammastest. Kuigi see võib tunduda võimatuks, et meie seas on inimesi, kellel ei ole 25. eluaastaks olnud mitte ühtegi hambaauku, on see siiski nii. Tee, mida lapsevanem saab sillutada oma lapse tervete hammasteni, on üsna sirgjooneline. Tuleb omaks võtta mõningad põhimõtted ja neid järjepidevalt järgida. Ka ise, nii enese hüvanguks kui ka oma lapsele eeskujuks olles.

Hambahoolduse meelespea:

- pese hambaid vähemalt kaks korda päevas
- pese hambaid vähemalt kaks minutit järjest
- ole hoolas ja pese kõiki oma hambaid, mitte ainult eesmisi
- külasta hambaarsti vähemalt kaks korda aastas
- kui närid nätsu, vali ksüliitooliga näts
- väldi liiga sagedast näksimist
- kui soovid vahepala, väldi magusat
- janujook on vesi.

Pea meeles, et sinu laps vajab sinu abi ja head eeskju nende põhimõtete meeles pidamisel.

