

Rouskuttelu hoitaa hampaita

Ravinto. Suun ja hampaiden terveyttä edistävät hyvä suuhygienia, säännöllinen ateriointi ja monipuolinen ruokavalio. Myös herkkuja voi syödä kohtuudella, mutta mieluusti aterioiden yhteydessä.

TEKSTI **KATRIINA YLÖNEN** KUVAT **GETTY IMAGES**

Suun ja hampaiden terveys vaikuttaa keskeisesti elämänlaatuun. Hyvät hampaat ja kunnossa olevat suun limakalvot eivät rajoita ruokavaliota ja antavat mahdollisuuden nauttia syömisestä. Suun kunto vaikuttaa myös puheen sujumiseen ja siten sosiaalisiin suhteisiin.

Suuta voivat kuitenkin kiusata monet vaivat. Hampaiden reikiintyminen ja hammaskiilteen liukeneminen eli eroosio aiheuttavat vihloimista. Eroosiossa hampaan pinta pehmenee, minkä seurauksena hammas kuluu, madaltuu ja lohkeilee.

Ienrajaan ja hammasväliihin kertyvä bakteeriplakki altistaa paitsi hampaiden reikiintymiselle myös ientulehdukselle. Ikenet voivat punoittaa, olla turvoksissa ja vuotaa verta hampaita harjattaessa. Jatkuessaan ientulehdus voi johtaa parodontiittiin, joka tuhoaa hampaiden kiinnityskudoksia. Hammas voi alkaa liikkua ja lopulta irrota.

Suuta voivat kuivattaa monet sairaudet, kuten diabetes, masennus ja Sjögrenin oireyhtymä, sekä useat lääkkeet, kuten verenpaine-, masennus- ja allergialääkkeet. Myös vaihdevuosioreisiin saattaa liittyä suun kuivumista.

Jos syljen eritysvähenee, suun puolustusmekanismit heikkenevät, haitalliset bakteerit lisääntyvät ja hampaiden reikiintymisen ja eroosion riski kasvaa. Kuivan suun oireita ovat esimerkiksi pistävä tunne ja metallimaku suussa, limakalvojen arkuus sekä pureskelun ja nielemisen vaikeus.

Kuivan suun seurauksena voi kehittyä suun sienitulehdus ja limakalvomuutoksia. Lisäksi hengitys voi haista pahalta.

Suuta voivat kuivattaa monet sairaudet.

SUUVAIVOJEN VAIKUTUKSET eivät rajoitu vain suuhun. Ongelmat pureskelemisessä ja limakalvoilla voivat rajoittaa ruokavaliota ja heikentää ravintoaineiden saantia. Kuiva suu voi vaikeuttaa puhumista. Parodontiitti altistaa elimistön kyteväälle matala-asteiselle tulehdukselle, joka lisää sydän- ja aivoinfarktin riskiä.

Hampaiden huolellinen puhdistus on keskeinen edellytys suun hyvinvoinnille. Hampaat suositellaan harjattaviksi kaksi kertaa päivässä pehmeällä harjalla ja fluoridia sisältävällä tahnalla. Hammasväliä pitää puhdistaa päivittäin joko hammasväliharjoilla tai hammaslangalla. Hampaiden ja suun kunto on syytä tarkistuttaa säännöllisesti, vaikka ongelmia ei vaikuttaisi olevan.



Runsaasti kasviksia sisältävä ruokavalio on hyväksi myös suunterveydelle.

Ikääntyneen suuhygieniasta – eli hampaiden, proteesien ja suun limakalvojen puhdistuksesta – on muistettava pitää huolta silloinkin, kun tämä ei enää itse kykene siihen. Suuongelmat voivat hankaloittaa syömistä pahasti ja altistaa aliravitsemukselle. Tarvittaessa on käännettävä ammattilaisten puoleen ja huolehdittava sairauksien ja ongelmien hoidosta.

Sopiva määrä aterioita päivässä on 3–6.

RUOKATOTTUMUKSILLA on suuri vaikutus hampaiden ja suun kuntoon. Ruoan tuottamasta mielihyvystä ei tarvitse luopua, vaikka hammasterveyden vuoksi onkin syytä tarkkailla, mitä ja milloin suuhunsa laittaa. Mitkään ruoat eivät ole kokonaan kiellettyjä, kunhan niitä nautitaan kohtuudella aterioiden yhteydessä ja vältetään napostelua aterioiden välillä. Ratkaisevaa on ruokavaliota ja ruokailutottumusten kokonaisuus.

Ruokailurytmiin tulisi kuulua selkeät ateriat, joiden välillä pitäisi olla useita tunteja ilman napostelua. Mitä useammin syö, sitä useampia happohyökkäyksiä päivän aikana syntyy. Aterioiden välillä sylki ehtii neutraloida syömisestä aiheuttaman happamuuden ja hampaiden pinnasta liuenneet mineraalit saostuvat takaisin suojaamaan hampaita. Sekä hampaiden että muun hyvinvoinnin kannalta sopiva määrä aterioita ja välipaloja päivässä on 3–6, esimerkiksi aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala.

Itsessään happamia ja sen vuoksi eroosiolle altistavia ovat monet juomat, kuten hedelmätäysmehut, marjamehut, sokerilimut, light-juomat sekä urheilu- ja energiajuomat, samoin sitrushedelmät ja etikkaiset ruoat. Kaikki sokeripitoiset tuotteet, kuten makeiset, hillot, leivonnaiset, murot ja kuivatut hedelmät soveltuvat ravinnoksi kariesbakteereille. Niiden aineenvaihdunnan seurauksena aiheutuu happohyökkäys, joka altistaa hampaat reikiintymiselle.

Pahimpia ovat tahmeat sokeripitoiset tuotteet, kuten toffee, jotka tarttuvat hampaisiin ja viipyvät suussa kauan. Myös makeuttamattomien napostelutuotteiden, kuten perunalastujen, hiilihydraatit voivat aiheuttaa happohyökkäyksiä.

Pureskelua vaativa ruoka lisää syljen erityistä, mikä puolestaan vähentää suun happamuutta.



Sen sijaan suun bakteerit eivät pysty tuottamaan happoa makeutusaineista, esimerkiksi ksylitolista, aspartaamista, sakraiinista ja steviasta.

RAVITSEMUSSUOSITUSTEN mukainen ruokavalio edistää suun ja hampaiden terveyttä. Terveellinen ruokavalio on monipuolinen ja sisältää runsaasti muun muassa kasviksia ja täysjyväviljatuotteita. Hampaiden kannalta parasta on pureskelua vaativa ruoka, sillä purressa syljen erityis lisääntyy. Sylki taas vähentää suun happamuutta ja hammase-roosion riskiä.

Marjoja ja hedelmiä on hyvä syödä, vaikka ne ovat happamia. Niistä saadaan runsaasti vitamiineja ja yhdisteitä, jotka hillitsevät elimistössä mahdollisesti kytevää lievää tulehdusta. Marjat ja hedelmät on kuitenkin hyvä syödä aterioiden yhteydessä.

Myös etikkaa ja viinietikkaa sisältävät tuotteet on syytä syödä aterioilla, jolloin samanaikaisesti nautittavat muut ruoka-aineet heikentävät niiden hammaskiillettä syövyttävää vaikutusta. Täysmehua suositellaan juotavaksi korkeintaan yksi lasillinen päivässä aterian yhteydessä.

Hedelmien ja marjojen kanssa on hyvä

nauttia jotain maitotuotetta. Maito sisältää hampaiden rakennusaineita, kuten kalsiumia ja fosforia, jotka suojelevat hampaita eroosiolta. Maitotuotteiden happamuus ei ole haitallista hampaille.

Vesi on paras vaihtoehto janojuomaksi. Ruoan kanssa sopivat myös rasvaton maito ja piimä. Maustamaton kivennäisvesi sekä sokeroimaton kahvi ja tee ovat hampaiden kannalta turvallisia juomavaihtoehtoja.

Ruokavaliossa on hyvä olla riittävästi pehmeää rasvaa. Sitä saadaan esimerkiksi

Kalsium ja fosfori suojelevat hampaita eroosiolta.

rasvaisesta kalasta ja ei-trooppisista kasviöljyistä, kuten rypsi- ja oliiviöljystä sekä niistä tehdyistä levitteistä. Pehmeän rasvan rasvahapot ovat rakennusaineita li-

makalvoille ja kalarasvahapot hillitsevät tulehdusta. Ruokaöljyä voi käyttää myös kuivan suun voitelemiseen.

HERKUISTA EI TARVITSE hammasystävällisessä ruokavaliossa luopua, mutta mahdolliset makean mieliteot on hyvä tyydyttää aterioiden yhteydessä. Sokerisia herkkuja suositellaan syötäväksi korkeintaan muutamana päivänä viikossa.

Heti aterian jälkeen on hyvä nauttia täysksylitolipastilleja tai -purukumia. Ksylitoli pysäyttää happohyökkäyksen ja estää reikiä aiheuttavien bakteerien kasvua ja toimintaa. Se myös edistää syljeneritystä. Riittävä määrä ksylitolia on 5 grammaa päivässä eli esimerkiksi 6 purukumityynyä. Käytökertoja pitää olla vähintään kolme päivässä. Suuri määrä ksylitolia saattaa aiheuttaa ripulioireita, mutta yleensä käyttöön tottuu.

Aterian voi päättää myös palalla kovaa kypsytettyä juustoa tai maustamattomilla pähkinöillä, jotka neutraloivat hapon vaikutuksen. Juustoksi on hyvä valita korkeintaan 17 prosenttia rasvaa sisältävä vaihtoehto.

Runsas alkoholinkäyttö ja tupakointi ovat haitaksi suun terveydelle: ne ovat suusyövän tärkeimmät riskitekijät. Alkoholi ja tupakka sisältävät muun muassa syöpää aiheuttavaa asetaldehydiä. Sitä tuottavat myös suun mikrobit, erityisesti jos suun hygienian on huono. Alkoholi kuivattaa suuta ja aiheuttaa limakalvomuutoksia ja hampaiden eroosiota. Erityisesti viinit ja siiderit sisältävät happoja, jotka kykenevät liuottamaan hammaskiillettä. ♦

➤ Asiantuntija: professori emeritus, asiantuntijahammaslääkäri Hannu Hausen, Suomen Hammaslääkäriliitto ry.