

## 4. Jätke hüvasti kuiva suu sümptomitega

### Dry Mouth Gel on

ainulaadne suhkruvaba toode, mis pakub kauakestvat mugavust ja leevendab suukuivuse sümptomeid. Erinevalt enamikest süljeasendajatest on selle pH neutraalne, säilitades suu oma pH ohutus vahemikus, vältimaks hammaste demineraliseerumist. See on värvitu geel, mis on saadaval erinevate meeldivate maitsetega: piparmünt, vaarikas, apelsin ja sidrun.



Kasutage Dry Mouth Gel'i kuivasuu sümptomite leevendamiseks päeva jooksul; öiseks profülaktikaks on soovitatav kasutada MI Paste Plus hambakreemi, et pakkuda täiendavat kaitset hambakaariese vastu, soodustada remineraliseerumist ning ennetada ja leevendada paljastunud hambakaelte ülitundlikkust. Dry Mouth geel ei mõjuta RECALDENT'i (CPP-ACP) ega fluoriidi efektiivsust, seega võivad need üksteist ohutult täiendada.



## TAASTAMINE minimaalselt invasiivselt

Kergema juurekaariese korral ei ole mõnikord vaja hammast täidisega parandada. Stabiliseerimisest ja kaitsest – vajadusel hambaarsti abiga – võib piisata. Kui kaariese kahjustus sellest hoolimata on juba tekkinud ja sekkumine on vajalik, eemaldab hambaarst selle konservatiivsel viisil, et suurendada hammaste parandamise potentsiaali ja säilitada hamba struktuur. Hamba taastamiseks ja sisemise paranemise soodustamiseks kasutatakse adhesiivseid-, hambavärvi- ja hambasõbralikke materjale.

## TAGASIKUTSUMINE toimub sõltuvalt vastuvõtlikkusele

Kui sageli peavad inimesed hambaarsti juures käima? Vastus? See oleneb, kuna see on individuaalne. Järgmisel hambaarsti vastuvõtul küsige oma hambaarstilt, kui sageli peaksite kontrolli või hambaid puhastama tulema.

MI Paste Plus, Tooth Mousse ja Dry Mouth Gel ei ole müügiks apteekides või tavapoodides. Küsige neid oma hambaarstilt!



## Tagasi juurte juurde!

Minimaalse sekkumisega juurekaariese ravi



## Tervislik vananemine... ka hammastele!

Tänapäeval on enam kui 80%-l üle 65-aastastest inimestest säilinud vähemalt osa oma hammastest.<sup>1</sup> Kuigi sel teekonnal on olnud mitmeid väljakutseid, mis võivad suu tervist mõjutada, saab selleks palju teha, et hoida suukeskkond sellisena, et tunda end oma aastatega võrreldes nooremana!

## VÄHESE SEKKUMISEGA HAMBARAVI



Väheste sekkumisega hambaravi on kaasaegne meditsiiniline kontseptsioon, mis keskendub haiguste ennetamisele ja varajasele sekkumisele. Fookuse nihutamine hammaste parandamiselt võimaldab hambaarstil vähendada sekkumisvajadust. Kui parandus on siiski vajalik, valitakse minimaalselt invasiivne lähenemine.

Kui patsiendil on oht juurekaariese või muud tüüpi haiguse tekkeks, on vaja palju laiemat lähenemist ennetamisele, kus kombineeritakse mitme sekkumise positiivsed eelised.

## TUVASTAGE riskifaktorid



Igemed kipuvad vanusega taanduma. Selle tulemusena paljastub palju pehmem hammaste juurekude, mis on eakamate täiskasvanute hambakaariese peamine põhjus.



Suukuivus võib suurendada hammaste lagunemise ohtu. Sellel võib olla palju erinevaid põhjuseid; see on paljude ravimite kõrvalmõju, kuid seotud ka mitme tervise seisundiga, nagu diabeet.

## ENNETAGE riskifaktorite kordumist

### 1. Puhastage hambaid iga päev



- Harjake hambaid kaks korda päevas fluoriidi sisaldava hambapastaga. Hammaste ja igemete tervise säilitamiseks tuleb hambakatt eemaldada.
- Ärge unustage puhastada hambavaheid! Teie hambaarst võib Teile jagada soovitusi milliseid vahendeid selleks kasutada.
- Kui Teil on piiratud käeline tegevus, siis võib kaaluda elektrilise hambaharja kasutamist. Olemas on ka muid kohandusi, nagu hoidik, laiemad käepidemed või elastikribad.

### 2. Kujundage tervislikke harjumusi



- Vähendage suhkrurohkete toitude ja jookide tarbimist.
- Lõpetage suitsetamine. Suitsetamine suurendab igemehaiguste ja suuvähi riski.
- Tarbige alkoholi mõõdukalt kuna see on üks suukuivuse ja suuvähi riskifaktor.
- Jooge piisavalt vett. Dehüdratsiooni risk suureneb vanusega.

## 3. Hammaste tugevdamine ja tundlikkuse vähendamine



Remineralisatsioon on loomulik hammaste paranemisprotsess. Sülgest saadavad biosaadavad mineraalid täidavad demineraliseerunud koe tühimikke, muutes selle taas tugevamaks.

Seda protsessi soodustab regulaarne lokaalselt fluoriidide ja amorfsete kaltsiumfosfaatide kasutamine. Biosaadavate kaltsiumfosfaatide täiendav kasutamine aitab suurendada remineraliseerumist ja on näidanud muljetavaldavaid tulemusi ülitundlikkuse vähendamisel.<sup>2,3</sup>



**GC MI Paste Plus** on hambakreem, mis sisaldab RECALDENT'i (biosaadav amorfne kaltsiumfosfaat; CPP-ACP) ja fluoriidi (900 ppm). Seda võib jätta hammastele üleöö, et kiirendada hammaste remineralisatsiooni ja vähendada ülitundlikkust. Hambakreem on saadaval viie maitsega – vanilje, melon, maasikas, piparmünt ja tutti frukti – see muudab hammaste eest hoolitsemise mõnusaks kogemuseks!

**GC Tooth Mousse** on fluoriidivaba hambakreem, mis sisaldab ainult RECALDENT'i. See on saadaval samade maitsetega ja mõeldud inimestele, kes peavad piirama fluoriidi tarbimist (nt väikesed lapsed).



RECALDENT™ on saadud kaseiinist. Ärge kasutage, kui Teil on piimaallergia. Allergilise reaktsiooni korral: lõpetage kasutamine, loputage suud veega ja pöörduge arsti poole.

1. <https://www.nidcr.nih.gov/research/data-statistics/tooth-loss/seniors>  
2. Hay KD, Morton RP. The efficacy of casein phosphoprotein-calcium triphosphate complex (DC-CP) [Dentacal] as a mouth moisturizer in patients with severe xerostomia. N Z Dent J 2003; 99(2):46-8.  
3. Reynolds EC, Walsh LJ. Additional aids to the remineralisation of tooth structure. In: Mount GJ, Hume WR, editors. Sandgate (Qld): Preservation and restoration of tooth structure. Knowledge Books and Software 2005; p. 111-118.