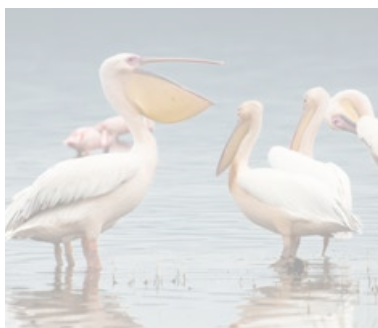




# suukool



## Suukooli juhend lektorile



Projekt  
„Laste hammaste tervis“  
2019. aastal



## Sisukord

|                                                                                                  |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Projekti eesmärk . . . . .                                                                       | 3         |
| Koolituse liigid . . . . .                                                                       | 3         |
| Koolituse läbiviimine . . . . .                                                                  | 3         |
| Eelregistreerimine. . . . .                                                                      | 4         |
| Suutervisepäeva tutvustav meil/kõne lasteasutusse. . . . .                                       | 4         |
| <b>LASTEAED, ALGKOOL JA SUUKOOL. . . . .</b>                                                     | <b>5</b>  |
| <b>I. Suukooli loeng lastaia- ja algkoolilastele . . . . .</b>                                   | <b>5</b>  |
| 1. Sissejuhatus, tutvustamine . . . . .                                                          | 6         |
| 2. Hambad. Kui palju neid on? Milleks neid on vaja? . . . . .                                    | 6         |
| 3. Hambauk. Kuidas see tekib? . . . . .                                                          | 7         |
| 4. Kuidas hoida oma hambad terved? . . . . .                                                     | 8         |
| - Esimene reegel. Söö tervislikku toitu. . . . .                                                 | 8         |
| - Teine reegel on vee reegel . . . . .                                                           | 9         |
| - Kolmas reegel on puhkuse reegel . . . . .                                                      | 9         |
| - Neljas reegel on hambapesu reegel . . . . .                                                    | 9         |
| - Viies reegel. Käi hambaarsti juures . . . . .                                                  | 10        |
| 5. Kordamine . . . . .                                                                           | 10        |
| <b>II. Suukooli loeng koos meisterdamisega lasteaia- ja algkoolilastele . . . . .</b>            | <b>11</b> |
| Reeglikleepsude kleepimine . . . . .                                                             | 11        |
| 1. Kleeps veeklaasiga. Janu korral joo vett. . . . .                                             | 11        |
| 2. Kleeps toiduainetega. Söö tervislikku toitu . . . . .                                         | 11        |
| 3. 3 h kleeps. Jäta toidukordade vahele 3 tundi pausi . . . . .                                  | 12        |
| 4. Hambaharjaga 2 × 2 kleeps. Pese hambaid kaks korda päevas kaks minutit . . . . .              | 12        |
| 5. Hambaarsti külastamine . . . . .                                                              | 12        |
| <b>III. Suukooli loeng läbi liikumise lasteaia, algkooli lastele – hambajooga . . . . .</b>      | <b>13</b> |
| 1. Esimene reegel, mis aitab hambaid tervena hoida – söö tervislikku toitu! . . . . .            | 13        |
| 2. Teine reegel on vee reegel. . . . .                                                           | 13        |
| 3. Kolmas reegel on puhkuse reegel. . . . .                                                      | 14        |
| 4. Neljas reegel on hambapesu reegel. . . . .                                                    | 14        |
| 5. Viies reegel. Käi kord aastas hambaarsti juures, et ta saaks sinu hambad üle vaadata. . . . . | 14        |
| Koolituse tulemus lasteaia- ja algklasside laste puhul . . . . .                                 | 14        |
| <b>IV. Mida rääkida lasteaia õpetajale? . . . . .</b>                                            | <b>15</b> |
| <b>SUUKOOL JA PÕHIKOOL . . . . .</b>                                                             | <b>16</b> |
| Suukooli tekst põhikooli esitluseks . . . . .                                                    | 16        |
| <b>Lisa 1 Tervete ja katkiste hammastega naeratusepilt . . . . .</b>                             | <b>25</b> |
| <b>Kontaktid . . . . .</b>                                                                       | <b>26</b> |



**Projekti eesmärk on suurendada laste ja lastevanemate teadlikkust suutervisest, et tuleviku Eestis kasvaksid tervete hammastega lapsed.**

**Projekti sihtrühm on kuni 19-aastased lapsed ning nende vanemad, kelle elukohaks on Eesti, sh vene emakeelega lapsed. Sidusrühmaks on täiskasvanud, kes puutuvad kokku sihtrühmaga: hambaraviõed, pereõed, ämmaemandad, perearstid, kooliõed, lasteaia ja koolide õpetajad, terviseedendajad jt.**

---

## Koolituse liigid

1. Suutervise päev: ühe päeva jooksul peetakse ühes lasteaias suutervise loenguid kas kogu lasteaiale või vähemalt neljale rühmale. Igale lasteaia rühmale peetakse eraldi loeng ning nõustatakse ka lasteaia töötajaid.
2. Eraldi suutervise loeng, mis peetakse lasteasutustes nii lastele kui ka täiskasvanutele.
3. Elanikkonna nõustamine suutervise teemadel välüritusel (lastelaager, tervisepäev, teabepäev jms.).
4. Loeng täiskasvanutele ehk sidusrühmale (pereõed, kooliõed, õpetajad jne.), et nad saaksid kasutada neid teadmisi sihtrühma nõustamiseks.

---

## Koolituse läbiviimine

Lektoriga sõlmitakse leping, mille kohaselt lähtub lektor koolitust läbi viies Suukooli juhendist ja on kursis projekti kodulehel [www.suukool.ee](http://www.suukool.ee) esitatud materjaliga. Loengut pidades kannab lektor Suukooli polosärki, mille saamiseks palume suhelda meiliaadressil [info@suukool.ee](mailto:info@suukool.ee).

Loengul lastele jaotamiseks mõeldud Suukooli materjale saab tellida leheküljelt [suukool.ee/suutervise-spetsialistile](http://suukool.ee/suutervise-spetsialistile), kus tuleb täita materjalide tellimise vorm.

Loengu eelregistreerimise viis ei sõltu sellest, kas lektor on saanud info koolituse kohta projekti meeskonnalt või on võtnud lasteasutusega ise ühendust. Viimasel juhul suhelge palun loengute koordinaatori Nele Marrandiga, et ühes lasteasutuses ei pakutaks topelt loenguid.

## Eelregistreerimine

1. Kui on plaanis läbi viia loengud koolis või suutervisepäev lasteaias, siis saadab lektor lasteasutusele seda päeva tutvustava meili.
2. Kui koolituse aeg on kindlaks määratud, tuleb lektoril saata koolituse koordinaatorile Nele Marrandile meil ([nmarrandi@gmail.com](mailto:nmarrandi@gmail.com)), kus on kirjas:
  - lektori nimi
  - koolituse kuupäev
  - koht (asutuse nimetus ja aadress) ja kontaktisik
  - loengute arv (mitu tundi kestab, mitu rühma, klassi).
3. Lektor kontrollib ise paari päeva jooksul, kas koolitus on jõudnud koolituskalendrisse [suukool.ee](http://suukool.ee) ja kas info on õige. Vajadusel saadab ta info uuesti.

Koolituse jaoks prindib lektor välja registreerimislehe, mille leiab Suukooli lektorite Facebooki grupi failide alt. **Registreerimisleht tuleb alati koolitusele kaasa võtta.**

**Lasteasutuses peetava loengu** korral täidab ja allkirjastab registreerimislehe lasteasutuse töötaja.

**Täiskasvanutele peetava loengu** korral täidab registreerimislehe loengu korraldaja ning iga loengus osaleja kirjutab oma nime ja kontaktandmed (vajalikud tagasisideks).

Registreerimislehe originaal tuleb saata veekindlas ümbrikus projekti loengute koordinaatorile Nele Marrandile aadressil, mille leiab Facebooki grupis „Suukooli lektorid“.

## Suutervisepäeva tutvustav meil/kõne lasteasutusse (soovi korra kasutamiseks)

Tutvustame teile võimalust korraldada oma lasteaias Eesti Haigekassa projekti Suukool ([suukool.ee](http://suukool.ee)) raames suutervisepäev. Kui otsustate seda teha, külastab meie lektor ühe päeva jooksul teie lasteaia kõiki rühmi, et rääkida lastele, kuidas oma hambad terved hoida. Kui lasteaed on suurem, siis peame loengud neljas või viies (eelistatult suuremate laste) rühmas. Ühes rühmas läheb aega umbes 20–30 minutit. Lõunaune ajal peame väikse loengu hammaste tervisest ka lasteaia töötajatele.

Tänu Eesti Haigekassale on lasteaiale üritus tasuta.

Palume teil valida sobiv päev, koostada lektorile päevakava ja võimalusel pakkuda lõunasööki.

Kui olete huvitatud sellise päeva korraldamisest, siis andke palun meile teada,

- 1) kui palju on teie lasteaias lapsi ja rühmi,
- 2) kas lektor peab pidama loengu eesti või vene või mõlemas keeles.

## LASTEAE, ALGKOOL JA SUUKOOL

Pakume lasteaia ning algklasside tarvis lektorile nelja loengu varianti, mille hulgast ta võib valida ühe või neid omavahel kombineerida.

1. Loeng
2. Meisterdamine
3. Loeng koos liikumisega ehk hambajooga
4. PowerPointis loeng algklassidele. Selle leiab [suukool.ee/materjalid/kool](http://suukool.ee/materjalid/kool). Slaidikava tekst on sama mis põhikoolile (vt juhendi lõpus), v.a teema „Mis veel kahjustab hambaid?“.

---

### I. Suukooli loeng lastaia- ja algkoolilastele

Näitematerjal: hammaste mulaaž, suur hambahari, suurte hammastega mänguloom.

Loengu plaan

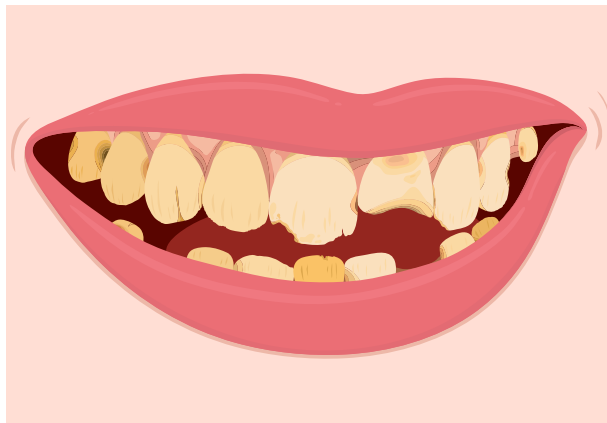
1. Sissejuhatus, tutvustamine
2. Hambad. Kui palju neid on? Milleks neid on vaja?
3. Hambaauk. Kuidas see tekib?
4. Kuidas hoida hambad terved? Viis reeglit:
  - toitu tervislikult (miks on magus hammastele halb?)
  - janu korral joo vett (miks ei tohi janu korral juua piima, mahla?)
  - jäta söögikordade vahele kolm tundi pausi
  - pese hambaid kaks korda päevas kaks minutit
  - käi hambaarsti juures kord aastas
5. Kordamine

## 1. Sissejuhatus, tutvustamine

Mina olen ... ja mulle meeldib, kui mu hambad on terved. Kas teile ka?

*Võib esitada lihtsaid küsimusi, et lapsed julgeksid vabalt vastata.*

Lektoril on kaks naeratust kujutavat joonistust (vt **lisa 1**), mille ta endale kordamööda ette paneb ja küsib (näiteks): „Kumb on ilusam naeratus?”



## 2. Hambad. Kui palju neid on? Milleks neid on vaja?

**Milleks meil üldse on hambaid vaja?** Söömiseks, rääkimiseks ja ilusaks naeratuseks.

*Tihthepeale nad naeratus peale ei tule, siis võib natuke pinnida, et üheks asjaks veel. Kui samal ajal ise hästi lai naeratus näole manada, siis nad enamasti mõtlevad välja.*

**Kas teate, mitu hammast on inimese suus?** Äkki 100 hammast? Tegelikult on nii, et piimahambaid on 20 ja jäävhambaid on 28–32.



Võib rääkida veel, et näiteks krokodillil on 80 hammast ja iga katkiläinud hamba asemele kasvab uus hammas. Krokodilli hambaid aitab puhastada üks väike lind – kannuskiivitaja. Krokodill hoiab suud lahti, kuni linnuke tema hammaste vahelt toidutükke otsib. Palu ka oma ema või isa, et nad õpetaksid ja aitaksid sul hambaid pesta.

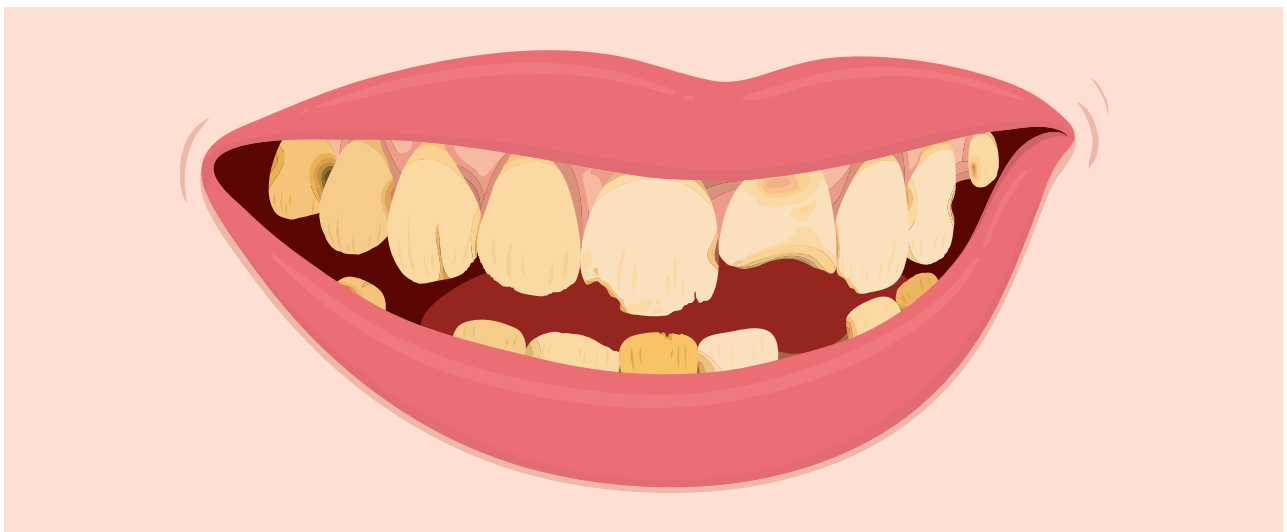
Aga mitu hammast on linnul? Linnul ei ole hambaid. Linnul on nokk.

**Milline on üldse piimahammas ja milline on jäävhammas?** Kas piimahammas on piimast tehtud? Kas jäävhambal on kuidagi pistmist jääga?

Esimestena tulevad suhu piimahambad, mis hoiavad kohta jäävhammastele. Jäävhammas jääb suhu kogu eluks. Seepärast on piimahambad tähtsad ja neid peab hästi hoidma. Kui inimene elu jooksul mõnest jäävhambast ilma jääb, siis uusi hambaid asemele enam ei tule. Et jäävhambad välja ei kukuks ja inimene ilma hammasteta ei jääks, peab hammaste eest hästi hoolitsema.

### 3. Hambaauk. Kuidas see tekib?

Lektor näitab nüüd katkiste hammastega naeratusepilti.



**Miks on need hambad lagunened?** Kuidas tulevad hammastesse augud? Kas oled kuulnud, et suus on sellised tegelased nagu bakterid? Võid ka öelda, et need on mikroobid, sööbikud või pisikud. Neid saab lihtsalt mitut moodi nimetada. Kas keegi on näinud, milline bakter välja näeb? Ma näitan.

Võtke väike kotike, mille sees on justkui bakterid. Nüüd tehke nägu, nagu võtaksite kotist sõrmeotstega veidi baktereid ja pudistage enda peopesale. Käige lapse juurest lapse juurde ja laske neil kotti vaadata.

Kas näete? Ei! Just, ei saagi näha, sest **bakterid on nii pisikesed, et neid silmaga ei näe.**

**Aga kuidas saavad nii pisikesed bakterid teha kõvasse hambasse augu?** Kas neil on pisikesed haamrid hamba lõhkumiseks? Ei ole. Asi on selles, et baktereid on väga palju ja kui sina sööd, siis saavad ka bakterid süüa ja siis nad hakkavad välja ajama sellist ainet, mis teeb hambale haiget.



Kui on vaja laste tähelepanu köita, nihelevad jne, siis oleme võrrelnud seda bakterite pissimisega.

See ei tähenda, et me ei tohi üldse süüa, vaid see tähendab seda, **et ei tohi süüa liiga tihti**. Kui sa iga natukese aja tagant miskit suhu paned, siis on hammastel ennast raske kaitsta: hamba ehituskivid tulevad välja ning järele jääb auk. Augu saab plommiga kinni toppida, aga pea meeles, et see hammas ei ole enam kunagi nii tugev, kui see oli enne. Sellepärast peab igaüks teadma, kuidas hoida oma hambad terved.



#### 4. Kuidas hoida oma hambad terved?

Selleks et hambad oleksid terved, on vaja sinul endal täita viit reeglit.

*Selle teema näitlikustamiseks sobib hästi Suukooli reegliklepsudega meisterdusmaterjal.*



##### **Esimene reegel. Söö tervislikku toitu.**

See tähendab seda, et **söö erinevaid tervislikke sööke ja joo piisavalt vett, siis on kogu kehal hea olla ja kasvada**. Oled ikka kuulnud, et ei tohi ainult makaronidest või magusast kõhtu täis süüa, sest siis enam midagi muud tervislikku kõhtu ei mahu?

**Aga miks on magus hammastele halb?** Bakterid saavad sellest palju jõudu, et pikka aega hambale haiget teha. Magustoitu tohib süüa küll, kui tahad, aga söögikorra lõpetuseks ja mitte palju. **Miks on pulga- ja lutsukommid hammastele kõige halvemad kommid?** Sellepärast, et need on pikka aega suus ja bakterid koguvad nii palju jõudu, et hambale haiget teha.

**Millised söögid on hammastele head?** Eriti hea on toorelt süüa porgandit, kapsast ja kaalikat, sest neile ei lisata suhkrut, need ei kleepu hammaste külge ja – üks oluline asi veel – närides saavad näolihased vajaliku trenni.

*Lisajutt algklassidele.*

**Kas teadsite, et suhkur võib ka söögi sees peidus olla?** Näiteks kohukeses, jogurtites, mahlajookides on palju peidetud suhkrut. Ka küpsistest, saiakestest, kartulikrõpsudest jne. saavad bakterid palju jõudu, et pikka aega hambale haiget teha, sellepärast söö neid nii vähe kui võimalik.





### Teine reegel on vee reegel.

**Milline jook on hammastele kõige parem?** Puhas vesi on kõige parem. Janu korral joo alati vett.

**Miks ei ole hammastele kasulik juua janu korral näiteks mahla, limonaadi, morssi või kisselli?** Sellepärast, et need joogid on bakterite söök. Neid tohib juua söögikorra ajal. Vett võid juua igal ajal.

Hea nipp: söögikorra lõpuks võta ka lonks vett, et puhastada suu toidujääkidest.



### Kolmas reegel on puhkuse reegel.

**Kas sinu keha peab puhkama, et ta haigeks ei jääks?** Jaa! Kas hambad peavad ka puhkama, et nad terved oleksid? Jaa! Kuidas hambad puhkavad? Siis, kui sa ei söö, koguvad hambad jälle uut jõudu. Kui iga natukese aja tagant midagi suhu panna või kogu aeg juua mahla, piima või muud peale vee, siis ei saa hambad piisavalt puhata. Hammastel on raske ennast kaitsta, ehituskivid pudenevad hambast välja ja järele jääbki auk.

**Hea on 4–5 toidukorda päevas ehk siis hommiku-, lõuna-, õhtusöök ja lisaks paar näksimise korda.**

Hea nipp: söö toidukordade ajal kõht korralikult täis!

*Näide.* Kui sõber annab sulle natuke aega pärast lõunasööki kommi või puuvilja, siis mida sa talle ütled? Kõige parem on, kui vastad, et suur aitäh, aga mu hambad praegu puhkavad, neil on söögipaus. Ma süüa selle kommi õhtusöögi lõpetuseks.



### Neljas reegel on hambapesu reegel.

Kui sa ennast pesed, siis kas sa pesed ainult oma pead? Või ainult kaenla alt? (*Näita kätega enda peal.*) Hambadki tuleb puhtaks pesta üleni, mitte ainult eestpoolt. Kui pesed oma hambaid, siis pead kõik hamba küljed puhtaks pesema. Mitu pinda on üldse ühel hambal? Ühel hambal on 5 pinda (*näita mullaaži peal: hammustamise pind, keelepoolne pind, põsepoolne pind, eesmine pind ja tagumine pind*). Piimahambaid on suus 20 ja jäävhambaid on 32. See tähendab, et hambapesu võtabki kaua aega, vähemalt kaks minutit. Selleks et hambad saaksid hästi puhtaks, on vaja pesemise ajal ka hammaste peale mõelda. Kas kõik hambad on ikka puhtad? Kas ka tagumised hambad?

**Kas hommikul peab hambaid pesema?** Jah, peab küll! Sellepärast, et öö jooksul sigineb baktereid ja pisikuid suhu rohkem ja hommikuse pesuga saad need maha pesta.

### Miks on tähtis õhtul hambaid pesta?

Õhtul peab hambaid pesema selleks, et puhastada hambad päeva jooksul paljunenud mikroobidest ja hammaste vahele kinni jäänud toidujääkidest. Pärast õhtust hambapesu ära enam midagi söö ega joo.

Nii et siis pese hambaid korralikult kaks korda päevas kaks minutit.

*Lisajutt algklassidele fluoriidist.*

Vali hambapasta, kus on sees fluoriid, sest see tugevdab hambaid.

*Hambapesu salanipp:* peale hammaste pesu ära loputa vaid sülitada hambapasta vaht välja. Kui see tundub ebamugav, siis tee lohakas loputus. Sellepärast, et hambapasta ained saavad siis jääda suhu hambavaapa tugevdama. Suud loputada pärast hambapesu on sama, mis kreemitada käsi hea kreemiga ja kohe pärast seda pesta käed ära.



### Viies reegel. Käi hambaarsti juures.

Näita oma hambad kord aastas hambaarstile ette. Arst kontrollib, kas su hambad on puhtad ja terved. Sa ise ei näe ega tea, mis su suus toimub. Kui hambaid on valesti pestud, siis hambaarst õpetab ja aitab. Kui sul on hambaauk, siis paneb hambaarst plommi, et hammas ei hakkaks valutama.

## 5. Kordamine

Kui lapsed jaksavad, on hea reeglid üle korrata. Rõhuta, et kui tahad, et su hambad on terved, tuleb täita kõiki reegleid. Ei piisa ainult hammaste pesemisest või vee joomisest.

## II. Suukooli loeng koos meisterdamisega lasteaia- ja algkoolilastele

Meisterdamise käigus õpetame lasteaia- ja algklasside lapsel hamaste tervena hoidmise viit reeglit arutluse ning reegliskepsude kleepimise abil meisterdamise materjalile. Ärgitame õppijat ise mõtlema, talle olulisi pidepunkte ja vaatenurki leidma. Laps saab meisterdatud materjali koju kaasa võtta ning seda sealgi kasutada – kõik ikka selleks, et õpitu kinnistuks.

### Reegliskepsude kleepimine



#### 1. Kleps veeklaasiga. Janu korral joo vett.

*Võta näiteks veeklaasiga kleps ning palu lastel selgitada, mis on pildil.*

Kuidas on klaas veega seotud tervete hamastega? Puhas vesi on kõige parem. Janu korral joo alati vett.

Miks ei ole hamastele kasulik juua janu korral näiteks mahla, limonaadi, morssi või kisselli? Sellepärast, et need joogid on bakteritele söök. Neid tohib juua söögikorra ajal. Vett võid juua igal ajal.

Hea nipp: söögikorra lõpuks võta ka lonks vett, et puhastada suu toidujääkidest.

*Teema lõpetuseks kleeivad lapsed klepsu. Edasi valige koos järgmine kleps ning palu selgitada, mis on pildil.*

Kuidas on see pilt seotud tervete hamastega?



#### 2. Kleps toiduainetega. Söö tervislikku toitu.

Mida see kleps võiks tähendada? Et tohib ainult neid asju süüa? See tähendab seda, et söö erinevaid tervislikke sööke ja joo piisavalt vett, siis on kogu kehal hea olla ja kasvada. Oled ikka kuulnud, et ei tohi ainult makaronidest või magusast kõhtu täis süüa, sest siis enam midagi muud tervislikku kõhtu ei mahu?

Aga miks on magus hamastele halb? Sellest saavad bakterid palju jõudu, et pikka aega hambale haiget teha. Magustoitu tohib süüa küll, kui tahad, aga söögikorra lõpetuseks ja mitte palju. Miks on pulga- ja lutsukommid hamastele kõige halvemad kommid? Sellepärast, et need on pikka aega suus ja bakterid koguvad nii palju jõudu, et hambale haiget teha.

Millised söögid on hamastele head? Eriti hea on toorelt süüa porgandit, kapsast, kaalikat, sest neile ei lisata suhkrut, need ei kleepu hamaste külge ja – üks oluline asi veel – närides saavad näolihasd vajaliku trenni. Hamastele on head ka pähklid, seemned ja juust.

Lisajutt algklassidele.

Kas teadsite, et suhkur võib ka söögi sees peidus olla? Näiteks kohukeses, paljudes jogurtites, mahlajookides on palju peidetud suhkrut. Ka küpsistest, saiakestest, kartulikrõpsudest jne. saavad bakterid palju jõudu, et pikka aega hambale haiget teha. Sellepärast söö neid nii vähe kui võimalik.



### 3. 3 h kleeps. Jäta toidukordade vahele 3 tundi pausi.

Mida see kleeps võiks tähendada? See tähendab seda, et nii nagu sina ise pead puhkama, nii peavad ka hambad puhkama, et terved olla. Kui iga natukese aja tagant midagi suhu panna või juua mahla, piima või muud peale vee, siis ei saa hambad välja puhata. Hammastel on raske ennast kaitsta, ehituskivid pudenevad hambast välja ja järele jääbki auk. Sellepärast jäta toidukordade vahele alati 3 tundi pausi.



### 4. Hambaharjaga 2 x 2 kleeps. Pese hambaid kaks korda päevas kaks minutit.

Miks see kaks korda kaks siin peal on? Mingi matemaatika? Pese hambad korralikult kaks korda päevas puhtaks. Aega võtab see vähemalt kaks minutit. Hommikuse pesuga pesed maha öö jooksul siginenud bakterid ja õhtuse pesuga pesed maha päeva jooksul lisandunud bakterid ja toidujäänused. Pärast õhtust hambapesu ära enam midagi söö ega joo.

Selleks et hambad saaksid hästi puhtaks, on vaja pesemise ajal ka hammaste peale mõelda. Kas kõik hambad on ikka puhtad? Kas ka tagumised hambad? Kui sa ennast pesed, siis kas sa pesed ainult oma pead või? Või ainult kaenla alt? (Näita kätega enda peal.) Nii ei saa ka hambaid ainult eest puhtaks pesta. Kui sa pesed oma hambaid, siis sa pead kõik hamba küljed puhtaks pesema. Mitu pinda on üldse ühel hambal? Ühel hambal on 5 pinda (näita mulaaži peal: hammustamise pind, keelepoolsed pind, põsepoolne pind, eesmine pind ja tagumine pind). Piimahambaid on suus 20 ja jäävhambaid on 32. See tähendab, et hambapesu võtabki kaua aega, vähemalt kaks minutit.

*Lisajutt algklassidele fluoriidist.*

Vali hambapasta, milles on sees fluoriid, kuna see tugevdab hambaid. Hambapesu salanipp: peale hammaste pesu ära loputa vaid sülitada hambapasta vaht välja. Kui see tundub ebamugav, siis tee lohakas loputus. Sellepärast, et hambapasta ained saavad siis jääda suhu hambavaapa tugevdama.

Suud loputada pärast hambapesu on sama, mis kreemitada käsi hea kreemiga ja kohe pärast seda pesta käed ära.



### 5. Hambaarsti külastamine.

Selleks, et olla kindel, et su hambad on puhtad ja terved, peaks kord aastas näitama neid hambaarstile.

Kui kõik viis reeglit on läbi räägitud ja kleepsud kleebitud, siis korra keeldreegli üle. Rõhuta, et hammaste tervena hoidmiseks on vaja kõiki reegleid korraga järgida. Ei piisa ainult hammaste pesemisest või vee joomisest.

### III. Suukooli loeng läbi liikumise lasteaia, algkooli lastele – hambajooga

Kas teadsid, et sina ise saad oma hambad tervena hoida? Selleks on aga vaja järgida viit reeglit. Me õpime neid reegleid täna veidi teistmoodi – teeme hambajoogat.

#### 1. Esimene reegel, mis aitab hambaid tervena hoida – söö tervislikku toitu!

Milliseid tervislikke sööke sa tead? (*enamasti keegi ikka ütleb, et porgand on tervislik, siis on hea kohe edasi minna*). Aga teeme nendega ühe mängu: Oleme kõik ühed hästi pikad porgandid, roheliste pealsetega. **Sirutategi käed üles ja nii pikaks kui saate.** Kui sa sööd toorest kapsast, kaalikat, kurki, paprikat jne. siis see on sinule väga hea. Toorest ja krõmpsuvat süües annad ka oma põselihastele trenni.

Nii, mis veel on tervislik? Kas kotlet on ka tervislik? On küll, hea soe söök on tervislik. Oleme mõnusad mahlased kotletid. **Kükitate maha, kätega imiteerides laiust.**

Kas roheline salat on tervislik? Kas sa sööd rohelist salatit? Väga hea, oleme salatilehed nt. tuule käes. **Lainetate kätega.**

Nii, kas supp on tervislik? On! Milline supp välja näeb? **Lase lastel endil ka kasutada oma fantaasiat, ära näitagi ette.**

Kas puuviljad on tervislikud? Jaa, oleme näiteks ühed hästi kõverad banaanid? **Vasakule kõverad ja paremale kõverad.**

Kas pähklid, mandlid ja seemned on ka tervislikud? Jaa! Teeme ennast hästi pisikeseks pähklik.

Nüüd on selge, mis on tervislik söök aga kas sa oled kuulnud, et ei tohi ainult magusast või ainult makaronist ja viinerist kõhtu täis süüa, sest siis enam midagi muud tervislikku kõhtu ei mahu. **Peab vaatama, et kõik oleks tasakaalus ja kõhtu mahuks ikka erinevaid tervislikke toite.**

Joogas harjutatakse tasakaalu puu harjutusega. Teeme koos: kõverda üks jalg teise jala reie sisekülje vastu ja tõsta käed üles nagu puu võra. Kujuta ette, et teine jalg on tugev nagu puu tüvi. Hinga rahulikult. Nii mõistad, et tasakaalu hoidmine ongi raske aga tehtav! Kui sulle on see asend kerge, siis proovi silmad kinni panna. Tehke teise jalaga ka, et ka liigutamine oleks ikka tasakaalus.

#### 2. Teine reegel on vee reegel.

See tähendab, et kui sa mängid, jooksed, joonistad ja sul tekib joogijanu, siis joo vett! Harjutame: mängid, mängid, mängid ja joogipaus! Mis sa siis jood?... *Lapsed enamasti vastavad juba ise – vett.* Joome kõik suure sõõmu vett! **Ise näitad ette kujutletavast veeklaasist joomist, nemad teevad järgi.**

Kõik teised joogid nagu mahl, morss, piim, keefir on hammaste jaoks nagu söök ehk siis joo neid siis, kui sul on söögiaeg.

Selleks, et sul jääks meelde, et vett võid igal ajal juua teeme veel ühe harjutuse. **Näita sõrmedega V märki.** See on V täht. V nagu vesi. Teeme nüüd nii. Sina vaata kõigepealt. Kätega teed suure V tähe. Siis hingad kopsud õhku täis ja välja hingates lased käed rippu varvaste juurde, selg kumeraks. Teeme koos. *Enamasti on seda hea kaks korda teha.*

### 3. Kolmas reegel on puhkuse reegel.

Pärast mängu ja jooksmist on vaja kehal puhata. Kas sinu keha peab puhkama et haigeks ei jääks? Jaa! Kas hambad peavad ka puhkama, et nad terved oleksid? Jaa! Kuidas hambad puhkavad? Siis kui sa ei söö! Joogas puhatakse mediteerides. **Võta koos lastega rätsepistes istudes mediteerimise poos (käed põlvedel, kui pind on märg nt õues, siis võib teha ka seistes.**

**Samal ajal kui lapsed mediteerivad võib rääkida:** Hambad peavad söömisest ka puhkama, et jälle tugevaks saada. Sellepärast ei tohi iga natukese aja tagant näksida. Hammastel peab olema hambapaus kolm tundi. Pausi ajal tohib juua ainult mida?... *Vett — vastavad juba lapsed ise.*

### 4. Neljas reegel on hambapesu reegel.

Kui sa ennast pesed, siis kas pesed ainult oma pead? Või ainult kaenla alt? **(Näita kätega enda peal.)** Nii ei saa ka hambaid ainult eest puhtaks pesta. Kui pesed oma hambaid, pead kõik hamba küljed puhtaks pesema. Kujuta ette, et sa oled üks suur hammas. Hakkame nüüd kõik koos ennast pesema: hamba pealt, hamba kõht, nägu, hamba selg ja pepu, küljed, kaenlaalused, varbad jne. Vaata, kui palju on vaja puhtaks pesta! Sellepärast see võtabki palju aega. Vähemalt kaks minutit! Mitu korda päevas peab hambaid pesema? Kas kaks korda järjest nii, et ühe korra pesed ära ja siis teise korra veel? Ei, hommikul ja õhtul korralikult kaks minutit järjest.

### 5. Viies reegel. Käi kord aastas hambaarsti juures, et ta saaks sinu hambad üle vaadata.

*Kui lapsed jaksavad, võib reeglid kiirelt üle korrata.*



#### Koolituse tulemus lasteaia- ja algklasside laste puhul

Pärast loengut mõistab laps, et tema ise saab hoida oma hambad tervena. Ta oskab nimetada viit kuldreeglit, mida on vaja täita, et hambad oleksid terved.

1. Söön tervislikku toitu.
2. Janu korral joon puhtast vett. Piima, limonaadi, mahla ja morssi joon söögikorra ajal.
3. Söögikordade vahele jätan kolm tundi pausi. Hambad peavad söömisest ka puhkama.
4. Pesen hambaid kaks korda päevas ja kaks minutit järjest.
5. Näitan oma hambad kord aastas hambaarstile ette, et ta saaks kontrollida, kas hambad on puhtad ja terved.

#### **IV. Mida rääkida lasteaia õpetajale?**

- Suukoolil on pakkuda koolieelse lasteasutuse õpetaja metoodiline juhend “Hambatarkused”, aitamaks käsitleda suutervise teemat. Juhend on üleval kodulehel ( [suukool.ee/loengud-lasteaedades](http://suukool.ee/loengud-lasteaedades) ) aga saab ka tellida meie käest raamatuna.
- Julgustage lasteaia õpetajat ise viima läbi loengut. Kodulehelt ( [suukool.ee/loengud-lasteaedades](http://suukool.ee/loengud-lasteaedades) ) saab tellida Suukooli materjali, mida jagada lastele kingituseks, kui õpetaja viib koolis ise loengu läbi.
- Tutvustage lasteaia õpetajale Suukooli hambapesukalendrit, mille saab välja printida: [suukool.ee/laps-ja-vanem/hambakalender](http://suukool.ee/laps-ja-vanem/hambakalender).



## SUUKOOL JA PÕHIKOOL

Põhikooli loengute PowerPointis esitluse saab alla laadida kodulehelt [suukool.ee/materjalid/kool](http://suukool.ee/materjalid/kool)

Näitematerjal: hammaste mulaaž, suur hambahari, päris väljatõmmatud hambad (terve, hambaauguga, hambakiviga hammas).

### Suukooli tekst põhikooli esitluseks



#### 1. Slaid

Tere tulemast Suukooli tundi! Suukool on Haigekassa ja Eesti Hambaarstide Liidu projekt, mille eesmärk on, et Eestis kasvaksid tervete hammastega lapsed.

Mina olen ... (enda tutvustus) ja räägin sellest, kuidas hoida oma hambad terved kogu elu jooksul. Meil on hambaid vaja söömiseks ja rääkimiseks (korrektseks hääldamiseks). Väiksemad lapsed ütlevad, et ka hammaste pesemiseks ja enesekaitseks. Aga ühe väga tähtsa tegevuse juures on hambad veel väga olulised. Millise?

*Tavaliselt ütleb keegi ikka, et naeratamise.*

Jah, naeratus on oluline asi. Usun, et olete kõik nõus, et suhelda on meeldiv tervete hammastega inimesega, kellel on hea hingeõhk, rääkimata suudlemisest. Ei ole vaja uuringuid, et väita, et kena naeratus on inimesed on ka edukamad. Naerata puhaste, tervete hammastega ja maailm naeratab sulle vastu!

#### 2. Slaid

Kas näete, et midagi on valesti?

*Kui keegi ütleb, et pildi peal on hambaaugud, siis klõpsa kohe järgmine slaid.*



#### 3. Slaid

Hambaauke on siin mitmes kohas: hambakaela peal, kahe hamba vahel ja võib-olla veel palju muud, mida me ei tea, kuna pole korralikku kontrolli teinud. Aga kuidas hambaaugud tekivad? Lase noortel ise pakkuda. Enamasti vastatakse, et siis, kui vähe/halvasti hambaid pestakse ja palju kommi/magusat süüakse. Selle peale võib mõtlema panemiseks küsimusi esitada.

Nii et paned kommi hamba peale ja tekib auk? Mis seal ikka täpselt toimub?



#### 4. Slaid

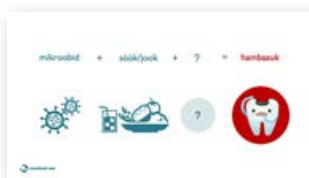
Mis on pildil? Mis meil suus veel on?

*Klõpsa järgmine slaid.*



## 5. Slaid

Mikroobid, bakterid. Selleks et neid paremini näha, on mikroobid roosaks värvitud. Niimoodi asetsevad nad suus hamba peal. Neid on suus miljoneid ning sadu erinevaid liike ja nad paljunevad väga kiiresti. Kuidas siis ikkagi need mikroobid hambaaugu tekitavad?



## 6. Slaid

Mikroobid saavad süüa siis, kui sina midagi suhu paned – kas sööki või jooki, mis ei ole vesi. Kui mikroobid saavad süüa, siis hakkavad nad tootma hapet, mis pehmenab hamba pealispinda. Seda nimetatakse happerünnakuks. Oled kuulnud? Kui annad mikroobidele liiga tihti süüa, siis hape muudkui ründab hammast ning hamba pind lahustub järjest pehmemaks. Kui hammas taastuda ei saa, siis tekibki lõpuks auk.

Kolm asja peavad korraga esinema, et tekiks hambaaug: mikroobid, toit ja – mis see kolmas asi on?

*„Aeg“ on see vastus, mida me tahame kuulda. Loodame, et nad kuulasid ja said aru ning oskavad juba ise vastata. Järgmisel slaidil ongi küsimärgi asemel vastus.*



## 7. Slaid

Jah, see on aeg. Kui me ühe neist komponentidest kõrvaldame, siis hambaaugu ei teki. Kas saame kõik mikroobid suust välja? Ei, saame neid vähendada, aga kõigist lahti ei saa. Kas saame olla söömata, joomata? Ei, siis sureme ära. Aga kas saame vähendada mikroobide ja toidu hammastega kokku puutumise aega? Jah, kui me pidevalt ei näksi ega võta lonksu mahla vms ehk jätame toidukordade vahele pausid.



## 8. Slaid

Nüüd tuleb viis slaidi, kus korratakse hästi lihtsustatult üle hambaaugu tekkimise kulgu. Kui see tundub ebavajalik, siis saab need slaidid enne ära peita. Selleks tuleb minna vasakul väikese slaidi peale ja vajutada paremat hiireklõpsu – sealt valida „Hide“ („peida“ inglise keeles).

Räägime veel korra üle, mis toimub suus siis, kui me sööme. Hetkel see hammas puhkab, tal on mõnus neutraalne keskkond.



## 9. Slaid

Iga toit ja jook, mida me sööme või joome, sisaldab süsivesikuid. Süsivesikud on suus elavate mikroobide toit. Ainult puhtas maitsestatamata vees ei ole süsivesikuid, sealt mikroobid toitu ei saa.

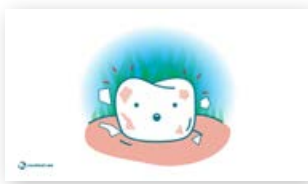


## 10. Slaid

Kui mikroobid saavad süüa ehk süsivesikuid, siis nad toodavad hapet.

### 11. Slaid

Hape pehmendab hammast ehk hambast lähevad mineraalained (võib ka öelda, et ehituskivid) välja.



### 12. Slaid

Kui jätab söömise vahele pausi (3 tundi), siis kogub hammas vahepeal jõudu ehk mineraalained saavad liikuda tagasi hambasse ja hammas on jälle tugev ning valmis järgmiseks söögikorraks. Kui happerünnakuid on liiga tihti, läheb hambast liiga palju mineraalaineid välja ja tekib hambaauk.



### 13. Slaid

Hambaaukude tekkimine või nende tekkimise vältimine on sinu enda kätes. Sina ise saad oma hambad terved hoida, kui täidad viit reeglit: toitu tervislikult, joo vett, pea söögikordade vahel pausi, pese hambaid korralikult ja käi hambaarsti juures kontrollis. Räägime nendest reeglitest lähemalt.



### 14. Slaid

Tervisliku toitumise soovitus kõlab kulunult, aga see on hammaste seisukohast väga oluline, et sa pidevalt ei näksiks või ainult saiatoodetest kõhtu täis ei sööks ja magusaga isu ei rikuks.



Miks on siis magusaga liialdamine hammastele halb? Sellepärast, et mikroobid ammutavad magusast palju energiat ja saavad siis pikka aega toota hapet, mis pehmendab hambapinda. Tekib pikk happerünnak. Miks on pulgakomm või lutsukomm hammaste seisukohalt kõige hullem maiustus? Sest suhkur on pikka aega suus.

Paljudes toodetes on hulgaliselt peidetud lisatud suhkruid. Näiteks jogurtites, kohukestes, mahlajookides, valmistoitudes, kastmetes jne. Ole teadlik!

### 15. Slaid

Hirmutav on fakt, et 0,5-liitrisel limonaadis võib lisatud suhkruid olla kuni 65 grammi ehk 13 teelusikatäit.



### 16. Slaid

Kas kleepuv toit on hammastele hea või halb? Miks on kleepuv toit hammastele halb?



*Lase noortel vastata.*

Kleepuvad toidud jäävad pikemaks ajaks hammaste külge kinni ja nii saavad mikroobid pikka aega toota hapet, mis pehmendab hambapinda.

Kleepuvad toidud on nt sai/saiake, küpsised, kartulikrõpsud ja ka hommikusöögihelbed.

## 17. Slaid



Kas kõvem toit on hammastele hea või halb? Miks on kõvem toit hammastele hea?

*Lase noortel vastata.*

Kõvem toit ei kleepu nii kergesti hammaste külge. Lisaks treenib kõvema toidu närimine näolihaseid ning stimuleerib süljeeritust, mis on hammastele eriti kasulik.

Nimeta kõvasid toite? Näiteks toored köögiviljad, pähklid, mandlid.

## 18. Slaid



*Siin on igaks juhuks palju teksti, et oleks mugav vastata ka küsimustele.*

Miks hambaarstid soovivad janu korral juua ainult puhast vett? Sellepärast, et igasugune muu jook on hammastele nagu söögikord. Piima, mahla, smuutit, kisselli ja muid jooke tuleks juua söögikorra ajal. Ka kodune (õuna)mahl, kuhu ei ole lisatud ühtegi grammi suhkrut, on hammastele söögikord, kuna see sisaldab fruktoosi ehk puuviljasuhkru kujul palju süsivesikuid.

Maitsestatud vesi (vaarikate, pohlade, sidruni jms lisandiga vesi) ja taimetee (isegi ilma lisatud suhkruga ja meeta) sisaldavad samuti vähesel määral süsivesikuid, mis tekitavad suus nõrga happerünnaku. Seepärast ei ole ka need sobilikud pidevaks tarbimiseks.

Sidrunivee joomist soovitatakse kui tervislikku harjumust. See võib aga osutuda ohtlikuks, kui ei teadvustata, et sidrunivesi sisaldab sidrunhapet, nii et kui sellega pidevalt hambaid leotada, kahjustab erosioon lõpuks hambaemaili. Happe mõju vähendamiseks tuleks kindlasti loputada pärast sidrunivee joomist suud puhta veega või võtta vähemalt lonks vett.

Vahel arvatakse ekslikult, et poest ostetud vitamiinidega rikastatud ja maitsega veed, jääteed, joogijogurtid jms on osa tervislikust toiduvalikust. Kuna need sisaldavad rohkemal või vähemal määral süsivesikuid, sh ka lisatud suhkruid, siis mõjuvad need hammastele enam-vähem samamoodi nagu limonaad.

Miks ei ole hea pidevalt juua mulliga vett? See sisaldab süsihappegaasi ja tähendab samuti hammastele hästi nõrga happega leotamist.

Hea nipp: pärast sööki tuleb loputada suud veega või võtta lihtsalt lonks vett, mis eemaldab suuremad toidujäänused ja vähendab happerünnakut.

Seda kõike arvesse võttes on parim valik juua ilma maitsestatamata (kraani) vett!

## 19. Slaid



Puhkuse tähtsusest me juba rääkisime, aga kahjuks on seda reeglit isude ja tujude tõttu kõige raskem järgida! Tihti ei saada aru, et IGA amps või lonks, mis ei ole vesi, põhjustab happerünnaku. Sellepärast on väga tähtis, et päevas oleks kolm põhitoidukorda: hommiku-, lõuna-, õhtusöök ja lisaks paar vahepala. Kui toidukorrad on läbimõeldud, on ka vähem mõttetut näksimist ja suuri isusid.

Ka vahepala saab läbi mõelda: nt süüa võileiva, puuvilja, juua mahla ühe vahepala ajal, mitte võtta iga tunni tagant ühe neist.

Hea nipp: kui keegi pakub sulle toidukordade vahepeal midagi head, siis söö seda oma vahepala või söögiaja sees. Võid ka öelda, et sul on kavas kaunis naeratus säilitada ja su hammastel on praegu söögipaus.

## 20. Slaid



Hambapesu reegel 2 x 2 tähendab, et hambaid on vaja korralikult pesta vähemalt kaks minutit kaks korda päevas, kusjuures puhtaks peavad saama kõik hamba pinnad. Ühel hambal on viis pinda. Korruta see oma hammaste arvuga (28–32–9 ja saad vastuseks, et puhtaks on vaja saada kuni 160 pinda. See võtab aega vähemalt kaks minutit.

On uuritud, et keskmine hambapesu kestab 30–40 sekundit, millega ei saa kuidagi kõiki hambaid puhtaks. Sellepärast soovitame, võta rahulikult aega hambapesuks.

Veel üks tähtis nüanss: kasuta hambapastat, milles on fluoriid sees, kuna fluoriid tugevdab hammast.

*Sageli küsitakse, kas pesta hommikul enne või pärast sööki.*

Peaasi et pesed, aga kui aega on, siis tea, et kõige efektiivsem on teha seda pool tundi pärast sööki. Miks? Sest siis on happerünnak suuresti läbi, saab ka toiduosakesed maha pesta ning pasta jääb suhu toimima.

## 21. Slaid



Hea nipp: pärast hambapesu sülitada hambapasta välja, aga ära loputa suud veega, siis jääb hambapasta suhu toimima. See on nagu käte kreemimine – pärast kreemimist ei lähe ju kohe käsi pesema.

Võite mõelda, et kui ma veega ei loputa, siis jääb ju mustus suhu või ei meeldi hambapasta maitse suus. Sel juhul tee lohakas loputus! See on vist ainuke tegu, kui võib lohakas olla.

## 22. Slaid



Võib-olla on see sulle üllatus, aga tea, et hambapastat ei ole üldse palju vaja, vaid ainult sinu väikese sõrmeotsa suurune ehk umbes herneterasuurune kogus.

### 23. Slaid



Hambahari kahe hamba vahele ei ulatu. Sellepärast tuleb hammastevahelised kontaktpinnad puhastada hambaniidiga kord päevas.

Kui hakkad hambaniiti kasutama ja vaatad, et ige veritseb, siis ära ehmata. Tea, et see on põletiku sümptom, mis näitab sulle, et pead iga päev niidiga puhastama. Kui nii teed, siis kaob ka veritsus ja ige paraneb.

### 24. Slaid



Selline näeb välja suus hambakatt. See koosneb peamiselt bakteritest, vähesel määral ka toiduosakestest, valkudest ja surnud naharakkudest. Hambakatu peab hommikul ja õhtul hammastelt eemaldama. Siin on hambakatt värvitud katutabletiga, et näeks, kus on pesemata kohad. Enamasti on hambakatt valget või kollakat värvi nagu hammas ehk silmaga seda hästi ei näe. Kas hambad on hästi pestud, saab testida kas katutableti või keelega või ütleb seda sulle hambaarst või hügienist.

Keelega saad testida hammaste puhtust nii: kui keelega üle libistades on hambapind sile, siis on puhas, karedamad kohad on katuga kaetud.

Miks peab üldse hambaid pesema, kui rääkisime, et hambaaukude tekkes on nii suur roll söömisel ja joomisel ja selle sagedusel?

1. Sellepärast, et paksus hambakatus kestab happierünnak pikka aega, nõrgestades hammast.
2. Sellepärast, et kui paks hambakatt on peal, ei saa sülg hammast kaitsta. Sülgjes on mineraalained ja hamba kaitstesüsteemid.
3. Kui hammast katab paks katt, ei saa hammast tugevdada ka hambapastas olevad ained.

### 25. Slaid



Suurendusega on välja toodud hambaharja üks harjas, mille peal on toiduosakesed ja bakterid. Kui tihti peaks hambaharja uue vastu vahetama? Vaheta oma hambahari välja iga kolme kuu tagant või vähemalt keeda seda vahepeal keevas vees, eriti pärast külmetushaiguse läbipõdemist.

### 26. Slaid



Viimane, viies reegel: käi kord aastas hambaarsti juures kontrollis.

### 27. Slaid



Siin on päris hammaste läbilõiked. Parempoolsel pildil on näha hambaauk, mis võib tekkida umbes poole aastaga. Sellise augu puhul on väga tähtis minna hambaarsti juurde seda parandama nii kiiresti kui võimalik, et ei tekiks suurt kahju.



## 28. Slaid



Tuletan meelde, et oluline on kõiki reegleid järgida, ei piisa ainult vee joomisest või hammaste pesust.

## 29. Slaid



Nüüd sa tead seda, mis on sinu hammastele hea! See on sinu otsustada, millist tulevikku sa tahad. Kõik sõltub sellest, mida sa iga päev teed. Ma soovin sulle sihikindlust ja usun, et sa saad sellega hakkama!

*Kui aega napib, siis siin loeng lõpeb. Kui aega on, siis on järgmistel slaididel juttu sellest, mis kahjustab veel hambaid peale hambaaukude.*

## 30. Slaid



Hambaaugud kahjustavad hambaid. Kuid mis veel kahjustab hambaid? Pastakat, pliatsit närides kuluvad hambad ajapikku.

Huuleneedi või -rõnga puhul hävineb ajaga hamba kinnituskude – ige taandub (nagu siin pildil näha) ja luu kaob. Alumised hambad võivad aastate pärast hakata loksuma ning nii võib esimesest hambast või hammastest ilmagi jääda.

## 31. Slaid



Kõva hambaharja või vale hammaste harjamisega võib tekitada nii hammastele kui igemetele kahjustusi, mis enam ei taastu ja põhjustavad palju probleeme (vasakpoolne pilt). Vali kindlasti pehme (*soft*) hambahari ja kontrolli oma hammaste harjamise tehnika õigsust hambaarsti või hügienisti juures.

Hammaste krigistamine kulutab samuti ajapikku hambaid (parempoolne pilt). Krigistamise tõttu on selle inimese hambad palju lühemad, kui olid varem. Krigistamisest ei pruugi ise teadlik olla, kuna inimene teeb seda enamasti magades. Sellele võib vihjata toanaaber. Krigistamise põhjusi on mitmeid: stress, vale rüht, pea- ja kaelapinged vms. Tihti on need siiski ebaselged. Hambaid on vaja tingimata kaitsta!

*Lisaks võib rääkida.*

Ka nätsu närimine võib kulutada hambaid ja lõualiigest, kui seda teha liiga palju. Kui tahad nätsu närida, siis näri umbes viis minutit ehk senikaua, kuni nätsul on maitset. Vali suhkruvaba näts. On hea, kui nätsus on ka ksülitooli.

## 32. Slaid



Mis võivad tekitada hambatraumasid? Kontaktsportialad, ekstreemsport, kiiruisutamine, hoki, poks, ka korvpall. Kui harrastad seda laadi sporti, siis on kõige parem soovitus: kanna kaitsvat hambakapet!

*Kui aega on, siis võib rääkida ka sellest, kuidas käituda hambatrauma korral.*

Ma loodan, et teil ei lähe seda infot vaja, aga kui näed pealt hambatraumat, siis tead, kuidas käituda.

Kui hambast murdusid tükid lahti, siis korja tükid kokku, et need arstile anda. Helista hambaarstile ja räägi mure ära, et saada aeg esmaabi korras. Suud peaks hoidma pigem kinni, kuna murdunud hammas võib olla tundlik.

Kui trauma käigus tuli hammas koos juurega välja, siis tuleb asetada hammas kohe suhu oma kohale tagasi. Kui see pannakse tagasi 20 minuti jooksul, jääb see enamasti püsima. Suhu asetades hoia hammast selle laiemast osast, ära juurt puutu! Kui hammas on oma kohal, tuleb hambad tuleb kokku hammustada ja kohe hambaarsti esmaabi vastuvõttu minna (enne ette helistada ja mure ära rääkida). Kui sul hammast kohe tagasi panna ei õnnestu, siis aseta see suhu sülje või piimatopsi sisse. Pea meeles, et hammast ei tohi hoida kraanivees! Kui hammas on must, siis võid selle korraks üle loputada külma veega.

### 33. Slaid



Hambaaukude tekkimisel **EI** ole pärilikkusega suurt pistmist. Igemehaiguste puhul **ON** aga pärilikkusel suur roll. Igemehaigused kahjustavad ajapikku hambaid. Kui igemed jäetakse ravimata, siis võib aastate pärast kahjustuda hamba kinnituskude sedavõrd, et ka ilma hambaaukudeta hammas võib kukkuda ise suust välja, kuna mikroobid ja hambakivi on hävitanud selle, mis hoidis hammast kinni. Igemehaiguste ennetuses ja ravis on kõige tähtsam väga korrektne hügieen (hammaste ja igemete igapäevane hooldus).

### 34. Slaid



Suitsetamine kahjustab peale kopsude ka hambaid ja igemeid! Suitsetajatel esineb rohkem igemehaigusi, mida on raskem ravida. Ka hambaaukude tekkimisele aitab suitsetamine kaasa, kuna süljeeritus on väiksem ja seetõttu hambaaukude tekke risk suurem. Lisaks teeb suitsetamine hambad tumedamaks (kollakamaks, hallikamaks).

### 35. Slaid



Snusi ehk mokatubaka väike kotike võib tekitada samuti suuri kahjustusi, kuna selle sees on lisaks happelisele tubakale ka suhkur. Seepärast tekitab huule alla pandud snusi hambakaeltele hambaauke, nagu siin pildi peal näha. See on snusi kahjustus. Kemikaal aitab nikotiinil imenduda läbi limaskestast. Pidev kokkupuude kemikaaliga võib põhjustada ka limaskestast vähki.

### 36. Slaid



Kui suus on liiga palju hapet, siis kahjustab erosioon hambaid ehk hammas lahustub. Hambad muutuvad tundlikuks ja augud ning muud probleemid on kerged tulema. Liigset hapet võib saada mitmeti.

1. Sage sidruni või laimi söömine/lutsutamine või sidrunivee joomine.



2. Söömishäirete puhul tekib ka liigselt hapet suhu. Selleks et vähendada maohappe kahju hammastele, tuleks tihti veega suud loputada, eriti pärast oksendamist. Söömishäired on ohtlikud nii kehale, vaimule kui ka hammastele.
3. Maohape kahjustab hambaid ka reflukshaiguse korral, kui mao sisu tõuseb tagasi suhu. Oluline on haigus kontrolli alla saada. Senikaua, kuni on probleeme, tuleb tihti suud loputada.



### 37. Slaid

Aitab õudustest. Suukool on ka Youtube'is ja Facebookis ning meie koduleht on [www.suukool.ee](http://www.suukool.ee)



### 38. Slaid

Kui said täna teada, et oled midagi valesti teinud, siis võta ette vajalikud muutused, liigu kas või iga päev millimeetri jagu õiges suunas. Kui said täna kinnitust, et oled õigel teel, siis jätka samas vaimus! Tänan tähelepanu eest!



## Kontaktid

Koduleht: [www.suukool.ee](http://www.suukool.ee)

Facebookis „Suukool“ [facebook.com/suukool](https://facebook.com/suukool)

Facebookis lektorite suhtluskanal  
„Suukooli lektorid“ [facebook.com/groups/1665111500417861](https://facebook.com/groups/1665111500417861)

E-mail: [info@suukool.ee](mailto:info@suukool.ee)

Projektijuht Anastassia Kuldmaa

Meiliaadress: [anastassia.kuldmaa@suukool.ee](mailto:anastassia.kuldmaa@suukool.ee)

Tel. +372 553 4391

Koordinaator: Kati Vald

Meiliaadress: [kati.vald@suukool.ee](mailto:kati.vald@suukool.ee)

Tel. +372 555 23518

Loengute koordinaator: Nele Marrandi

Meiliaadress: [nmarrandi@gmail.com](mailto:nmarrandi@gmail.com)

Tel. +372 551 0474