



Hampaassa reikä – eikä! Kariuksen hallinta

Hampaiden reikiintyminen (karies) on infektiosairaus. Se saadaan kuriin hyvällä omahoidolla ja terveellisillä elintavoilla: harjaa hampaasi hyvin fluorihammastahnalla kaksi kertaa päivässä – aamuin ja illoin, juo janoosi vettä, vältä napostelua ja käytä ksylitolituotteita. Jos alkavia kariesvaurioita on kuitenkin jo päässyt syntymään, niiden eteneminen täytyy pysäyttää. Yhteistyössä suunterveyden ammattilaisen kanssa suunnitellulla varhaishoidolla voidaan parhaimmillaan välttyä useiden hampaiden paikkaukselta.

Karies on infektiosairaus

Karies aiheuttaa vaurioita hampaan kovakudokseen. Vaurioiden kehittyminen riippuu useista eri tekijöistä: suun mikrobiston eli bakteerikasvuston koostumuksesta, ravinnosta, hampaiden vastustuskyvystä, syljen määrästä sekä ajasta, jonka hampaan pinta on plakin eli hampaan pinnalle muodostuvan bakteeripeitteen peitossa. Hampaaseen saattaa tulla reikä, jos sen pinnalle kertyvää plakkikerrosta ei poisteta riittävän usein. Tämä on tavallinen sisältösivu asiakirjan keskellä. Siinä ei ole muita tunnisteita kuin sivunumero alhaalla.

Miksi hampaat reikiintyvät?

Hampaiden reikiintymisen aiheuttavat hampaiden pinnoille kiinnittyneen plakin bakteerit yhdessä sokerin (tavallinen sokeri eli sakkaroosi, hedelmäsokeri eli fruktoosi ja tärkkelyssiirappi) kanssa. Bakteerit tuottavat sokereista happoja, jotka liuottavat hampaan pinnalta mineraaleja. Tällöin hampaan pinta pehmenee (demineralisaatio), ja siihen alkaa kehittyä reikä. Reikiintymisen alkuvaiheessa hampaan pinta voi kovettua uudestaan ja reikiintyminen pysähtyä, jos tätä kehitystä pystytään hillitsemään.

Pikkulapsilla hampaiden reikiintyminen pääsee alkuun, kun mutans-streptokokit ovat kolonisoituneet hampaiden pinnoille (kiinnittyneet hampaiden pinnoille ja ruvenneet lisääntymään niillä). Lapsella ei ole mutans-streptokokkeja syntyessään, vaan lapsi saa tartunnan yleensä vanhemmiltaan. Bakteeri tarttuu syljen välityksellä esimerkiksi silloin, jos ruokaa maistetaan samalla lusikalla. Varhainen (alle 2-vuotiaana tapahtuva) mutans-streptokokkitartunta lisää reikiintymistä lapsilla.

Hampaiden reikiintyminen voi lisääntyä myös tietyissä elämänvaiheissa, kuten murrosiässä, muutettaessa pois kotoa, varusmiespalveluksen aikana, raskaana ollessa tai raskauden jälkeen ja tupakoinnin lopettamisen vuoksi. Myös tietyt sairaudet, kuten diabetes ja Sjögrenin syndrooma tai lääkitykset tai hoidot, kuten leukojen alueen sädehoito, voivat altistaa hampaiden reikiintymiselle vähentämällä syljeneritystä.

Epätarkka ja epäsäännöllinen hampaiden pesu, napostelu aterioiden välillä ja runsas tiheään toistuva sokeria sisältävien tuotteiden käyttö altistavat hampaat reikiintymiselle. On hyvä huomata, että kaikenlainen napostelu on haitallista hampaille, sillä kun syöt tai juot, hampaasi altistuvat happohyökkäykselle lähes aina.

Tutkiminen

Pitkälle edenneen hampaan reikiintymisen voi usein havaita ihan suuhun katsomalla. Hammaslääkärin vastaanotolla hampaiden reikiintymistä voidaan tutkia myös kuituvalolla, röntgenkuvauksella tai laserfluoresenssilla.

Kariesvaurio syntyy yleensä hampaan vaikeasti puhdistettaviin kohtiin: hampaan purupinnan uurteisiin, hampaiden väleihin, ienrajaan, hampaiden paljastuneisiin juuripintoihin ja oikomiskojeiden tai irtoproteesien viereisiin alueisiin.

Miten ehkäisen hampaideni reikiintymistä?

Pese hampaasi huolellisesti fluorihammastahnalla kaksi kertaa päivässä. Sillä ei ole kovinkaan suurta merkitystä, pesetkö hampaasi aamuisin ennen vai jälkeen aamupalan, mutta illalla hampaat kannattaa pestä viimeiseksi ennen

nukkumaanmenoa. Parhaan tuloksen saat sähköhammasharjalla. Suuta ei kannata huuhdella harjauksen jälkeen voimakkaasti, jotta sylkeen jäisi fluoria.

Puhdista myös hammasvälit. Jos hammaslangan käyttö tuntuu hankalalta, on olemassa myös erilaisia hammaslankaimia tai hammasväliharjoja.

Jos henkilö ei syystä tai toisesta pysty huolehtimaan omasta suuhygieniastaan (esimerkiksi laitos- tai kotihoidossa olevat), läheisten tai hoitajien tulee huolehtia hänen päivittäisestä suun puhdistuksestaan.

Hyödyllistä lisätietoa ja opastusta löytyy netistä esimerkiksi sivustolta Puhtaat hampaat.

Juo janoosi vettä, noudata säännöllisiä ruokailuaikoja ja syö monipuolisesti.

Ks. myös suomalaiset ravitsemussuositukset Juomilla on väliä – harkitse, mitä juot ja Terveyttä ruoasta!.

Käytä ksylitolituotteita aterioiden ja välipalojen jälkeen vähintään 5 g päivässä, sillä lähes aina kun syöt tai juot, hampaasi altistuvat happohyökkäykselle. Ksylimoli katkaisee happohyökkäyksen.

Hoidata hampaasi säännöllisesti. Sinulle voidaan tehdä yhdessä hammaslääkärin kanssa yksilöllinen kariuksen hallintaohjelma ja omahoito-ohjelma.

Mitä muuta voin tehdä, jos hampaissa on jo reikiä?

Jos hampaassasi on jo reikiä, olet muita alttiimpi saamaan uusia reikiä. Mutta onneksi reikiintymistä voidaan ehkäistä sekä omahoidolla että hammaslääkärin tai suuhygienistin tekemillä toimenpiteillä:

- **Selvitä yhdessä suunterveyden ammattilaisen kanssa, miksi hampaasi reikiintyvät.** Syyhyn kohdistuva hoito on kaikkein tehokkainta. Tärkeää on selvittää, miten voit parantaa omahoitoasi tai elintapojaasi.
- Vastaanotolla voidaan tehdä paikallisia fluorikäsittelyjä (fluorilakka, -geeli tai -liuos).

- Mikäli hammaslääkäri katsoo tarpeelliseksi, kouluikäiset ja sitä vanhemmat voivat käyttää omahoidossa myös muita fluorivalmisteita (fluori-imeskelytabletit, huuhtelut, fluorigeeli) fluorihammastahnan lisäksi. Klooriheksidiinivalmisteita ei suositella kariksen hoitoon.
- Jos reikiintymistä ei saada pysäytettyä, hammas paikataan.

Käypä hoito -suositukset ovat parhaiden asiantuntijoiden laatimia yhteenvetoja yksittäisten sairauksien diagnostiikan ja hoidon vaikuttavuudesta. Ne eivät korvaa lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen omaa arviota yksittäisen potilaan parhaasta mahdollisesta diagnostiikasta ja hoidosta hoitopäätöksiä tehtäessä.

Artikkelin tunnus: khp00085 (000.000)

© 2016 Suomalainen Lääkäriseura Duodecim

Etelä-Karjalan hyvinvointialue

Kirjaamo

Valto Käkelän katu 3

53130 Lappeenranta

Vaihde 053 520 00

Faksi 05 352 7800

etunimi.sukunimi@ekhva.fi

www.ekhva.fi

Y-tunnus: 3221313-1

Asiakirja päättyy

Etelä-Karjalan hyvinvointialue

Kirjaamo

Valto Käkelän katu 3

53130 Lappeenranta

Vaihde 05 352 000

Faksi 05 352 7800

etunimi.sukunimi@ekhva.fi

www.ekhva.fi

Y-tunnus: 3221313-1

Asiakirja päättyy tähän.