

Hammaste soodapesu

Hammaste soodapesu ehk pärlipesu aitab hoida suu puhtana, sest ka kõige täiuslikuma suuhügieeni korral on kohti, kuhu hambahari ja -niit ei ulatu. Kasutades spetsiaalset air-flow soodapulbrit, vett ja surve alt tulevat õhku, eemaldab suuhügienist hammastelt katu, pigmendi, kergema hambakivi ja hammaste vahele kinni jäänud toiduosakesed.

Soodapesu kasulikkus:

- Eemaldab tõhusalt hambakatu, mis aitab ennetada hambakaariese, igemepõletiku või parodontiidi teket.
- Pigmentide eemaldamine soodapesu käigus annab hammastele tagasi nende loomuliku värvi.
- Soovitatav eriti neile, kes tarbivad kohvi, teed, veini või tubakat.
- Soodapesu on abiks breketravi patsientidele, kuna breketite kandmise ajal on korraliku suuhügieeni tagamine keerulisem

Soodapesu ei kahjusta hambapindasid ega igemeid,

küll aga pestakse soodapesu käigus maha ka hambaid kattev ja kaitsev süljekiht, mis taastub umbes 2–3 tunniga. Selle aja jooksul ei ole soovituslik süüa, juua ega suitsetada – nii jääb protseduuri käigus saavutatud

efekt püsima. Samuti on soovitatav järgneva ööpäeva jooksul vältida vürtsikate, happeliste ja pigmendirikaste toiduainete tarbimist (näiteks mustikad, mustsõstrad, spinat, peet, kohv, tee, punane vein).

Kas soodapesu asendab igapäevast suuhügieeni ja hammaste valgendamist?

Soodapesu 1–2 korda aastas ei asenda igapäevast suuhügieeni, see toetab hambapindade täiendavat põhjalikku puhastamist. Samuti ei eemalda soodapesu hammastele tekkivat hambakivi, mis tuleb eraldi protseduurina puhastada.

Soodapesu taastab küll hammaste loomuliku tooni, kuid ei asenda hammaste valgendamist.

Soodapesu välistused ja võimalikud ebamugavused

Soodapesu tagajärjel võivad igemed olla alguses tundlikud ja pisut veritseda, kuid see möödub kiirelt. Soodapesu võib mõningatel patsientidel soodustada ka aftide avaldumist.

Soodapesu ei sobi nendele patsientidele, kellel on suus äge igemepõletik. Sellisel juhul on vajalik eelnev igemeravi, mille järgselt on võimalik teha ka soodapesu. Samuti tuleks protseduur edasi lükata siis, kui suupiirkonnas esineb ohtis.

Kuidas ennetada hambamuresid ja hoida hambad tervena?

Suuhügieen olgu põhjalik ja järjepidev. Hambaid tuleb pesta 2 korda päevas, korraga vähemalt 2 minutit. Kord päevas, soovitatavalt õhtul enne hammaste pesemist, tuleb hambavahesid hambaniidi või hambavaheharjakestega puhastada. Söömise ja hammaste pesemise vahele jäta vähemalt pool tundi pausi – hommikul pese esmalt hambad ja alles siis asu hommikusööki nautima.

Pea meeles, et janujoogiks sobib kõige paremini puhas vesi. Peale kohvi, tee või suhkrurikaste jookide tarbimist loputa suud veega. Toidukordade vahel pea vähemalt kolm tundi pausi.

Külasta hambaarsti vähemalt kord aastas. Mida varem tekkivad probleemid avastatakse, seda kiirem ja soodsam on raviprotsess. Kord aastas tehtav soodapesu aitab hambaid põhjalikult puhastada ja jõuab kohtadeni, kuhu isegi hambaniit ei ulatu.