

# Hammaste valgendamine

Valgendamisega on võimalik parandada hammaste üldist väljanägemist. Enne valgendamist hindab arst hammaste olukorda – kõik hambaugud ja põletikulised igemed peavad olema ravitud ning hambakatt- ja kivi eemaldatud. Seejärel saab asuda hambaid valgendama. Tegemist on hammaste n-ö pleegitamise protsessiga, mille käigus muutuvad hamba kõvakoed heledamaks. Tulemused ilmnevad enamasti 1–3 nädala möödumisel. Kuna inimeste naturaalne hambatoon ning hammaste värvimuutuste põhjused on erinevad, on raske enne protseduuri täpselt öelda, kui palju hammaste värv heledamaks muutub. Valgenduskuuri tulemuse püsivus sõltub edasisest suuhügieenist ja elustiilist. Tasub meeles pidada, et valgendada saab ainult enda hambaid – valgendusgeel ei valgenda hammastel olevaid täidiseid, hambakroone või laminaate.

## Erinevad võimalused hammaste valgendamiseks

### Kabinetivalgendus

Kabinetivalgenduse eelisteks on kiirus, efektiivsus ja turvalisus ning kiirem valgenduse tulemuse saavutamine. Keemilise valgendamise puhul kasutab hambaarst spetsiaalset geeli või pastat, milles sisalduvad aktiivsed toimeained tungivad hammastesse, muutes neid valgemaks. Protseduurile eelneb hammaste katust puhastamine, selgitatakse välja praegune hambatoon ja teostatakse valgendus. Esmast muutust on näha juba 1 nädala jooksul, kuid kuid lõplik tulemus ilmneb 2–3 nädala pärast.

Vahetult pärast valgendamisprotseduuri võib esineda hammaste temperatuuritundlikkust, eriti külmaturundlikkust. Hambaemali remineralisatsiooni kiirendamiseks on soovitatav valgendamisjärgselt kasutada spetsiaalseid geele (näiteks Biorepair).

ZOOM-valgenduse puhul kasutatakse hammaste valgendamiseks efektiivset ja ohutut ZOOMlampi. Kogu protseduur viiakse läbi kliinikus kohapeal, väljaõppinud spetsialisti valvsa pilgu all.

### Valgenduskaped

Kapevalgenduse puhul on tegemist mugava koduse lahendusega, mille käigus tehakse patsiendile hambakliinikus kohapeal spetsiaalsed valgenduskaped, mis vastavad patsiendi hammastele. Kape antakse koos valgendusgeeliga koju kaasa. Tulemuseks on 1–2 tooni võrra heledamad hambad. Kui kaped on juba olemas, piisab tulevikus vaid täiendava valgendusgeeli ostmisest, et protseduuri hiljem korrata.



## Hammaste valgendamine kapedega

1. Puhasta hambavahed hambaniidi- või vaheharjaga ning pese hambad. Oota enne valgendama asumist vähemalt 30 minutit, et vältida hammaste liigset tundlikuks muutumist.

2. Tee kindlaks, et valgenduskaped on puhtad ja kuivad. Niiskus vähendab valgendava geeli toimet.
  3. Aseta geel koos kapega suhu ja veendu, et valgenduskape on vastu hambaid. Pühi kape alt väljuv üleliigne geel ära sõrme või salvrätikuga.
  4. Esimest korda valgendades on soovitatav kanda kapesid 30 minutit kuni 1 tund. Seda aega võib järkjärgult pikendada, kui hambad ei ole muutunud tundlikuks. Tootja sõnul võib 10% Opalescence geeliga (sisaldab 10% karbamiidperoksiidi) hambaid valgendada 8-10 tundi öösel, 16% Opalescence geeliga 4-6 tundi päeval.
  5. Valgendamise ajal ei tohi süüa, juua ega suitsetada.
  6. Peale valgendamist loputa korralikult suu, pese ja kuivata õrnalt valgenduskaped. Geeli tuleb hoida jahedas ja varjulises kohas.
  7. Korda valgendamist seni kuni on saavutatud soovitud tulemus. Tundlikkuse tekkel jäta päev või paar vahele ning kasuta hammaste tundlikkust vähendavat geeli.
  8. Hammaste valgendamise järgselt on soovitatav kasutada Opalescence hambapastat, mis on madala abrasiivsusega ja rohke fluorisisaldusega.
  9. Hammaste lõplik värv ilmneb kahe nädala jooksul ja tulemus püsib kuni kaks aastat. Suitsetamise, kohvi, punase veini, porgandimahla jms pigmendirikaste ainete tarbimisel tumenevad hambad kiiremini.
- Levinumad vastunäidustused hammaste valgendamisele:**
- Protseduuri ei ole soovitatav teha alla 18-aastasele patsiendile.
  - Allergia mõne valgendusgeelides kasutatava komponendi suhtes.
  - Ravimata hamba- ja limaskesta haigused, nt aktiivne kaaries, äge igemepõletik, suuhaavandid vms.
  - Hammaste valgendamist ei soovitata teha, kui esihambad on plommitud – täidiste värvus valgendamisega ei muutu.
  - Valgendavaid aineid ei soovitata suitsetajatele, sest mõned geeli koostisosad võivad lisada suitsetades tekkivatele ainetele kantserogeensust.
  - Hambavalgendust ei soovitata rasedatele või imetavatele emadele.
  - Enne hammaste valgendamist tasub alati konsulteerida hambaarsti või suuhügienistiga ning lasta hammastele teha soodapesu.
  - Kuna hammaste valgendamine on keemiline protseduur, võivad hambad ja igemed pärast seda muutuda tundlikuks.
  - Geeli allaneelamine võib põhjustada suu ja mao limaskesta ärritust.
  - Hammaste valgenemine sõltub hammaste struktuurist – igaühe hambad ei valgene samal määral.
  - Kollaka värvusega hambad alluvad valgendamisele hästi, pruunika värvusega hambad veidi kehvemini ja hallikad hambad ei pruugi üldse valgeneda.
  - Kuigi valgendus on efektiivne meetod, võivad teatud olukordades anda laminaadid või kroonid parema tulemuse – näiteks väga tumedate hammaste puhul. Olukorda oskab kõige paremini hinnata hambaarst, kes annab nõu, millist valgendusviisi tuleks kasutada.
  - Kapevalgenduse puhul piisab ühest ööpäevast, mil tasuks hoiduda pigmendi rohketest söökidest-jookidest, ZOOM-valgenduse puhul tasuks sellistest ainetest hoiduda vähemalt kaks päeva.