

Kaariese ravi ja ennetus

Mis on kaaries?

Kaaries on hamba kõvakudede krooniline haigus, mille tagajärjel tekib hambasse defekt. Hambaauk ehk kaaries on üks kõige sagedasemaid hambaravi põhjuseid. Selle parandamata jätmisel levivad mikroobid hambasäsisse ehk närviruumi, põhjustades valu ja suuremaid komplikatsioone. Seega on mõistlik raviga alustada võimalikult ruttu pärast probleemi ilmnemist.

Kaariese ennetamine

Kaariese ennetamisel on olulisel kohal korralik suuhügieen ja õiged toitumisharjumused. Hambaaukude tekkimisel mängib suurt rolli pidev näksimine, seega võiks toidukordade vahel olla 3–4 tundi puhkepausi. Söögikordade vahel tuleks juua ainult puhast vett. Kodus aitab kaariese ennetamisele kaasa fluoriide sisaldava hambapasta kasutamine ja lastele soovitatakse hammastele määrada kaltsiumit sisaldavat hambakreemi, mis tugevdab hambaid.

Hammaste tervist võiks kontrollima tulla juba enne kaebuste teket. Täiskasvanud peaksid regulaarselt kontrollis käima vähemalt 1 kord aastas, laste puhul soovitatakse arsti külastada iga poole aasta tagant. Kui kaebused on juba tekkinud, tuleks hambaarsti poole pöörduda esimesel võimalusel.

Kaariese teke

Kaaries areneb hamba kõvakudedes, see esialgu nähtamatu protsess on pöördumatu ning hambaaugud iseenesest ära ei parane. Kaariese esimene staadium on laigustaasium, mille puhul on tegemist pindmise kahjustusega. Sellisel juhul hammast lahti ei puurita, sellele kantakse fluoriide, kaltsiumit või muid remineraliseerivaid geele ja lakke. Tihti on õigeaegsel avastamisel nii võimalik kaariese kulgu pidurdada.

Kaaries tekib tihedamini hambavahedesse ja hammaste kontaktpindadele, köprudevahelistesse lohkudesse ja hambakaeltele. Kui kaaries on kontaktpinnal, võivad kaasneda ka põletikulised igemepapillid. Hammastevahelised hambaaugud on ühed salakavalamad, sest siis on kaaries peidus kahe hamba vahel ja ei pruugi olla nähtav.

Kaariese avaldumine

Sõltuvalt kaariese staadiumist, patsiendi individuaalsest tundlikkusest ja valulävest, on kaariese avaldumine ja ilmingud erinevad. Üldiselt avaldub kaaries järgnevalt:

- Tundlikkus külmale ja kuumale
- Magusale reageeriv lõikav valu
- Spontaanne valu
- Halb hingeõhk

Kaasaegne kaariese ravi

Kaariese diagnoosimisel on olulisel kohal röntgenülesvõtete tegemine, et leida üles ka peidus olevad kaariesekahjustused. Meie jaoks on oluline hoida patsienti ravi käigus oma tegemistega kursis. Valutunde vältimiseks tehakse patsiendile tuimastussüst. Hambaauk puhastatakse, sinna asetatakse täidismaterjal või muu ülesehitus, mis sobib välimuselt ja tugevuselt hambaga.

Pärast kaarieseravi võib hammas olla tundlik külmale. Kui on tehtud tuimastus, võib süsti koht olla pärast limaskestal pisut tundlik. Sügava kaariese ravi järgselt tuleb mõningatel puhkudel hammas jätta jälgimisele, kuna on oht, et hammas vajab hiljem ka juureravi.

Suure kaarieseriskiga patsiendid

Kõrge kaarieserisk on seotud ebapiisava suuhügieeniga, teatud ravimite tarvitamisega (eelkõige sellised, mis põhjustavad suukuivust), breketite ja muude suus kantavate raviaparaatidega, mis suurendavad katukogunemist. Lisaks on risk suurem teatud haiguste korral (näiteks buliimia, reflukshaigus, astma, diabeet, südamehaigused), hamba kõvakudede moodustumise häirete puhul või pideva näksimise ja muude kahjulike harjumustega patsientidel. Kõik need patsiendid peaksid käima tihedamalt kontrollis ja heale suuhügieenile eriliselt rõhku panema.



Kaariese faasid

Kuidas ennetada hambamuresid ja hoida hambaid 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 jätta 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.