

SUU HÜGIEEN

Lugupeetud lugeja, olin meeldivalt liigutatud, kui dr. Inna Rubanovitsh tegi mulle ettepaneku vestelda teiega suu hügieenist. Nimelt seitse aastat tagasi, kui parkinsoni sündroom hakkas minus võimust võtma, tekkis mul probleem - pesemine muutus väga keeruliseks. Hakkasin kiiresti otsima lahendust. Minu töökäsi (vasak) värises kohutavalt ja võimatu oli hambaid pesta. Püüdsin siis pesta parema käega, aga see on mul kohmetum kui vasak ja kõigele lisaks viis parema poole pingutamine vasaku kehapoole tuliselt pingesse. Mõtlesin mis mõtlesin, aga välja mõtlesin. Tänapäeval toodavad ju paljud firmad suuvett. Suuvees on aga samad komponendid mis hambapastas. Kasutaminegi pole keeruline: tuleb lihtsalt pudelikorgitais suuvett suhu tõmmata ja siis toas ringi kõndida, tehes keele, suu ja põskedega võimlemist. Muide, selline võimlemine suulihastega, kus ei tohi huuli avada, sest midu jookseks vedelik välja, on meile, parkinsoni sündroomiga patsientidele, eriti kasulik. Pärast sellist poole - kuni üheminutilist võimlemist on suuvesi ka hambakatu ja igemetaskutesse jäänud toidujätmed lahti liigutanud. Seejärel tuleks loputada suud sooja puhta veega ja võimaluse korral oleks hea ka hambad harja ja pastaga üle käia, nii et hamba pind puhtusest krudiseb. Muidugi mõtlete nüüd, et hambaharja vars on peenike, ei seisa käes ja üldse on raske ringliigutusi teha, et kõik hambapinnad õigesti pestud saaksid. Aga siin on meil vedanud, sest elame 20. sajandi lõpus. Targad inimesed on välja mõelnud hambaharja lastele, kes ei ole eriti osavad. Firma "Pepsodent" toodab laste hambaharja, mille vars on jämedam kui tavalistel hambaharjadel. Arvan, et paljud saaksid sellega paremini hakkama.

Peale selle, kallid sõbrad, on veel üks võimalus, kuigi majanduslikult kulukam. Nimelt on kaubanduses saadaval elektrihambarjad, sealhulgas patareidel töötavad. Vaat need on nagu meie jaoks tehtud. Hambaharja vars on jäme ja raske, samas pole endal vaja muud teha, kui harjased vastu hambapinda asetada ja hari teeb ise ringliigutused ära. On ju imelihtne!

Ka proteesidele on mõeldud. Toodetakse mitmesuguseid mahavõetavatele proteesidele mõeldud tablette ja pulbreid, mis lahustuvad vees. Soovitan juhendi hästi läbi lugeda ja vastavalt sellele ka toimida. Kui aga tundub, et ka nende vahenditega ei saa proteesi puhtaks, võiks minna tagasi proteesiarsti juurde ja paluda, et protees üle töödeldaks ja poleeritaks. Protees peab järgima suu anatoomiat ja olema töödeldud kõrgläikega, et toit sinna külge ei jääks.

Sellised olid mu esimesed mõtted hammaste hügieenist. Kui teema teid veelgi huvitab, andke teada - võin seda meelsasti teie soovitud suunas lahti rääkida.

Uute kohtumisteni.

Siiri Maido

Tallinna Meditsiinikooli hambatehnika eriala õpetaja