

Miten hampaat puhdistetaan oikeaoppisesti?

- Jokaisella hampaalla on viisi eri pintaa: sisä-, ulko- ja purupinta sekä kaksi välipintaa hampaiden välissä.
- Hampaat on suositeltavaa harjata järjestyksessä, yksi suun neljännes kerrallaan. Näin varmistat jokaisen hampaan huolellisen puhdistuksen. Voit esimerkiksi aloittaa hampaiden ulkopinnoista, puhdistaa sitten sisäpinnat ja lopuksi harjata purupinnat.
- Hampaita harjattaessa tulee olla kärsivällinen ja käyttää siihen riittävästi aikaa, noin 2-3 minuuttia kahdesti päivässä, jolla turvataan riittävä fluorin saanti. Hyvällä suuhygienialla voidaan ehkäistä monia suuhun liittyviä sairauksia, kuten kariesta ja ientulehdusta.
- On tärkeää puhdistaa hampaat huolellisesti hammasharjalla myös ienrajasta, sillä se on otollinen paikka plakin kertymiselle.
- Huolellinen harjaus ei yksin riitä hampaiden puhdistamiseen. Hammasharjan harjakset eivät mahdu ahtaisiin hammasväleihin, joten ennen harjausta olisi hyvä puhdistaa hammasvälit siihen tarkoitettulla välineellä.
- Hammasvälien puhdistukseen on olemassa erilaisia puhdistusvälineitä ja itselle sopivimman löytää parhaiten kokeilemalla eri vaihtoehtoja. Voit tarvittaessa pyytää opastusta hammaslääkäriltä tai suuhygienistiltä sopivan välineen valintaan ja käyttöön.
- Hammasvälien puhdistamatta jättäminen johtaa plakin muodostumiseen. Siksi hammasvälit tulisi puhdistaa kerran päivässä, esimerkiksi hampaiden iltapesun yhteydessä. Näin niihin päivän aikana kerääntyneet ruoantähteet ja plakki saadaan poistettua.
- Hammasvälejä puhdistettaessa on tärkeää käydä hammaslangalla myös hieman ikenen alla, sillä plakki pääsee kertymään myös ientaskuihin.
- Myös kielen uurteinen pinta voi kerätä itseensä bakteereita. Tätä valkoista bakteeripeitettä kutsutaan katteeksi ja se onkin usein syynä pahanhajuisen hengitykseen. Tällöin on hyvä puhdistaa myös kieli esimerkiksi hammasharjalla tai siihen suunnitellulla kielenpuhdistimella eli kaapimella. Molemmissa käytetään samaa puhdistustekniikkaa: lämpimällä vedellä kasteltua harjaa tai kaavinta vedetään nielusta kielen kärkeä kohti.