

Kirjoittanut suuhygienisti Eija Tolonen, joka toimii Fazerilla ksylitoliasiantuntijana.

Happohyökkäys ja hammaseroosio

Happohyökkäys alkaa lähes aina, kun suuhun laittaa jotain, oli se sitten ruokaa tai juomaa. Miltei ainoana poikkeuksena on tavallinen vesi. Happohyökkäys jatkuu vielä ruokailun jälkeenkin noin puoli tuntia, ellei sitä pysäytä jollain neutralisoivalla. Hyvä keino neutralisoida suu on ottaa ksylitolipurukumi tai -pastilli.

Napostelijalla hampaita kuluttava happohyökkäys saattaa jyllätä suussa huomaamatta jopa kymmeniä kertoja päivässä ja tämä saa hampaat reikiintymään.

Happamat ruuat ja juomat saavat aikaan eroosiota, eli kiilteen kulumista.

Happohyökkäys

Hampaita rasittava tapahtumaketju käynnistyy, kun syömme tai juomme ja suun bakteerit alkavat hajottaa ruoka-aineita muodostaen niistä happoa. Etenkin hiilihydraatit ja sokeri edistävät hapon syntymistä. Hapot alkavat liuottaa hampaiden pintaa ja aiheuttavat näin pieniä ”rosoja” hampaisiin, jotka seuraavan happohyökkäyksen aikaan ovat taas alttiimpia syvenemään muuttuen lopulta rei'iksi. Happohyökkäys kestää noin 30 min. vielä syömisen jälkeenkin.

Suun oma lääke happoja tasoittamaan on sylki. Se neutralisoi ja suojaa hampaita happohyökkäykseltä. Syljeneritys lisääntyy pureskeltaessa ja siksi aterialla ruoka kannattaa pureskella huolella, ja aterian jälkeen on hyvä pureskella ksylitolipurukumia tai ottaa 2 ksylitolipastillia imeskeltäväksi. Bakteerit eivät pysty muodostamaan happoa ksylitolista.

Happohyökkäyksen aikana ei ole suositeltavaa harjata hampaita, koska kiille on pehmeimmillään happojen liottaessa sitä ja harjaus vaurioittaa pehmennyttä hampaiden kiillettä. Harjaus on syytä tehdä ennen ruokailua tai puoli tuntia sen jälkeen, jolloin kiille on ehtinyt kovettua happohyökkäyksen laannuttua. Ksylitolipurukumia tai -pastilleja taas voi syödä heti aterian jälkeen.

Happamat ruuat ja juomat aiheuttavat eroosiota

Happohyökkäys ei synny vain makeista ruoista ja juomista vaan myös ruokien ja juomien sisältämät hapot ovat hampaille vahingollisia. Hammaseroosiossa hampaiden pinta alkaa liueta, kun suun pH laskee alle 5,5. Happamat nesteet liuottavat hampaan kiillettä pois ohut kerros kerrallaan ja vauriot alkavat näkyä, kun ohut kerros on liuennut hampaan pinnalta tarpeeksi monta kertaa. Hapoista syöpyneiden ja kuluneiden hampaita tila on pysyvä ja sitä on työlästä korjata enää jälkeen päin.



Kuvissa näkyvät läpikuultavat yläetuhampaat ja kuopille syöpyneet poskihampaat.

Light-energiajuomat, light-limsat, happamat hedelmät ja hedelmämehut ovat hampaille haitallisia, vaikka niissä ei juuri sokeria olisikaan. Energiajuomilla voi olla jopa muita juomia suurempi syövyttävä vaikutus hampaisiin. Huomaathan, että maustetut vissyvedet aiheuttavat happohyökkäyksen, koska niissä on muitakin happoja, kuin vaaraton hiilihappo!

HANAVESI	8,3
MAITO	6,7
TEE	5,8
KIVENNÄISVESI	5,6
KAHVI	4,9
OLUT	4,5
APPELSIINITÄYSMEHU	3,8
SIIDERIT, VIINIT	3-4
VIRVOITUSJUOMA	3,0
ENERGIAJUOMA	2,9
KOLAJUOMA	2,4

pH

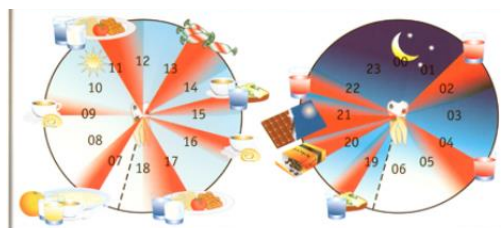
Listasta puuttuvan makuvisyn pH voi olla jopa 3,6.

Jos limuja, energiajuomia tai makuvisyjä haluaa juoda, on parempi juoda esim. puolen litran pullo kymmenessä minuutissa kuin lipitellä juomaa pitkin päivää. Ruokien ja juomien aiheuttama happohyökkäys ja hampaiden eroosio eivät riipu siitä, kuinka paljon juomaa kerralla juo vaan siitä, kuinka usein niitä juo. Jos hampaat eivät saa olla ruokailujen ja juomisten välissä rauhassa, luontainen suojausmekanismi häiriintyy.

Ennaltaehkäisy

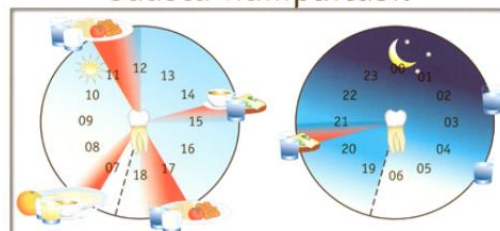
Suuhygienistit ja hammaslääkärit suosittelevat pitämään kolmen tunnin tauon syömisen ja juomisen välillä, mutta tavallista vettä voi juoda milloin vain. Ksylitolipurukumia tai -pastilleja olisi hyvä syödä aina sen jälkeen, kun suuhun on laittanut jotain muuta kuin vettä.

- Suosi säännöllistä ateriarytmiä
- Syö muutama kunnollinen ateria päivittäin, ja vältä napostelua aterioiden välillä
- Juo janojuomaksi vettä
- Makeat ja happamat tuotteet on hyvä nauttia aterioiden yhteydessä, jolloin happohyökkäys muodostuu joka tapauksessa
- Muista käyttää ksylitolipurukumeja tai -pastilleja aina ruuan ja juoman jälkeen



Toistuvat välipalat ja juomat aiheuttavat tuntien happohyökkäykset hampaisiin.

Säästä hampaitasi.



Ajoita makeat/happamat juomat ja pikkuherkut aterioille.