

REFLUKSITAUTI JA HAMPAIDEN TERVEYS



Hampaiden kuluminen (eroosio)



- mahdollinen hapan ylösnousu suuhun asti kuluttaa hampaita tavallisen syömisen ja juomisen lisäksi
- suu sopivasti hapan, jos pH 5,5 tai enemmän, alempi luku = kiille pehmentyy
- sylki huuhtoo, suojaa ja korjaa hampaita - mutta ei pärjää usein toistuvalla, pitkäaikaisella hapon ylösnousulla
- pehmentynyt hampaan pinta kuluu helposti pureskeltaessa ja harjatessa
- erityisesti hampaiden sisäpinnat

Oireita



Alkava eroosio on oireeton; pitkälle edennyt aiheuttaa mm.

- vihlonta
- hampaiden läpikuultavuus
- eriasteisia pysyviä kiillevaurioit
- hampaiden väri muuttuu keltaisemmaksi
- etuhampaiden kärjet ohuita ja röpelöisiä
- hampaat lyhenevät
- ienrajat kuluvat
- paikat jäävät korkealle
- hampaan muodot pyöristyvät ja tasoittuvat
- purenta madaltuu
- hapan maku suussa
- pahanhajuinen hengitys
- suun polte, kipeä kieli
- limakalvon haavautumiset



Narskuttelu (bruksismi)



- yöaikainen refluksi voi aiheuttaa hampaiden narskuttelua
- narskuttelu on eräänlainen hapon laukaisema kehon varoituskeino, johon ihminen havahtuu unesta, jolloin suuhun erittyy vähemmän happoa
- narskuttelu + vatsahappo hampaiden pinnalla = aiheuttaa eniten kulumista
- narskuttelijoilla esiintyy refluksitautia keskimäärin enemmän

Miten hoitaa?



Ehkäisevä hoito:

- ruokavaliossa vältetään tai nautitaan vain kohtuullisesti (vähän ja harvoin) happamia ruokia ja juomia
- hapokkaan ylösnousun jälkeen lievitystä vedellä, fysiologisella keittoliuoksella tai antasidilla (happoa neutraloiva)
- hampaita suojaavia erityisesti myös pähkinät, kova juusto, maito (maitotuotteet)
- käytä xylitol - tuotteita
- älä harjaa hampaita heti ruokailun jälkeen! Pidä noin tunnin tauko välissä tai pese hampaat jo ennen ruokailua
- käytä pehmeää hammasharjaa, älä käytä liikaa voimaa
- hammastahnaksi hankaamatonta ja fluoripitoista
- lisäfluorista (tabletit, geeli, suuvesi) voi olla apua
- käy säännöllisesti hammaslääkärissä
- kerro hammaslääkärillesi, jos refluksilääkityksesi kuivattaa suuta (=hampaita suojaavan syljen erityis vähentynyt)

Happamuus ja pH-arvo



- ruoka-aineiden happamuutta kuvataan pH - luvulla (kemiallinen happamuus, vetyionipitoisuus liuoksessa)
- asteikko yleensä 1-14 (pH < 7 hapan, pH 7 neutraali, pH >7 emäs)
- taulukko logaritminen; pH 3 on sata kertaa happamampi kuin pH 5
- mitattuja pH - arvoja: sitruuna 2,9, kolat 2,8 - 3,7, etikka 2,9, kiwi/ananas 3+, appelsiini 3,8, Red Bull 3,9, tomaatit 4 +, olut 4,5, kahvi 5, tee 5,5, peruna 5,7+, banaani/kypsä cantaloupe - meloni, 5,6+, kaali/keitetty kukkakaali/maissi/ kesäkurpitsa 6+, maito 6,5, puhdas vesi 7, ihmisen sylki 6,5 - 7,4, porkkana 7,0, avokado 7,8

Miten hoitaa?



Hammaslääkärillä

- kiilteen vahvuutta voidaan lisätä fluorilakalla
- ohuen hampaan tukemiseksi päällystys joskus paikka-aineella tai proteettisilla toimenpiteillä (esim. kuoret, pinnoitteet)
- korjausten kustannukset yleensä kalliita



Lähteet



Lähteet:

Eroosio. Hammaslääkärikeskus Denta. 20.1.2012

Happamuus. Wikipedia. 19.2.2012

Heikka, H. Suugeeli. Terveyskirjasto, Duodecim, 15.9.2009

Hentunen, M. 10 kysymystä narskuttelusta. Helsingin Sanomat, 28.2.2011

Hiiri, A. Hampaiston kuluminen (attritio ja abraasio) ja kiilteen liukeneminen (eroosio).
Terveyskirjasto, Duodecim, 15.9.2009

Honkala, S. Refluksitauti ja suun terveys. Terveyskirjasto, Duodecim, 15.9.2009

How to prevent your teeth from acid erosion. Sensodyne Pronamel - esite. GlaxoSmithkline.
20.1. 2012

Kaisanlahti, A. Suojaa hampaitasi. Hyvä Terveys. 1.10.2011

Koufman, J, Stern, J., Bauer, M.M. Dropping acid: the reflux diet cookbook & cure. USA: Bio Press,
2010

Krogerus, M. Närästys ei ole pikkujuttu! Tohtori.fi, 17.7. 2011.

Kupiainen, E. Aina on eletty hampaat narskutellen. Etelä-Suomen Sanomat, 19.10.2009

Meurman, J, Murtomaa, H. Hampaiden eroosio. Terveyskirjasto, Duodecim. 19.1.2009

Ravinto ja hampaat. Ravitsemustieteen perusteet. Helsingin yliopiston avoin yliopisto. 19.2.2012

Kuvat: Microsoft, 2012

© Suomen Refluksi 2012