

Suuhügieeni juhendmaterjal puudega väikelapse hooldajale

Aire Kivi

Antud juhendmaterjal antakse ülevaade miks on erivajadusega lapsed suurema kaariese ja igemehaiguste riskiga ning kuidas lapsevanem-hooldaja saab aidata oma lapsel läbi viia igapäevaseid suuhooldusprotseduure.

Hea suuhügieen algab kodust. Laste hambaid tuleb puhastada nii hommikul kui õhtul. Eriti tähtis on hambad puhtaks saada enne uinumist. Erivajadusega lastel võib iseseisev hammaste pesu ja hamba kontaktpindade hügieen olla raskendatud. Erivajadusega lapsed on kaariesele ja igemeprobleemidele rohkem vastuvõtlikumad.

Antud juhendmaterjal antakse ülevaade, miks on erivajadusega lastel suurem kaariese ja igemehaiguste risk ning kuidas lapsevanem-hooldaja saab aidata oma lapsel läbi viia igapäevaseid suuhooldusprotseduure.

Hambapesu läbiviimise võimalused erivajadusega lastel

Hambaid saab pesta nii ratastoolis, põrandal istudes või lamades, diivanil kui kott-toolis.



Ratastoolis - 1.võimalus



Ratastoolis - 2.võimalus

Seisa ratastooli taha. Kasuta oma kätt toetamiseks lapse pead vastu ratastooli või vastu oma keha. Võid kasutada patja, et lapsel oleks rohkem mugavam.



Põrandal istudes

Aseta laps põrandale istuvasse asendisse. Ise istu tema taha toolile. Aseta lapse pea oma põlvede vastu. Kui laps ei ole koostööaldis, võite õrnalt asetada oma jalad ümber lapse käte, et laps oleks rahulikult.

Istu ratastooli taha ja kalluta ratastool oma sülele. Rattad tuleb kindlasti lukustada.



Diivanil või voodis

Aseta laps pikali asendisse diivanile või voodile. Toeta tema õlgu ja pead oma käega. Kui laps ei taha koostööd teha, võiks keegi teine aidata õrnalt toetada lapse jalgu ja käsi.



Kott-toolis

Kui lapsele on sirgelt istumine raske, võib kott-toolis istumine aidata tal lõõgastuda ilma, et laps ei peaks tundma hirmu tasakaalu kaotamise pärast. Kasuta sama tehnikat, mida kirjeldati voodis või diivanil hammaste pesus.



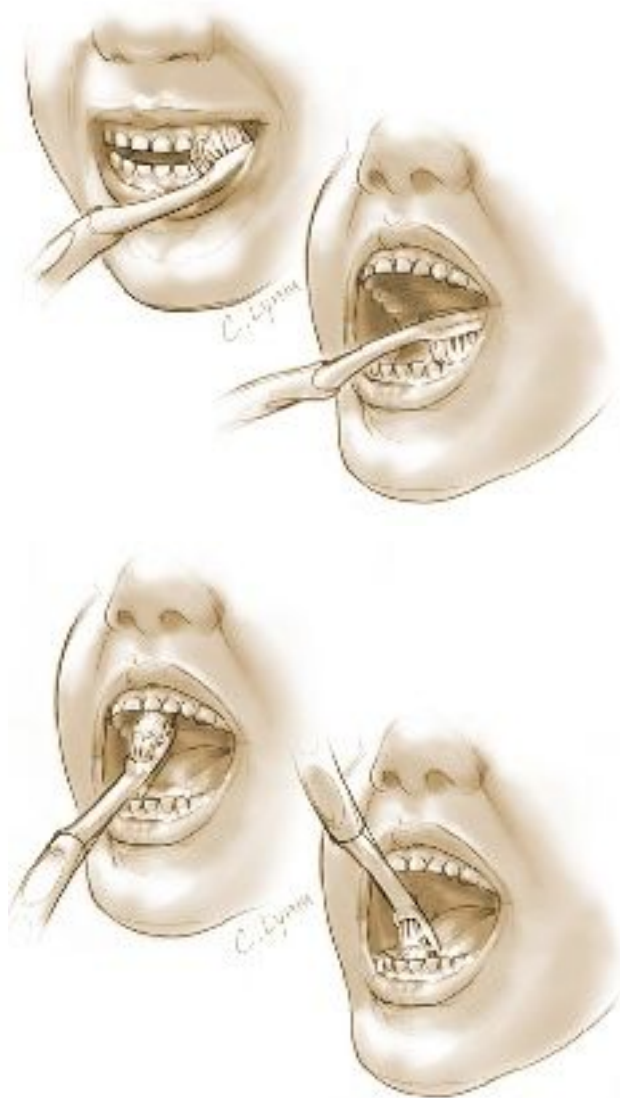
Põrandal lamades

Aseta laps põrandale pikali. Põlvita või istu lapse pea kohale, kasuta oma kätt aitamaks tal olla rahulik, kui see peaks vajalikuks osutama.

Puudega väikelapse hammaste pesemine

Hammaste pesemise põhilised reeglid

Asetage hambaharja harjased 45 kraadise nurga alla poolviltu igemevakku, nii puhastate hambapinda hambakaelalt kui ka masseerite igemeid. Vajuta õrnalt ja kasuta lühikesi kiireid edasi-tagasi liigutusi. Pesemist võiks alustada purihammaste sisemistest pindadest. Alumistel hammastel keelepoolsel pinnal ja ülemistel hammastel suulae-poolsest pinnast. Seejärel põskedepoolsed pinnad ja lõpetada mälumispindade pesuga. Ole kindel, et harjad puhtaks kõik hambad. Puhasta võimalusel harjaga ka keelt.



Esihammaste suuõõne poolsete pindade puhastamiseks hoi a hambaharja püstiselt.

Täiskasvanu peab lapse hambaid pesema vähemalt kuni 8nda eluaastani. Kui erivajadusega laps ei suuda selle järel iseseisvalt oma hambaid pesta, peab hooldaja või lapsevanem seda toimingut aitama tal teostada.

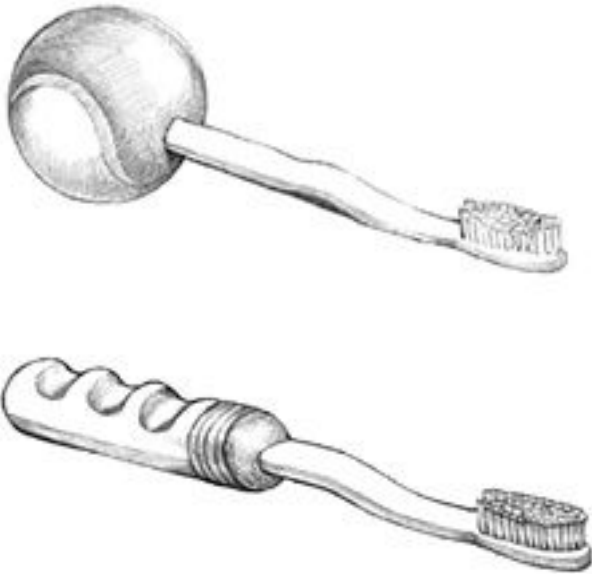
Kui sa õpetad oma last hambaid harjama, suuna oma käega õrnalt lapse kätt, kui ta peseb. Kui laps ei suuda ise hambaid pesta on oluline, et enne tema aitamist peseksite esmalt oma käed ja/või kasutaks kummikindaid.

Reeglid:

- Kasuta pehmet (soft) hambaharja.
- Määri harjale fluoriidiga hambapastat, kui laps oskab vahtu välja sülitada.

- Ära loputa suud veega, sest nii ei avaldu fluoriidi soodne toime. Kasuta marlit või salvrätikut suu vahust puhtaks pühkimiseks.
- Vahetage hambaharja iga 3 kuu tagant.
- Valige väiksema harjasepeaga ja suurema käepidemega hari.
- Peske kaks korda päevas - hommikul ja kindlasti õhtul enne magamaminekut.
- Hambaid ei ole soovitatav pesta kohe pärast happelise toidu söömist, sest hambaemal on siis pehme ja hambaharjaga hõõrumine võib hambapinda kahjustada.

Et hambaharja oleks lihtsam hoida, võiks kasutada hambaharjakäepidemel elastiksidet, tennisepalli või jalgrattakäepideme osa. Lõigake pallile või jalgrattakäepidemele auk sisse ja pange harja käepideme osa sinna sisse. Need võimalused aitavad lapsel paremini harja käes hoida.



Elektrilised hambaharjad teevad harjamise tõhusamaks, kuid vibratsioon ja hääl võivad mõjuda häirivalt. Laske esmalt tunnetada vibratsiooni lapse käel, mille järel võite harja näole lähemale viia. Võite algul "pesta" põske väljastpoolt, et laps saaks elektriharjaga harjuda. Näidake lapsele rahulikult, mida harjaga suus tegema hakkate.

Imiku suuhooldus

Kui hambad pole veel lõikunud, kasutage oma sõrme ümber puhast märga marlit või näpuharja. Pühkige õrnalt iget ja põse limaskesta ning puhastage ka keel. Seda protseduuri võiks teha kaks korda päevas.

Kui hambad suhu lõikuvad, jätkake puhastamist samamoodi. Suhulõikunud hammaste puhastamisel kasutage pehmete harjastega laste hambaharja ja vett. Valige aeg pärast toitmist, siis ei ole laps rahutu ja üleväsinud. Peske hambaid kaks korda päevas.

Puudega väikelapse suuhooldusprotseduuride läbiviimine

Koha ettevalmistus, atmosfääri loomine, ajastamine.

Koha ettevalmistus

- Vali mugav koht - vannituba pole ainus koht, kus pesta hambaid.
- Hea valgustus on oluline, et näeksid lapse suhu.
- Pane valmis hambahari, niit, kindad, hambapasta ja salvrätikud pühkimiseks.
- Lastele, kel on tugev okserefleks või soodumus hambapastat alla neelata, kasutage poole herneretasuurune kogus hambapastat.
- Võib kasutada elektrilist hambaharja ja hambaniidihoidjat, et teha suuhügieeni läbiviimine teile mõlemale lihtsamaks.

Atmosfääri loomine

- Teostades suuhügieeniprotseduure tee see toiming lapsele positiivseks ja lõbusaks.
- Enne räägi ja näita asju, kui kasutad uusi vahendeid või tehnikat igapäevases suuhoolduses.
- Loo usalduslik õhkkond ja tee oma toiminguid aeglaselt. Esimesed katsed peaksid olema positiivsed, et saaksid edaspidi lapsega rohkem koostööd teha. Kui oled kasutanud eelnevalt jõudu, alusta otsast ja anna lapsele aega harjumiseks. See loob võimaluse usalduse tekkimiseks
- Kasuta illustreeritud raamatuid, käpiknukke või mänguasju demonstreerimaks läbiviidavaid protseduure.
- Anna lapsele palju positiivset tagasisidet, kindlustamaks head käitumist.

Ajastamine

- Saavutage "rutiin". Sama aeg ja sama koht, samad liigutused. Selline tegevuskava loob kindlustunde ja laps teab, mida temalt oodatakse.
- Harja, niidita, loputa suuveega arsti või suuhügienisti nõuannete järgi. Mõned lapsed vajavad suuhooldust mitmeid kordi päevas.
- Koosta märkmeid, mis töötab mis mitte ja saad küsida nõu järgmisel hambaarsti või suuhügienisti visiidil.

Laste hammaste pesul saab kasutada erinevaid positsioone. Need võivad muutuda koos lapse vanusega ja on sõltuvuses nii lapse füüsilisest kui meditsiinilisest olukorrast.

Meeles peab pidama, et toetades pead, ole kindel, et sa näed suhu ja ole kindel, et sa saad hambaharja vabalt liigutada. Et vältida läkastamist või suu sulgemist, ära kalluta lapse pead taha. Veendu, et sa ei tee midagi, mis vallandaks erinevaid reflekse. See on eriti oluline tserebaalparalüüsiga lastel. Koostöös lapsega leia mugavaim ja ohutum positsioon nii endale kui lapsele.

Üks võimalus lapse hambaid puhastada, on seda teha "nagu hambaarsti juures". Selleks võib laps pikutada oma voodis või elutoas vaibal, mis võimaldab hooldajal istudes või põlvitades näha, mida ta täpselt suus teeb. Tasub meeles pidada, et sedasi hambaid pestes ei kasutataks liiga suurt kogust hambapastat, sest muidu hakkab vaht "lämmatama". Piisab, kui fluoriidi sisaldavat

hambapastat harjale ainult õrnalt määrada. Lapse pead veidi kuklasse painutades on võimalik näha ülemisi hambaid, lapse alalõuga rinnale painutades - alalõualuu hambaid.

Kui laps "trügib" pesemise ajal keelega hambaharja suust välja, võib vaba käe nimetis- ja keskmise sõrmega (nn võidumärgi asendis) vastavalt põske ja keelt hambareast eemal hoida, et seda saaks harjata. Selle juures on muidugi oht, et laps võib hammustada.

Hambapesuprotseduur on tunduvalt kiirem ja tõhusam, kui on võimalik kasutada korralikku elektriambaharja.

Erivajadustega laste suurenenud kaarieserisk

Sagedasim (eriti psüühikat mõjutavate) ravimite kõrvaltoime on suukuivus (kserostoomia).

Kuiva suu korral on raskendatud nii rääkimine kui söömine. Kuiva toidu neelamine on peaaegu võimatu. Kuivas suus on ka maitseaistingud häiritud.

Peale suu niisutamise kaitseb sülg hambaid kaariese ja suuõõne limaskestast ja igemeid põletiku eest. Kuival limaskestal tekivad haavandid ja põletikud kergemini kui tavaliselt.

Süljeerituse vähenedes halveneb tunduvalt hammaste seisund. Hambaaugud tekivad kergemini, sest normaalne mineraalide ainevahetus hambapinnal on häiritud. Ka söömisega kaasnev happerünnak kestab puhvervõime languse ja puuduliku isepuhastumise tõttu kuivas suus kauem. Kroonilise vähenenud süljeeritusega kaasneb pea alati kaaries ning suu limaskestast põletik.

Lapse hambad on suhulõikumise ajal kaariesele väga vastuvõtlikud ning need vajavad "kõvaks" mineraliseerumisel süljes leiduvaid mineraale. Seepärast peab just sel ajal olema suuhügieen eeskujulik ja toitumisharjumused hambasõbralikud. Eriti ettevaatlik tuleb olla suhkruid sisaldavate ravimite kasutamisel. Süüa tuleks kindlatel söögiaegadel ning toitu tuleks korralikult mäluda, et süljenäärmeid tööle stimuleerida.

Suud tuleks loputada fluori sisaldava suuveega ja õigesti hambaid puhastada. Peaks kasutama fluoriga hambapastat ja pehmet hambaharja.

Et leevendada suukuivust, võiks juua vähestes kogustes ja sageli vett või lihtsalt suud niisutamiseks loputada. Janu kustutamiseks ei tohi juua suhkrut sisaldavaid ja hapusid jooke. Ka ksülitooli sisaldava nätsu närimine vähendab suukuivust. Näts või imemistablett on heaks vahelduseks ja sobiks söömise järgselt süljeerituse suurendamiseks ja sellega sülje loputusvõime parandamiseks. Närimine ja imemine stimuleerivad süljenäärmeid kauem tööle. Limaskestast niisutamiseks võib kasutada kuiva suu tooteid nt Biotene-geeli.

Lastele mõeldud ravimid on sageli magusa siirupi ja mikstuuri kujul. Tihti kasutatakse magustamiseks sahharoosi (tavalist suhkrut) ja fruktoosi (puuviljasuhkrut), harvem glükoosi. Hammastele kõige kahjulikum on sahharoos, kuid ka fruktoos ja fruktoosi-sorbitooli segu on võimelised põhjustama happerünnakut.

Kui ravimi magustamiseks kasutatakse tehismagusaineid nagu sahhariin, aspartaam või tsüklamaat, siis need on hammastele ohutud. Hammaste tervise kohalt oleks sobiv, kui kasutataks rohkem ksülitooli, sorbitooli või mannitooli. Moodsamad ravimid ongi nende katubakteritele mittemeeldivate ainete magustatud.

Siirupi ja magusa mikstuuri vormis on tavaliselt nii nohu, köha, palaviku, kui ka allergiaravimid kui ka paljud antibiootikumid. Magusate mikstuuride ja siirupite manustamise järel peab laps suud veega loputama ja/või lisaks ksülitooliga nätsu närima. Kui võimalik, võiks ravimeid võtta söögikorra ajal.

Vahetult enne magajäämist magusat ravimit võttes, jääb see hammastega kontakti väga pikaks ajaks, sest öösel on süljeeritus ja vastavalt suu isepuhastumine väga vähene. Ka suhkrut sisaldavad imemistabletid on hammaste tervisele kahjulikud. Ravimi infolehel on teave magusainete kohta, mis võimaldab valida hammaste tervisele sobivamad (kurgu)tabletid.

Erivajadusega laste suu probleemid

Illustreeritud ülevaade sagedasematest hammaste probleemidest



Suu areng

Erivajadustega lastel võib hammaste suhulõikumine olla keskmisest nii hilisem kui ka varasem ning hambad võivad lõikuda ebanormaalses järjekorras. Vahetult enne suhulõikumist võivad igemed olla punased või sinakas-lillad. Lõikumine sõltub eelkõige lõualuude arengust, lihaste aktiivsusest ja geneetikast. Downi sündroomiga lapsel võivad hambad suhu lõikuda isegi kaks aastat hiljem.



Hambumushäired

Vaimse arengu häirega lastel esieeb sageli kas ruumipuudus või vastupidi lahihambumus - suur vahe ülemiste ja alumiste hammaste vahel. Hambumushäireid põhjustab lihaste düsfunktsioon, eriti tserebraalparalüüsiga lastel. Hambaid, mis ei mahu kaarele ning on reast reast väljas, on raske puhastada. Selline seisund põhjustab igemehaigusi ja kaariest. Võimaliku hambumushäire ravi osas võiks konsulteerida ortodontiga.



Hammaste defektid

Hammaste defektid võivad esineda süvendite, vagude, joonte või värvimuutusena. Pikaajaline kõrge palavik ja teatud ravimid häirivad hamba kõvakoe arengut, mille tagajärjel tekivad defektid. Arenguhäirega hambad võivad olla kaariesele vastuvõtlikumad ning nende isepuhastumisvõime ja puhastamine on raskendatud.



Hambaanomaaliad

Anomaalne võib olla nii hammaste arv, suurus kui kuju. Puuduvad või anomaalse kujuga hambad kaasnevad näiteks Downi sündroomiga, suulaelõhe korral, ektodermaalse düsplaasiaga ja teiste haigustega.



Suu traumad

Suupiirkonna traumad esinevad sagedamini lastel, kellel on diagnoostud intellekti-häire, epilepsia, ebamäärased refleksid või lihaste koordinatsiooni-häire. Kui trauma tagajärjel on hammas lahti tulnud või murdunud, pöörduge hambaarsti esmaabivastuvõtule. Äratulnud hammas tuleks füsioloogilises lahuses või süljes säilitatuna kaasa võtta.



Bruksism

Bruksism on öine hammaste tahtmatu krigistamine. Seda esineb sagedamini intellektihäirega ja tserebraalparalüüsiga lastel. Raskemal juhul võivad hambad krigistamise ja tugeva kokkusurumise tagajärjel tugevalt kuluda ja/või murduda. Hammaste öiseks kaitseks on täiskasvanule võimalik valmistada plastist kaitsekape.



Hambakõvakoe kahjustused

Hambakahjustused võivad olla mao refluksi, sagedase oksendamise, vähese süljeerituse, suhkruisaldusega ravimite või kauaaegsete eridieetide tagajärg. Puudulik suuhügieen koos hambavaenulike toitumisharjumustega põhjustab kaariest. Konsulterige hambaarstiga igapäevase toitumis- ja hügieeniharjumuste parandamise küsimuses, et kaariesehaigus kontrolli alla hoida. See on võimalik, kui janujook on vesi ja toidukordade vahele jäetakse võimalikult pikad pausid.



Viirusinfektsioonid

Sagedasim viirusinfektsioon suupiirkonnas on ohatis ehk herpes simplex-viirus. Enne 6ndat elukuud on herpes haruldane. Lastel ja noorukitel põhjustab herpes igeme- ja suulimaskesta valulikke ja haavandilist põletikku ehk gingivostomatiiti. Viirusinfektsiooniga võib kaasneda kõrge palavik. Ägedate nähtude korral võiks konsulteerida hambaarstiga.

Varajased igemehaigused

Hambakinnituskudede haigused esinevad sageli nõrgenenud immuunsüsteemi ja ebapiisava suuhügieeni korral.



Igemepõletik ehk gingiviit on pöörduva iseloomuga ja sõltub otseselt suuhügieenist. Igemevaos pesitsevad katubakterid põhjustavad põletikku, mille nähud on punetus, kihelus ja kergel puudutusel veritsema hakkamine. Veritsust põhjustavad väikesed veresooned igemekoes on vajalikud kaitsekehade kohtetoimetamiseks. Ainult mehhaaniliselt hambakaelalt igemevaost ärritavaid pisikuid eemaldades on võimalik igemepõletik kontrolli alla saada.

Parodontiit on hammast ümbritseva kinnituskoe põletik, mille puhul on lisaks pehmele igemekoele haaratud ka hammast ümbritsev lõualuu. Parodontiit põhjustab luukoe pöördumatu kahjustuse, mis ravi puudumisel viib hamba kaotuseni. Haiguse kontrolli alla saamiseks tuleb hambakaelalt igemetaskust eemaldada mineraliseerunud bakterikiht ehk hambakivi. Professionaalne hambaravikabinetis läbiviidav puhastus, harva abiks ka antibiootiline ravi ja edaspidine eeskujulik hügieen peatab infektsiooni.



Igemekoe liigkasv

Hüperplaasiat põhjustavad tavaliselt ravimid. Epilepsiaravimid, kaltsiumikanalite blokaatorid ja immunosuppressandid on tavalised süüdlased. Võimalusel tuleks ravimit vahetada. Igemete vohamise kontrolli all hoidmine nõuab tugevat mehhaanilist suuhügieeni ja regulaarseid hambaravivisiite, mil on vajadusel võimalik pehmeid kudesid kirurgiliselt eemaldada.

Üldised nõuanded erivajadustega laste vanematele/hooldajatele

Andke lapsele päeva jooksul suu niisutamiseks sageli juua vett ning loputage suud veega ka peale söögikorda. Kui laps ei ole võimeline ise loputama, kasutage lapse suu puhastamiseks sõrme ümber

keeratud marlilappi. Antibakteriaalse lahusega loputused (näiteks kloorheksidiiniga) võivad olla abiks kaariese ja igemehaiguste kontrolli all hoidmiseks. Kui laps ei oska loputuslahust välja sülitada, saab seda siiski kasutada hambaharja sellesse kastes või suhu lahust suhu pihustades.

Kaariese kontrolli all hoidmiseks on kõige lihtsam kontrollida toitumisharjumusi. Regulaarsed söögiajad, mille vahele jääksid vähemalt 3-4-tunnised pausid, mil hambad saaksid eelmisele söögikorrale järgnenud happerünnakust toibuda, on kõige alus. Ja janu jook olgu vesi.

Hammaste kaariesele vastupanuvõimet saab tõsta fluoriidi abil. Kui laps oskab liigse vahu välja sülitada, siis peaks igapäevaselt kasutama võimalikult suure fluoriidisisaldusega (täiskasvanute) hambapastat. Hambaarstikabinetis saaks hambaid töödelda fluoriidlakiga. Fluoriid muudab hambakõvakoe happerünnaku suhtes vastupidavamaks ehk raskemini lahustuvaks. Ka purihammaste sügavate fissuuride ennetav sulgemine silandiga (täidismaterjaliga) võib olla vajalik.

Probleemide ärahoidmiseks küsige õigeaegselt nõu hambaarstilt või suuhügienistilt.

Kasutatud materjal

- NIDCR - National Institute of Dental and Craniofacial Research
- Oral Condition in Children with Special Need: A Guide for Health
- www.nidcr.nih.gov
- National Maternal and Child Oral Health
- Special Care
- www.mchoralhealth.org
- Oral Health for Children with Special Health Care Needs
- www.kccdhn.org
- Oral Health for Families with Special Needs Booklet
- www.scdhec.gov