

Ateriarytmi - Säännöllinen ateriarytmi säästää hampaita

Hampaisiin voi tulla reikiä siitä huolimatta, että peset ne kahdesti päivässä ja puhdistat välit päivittäin, tällöin syy on usein ateriarytmyksessä. Tarkista ateriakertojesi ja samalla happohyökkäystesi määrä.

Lähes kaikki ruuat ja juomat sisältävät hiilihydraatteja, joista suun bakteerit valmistavat hampaita liuottavia happoja. Haitallisimpia ovat sokerit. Säännölliset ruoka-ajat ja monipuolinen ruokavalio suojaavat hampaita reikiintymiseltä.

Ateriatiheys on reikiintymisen kannalta merkittävä tekijä.

- Kun suu on aterioiden/juomien välillä tyhjänä 2–3 tuntia, sylki ehtii korjata edellisen happohyökkäyksen vauriot. Hampaat kestävät ravitsemussuositusten mukaisesti 4–6 syöntikertaa päivässä. Väliajoilla ei saa napostella eikä siemailla juomia.
- Jos suuhun tulee syötävää/juotavaa usein, vaikka pieniäkin määriä, happohyökkäys on jatkuva.
- Jos happohyökkäyksiä on liikaa, vähitellen hampaat reikiintyvät. Reikiintymisen alkuvaiheessa pehmentynyt hampaan pinta voi kovettua uudestaan ja reikiintyminen pysähtyä, jos ateriatapoja parannetaan ja suuhygienia on kunnossa.

KESKITÄ ATERIAT



ÄLÄ SYÖ KAIKEN AIKAA



Päivittäin:

- Käytä janojuomana vain vettä syöntikertojen ulkopuolella. Maustamaton kivennäisvesi käy myös.
- Rajoita ateriakertoja, esim. yhdistä pienet välinapostelut yhdeksi kunnolliseksi välipalaksi.
- Syö säännöllisesti, älä karsi varsinaisia ateriakertoja, se johtaa vain turhaan naposteluun.
- Liitä kaikki makea normaalien ateriakertojen yhteyteen jälkiruuaksi. Vältä toistuvaa sokerien käyttöä arjessa, jätä esim. mehut ja herkut vain poikkeustilanteisiin.
- Ota ksylitoli aina kun olet syönyt. Se katkaisee happohyökkäyksen ja estää kariesbakteerien toimintaa.



Lisätietoa

- Vesi, maustamaton kivennäisvesi, musta kahvi ja tavallinen tee eivät aiheuta happohyökkäystä.
- Happohyökkäyksen aloittaa yksi haukkaus esimerkiksi ruisleivästä tai yksi kulaus sokeroimatonta kotimehua.
- Sokerit ovat erityisen haitallisia hampaille ja lisäävät reikiintymistä. Sanat sakkaroosi (tavallinen sokeri), fruktoosi (hedelmäsokeri) ja glukoosisiirappi tarkoittavat nekin sokeria.
- Perunalastuja, rusinoita tai muita samankaltaisia naposteltavia ei tule nauttia usein, koska ne tarttuvat hampaisiin ja aiheuttavat pitkäkestoisen happohyökkäyksen.
- Sokeria ja napostelutuotteita ei tule käyttää usein eikä suuria määriä ja niiden käyttö tulee rajoittaa aina aterioiden yhteyteen, ateriakertojen ulkopuolella korkeintaan yksi kerta viikossa.
- Huomioi saamassasi sokerimäärässä tuotteiden piilosokerit. Sokeria on suuria määriä esim. jogurteissa, makuviileissä, vanukkaissa, muroissa, mysleissä, leivonnaisissa, kekseissä, ketsupissa, maustekastikkeissa, salaatikastikkeissa, tuoremehuissa, kaakaossa, rusinoissa.
- Hapan juoma/ruoka voi usein nautittuna syövyttää hampaiden pintoja eli aiheuttaa hammaseroosiota, sisältääpä se sokeria tai ei. Happamia tuotteita ovat esim. etikkatuotteet, puolukka, maustetut vissyt, monet tuoremehut.
- Hampaiden kannalta haitallisia eroosionaiheuttajia ja vältettäviä happoja ovat: sitruunahappo (E330), fosforihappo (E338), omenahappo (E296), etikkahappo (E260) ja askorbiinihappo (E300) (tuoteselosteessa nimellä tai koodilla). Pelkkä hiilihappo (E290) ei vahingoita hampaita.

TEE OMA ATERIAKELLOSI, TARKISTA ATERIARYTMISI.

MERKITSE KAIKKI KERRAT, KUN SUUHUN MENEÄ MUUTA KUIN VETTÄ, ELI MUUT JUOMATKIN.



Lähteet ja lisätietoa

© 2022 Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, Terveyskirjasto, www.terveyskirjasto.fi

© 2022 Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, Käypä hoito -suositukset, www.kaypahoito.fi