

Hampaiden eroosio

Hampaiden eroosio tarkoittaa suuhun tulevien happojen aiheuttamaa hampaan pehmenemistä ja liukenemistä, jonka seurauksena pinnan kiillekerros ohenee. Kiille on hampaan suojakerros reikiintymistä, kulumista yms. uhkia vastaan. Menetettyä kiillettä ei saa takaisin.

Hampaan pintaa voivat pehmentää suuhun joko sisältäpäin vatsasta tai ulkoapäin ravinnosta toistuvasti tulevat hapot. Eroosiota tapahtuu myös puhtaissa hampaissa, koska kiilteen liukeneminen ei ole riippuvainen suun bakteeritoiminnasta.

Eroosiovaara on erityisen suuri sairauden tai lääkityksen vuoksi kuivasuisilla sekä urheilijoilla, koska kuivassa suussa hapan ruoka tai juoma viipyy pitempään hampaiden pinnalla kuin runsaasti sylkeä sisältävässä kosteassa suussa. Hammaseroosion riskiryhmässä ovat myös lapset ja nuoret, jotka käyttävät paljon energia- ja virvoitusjuomia.

Eroosion oireet

- Vihlonta
- Kiille muuttuu himmeäksi
- Hampaat näyttävät keltaisemmille hammasluun kuultaessa kiilteen läpi
- Etuhampaiden kärjet ohenevat ja rispaantuvat
- Hampaat kuultavat läpi
- Hampaiden ienrajoihin tulee kulumia
- Puruhampaiden nystermät kuluvat laakeille kuopille
- Paikat jäävät hampaan pinnasta koholle
- Hampaat ja purenta madaltuvat

Alkuvaiheen eroosio on melko oireeton ja vaikuttaa usein vaarattomalta. Monesti eroosio huomataan vasta, kun korjaavat toimenpiteet ovat tarpeellisia. Eroosiota voi olla kaikissa hampaissa, mutta tyypillisimmin yläetuhampaissa. Eroosio etenee niin kauan kuin on hampaita, jos syihin ei puututa.

Eroosion seurauksena suojaava kiille ohenee, jolloin tuntoaisti herkistyy ja vihlontaoireilu ja reikiintymisalttius lisääntyvät. Madaltunut purenta voi aiheuttaa leukaniveloireilua ja sen korjaaminen voi olla huomattavan kallista. Pahojen eroosioaurioiden korjaamiseen voidaan tarvita proteettista hoitoa.

Eroosion ulkoiset aiheuttajat

- Happamat syötävät (hedelmät, marjat, salaatinkastikkeet, etikkasäilykkeet, makeiset jne.)
- Happamat juomat, myös sokerittomat (tuoremehut, kotimehut, jäätee, virvoitusjuomat, energiajuomat, siiderit, valkoviinit, juomasekoitukset jne.)
- Urheilujuomat (säännölliset siemaukset aktiviteettien aikana kuivaan suuhun)

- Happamat juomat (esim. smoothiet, urheilujuomat), joita purskutellaan tai pidetään suussa pitkään ennen nielemistä tai imetään hampaiden välistä

Haitallisia happoja

- Sitruunahappo (E330) on pahin hammaspintojen liuottaja sokeriin yhdistettynä
- Viinihappo (E334), omenahappo (E296), askorbiinihappo (=C-vitamiini, E300) ja etikkahappo (E260) ovat myös haitallisia
- Sokeri lisää fosforihapon (E338) (kolajuomat) liuottavaa vaikutusta
- Huom! Hiilihappo ja parkkihappo (viini, tee, kahvi) eivät liuota hammasta
- Lääkkeet (nestemäiset vitamiinivalmisteet, poretabletit, happamat kurkkutabletit, asetyylisalisyylihappovalmisteet, suolahapon korvikkeet, nestemäiset rautalääkkeet jne.)
- Mekaaninen ärsytys (harjaus tai narskuttelu erityisesti happaman nauttimisen jälkeen)
- Ammattieroosio: akkuteollisuus, metallialat, elintarviketeollisuus

Eroosion sisäiset aiheuttajat

- Kuiva suu
- Alkoholismi
- Raskaus
- Keliakia
- Syömishäiriöt: anoreksia ja bulimia, ortoreksia (pakkomieltainen syömishäiriö)
- Ruuansulatuskanavan häiriöt, joissa mahahappoa nousee suuhun (näristys, happamat röyhtäykset, hapan maku suussa, refluksi, mahahaava, palleatyrä)
- Refluksi aiheuttaa jo itsessään eroosiota, lisäksi se voi laukaista hampaiden narskuttelua
 - Narskuttelu yhdistettynä mahahappoon hampaiden pinnalla kuluttaa hampaita nopeasti

Eroosion ehkäiseminen

- Harjaa hampaat ennen aamupalaa. Odota tunti ennen hampaiden harjausta, jos olet syönyt tai juonut jotakin hapanta.
- Vältä hankaavia hammastahnoja (valkaisevat) ja kovaa/puolikovaa hammasharjaa.
- Juo kohtuullisesti mehuja, nauti happamat juomat lyhyen ajan kuluessa syönnin yhteydessä.
- Syö hedelmät ja vihannekset mieluummin kokonaisina, syö sitrushedelmiä maltillisesti, enintään kaksi päivässä.
- Jos syöt tai juot happamia tuotteita, tee se ruokailun yhteydessä ja maitotuotteiden kanssa.
- Juo vettä riittävästi suun kuivuuden ehkäisemiseksi.
- Vältä erityisen happamia ruokia ja juomia esim. sitruunahappoa sisältäviä makuvesiä.
- Vältä kovien ruokien pureskelua happaman juoman kanssa.
- Vältä sokerin tai hunajan lisäämistä, ilman sokeria happamuus häviää nopeammin.
- Ota ksylitolipastilli, maitoa tai pähkinöitä tai pureskele pala juustoa aterian päätteeksi tai ennen hampaiden harjausta. Näin tasapainotat happamien tuotteiden haittavaikutusta.
- Mikäli kärsit toistuvista happo-oireista, kysy apua terveydenhuollosta.

Muista käydä suun terveystarkastuksessa hammaslääkärin laatiman hoitosuunnitelman mukaisesti ja kerro happamien tuotteiden käyttötavoistasi.