

# Hampaiden vihlominen

Hampaan näkyvän osan pintaa peittää elimistön kovin kudος, kiille. Kiilteen alla on pehmeämpää hammasluuta. Hammasluussa on nesteiden täyttämiä mikroskooppisen pieniä kanavia, jotka johtavat hampaan pinnalta ydinonteloon saakka. Nesteiden liikkuminen kanavissa, esimerkiksi kylmän aiheuttamana, voi aiheuttaa vihlontatyyppistä kipua.

Hampaiden vihlominen on kiusallinen ja melko yleinen suun alueen vaiva. Usein syynä on hampaan kaula-aluetta peittävän ikenen vetäytyminen. Tällöin hampaasta paljastuu alue, jota hammaskiille ei suojaa. Vihlominen voi olla myös oire hampaan reikiintymisestä, kulumisesta tai halkeamasta.

## Oireet

- Tyypillinen oire on ohimenevä, terävä ja hyvin paikallistettava vihlaisu, joka tuntuu usein kylmän, makean tai happaman juoman/ ruoan nauttimisen yhteydessä. Tavallisesti vihlonta lakkaa välittömästi pienen ajan sisällä ärsykkeen poistumisesta.
- Hampaiden vihlominen voi joskus muuttua krooniseksi eli pitkäkestoiseksi. Tällöin tyypillinen oire on lämpötilan muutoksesta kuten kylmästä ulkoilmasta lämpimään sisäilmaan siirtymisen seurauksena aiheutuva minuutteja kestävä kipu.

## Aiheuttajat

- ienvetäytymät ja mahdollinen hampaan juurenpinnan kuluminen hoitamattoman ientulehduksen, vääränlaisten harjaustottumusten tai oikomiskojeiden aiheuttamana
- hammaskiillettä kuluttava epätasapainoinen purenta tai hampaiden narskuttelu
- kiilteen syöpyminen esimerkiksi suun happamuuden (refluksi, bulimia) tai happamia tuotteita sisältävä ruokavalion vuoksi
- hampaan reikiintyminen, mikrohalkeamat tai vuotava paikan sauma
- tietyt hammashoitotoimenpiteet kuten ienkudoksen hoidot, yhdistelmämuovipaikkaus tai valkaisuhoitot

## Hoito

Keskeistä vihlonnan hoidossa on oikeanlainen omahoito, terveellinen ruokavalio ja säännölliset hammastarkastukset. Omahoidon tarkoituksena on ehkäistä ienvetäytymien eteneminen, paljastuneen hammasluun reikiintyminen ja suojata jo paljastuneita hammaskauloja.

- Käytä vain pehmeää hammasharjaa (sensitive/soft). Sähköhammasharja on tavallista hammasharjaa hellävaraisempi ikenille, erityisesti jos harjassa on paineentunnistin ominaisuus. Oikeanlaisella sähköhammasharjan puhdistustekniikalla saat happaman bakteeriplakin tavallista hammasharjaa tehokkaammin pois. Kevyt ja huolellinen tekniikka täytyy muistaa myös tavallista hammasharjaa käytettäessä

- Käytä vihloville hampaille tarkoitettuja hammastahnoja päivittäin. Tahnojen vaikutus ilmenee usein vasta pidempiaikaisessa käytössä. Tahnojen ainesosat voivat tukkia hammasluun pieniä kanavia, joiden paljastuminen aiheuttaa vihlontaa. Harjauksen lisäksi voit sivellä tahnaa suoraan vihlovaan kohtaan vaikuttamaan. Hammastahna ei saa sisältää voimakkaasti hankaavia ainesosia, joita on esimerkiksi valkaisevissa tahnoissa.
- Vältä happamien tuotteiden toistuvaa käyttöä (esim. virvoitusjuomat, light -juomat, urheilu- ja energiajuomat, erilaiset täysmehut, marjamehut, sitrushedelmät sekä etikkaa sisältävät ruoat).
- Vältä hampaiden harjausta heti ruokailun jälkeen. Happohyökkäyksen pehmentämä kiille kuluu harjatessa herkemmin. Huuhtelee enemmän suu vedellä tai käytä ksylitolituotetta. Pese hampaasi vasta myöhemmin.
- Vihlomista voit ennaltaehkäistä myös apteekista saatavilla kiillettä vahvistavilla lisäfluorivalmisteilla (tabletti, puskutteluliuos).

Jos vihlontavaivaa ei kotikonstein saa hoidettua, on syytä hakeutua hammaslääkärin tai suuhygienistin vastaanotolle syyn selvittämiseksi.

#### **Lähteet:**

[Hammaslääkäriliitto- hampaiden vihlonta](#)

[Hampaiden vihlominen - Terveyskirjasto](#)