

Hammaseroosio

Hammaseroosio on hammaskiilteen ja sitä alempien hammaskudosten kemiallista liukenemista, joka ei johdu bakteerien toiminnasta. Eroosio voi johtaa hampaiden kulumiseen, herkkyyteen ja vakavissa tapauksissa jopa purentaongelmiin.

Eroosion synty ja oireet

Eroosio alkaa, kun hampaan pinta altistuu toistuvasti happamille aineille. Tämä voi tapahtua esimerkiksi tietyntyyppisiä ruokia ja juomia nautittaessa tai tietyissä sairauksissa. Eroosion tunnistaa hampaiden kiillon vähenemisestä, kulumista hampaan pinnoilla, sekä hampaiden yliherkkyydestä kylmälle, kuumalle ja makealle. Hammasluu tulee usein näkyviin hieman ruskeampina laakeina alueina kun kiille on syöpynyt puhki. Pitkällä aikavälillä eroosio voi aiheuttaa purentaongelmia ja hampaiden lohkeamista.



Eroosiota aiheuttavia tekijöitä:

- **Ruokia ja juomia:**
 - Virvoitus-, urheilu- ja energiajuomat
 - Maustetut kivennäisvedet
 - Mehut
 - Alkoholijuomat

- Sitruuna ja muut hapokkaat hedelmät
- Happamat marjat ja niistä tehdyt tuotteet
- **Sairaudet ja tilat:**
 - Refluksitauti (mahahapon nousu ruokatorveen)
 - Bulimia ja muut syömishäiriöt (happoisen mahalaukun sisällön oksentaminen)
 - Tietyt sairaudet ja lääkitykset, jotka voivat vähentää syljen tuotantoa tai muuttaa sen koostumusta

Erosion ehkäisy ja hoito

Eroosioriskin madaltamiseksi on tärkeää välttää happamia ruokia ja juomia sekä huolehtia suun terveydestä kattavasti. Erityisen tärkeää on rajoittaa happohyökkäysten määrä enintään 5 - 6 kertaan päivässä (huom. napostelu lasketaan) ja välttää happamien tuotteiden hidasta ja pitkäkestoista nauttimista, mikä pidentää hampaiden altistumista hapoille.

Lisäksi on suositeltavaa:

- Huuhtoa suu vedellä happaman tuotteen nauttimisen jälkeen tai ottaa ksylitolituote
- Käyttää hammastahnaa, joka sisältää fluoria vähintään 2 kertaa päivässä
- Odottaa 30 minuuttia ennen hampaiden harjausta happaman ruoan tai juoman nauttimisen jälkeen

Jos eroosiovaurioita esiintyy, hammaslääkäri voi suositella useita hoitokeinoja vaurion vakavuudesta riippuen. Ensisijainen tavoite on kuitenkin pysäyttää eroosion eteneminen. Hoitoon voivat kuulua mm. paikkaushoito, proteettiset kruunutukset, purennan korotus ja/tai purentakisko.

Muistathan, että ennaltaehkäisy on avainasemassa hammaseroosion hallinnassa. Varaa säännöllisesti aika hammaslääkärillesi, joka voi auttaa tunnistamaan mahdolliset riskitekijät ja suunnittelemaan yksilöllisen hoitosuunnitelman.

Terveempi suu, terveempi sinä.