



Nõustajate praktiline koolitus 2012

Koostanud: suuhügienist Laili Lutsar



SISUKORD

• Projekti “Laste hammaste tervis” tutvustus	3
• Sissejuhatus	4
• Standard nõustamise läbiviimiseks	5
• Kes saab olla nõustaja/koordinaator?	6
• Mida teeb nõustaja?	7
• Mida teeb koordinaator?	8
• Koolituste soovid	10
• Kuidas juhendit kasutada?	11

Standartiseeritud juhendmaterjal

• 2012 teemad	13
• Kasutada olevad materjalid	14
• Hambad, kaaries ja suuhügieen	16
• Toit ja hambad	18
• Aruandlus	22
• Koolituse läbiviimine. Maakondlikule suutervise koordinaatorile	23
• MSK ‘de maakondlike koolituste teemad	24

Lisad

• 1 - Miks on oluline rääkida lastega suutervisest ja selle hoidmise võimalustest?	36
• 2 - Mini poster “MINA TEAN”	37
• 3 - Mini poster “Vähenda suhkru tarbimist”	38
• 4 - Mini poster teadmiseks lapsevanematele “Hammaste pesemine”	39
• 5 - Koostöö lapsevanemate ja lasteasutusega	40
• 6 - Kiri lapsevanemale	41
• 7 - Kiri koolieelse lasteasutuse õpetajale	42

Värvimis- ja lõikelehed

Kasutamiseks juhendmaterjalis mainitud teemadega

• Joogid ja hammaste tervis	44
• Suhkrukell	46
• Hamba ehitus	47
• Hammaste tüübid	48
• Piimahambad	49
• Jäävhambad	50
• Sõrmenukud tegelaskujude valmistamiseks	51
• Luuletused	76
• Hammaste pesu tehnika	78
• Mõistatused	79
• Kas tunned? Ühenda sõnad piltidega	80
• “Kaaries” õunal	81
• Kasutatud kirjandus	82

Projekti tutvustus

Eesti Haigekassa poolt finatseeritava terviseedendusliku projekti "Laste hammaste tervis" elluviijateks on tänavu juba teist aastat **Eesti Hambaarstide Liit (EHL)** koostöös **Eesti Suuhügienistide Liiduga (ESHL)**.

Projekti **sihtrühmaks** 2011 aastal olid lapsed vanuses 0-3 aastat, kelle elukohaks on Eesti, sealhulgas vene keelt kõnelevad lapsed, nende vanemad ja lasteaia personal ning pereõe vastuvõtul käivad 4,5 kuu vanuste imikute vanemad. 2012 jätkatakse tööd nimetatud vanusegrupiga, lisandunud on lapsed vanuses 3-6.

Sidusrühmaks on kõik tervishoiutöötajad, kes sihtgrupiga kokku puutuvad : pereõed, ämmaemandad, lasteaia õpetajad, maakondade ja linnade terviseedenduse valdkonna töötajad, kelle kaudu korraldatakse infomaterjalide logistiline jaotamine asjassepuutuvate tervishoiu- ja lasteasutuste vahel.

Projekti käigus koostatakse temaatilisi terviseedenduse ja hambahaiguste kontrolli all hoidmise juhend materjale ja koolitusi nii siht- kui sidusrühmadele.

Kõik valminud ning valmivad juhendid ja trükised on PDF-vormingus kergelt leitavad ja allalaaditavad veebilehel **kiku.hambaarst.ee**

Oleme alustanud keskastme meditsiinipersonali (suuhügienistid, hambaravis töötavad õed, pereõed ja ämmaemandad) ja koolieelsete lasteasutuste õpetajate ning maakondade terviseedendusspetsialistide baasil taristu loomist, kellega koostöös edaspidi planeerida ja korraldada järjepidevat üle-Eestilist suuterviseedendust. Igas Eesti maakonnas on projektiraames olemas maakondlik suutervisekordinaator, kelle poole ettepanekutega pöörduda võib. Maakondlike koordineerijate ja lasteaedade põhised nõustajate kontaktid leiate aastate jooksul täienevatena projekti veebilehelt rubriigis lasteaiaid ja koordineerijad.

Igal aastal on projektil suutervise teemade kajastamisel veidi erinev rõhuasetus, mis aga läbivalt tugineb ja toetab sõnumit:

Ainuõige viis säilitada läbi elu terved hambad ja igemed on haigestumise vältimine. See on võimalik, kui ollakse haiguse olemusest teadlik. Haiguse põhjustuste tundmaõppimiseks ja nende kontrolli alla võtmiseks ei ole kunagi hilja. Ja ei tasu unustada, et suu on tähtis värav organismi sisemusse, millest tuleneb, et kogu ülejäänud organismi tervis sõltub just sellest, kui hästi me seda väravat valvame.

Hambakaaries on piisava terviseteadlikkuse korral kõigile füüsiliselt tervetele inimestele jõukohane kontrolli all hoida. Isegi siis kui hambakaariesesse on juba haigestunud, on väikeste hamba kõvakoekahjustuste edasiarenemist täidist vajavaks hambaauguks võimalik lõpmatult edasi lükata lihtsalt hambasõbralikult käitudes.

Seaduse järgi vastutab lapsevanem või hooldaja lapse tervise eest kuni lapse 19nda eluaastani. Just täiskasvanu valib, mida ja kui tihti laps sööb ja janu korral joob. Vähemalt kuni koolieani või isegi 10nda eluaastani vajab laps vanema abi suuhügieeni eest hoolitsemisel, sest lapse käe motoorika areng lihtsalt ei võimalda varem hambaid puhtaks harjata!

Sissejuhatus

Suuterviseõpetuse ja -kasvatuse eesmärkide saavutamiseks on võimalik kombineerida hammaste tervise teemat mänguliselt mitmete teiste ainevaldkondadega (keel ja kõne, matemaatika, kunst, muusika ja liikumine) ning rakendada seda erinevate õppetegevuste kaudu.

Sel moel aitab õpe lisaks suutervise edendamisele kujundada ka lapse enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi.

Tegevuste planeerimisel ja rakendamisel tuleb alati arvestada lapse individuaalsusega, s.h erivajadusega; vanusega ja koha eripärade ja võimalustega, kus koolitust läbi viiakse.

Oluline on lapse loovuse ergutamine, pakkuda võimalusi aktiivseks kaasa tegutsemiseks, mõtlemiseks, mängimiseks ja eksperimenteerimiseks ning avastamisvõimalusi st.

kogemusliku õppimist, mis arvestab nii lapse spontaansust, suhtlus valmidust-ja vajadust ehk õppimine kõigi meelte abil.

Lasteasutustes on erinevate tegevuste ja meetodite kaudu võimalik käsitleda suutervise teemat kaasates kogu kollektiivi, nii rühma,-ja aineõpetajad kui ka lapsevanemaid, saavutades nii tõhus infovahetus, personali omavaheline -ja koostöö lastevanematega, kui ka kinnistades järjepidevat kordamist vajavaid suutervise säilitamise ja edendamise tõdesid.

Standard nõustamise läbiviimiseks

Standardi aluseks on nii Euroopas kui ka USA's aktsepteeritud ja teaduliske uuringute andmetel põhinevad, hambaravispetsialistide - ja erialaorganistatsioonide ning metoodikute koostöös koostatud, juhendmaterjalid süstematiseeritud kaariese-ja suuhaiguste ennetustegevusega tegelemiseks eelkooli- ja haridusasutustes.

Standardi koostamisel oleme püüdnud elimineerida enamuse eelmisel aastal nõustamiste ja koolitustega seotult esilekerkinud probleemides.

Sõnastades selgelt ja arusaadavalt:

- nõustajana töötamise kriteeriumid
- kokkulepitud mooduse, kuidas nõustamist üles ehitada
- milliseid teemasid kajastada ja
- millised materjalid selle jaoks olemas on.

See ei tähenda loomulikult, et iga viimane kui hingetõmme on kirja pandud ja ettevalmistatud.

Oleme jätnud ruumi ka teile endile otsustada, milliseid materjale omavahel kombineerida ja neile lisaks sobivaid abivahendeid nõustamistel kasutada.

Oluline on, et

- **kasutatav materjal ja teema käsitus oleks sihtgrupile eakohane**

ja et nõustamiste ja koolituste tulemusel paraneksid siht-ja sidurühma teadmised:

- **hammaste ja suutervishoiust,**
- **hambahaiguste olemusest ja nende vältimisest**

Nimetatu saavutamiseks on oluline suhtuda nii nõustaja töösse ja koolituse ettevalmistamisesse vastutustundega ning olulisemate punktide osas teema lõikes kasutada ühtset materjali ning edastada ühtset sõnumit.

Kes saab olla nõustaja/koordinaator?

Nõuded projekti raames **nõustajana osalemiseks**:

- diplomeeritud suuhügienist/hambaarsti abiline või
- töötanud hambaarsti abilisena vähemalt 5 aastat ja
- osalenud vähemalt 2 järjestikkusel aastal projekti teabepäeva koolitustel

Nõustajate arv:

- määratakse igal aastal vastavalt projekti vajadustele, arvestades hanketingimusi

Maakondlik koordinaator:

- minimaalselt diplomeeritud suuhügienist
- osalenud vähemalt 2 järjestikkusel aastal projekti teabepäeva koolitustel

Soov osaleda tulevikus nõustajana/koordinaatorina:

- liitumine nõustajate listiga (sellekohane vabas vormis sooviavaldus ja nõustatavate asutuste nimed edastada oma maakondlikule suutervise koordinaatori meilile)

vt. kiku.hambaarst.ee rubriik lasteaiad ja koordinaatorid

- MK koordinaator edastab teate MSK'de tegevuse koordineerijale Marju Luht'ile
- listi liikmetega võetakse vajadusel ühendust

Mida teeb nõustaja?

Eelpool nimetatu nõuetele vastav nõustaja, viib töölepingu alusel läbi

- nõustamised lasteasutustes LASTELE vastavalt projektis kehtestatud vanusegruppidele

2012 aastal võib valitud ja määratud asutustes valida sihtrühma kahe vanusegrupi vahel:

- **nõustamine LASTELE sõimerühmas**

värviraamatu ja multifilmi “Juss ei taha hambaauke” põhjal

- **nõustamine LASTELE vanusegrupis 5-6**

värviraamatu ja multifilmi “Juss meisterdab suhkrukella” põhjal

- suuhügienisti haridusega nõustaja võib teostada

2012 a. teabepäeva teemade põhise nõustamise nimetatud sihtgruppide LAPSEVANEMATELE

Koordinaator korraldab temale määratud maakonnas:

- koolitusi sidusrühmadele

- hoiab sidet ja vahendab infot projekti meeskonna ja maakonna terviseedendaja ning lasteaedade

koordinaatoritega. On kontakt-ja vajadusel tugiisikuks oma maakonna nõustajale/tele.

Mida teeb koordinaator?

Maakondliku suutervise koordinaatori (MSK) ülesandeks on:

Iseseivalt ja koostöös maavalitsuse terviseedendajaga projektiplaanile vastavate suutervisedendustegevuste organiseerimine ja koordineerimine vastutusalas olevas maakonnas/des ning tagasiside kogumine. Koolituste läbiviimine projekti siht-ja sidusrühmadele.

Maakondlik Suutervise Koordinaator (edaspidi MSK)

- kogub
- teeb vajadusel kokkuvõtted ja
- edastab

kõik projekti-ja sellega seonduvate tegevuste põhiselt nõutavad andmed ja tagasiside Maakondlike Suutervisedenduse Koordineerijate Koordineerijale (edaspidi MSKK)

Marju Luht' ile vastavalt kokkuleppele kas

e-posti teel kirjalikult või skanneeritult või posti teel.

Täpsemalt:

1. vastutusalas oleva maakonna suutervist puudutavate koolitussoovide edastamine ja vastavalt 2012.a projekti võimalustele koolituste planeerimine. (e-post)

tagasiside (e-posti teel): kokkuleppe selgudes koheselt

nimetada: maakond, kuupäev, toimumis koha nimetus

2. 2012.a toimunud koolitused ja nõustamised maakonnas

edastada (e-posti teel): koolituse järel veebipõhise tagasisideankeedile viitava veebilingi edastamine kõigile koolitustel osalenutele. (tekst registreerimis lehel)

tagasiside (e-postile):

- koolituse toimumisaeg ja -koht
- registreerimisleht (skanneeritult) ja selle põhjal
- sidusrühmade kaupa arvuline kokkuvõte (tabeli kujul)
- isiklik hinnang toimunud koolituse õnnestumise ja esinenud probleemide osas.

3. maakondlikele meediaväljaannetele projektiga seonduvate artiklite edastamine

tagasiside (e-postile):

- meedia väljaande nimetus
- artikli ilmumise kuupäev
- artikli ilmumise link ja/või koopia (skanneeritult).

Mida teeb koordinaator?

4. projekti tegevuste planeerimisel, elluviimisel esilekerkivad probleemid ja ettepanekud.
tagasiside e-postile: aruande vormis kirjalikult minimaalselt kvartali lõpus
5. Vahendab projektimeeskonna ja MSKK poolt saadetud informatsiooni maakonna vastavale institutsioonile (näiteks lasteaeda, maavalitsusele vm).
edastamine: vastavalt vajadusele kas e-posti teel või telefonitsi
tagasiside: vastavalt vajadusele kas e-posti teel või telefonitsi
6. Osaleb võimalusel maakonna Tervisenõukogu töös, et lõimida maakondlikku tervisestrateegiasse suuterviseedenduslik tegevus.
tagasiside e-postile: aruande vormis, koos projektile oluliste andmete ja ettepanekutega
7. Koostab vastutusalas oleva maakonna põhise informatiivse tervisekalendri, planeerimaks võimalikke projekti tegevusi aastaks 2013 alljärgneva sisuga:
 - a. beebi-ja pere koolid, lastekodud (aadress,tel,meil)
 - b. kohalikud meedia väljaanded (nimi ja meil)
 - c. kui on siis kohalik tervisenõukogu (koosolekute ajad, toimumis koht)
 - d. käesoleva projektika võimalikud haakuvad maakondlikud traditsioonilised üritused (näit. südamenädal, messid, haridusasutuste suvepäevad, maakondlikud tervisealased koolitused jms)
 - e. tervisetoad, nõustamiskeskused (aadress, meil, telefon)**tagasiside** e-postile: nii tabel kalendri kui omapoolse nägemusena aruandlus vormis ettepanekutega maakonnas projekti tegevuste optimaalsemaks planeerimiseks
8. Täidab projekti raames individuaalselt määratud ülesandeid
tagasiside e-postile: vastavalt vajadusele, minimaalselt kvartali lõpus.
9. MSK peab regulaarselt kontrollima oma e-posti ja vastama projektiga seotud e-kirjadele ühe nädala jooksul.
10. Heategevusliku kampaania “Lapse särav naeratus” raames koostöös kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötajaga võimalike sponsorkorras saadavate suuhooldustoodete vahendamine abivajavatele perekondadele.
tagasiside: maakonnas kampaania sihtgrupi arvulise hulga väljaselgitamine ja kokkuvõtte sihtgruppide kaupa tabeli kujul.

Koolituste soovid

2012 aastal toimub projekti raames:

- 60 nõustamist lasteasutustes ja 10 lastekodudes
- 14 Eesti maakonnas üks koolitus sidusrühmadele
- koolitused sidusrühmadele *(vt. koolituskalendrit kiku.hambaarst.ee)*

Projekti väliste koolituste soovide korral pöörduda oma maakonna suutervise koordinaatori poole kelle kaudu saab infot nõustamise/koolituste maksumuse, korraldamise aja ja koolitaja osas soovitud asutuses/tes

(kontaktid veebilehel kiku.hambaarst.ee rubriigis lasteaiad ja koordinaatorid)

**Soovitame väga vähemalt 1x aastas planeerida ja
organiseerida igas lasteasutuses proffesionaalne
suuterviseteemaline koolitus nii asutuse personalile
kui ka lapsevanematele!**

Mida juhend sisaldab?

- Standartiseeritud juhendmaterjal on koostatud “Laste hammaste tervis” projektimeeskonna koostöös. Põhineb projekti eesmärkidel järgides seejuures hanketingimustes toodud nõudmisi.
- On mõeldud projekti raames lasteasutustes nõustamite ja koolituste ettevalmistamiseks nõustajatele/koordinaatoritele, kes vastavad tööülesannete täitmiseks kehtestatud nõuetele.
- Teema käsitlemise ja ülesehituse aluseks on profülaktik-pedagoogi Lea Maiberg’i ja praktiseerivate suuhügienistide Terje Altosaar’e ja Laili Lutsar’i koostöös 2012 valmiv metoodiline juhendmaterjal lasteaia õpetajatele ja lapsevanematele, kes on huvitatud tervisliku toitumise ja suuhügieeni edendamisest. Materjal sobib kasutamiseks lastega vanuses 3-7 aastat ja nende vanematele nõustamise läbiviimiseks.
- Kõik töölehed ja prinditavad materjalid on autorikaitseta ja vabaks kasutamiseks ning paljundamiseks.

Standard sisaldab:

- 2012 aasta nõustamiste/koolituste teemad, milles on välja toodud:
 - nõustamise eesmärgid
 - teema käsitlemise tulemused, tähtsamad edastamist vajavad sõnumid
 - kasutatavad materjalid
 - nõustamise etapid
- Prinditavad väikeposterid (soovitada lasteasutusele printida teabetahvlitele)
 - “Mina tean, et...” lk.37
 - “Vähenda suhkrutarbimist” lk.38
 - Hammaste puhastamine lk. 39
 - Teadmiseks lapsevanemale” lk.41
- Lisad: värvimislehed, lõikelehed soovi korral kasutamiseks
- Juhendis viidatud materjalid ja töölehed on allalaetavad ja prinditavad veebilehelt kiku.hambaarst.ee rubriigis materjalid alla laadimiseks

Laste hammaste tervis 2012

Standartiseeritud juhendmaterjal
nõustajale ja koordinaatorile suutervise
edendamise teemade käsitlemiseks

Koostanud: suuhügienist Laili Lutsar





Nõustamiste ja koolituste teemad

Hambad, kaaries ja suuhügieen
Toitumise mõju suutervisele
Üldhaiguste seos kaariesega
Tõhustatud kaariese ennetus

Kasutada olevad materjalid

NÕUSTAJAL

- Registeerimis leht,
millele nõustajad märgivad osalenud laste ja õpetajate arvu. Kinnitus allkiri osalenud õpetajalt või asutuse juhatajalt!
- 1 asutuse kohta 5 suhkrukella värvimislehte
- “Lapse suu on pere peegel” infovoldik
(edastada rühmaõpetajale 1 asutuse kohta)
- Värviraamatute komplekt 2 raamatut
“Juss ei taha hambaauke”
“Juss ja Jass meisterdavad suhkrukella”
(kasutamiseks nõustajale kõigis asutustes)
- DVD värviraamatu multifilmidega
(kasutamiseks nõustajale kõigis asutustes)
- Kiri koolieelse asutuse õpetajale
(edastada rühmaõpetajale)
- Kiri lapsevanemale
(edastada rühmaõpetajale, paluda võimalusel paljundada kõigile rühma laste lapsevanematele või eksponeerida nähtaval kohal teadetetahvil, soovi korral õpetajal võimalus saata ka lapsevanematele e-postile)
- Suhkrukella plakat
(kasutamiseks nõustajale kõigis asutustes)
- Sõidupäevik

Kasutada olevad materjalid

KOORDINAATORIL

MAAKONDLIKUL KOOLITUSEL:

- Registeerimis leht
- GUM suuhooldustoodete näidiskohver
- “Lapse suu on pere peegel” infovoldikud

LASTEKODUS KOOLITUSEL:

- Registeerimis leht

märkida osalenud laste ja õpetajate/töötajate arv. Kinnitus allkiri osalenud õpetajalt või asutuse juhatajalt!

- 1 asutuse kohta 10 suhkrukella värvimislehte
- Värviraamatute komplekt
(edastada lastekodule)
- DVD värviraamatu multifilmidega
(edastada lastekodule)
- Suhkrukella plakat (edastada lastekodule)
- Kiri asutuse õpetajale (edastada asutuse juhatajale)
- Närimiskummid
- Hambapastad
- Sõidupäevik

1

Teema HAMBAD, KAARIES ja SUUHÜGIEEN



Laps:

Eesmärk:

- teab, mis põhjustab hambaauke
- saab aru hammaste ravimise ja hamba väljatõmbamise vajadusest
- teab, missugused toiduained on tervislikud ja missugused vähem tervislikud
- oskab jälgida oma toidukordi ja laseb hammastel vajaliku aja puhata
- oskab õigesti hambaid puhastada
- teab, kui kaua ja mitu korda päevas on vaja hambaid puhastada
- teab, millega tegelevad erinevad arstid ja julgeb jutustada oma kogemustest kaaslastele

Teema käsitlemise tulemusel:

- teab, millest elavad pisikud ja mis lõhub hambavaapa
- tunneb hambasõbralikke ja hambavaenulikke toiduaineid ja mõistab toidukordade sagaduse mõju hammastele
- oskab jutustada hambaarsti tööst ja hammaste ravist
- lapsel ei ole eelarvamusi hambaravi külastamise suhtes

Kasutatavad materjalid:

- multikas „Juss ei taha hambaauke” kiku.hambaarst.ee,
- värviraamat „Juss ei taha hambaauke” kiku.hambaarst.ee

①

②



Võimalusel soovitatavad materjalid:

- hammaste mulaaž,
- hambakatu värvimistabletid
- tööleht „Mõmmi läheb hambaarsti juurde” (*metoodiline materjal pt.III*)
- peakatted/kostüümid näitemängu „Lugu kadumaläinud hambast” läbiviimiseks. (*metoodiline materjal pt.III*)
- mõistatused (*metoodiline materjal lisa IV*)

Nõustamise etapid:

1) Võimalusel vaadata esmalt multifilmi

„Juss ei taha hambaauke” (nähtav ka veebis kiku.hambaarst.ee)

avage multikaavaleht ja arutlege lastega pildi põhjal, millest võiks

olla selles multikas juttu

3) Vaadake koos lastega värviraamatut ja võrrelge seda multikas toimuvaga.

4) Rääkige pärast multika vaatamist ja värviraamatuga tutvumist lastega:

- Mitu korda aastas on hea käia oma hambaid kontrollimas?
- Paluge lastel rääkida nende endi hambaravi kogemusest
- Mida teeb arst katkise hambaga?
- Kuidas tuleb hambaarsti juures käituda?
- Kas siis, kui arst leiab hambalt algava kaariasekahjustuse, tuleb kohe puurida?
- Mis põhjustavad hambaauke?
- Millest elavad pisikud?
- Mis lõhub hambavaapa?
- Miks on hea pärast sööki suu puhta veega ära loputada?
- Mitu korda päevas tuleb hambaid pesta?
- Mitu minutit on hea hambaid puhastada?
- Kes ja miks peavad aitama lastel nende hambaid puhastada?
- Mida on meil hammaste puhastamiseks vaja?

Sihtgrupp:

0-4 aastased lasteaia lapsed

Aeg:

30-35 min

Lisad:

2

Teema ----- TOIT ja HAMBAD



Laps:

Eesmärk:

- arutleb söögikordade arvu üle
- kavandab oma tegevust ja teeb valikuid
- seostab oma teadmisi varasemate kogemustega
- teab, missugused toiduained on tervislikud ja missugused vähem tervislikud
- oskab jälgida oma toidukordi ja laseb hammastel vajaliku aja puhata

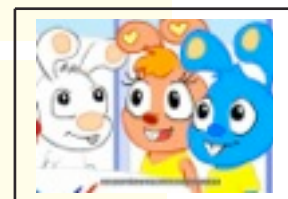
Teema käsitlese tulemusel:

- lapsel valmib suhkrukell.
- laps oskab suhkrukella abil jälgida oma söögikordasid.
- laps tunneb ära tervislikud ja vähemtervislikud toiduained
- lapsel oskab värviraamatu abil jutustada, mis toimub nende suus ja kuidas mõjutab seda toitu, mida sööme.
- Laps teab, mis ülesanne on hammastel

①

Kasutatavad materjalid:

- multikas „Juss meisterdab suhkrukella” (1)
- värviraamat „Juss meisterdab suhkrukella. (2)
- värmisleht- suhkrukella põhi.



②



③



Võimalusel soovitatavd materjalid:

- muinasjutt „Tibu, kes õppis tervislikult toituma” ja
- tegelastega sõrmenukkude lõikeleht (loo jutustamiseks)
- luuletused

3 esimest materjali allalaetavad ja prinditavad kiku.hambaarst.ee

- toiduainete pildid/sõnakaardid
- erinevate hammaste pildid või hambamulaaz
- puu-ja aedviljad praktiliseks tegevuseks.

Nõustamise etapid:

- 1) Lastele teema alustamiseks sobivad hästi luuletused söömisest ja sellest, mis peale seda suus toimub. (võimalusel)
- 2) Rääkige/arutlege millised toidud on tervislikumad ja millised vähem tervislikud ja millised hambasõbralikud ja millised vähem hambasõbralikud. (kohustuslik)
ja visualiseerige lastele vestlust toitumise piltidega (võimalusel)
- 3) Selgitage, miks ja millal maiustusi süüa, kas eraldi einena või koos magustoiduga ning rääkige toidukordade mõjust hammastele.
(teemakohane info vahepaladest metoodiline juhend pt. I)
- 4) Selgitage kuidas ja millal tekib happerünnak (kohustuslik)
- 5) Rääkige ksülitoolist, selle mõjust suutervisele ja milliseid näitse valida. (kohustuslik)
- 6) Meisterdage koos suhkrukell, (käesoleva või eilse päeva söögikordade põhjal) (kohustuslik)
(lastel paluda suhkrukell koju kaasa võtta ja rääkida ka vanematega mida uut nad teada said toitumise kohta)

Aeg

30 - 35 minutit

Sihtgrupp

5-6 aastased lasteaia lapsed

Suhkrukella valmistamine:

Kasutage suhkrukella värvimislehti.

(Iga nõustajale on jagatud 1 asutuse kohta 22 suhkrukella värvimislehte)

Küsimused, mis aitavad suhkrukella meisterdada ja selle vajalikkusest aru saada.

1. Mis kell sa hommikust sööd? Mida sa hommikul sööd?
2. Kas sa sööd lasteaias hommikusööki? Mida pakutakse lasteaias hommikusöögiks?
3. Mis kell sa sööd lõunasööki? Mida sa sööd lõunasöögiks?
4. Mis kell on õhtuode? Mida ooteks pakutakse?
5. Mitu korda päevas on kasulik süüa?
6. Mida võime söögikordade vaheajal juua ja näksida?
7. Kui pikad peavad olema söögikordade vaheajad?
8. Miks peab laskma hammastel puhata?

Suhkrukell valmistada lapse nädalavahetuse söögikordade põhjal!

- Kui lapsed kellaaegu veel ei tunne, siis abistada kellaaegade märkimisel.
- Kõigepealt märkida kellale magamise ajad. Öise aja võib värvida tumedaks ning illustreerida kuu ja tähtedega.
- Punase pliiatsiga värvida kellale söögikordi ehk happerünnakuid.
- Söögikord, vahepala või muu eine, v.a. veejoomine, värvida söögi algusest kuni tunni võrra edasi punaseks.
- Märkida kellale võimalikud põhisosikordad: hommikusöök, (lõunaode), lõunasöök, (õhtuode) ja õhtusöök.
- Edasi märkida põhitoitukordade vahepeal asetleidnud söömise korrad.
- Täpsustage üle, kas toitukordade vahepeal pole joodud mahla- morssi või maiustatud, näksitud. Kui on, siis märkida ka need kellale 1 tunni pikkuse happerünnakuna.
- Vahe, mis jääb kahe söögikorra vahele, värvida siniseks.
- Lapsed võivad joonistada või kirjutada iga söögikorra juurde, mida söödi-joodi.
- Vaadake järgi, kas iga söögikorra vahele on jäänud kolm tundi?
- Arutage lastega, kuidas saate söögikordade vaheaegu pikendada, et hammastel oleks aega taastuda.
- Öelge lastele, et janu korral tuleb juua vaid puhast maitsestatamata vett.
- Peale suhkrukella valmimist korra üle, millised toidud on hambale sõbralikud ja millised vaenulikud.
- Vaadake oma suhkrukella uuesti ja arutlege, kas ja kuidas parandada toitumisharjumusi.

Suhkrukell on abimees, mis aitab meil meeles pidada, et hambad vajavad söömisest puhkust!

Kasulikud nipid:

1) Võimalusel visualiseerige erinevate toiduainete kleepuvust neid noaga poolitades. Näit. vahukomme, kooki jms.
Selgitage, et see mis kleepub lõigates hästi noa külge, haakub hästi ka hammaste külge.

2) Õuna kasutamine kaariese tekke selgitamisel:

Terve õun ja mõne päeva seisnud ettevalmistatud auguga õun. Näita lastele tervet õuna ja palu ettekujutada, et see on hammas.

Kasutades puidust orki vajuta õuna sisse poole raadiuse sügavune auk. Selgita lastele, et see on nagu hambaauk, mille pahad pisikud saavad hambasse uuristada, kui hambaid ei pesta, ei niiditata ja pidevalt näksitakse. Auguga õuna võib jätta lasteaeda, asetada lastele kättesaamatusse kuid hästi nähtavasse kohta. Paluge kasvatajal see mõne päeva pärast pooleks lõigata, näidata ja rääkida mis selle sisemuses juhtunud on ning tuletada meelde hammaste puhastamise ja söögikordade tähtsust.

Lastele näitamiseks võta ettevalmistatud auguga õun, lõika see augu kohalt pooleks. (NB! nuga ei tohi sattuda laste kätte ega ohustada neid!). Õuna sisemus on augu ümbert tumenenud. Nüüd rääkige õuna näitel, et katkise hamba sees toimub samasugune protsess. Rääkige kuidas hoida hambaid tervena ja mida teeb hambaarst, et hammast parandada.
(vt. fotod slaid 79)

3) toitumise teemat tõdede kinnitamiseks jutustada muinasjutt Tibust, kes õppis tervislikult toituma. (ilmestage seda lõikelehelte valmistatud sõrmenukkudega, tegelasi mängima võite kaasata lapsi)

Koordinaatorile:

2) Nõustades täiskasvanuid paluge enne loengu algust valmistada kohaletulnuil isiklik suhkrukell. Rääkige toitumise mõjust valminud suhkrukellade põhiselt

Aruandlus

Nõustamise/koolituse aja selgudes koheselt sellekohane meil sisuga:

- kuupäev ja kellaaeg
- koht (asutuse nimetus ja aadress)
- kontaktisik (juhul kui on)

saata e-postile: luhtmarju@gmail.com

Projektimeeskond ja/või selle liikmed võivad kvaliteedi kontrolli eesmärgil etteteatamata osaleda nõustamisel/koolitusele!

Nõustamised lastele tagasiside:

- nõustatav asutus ja rühm (asutuse nimi, maakond)
- osalenud laste arv ja vanus
- lühikokkuvõtte nõustamise sisust (kestvus, kasutatud materjalid, hinnang koolituse õnnestumisele, probleemkohad, mis töötas hästi, mis mitte jne.)

edastada:

Nõustamise lõppedes anda rühmaõpetajale üle projekti meeskonna poolt ettevalmistatud kirjad: lapsevanemale ja koolieelse lasteasutuse õpetajale ning paluda täita tagasiside ankeet kirjas näidatud aadressil (kirjad nähtavad lk.39,40)

Koolitused sidusrühmadele tagasiside:

- nõuetele vastav ja osalejate poolt täidetud registreerimis leht (skanneeritult) ja selle põhjal tehtud arvuline kokkuvõtte sidusrühmade kaupa koos koolituse toimumise aja ja toimumiskoha nimetusega (tabeli kujul e-postile) luhtmarju@gmail.com
- lühikokkuvõtte ja enda poolne hinnang koolituse õnnestumise kohta

edastada:

- lastekodu kontaktisikule e-postile projekti meeskonna poolt koostatud projekti tegevust tutvustav kiri

-kõigile koolitusel osalenutele saata e-postile palve täita veebis tagasiside ankeet (vastavasisuline tekst leitav registreerimis lehelt)

Koolituse läbiviimine

--- Maakondlikele suutervise koordinaatoritele ---

Koolituse asukoht:

Koolitused lepingus määratud asutustes ja maakondades

Teostaja: maakondlik koordinaator

Ettevalmistus:

Lastekodus toimuv koolitus valmistada ette 2011 a slaidide

“Terve naeratus terve elu” põhjal

Maakondlik koolitus valmistada ette 2012 slaidide

“Üldhaigused ja kaaries ning tõhustatud kaariese ennetus” põhjal.

Kajastatud peavad olema kõik alateemad, valides ja kombineerides seejuures olemasolevaid ettevalmistatud slaide.

Kasutada olevad materjalid:

Lastekodudes värviraamatute komplekt (jääb asutusele)

Suhkrukella poster (jääb asutusele)

Registreerimisleht

e-postil ettevalmistatud kiri lastekodu personalile

G.U.M suuhooldustoodete komplekt

Koolituse etapid:

1. Lastekodus asutuse kontaktisiku ja maakonnas

terviseendendajaga leppida kokku koolituse toimumise aeg ja selleks vajalikude vahendite olemasolu (projektor)

2. Koolituse alguses täita projekti nõuetele vastav registreerimis leht

3. Koolituse algul tutvustada lühidalt projekti, selle struktuuri, eesmärgi ja projekti veebilehekülge

4. Loengu ettekanne

5. Osalejatele tagasiside ankeedi lingi saatmine e-postile

Aeg:

1,5 h

Teema 1

Laste üldhaiguste seos kaariesega

Selgitada:

Eesmärk:

1. Üldhaiguste ja hambakaariese tekke seoseid

2. Üldhaiguste ravis kasutatavate ravimite mõju- ja kõrvalmõjusid hammastele

3. Üldhaiguste nähud suuõõnes

Tähtsaim sõnum

1. Suuõõne temperatuur, sülg ja söömisel suhu jäävad toidujäägid moodustavad bakterite, keda on suus üle 100 000 erineva liigi, eluks ja kasvuks soodsad tingimused. Hammaste ja nende tugikudede raviprotseduuride ajal tungivad bakterid sügavale kudedesse ja vereringesse. Kui inimese vastupanuvõime on haiguse tõttu langenud või organismis on bakterite kinnitumiseks soodsad tingimused, võivad suust alguse saanud põletikul olla tõsised tagajärjed. Vastupanuvõimet alandavad mitmed haigused, kaasasündinud immuunpuudulikkus ning mõnede haiguste korral kasutatav ravi. Üldhaigused avaldavad mõju ka arenevatele hammastele. Üldhaiguste ja suuhaiguste vaheline seos on vastastikkune. Suu limaskest nagu ka nahk on epiteel ehk kattekude. Üldhaiguste tekitajad levivad veresooni mööda ka suu limaskestale. Üldhaiguse diagnoosi ei panda ainult suu probleemide põhjal, kuid sageli on suuõõne leiud esimene märk haigusest.

2. Ohtlikud on sülje hulka ja omadusi mõjutavad haigused ja raviprotseduurid (näiteks peapiirkonna kiiritusravi või keemiaravi).

Esineb üldhaigusi, mille ravis kasutatavad ravimid võivad (näiteks suhkrusisalduse tõttu) kahjustada hammaste tervist. Ohtlikud on eelkõige suhkrut sisaldavad ja süljeeritust vähendavad ravimid.

Ohtlikud on hammaste arenguperioodil kasutatavad ravimid ja mineraaliainevahetushäired (näit tetratsükliin, isegi pikaaegne kõhulahtisus).

Happelised ravimid põhjustavad erosiooni.

Soovitused

- Loputada suud peale ravimite võtmist /andmist
- Soovitused kaariese esinemise vähendamiseks:
- Võimalusel ravim tabletina (mitte siirup)

Teema 1

Laste üldhaiguste seos kaariesega

- Hammaste pesu peale ravimi võtmist
- Võimalusel ravimeid võtta toidukorra ajal, mitte toidukordade vahel
- Võimalusel ravimeid mitte võtta enne uinumist

3. Üldhaigused mõjutavad nii suu limaskesta, hambaid kui kinnituskudesid ning avaldavad mõju ka arenevatele hammastele. Luustumist mõjutavatest pärilikest ja põetud haigustest lähtuvad muutused on näha ka lõualuudes ja hammastes.

Kilpnäärme- ja kasvuhormoonide vähesus, osteoporoos: Luustumis häired, hammaste areng aeglasem

Rahhiit: kaltsiumi vähesuse tõttu toidus ja sellest tingituna esineb sageli hambaemali arenguhäireid.

Seedetrakti haigused: Pidev oksendamine ja/või gastroösofagiaalne refluks põhjustab hammaste erosiooni.

Tsöliaakia ehk gluteenenteropaatia: häiritud on toitainete imendumine, mille tõttu halveneb ka hambaemali moodustumine väikelastel. Hammastele tekivad põikivaod, kergemal juhul värvimuutused. Esineda võib ka valulike aftidega suu limaskesta põletik, mis esineb sagedasti ka väikelastel **herpes-viirus** infektsiooni puhul.

Laste lööbelised nakkushaigused: Lööve ka suuõõne limaskestal. Sarlakite korral iseloomulik punetav, tursunud ja vaarikat meenutav keel

Pikaajaline **C-vitamiini puudus:** põhjustab igemepõletikku ja veritsust kapillaaride kahjustuse tõttu.

Verehaigused: põletikud suuõõnes, suu limaskesta värvimuutused ja verevalumid, viimased võivad viidata ka kapillaaride kahjustusele või hüübimissüsteemi häirele.

Leukeemia, kasvaja: suu kahjustused enamasti põhjustatud ravist. Kasvajate raviks kasutatavad ravimid ja kiiritus alandavad suu limaskesta vastupanuvõimet bakteritele ja seentele, vähendavad limaskesta haavandite paranemisvõimet ja süljeeritust. On väga oluline, et suu ja hambad oleksid ravitud enne kasvavastase ravi alustamist.

Vähene sülje kogus: Sülg kaitseb hambaid. Selline kaitse puudub arenguhäiretega lastel, kellel kasutatakse süljeeritust vähendavaid ravimeid ja harvaesinevate haiguste korral.

Teema 2

Hammaste lõikumine ja vahetumine

Selgitada:

Eesmärk:

1. Eakohane hammaste areng, lõikumine ja vahetumine

2. Piimahammaste tähtsus jäävhamba lõikumis perioodil kohahoidjana.

3. Hammaste roll lapse arengus (kõne, sotsiaalne areng)

4. Ortodontiliste probleemide ennetamine

(magamis,- istumis asendid, suuhingamine, esemete närimine, piimahammaste liiga varajane kaotus)

Tähtsaim sõnum

1. Hammaste suhulõikumise seaduspärasused:

- hambad lõikuvad suhu kindlatel vanuseperioodidel
- hambad lõikuvad suhu kindlas järjekorras
- samanimelised hambad lõikuvad üheaegselt

Ebasoodsalt mõjutavad hammaste lõikumist ja asendit:

- kõik laste kahjulikud harjumused (pöidla, huulte, põskede imemine, samuti luti pikaleveninud kasutusaeg ja keele liigne surve hammastele seestpoolt)

- infantiilne neelamistüüp, mille puhul neelamisel on keel esihammaste vahel

- vale rüht põhjustab keele valet asendit hammaste suhtes

- ninahingamistakistus (häiritud keele,põskede ja huulte omavaheline tasakaal)

- pehme konsistentsiga toitunud söömine

Areng peetakse lõppenuks hamba läbilõikumisega, kuid jätkub veel lõplik mineralisatsioon suuõõnes (seosta fluori vajalikkusega)

Vahelduva hammaskonna perioodil (algab umbes kuuendal eluaastal) piimahammaste juured resorbeeruvad, hambad hakkavad liikuma ja langevad välja. See põhjustab mälumisefektiivsuse languse, mistõttu lapsed väldivad tugevama konsistentsiga toidu söömist.

Jätkub ka jäävhammaste algete moodustumine, hambakudede mineraliseerumine ja hammaste suhulõikumine.

Teema 2

Hammaste lõikumine ja vahetumine

Probleem: Kuues hammas ehk esimene purihammas lõikub viienda piimahamba taha ja tihti peetakse neid piimahammasteks. Ei teata, et tegu on jäävhambaga. Kui jäävhammas ära laguneb, ei ole kusagilt ju selle asemele uut tulemas

2. Lisaks söömisele ja kõne arengule, hoiavad piimahambad kohta jäävhammastele (norm. hambumine aitab vältida ortodontilisi probleeme).

Põletikud piimahambas mõjutavad ka jäävhamba alget ja nii võib ka see kahjustuda.

3. Enesekindluse vähenemine, mina-pildi häirumine, häbi, salatsime, peetub nii lapse kõne kui sotsiaalne areng, katkiste/ valutavate hammaste tõttu on raskendatud söömine, tekib toitainete puudus ning peetud eakohane füüsiline areng.

4. Jälgida tuleb hammaste lõikumist, vajadusel pöörduda õigeaegselt hambaarsti poole.

Vältida ülemiste hingamisteede haigusi.

Lapse toit olgu tervislik (tahke toit nõuab suuremat koormust närmisel, soodustab hammaste lõikumist ja arengut)

3

Teema

Eesmärk:

Tähtsaim sõnum

Kaaries

Selgitada:

1. Kaariese levimust põhjustavad faktorid

2. Kaariese riski üldised ja paiksed tegurid

3. “Lutipudelikaaries”

1. Kaaries on multifaktoriaalne nakkushaigus, mille puhul lisaks hambastruktuuri geneetilisele iseärasusele omavad tähtsat rolli hambakatu mikroorganismid, nende poolt tekitatud orgaanilised happed ja indiviidi toitumisharjumused (Keyesi ringid)

2. Üldised riski tegurid:

kroonilised haigused, mille ravis laps kasutab pidevalt ravimeid (oht sattuda kaariese suurt riski soodustavasse rühma.)

Paiksed tegurid:

Vähene risk:

lapsel on hea suuhügieen, kasutab F sisaldavad hambapastat, elukohas on optimaalne F sisaldav joogivesi, vähem kui 3x päevas magusad joogid ja söögid, puuduvad piimahammaskonnas algava kaariese tunnused, 6-8 aastasel puudub jäävhammastel kaaries ning 3 aasta jooksul puudub või on vähem kui 3'l hambal kaariese juurdekasv.

Suur risk:

lapsel on halb suuhügieen, peseb puudulikult ja ebaregulaarselt ilma vanema abita, elukohas ja piirkonnas kus laps elas esimesed kaks eluaastat on madal joogivee F sisaldus, rohkem kui 3 magusa joogi ja söögi korda päevas, 6 aastasel esineb kaaries jäävhambal, DMFT+ dmft >10, laps kannab fikseeritud ortodontilisi seadeldisi.

3. Lapsele ei tohi anda lutipudelist mahla või piima

“uinutusvahendina”, sest mahlas sisalduv naturaalne puuviljahape “sööb” hambaemaili ja jookides olev suhkur suurendab happe tekkimist, mis kahjustab hambaid lapse magamise ajal. Sama toimega on ka öine rinnaga toitmine kui selle juures jätta laps pikka aega rida imema. Öösel on süljeeritus madal ja katu moodustumine hambapinnale kiire.

Teema 4

Fluor

Eesmärk:

Selgitada:

1. Fluori toimemehhanism läbilõikunud hamba emailis
2. Manustamise sagedus ja konsentratsioon (joogivees, h.pastas)
3. Fluor ja suukeskkond
4. Fluuroos ja hambapasta

Tähtsaim sõnum

1. Fluor ennetab mineraalide kadu emaili kristallide pinnalt ja suurendab remineralisatsiooni protsessi kaltsiumi ja fosfaadi rühma poolt.

Posteruptiivsel perioodil soodustab fluori paikne manustamine hambaemailis remineralisatsiooni protsessi.

2. Regulaarselt välispidiselt manustatuna pidurdab fluor kaariese teket.

Manustada ainult madala fluorisisaldusega joogivee piirkonnas. Oluline on teada elukoha joogivee sisaldust

3. Teaduslikult on tõestatud fluori vajalikkus ja kasulikkus hammaste kõvakoele:

1. fluoriid mõjustab suuõõne mikrofloora glükolüütilisi protsesse, mis on eriti oluline hambakatu kariesogeense toime vähendamiseks.
2. optimaalne fluori omastamine hamba arengu perioodil soodustab kaariesresistentse emaili arengut.

4. Kõrge fluorihulk organismis hammaste arengu perioodil kutsub esile väärastunud hambaemaili muutuse ehk fluuroos'i - fluori toksiline toime, mis avaldub hambaemaili arenguhäirena: valgete laikudena või triipudena, emaili läike kadumisena, pruunide laikudena või triipudena, emaili osalise või täieliku destruktsioonina

Hambapasta võib väikelapsel soodustada fluuroosi teket ainult siis, kui kasutatavas pastas on kõrge fluorisisaldus ja laps neelab h.pastat pikaaegsel kasutamisel (eriti kõrge fluorisisaldusega joogivee piirkonnas). Limaskesta kaudu imendumine on väike ja fluuroosi põhjustajana tähtsusetu!

5

Teema

Eesmärk:

Tähtsaim sõnum

Ksülitool + nätsud

Selgitada:

1. Ksülitooli olemus

2. Ksülitooli kasulik efekt kaariese ennetuses

3. ksülitooli kasutamine

1. Ksülitool on looduslik suhkur, mida saadakse peamiselt kasesest.

Sõna "xylitol" tuleneb kreeka keelsest sõnast "xylan", mis tähendab metsa.

Soome keeles "koivusokeri", inglise keeles "birch sugar".

Väga populaarne Soomes, mis on tema nn. "kodumaa".

Peamiselt toodetakse kasesuhkurt aga hoopis Hiinas.

Keemiliselt ei ole ksülitool suhkur, vaid suhkru alkohol. Suhkrud sisaldavad kuut süsiniku aatomit (sorbitool, fruktoos ja glükoos), ksülitoolis on neid aga viis.

Ksülitooli moodustatakse paljude taimede rakuseinas, seda leidub maasikates, vaarikates, ploomides ja kases, maisiterades, kaera kestades, salatsiguris, maisitõlvikus, seentes. 1 klaas vaarikaid sisaldab 1g ksülitooli. Ka inimorganismi biokeemilises ainevahetuses moodustub vaheühendina ksülitooli umbes 10-15 g ööpäevas.

2. Ksülitool on hammaste seisukohast kõige turvalisem magusaine. Peatab happerünnaku, kuna kaariest tekitavad bakterid ei ole võimelised ksülitoolist energiat sünteesima. Erinevalt teistest suhkrutest, mis soodustavad suus bakterite kasvu, pidurdab ksülitool peamist kaariest tekitavat bakterit streptococcus mutans'it.

3. Ksülitool on kehaomane aine, mille puhul ei ole leitud toksilist mõju. Selle turvalisust kinnitab ka Maailma Tervise Organisatsioon. Ohutu diabeetikutel (Ksülitool)nätsu ei tohi anda väikelapsele, kes selle alla võib neelata.

Liigne ksülitool võib põhjustada kõhuvalu.

Organismis ksülitooli lagundava ensüümi puudumist nimetatakse pentosuuriaks. Kuid isegi pentosuuriaga lapsed võivad kasutada ksülitooliga nätsu ja ksülitooli väikestes kogustes.

Selgitada nätsu närimise plusse ja miinuseid (näit. lõualiigeseprobleemid)

6 Teema

Sülge ja selle mõju hammastele

Selgitada:

Eesmärk:

1. Sülge funktsioon
2. Sülge olulisus
3. Suukuivus ja selle sümptomid

Tähtsaim sõnum

1. Sülge funktsioon ei põhine eritumise rohkusel, vaid just tema komponentidel.

Süljes on mineraalid (kaltsium-, fosfaat- ja fluoriidioonid) ning hulk mikroelemente, orgaanilisi happeid, mono- ja disahhariide. Erinevate süljenäärmete eritised sisaldavad üldiselt samu orgaanilisi komponente, kuid erinevas proportsioonis.

Seega suu erinevates piirkondades on keskkond mikroobidele ja hambapindadele erinev.

Sülge koostisainetest tähtsamad on kaltsium, fosfaadid, fluor ja bikarbonaat.

Kui sülgeeritus suureneb, suureneb ka kaltsiumi hulk.

Kaltsium on oluline remineralisatsiooniprotsessis.

Fosfaadid üleküllastavad sülge ja suurendavad sülge vastupanuvõimet.

Sülge fluorisisaldus sõltub keskkonna, eriti joogivee fluorisisaldusest. Samuti kajastub sülge fluorisisalduses hambapastast ja fluoritablettidest tulev fluor.

Bikarbonaat moodustab sülge tähtsaima puhverkomponendi.

Süljel on tugev neutraliseerimisvõime, mistõttu 1 – 1,5 tundi pärast happelise toidu söömist taastub sülge pH neutraalpiiri (6,8 – 7,2) läheduses.

Kaariese teket ja katu ladestumist hambaemaili pinnale mõjutavad sülge ja katu koostis.

2. Sülge on üks suu tähtsamaid kaitsemehhanisme. Sülge piisav kogus ja kvaliteet on olulised hamba- ja suuhaiguste vältimiseks. Normaalseks sülgehulgaks peetakse poolt kuni 1l sülge ööpäevas.

Teema 6

Sülge ja selle mõju hammastele

Tähtsaim sõnum

Kui pH langeb alla 5,5 algab demineralisatsiooniprotsess. Emailipinnalt hakkavad eralduma kaltsiumi-, fosfaat- ja hüdroksiidioonid. Hambale tekib kriitjasvalge laik, kuid alguses on emailipind veel terve. Neutraalse keskkonna taastumisel (pH 6,0 ja rohkem) algab remineralisatsiooniprotsess, mille käigus 2-3 tunni jooksul kaltsiumi-, fosfaadi ja hüdroksiidioonid pöörduvad süljest taas hambaemaili ja tugevdavad seda.

Mida rohkem sülge, seda suurem on sülje puhverdusvõime ja hapete kõrvalmõju väheneb.

3. Suukuivus ja sülje vähenemise põhjused:

- ravimid: südame-veresoonkonnaravimid, diureetikumid, antidepressandid, samuti antihistamiinikumid
- üldhaigused: diabeet, reuma, Sjörgeni sündroom, süljenäärmete haigused. Samuti kiirutsravi, suuhingamine (adenoidid), hormonaalsed muutused (rasedus, menopaus), anoreksia, buliimia.

Kuiva suu tunnused on tavaliselt:

- neelamis- ja kõneraskused
- suu on kuiv ka süües, mistõttu on vaja pidevalt peale juua
- limaskestad ja igemed on hellad ja punetavad
- keel on valulik, suus on metallimaitse, kipitus
- atüüpiline kaaries: hambalõikeservadel, siledatel pindadel, igemetaskutes
- äravõetavat proteesi on ebamugav kanda, see hõõrub
- süljenäärmed on katsudes hellad

7

Teema

Happerünnak (toit ja süsivesikud)

Selgitada:

Eesmärk:

1. Süsivesikud ja hambad
2. Suhkur ja hambaaugud
3. Lapse hammaste tervise hoidmine hambasõbralikult toitudes

Tähtsaim sõnum

1. Bakterid toodavad enda elutegevuseks vajalikku energiat lagundades süsivesikuid meie toidust. Süsivesikute ümbertöötlemisel tekib suus hambaauke põhjustav hape. Kõige suuremat happerünnakut põhjustavateks süsivesikuteks on suhkur (sahharoos), fruktoos (puuviljasuhkur) ja glükoos (viinamarjasuhkur), samuti laktoos (piimasuhkur) ja tärklis (komplekssüsivesik), kuid mitte sellisel määral kui teistest süsivesikutest.

pH-väärtuse langemise tulemusena suureneb hambas oleva kaltsiumi ja fosfaatide lagunemine, mis on hambaaukude tekkimise esmaseks põhjuseks. Seda materjali ei saa enam kunagi asendada.

Süsivesikud mõjutavad suu pH-väärtuse langemist ja taastumisprotsessi kiirust erinevalt. Seega erinevad süsivesikud põhjustavad erinevat kaariesohtu.

Kleepuva konsistentsiga toit püsib suus kauem ja suhkur suurendab süsivesikute kontsentratsiooni süljes.

Mida rohkem on suu pH tase langenud, seda kauem aega läheb selle taastumiseks, seega on ka kaariesoht seda suurem.

Suu pH tase taastub 60 minutiga.

Hambad taluvad max.5x söömist ja joomist päevas (välja arvatud puhas maitsestatamata vesi)

2. Kaaries tekib ka siis, kui vältida toidus sisalduva suhkru tarbimist.

“Mitte tükkigi suhkrut” ei tähenda “mitte ühtegi hambaauku” ehk hambaauke ei pruugi tekitada vaid suhkrus sisalduvad süsivesikud.

7

Teema Happerünnak (toit ja süsivesikud)

Tähtsaim sõnum

Bakterid lagundavad süsivesikuid ka puuviljadest, krõpsudest, leivast, keedukartulitest ja makaronidest. Suhkur nagu teisedki toidud leiduvad süsivesikud põhjustab kaariese teket vaid siis, kui hambaid ei puhastata korralikult ja hammastele tekib takistamatu bakterite ladestumine.

Suhkruga magustatud piimatooted põhjustavad vähem happeteket kui teised sama suhkrukontsentratsiooniga toidud ja joogid. See on tingitud sellest, et piimas leidub hulgaliselt toitaineid (kaltsium, fosfaadid ja valk), mis takistavad happe tekkimist.

3.

- Lapsele ei ole vaja magusat hakata pakkuma enne, kui ta seda ise nõuda oskab.
- Väikelast ei tohi harjutada suhkruste jookide ja toitudega.
- Hammastele ei ole kahjulik suhkru kasutuse hulk vaid kui tihedasti seda päevas tarbitakse.
- Tihe magusa tarvitamine päevas kahjustab hambaid ja suurendab hambaaukude teket.
- Maiustused jäägu söögikorra lõppu, magustoiduks. Selline tarvitamine ei ole nii kahjulik, kui vahepealne näksimine.
- Vältida magusaid jooke lutipudelis nii päevaste kui öiste söögikordade ajal
- Motoorika arengu tõttu on oluline, et lapsevanem teostaks/ kontrolliks hambapesu vähemalt kuni lapse 9-aastaseks saamiseni.



LISAD

Printimiseks ja paljundamiseks



Miks on oluline rääkida lastega

SUUTERVISEST ja

selle hoidmise võimalustest?



- LAPSEPÕLVES OMANDATUD HARJUMUSED MÄÄRAVAD SUURESTI SUUTERVISE EDASISE SEISUNDI
 - HALB SUUTERVIS MÕJUTAB LAPSE ENESETUNNET, SOTSIAALSET SUHTLUST JA ENESEVÄÄRIKUST
 - VALED TOITUMISHARJUMUSED MÕJUTAVAD NII ÜLD-KUI SUUTERVIST
 - KATSKISED HAMBAD PÕHJUSTAVAD VALU JA EBAMUGAVUST, MIDA ON VÕIMALIK ENNETADA JA VÄLTIDA
 - LASTE TEADMISED HAMMASTEST, SUUTERVISEST JA NENDE HOIDMISEST SÕLTUVAD OTSESELT ÜMBRITSEVATE TÄISKASVANUTE SELLE KOHASETEST TEADMISTEST JA KÄITUMISEST
 - PIIMAHAMMASTEL ON TÄHTIS ROLL TERVETE JÄÄVHAMMASTE ARENGULE
-

SUU on koduks MINU HAMMASTELE! PISIKUTELE EI OLE SEAL KOHTA,

sest

MINA TEAN, et.....



- MINU SÖÖGIST JA JOOGIST SAAVAD JÕUDU KA SUUS ELAVAD PISIKUD, KES TOODAVAD HAMMASTELE KAHJULIKKU PIIMHAPET
- MA EI SÖÖ SAGEDAMINI KUI 3 TUNNI TAGANT, SIIS JÕUAB SÜLG AIDATA MU HAMMASTEL HAPPERÜNNAKUST TAASTUDA

- MAIUSTUSI SÖÖN VAID MAGUSTOIDUKS KOHE PEALE PÕHISÖÖGIKORDA



- JANUJOOGIKS SÖÖGIKORDADE VAHEL JOON VAID PUHAST MAITSESTAMATA VETT
- EI JOO KIHISEVAID MULLIJOOKE JA EI NÄKSISÖÖGIKORDADE VAHEL

- HAMBA KAARIES SAAB TEKKIDA AINULT SIIS, KUI HAMBAD ON KAETUD PAKSU PISIKUTEKIHIGA (KATUGA), MIDA TIHTI TOIDETAKSE.

- PESEN HAMBAID 2 X PÄEVAS HOMMIKUL JA ÕHTUL VÄHEMALT 2 MINUTIT

- VÄHEMALT KUNI 9 A. SAAMISENI PALUN EMA VÕI ISA ENDALE APPI, ET PESTA ÕHTUL KÕIKIDE HAMMASTE KÕIK PINNAD KORRALIKULT PUHTAKS

- HAMBASÕBRALIKU TERVISEKÄITUMISEGA EI OLE HAMBAAUGU TEKKIMINE VÕIMALIK

- HAMBARAVIS TÖÖTAVAD MINU SÕBRAD, KEDA KÜLASTAN VÄHEMALT 2 X AASTAS

VäHENDA SUHKRU TARBIMIST !



Kas sa teadsid, et...!

- Hambaid hävitavaid suhkruid jookides ja söökides ei ole sugugi nii lihtne avastada. Lubadused pakenditel “ei ole lisatud kunstlikke värvaineid” või “madala rasvasisaldusega” või “tervislik” ei pruugi sugugi tähendada, et jook või söök ei sisalda suurel hulgal suhkrut.
 - Suhkurt söökides ja jookides eisneb erinevate nimedega: sahhariin, glükoos, siirup, fruktoos, maltoos, dekstroos ja puuvilja suhkur, mis kõik sagedasel tarbimisel mõjutavad suutervist!
 - Märges “suhkruvaba” ei tähenda veel, et tootes ei ole suhkrut. See ei ole lihtsalt meile enim tuntud valge suhkur vaid näiteks puuvilja suhkur, mis aga sarnaselt valge suhkruga hammaste tervisele ohtlikuks võib osutuda!
 - Kihisevad mullijoogid ei ole hammastele head. Kuna sisaldavaid aineid, mis toimivad hävitavalt hambaid katvale emailile
 - Ksülitool on ainus magusaine, millest kaarises pisikud ei saa endale toitu ja energiat.
Otsi poest 100% ksülitooli sisalduse märkega närimiskumme (Jenkki) ja näri neid peale igat söögikorda 3minuti vältel.
-



Hammaste puhastamine

Teadmiseks lapsevanemale

- Imiku ja väikelapse hambaid tuleb pesta iga päev hommikul ja õhtul!



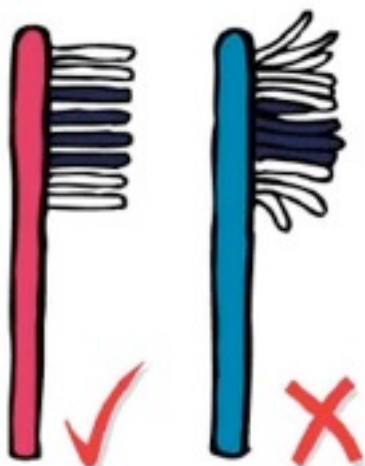
- Hambapastat hammaste pesemisel võib kasutada alles siis kui laps oskab selle korralikult välja sülitada

- Hambapastat lapse hambaharjale aseta tema väikse sõrme küüneplaadi suurune tera.

- Alla 8 aastaste laste motoorsed võimed, ei võimalda neil teostada kvaliteetset hammaste pesu. Vähemalt kuni 8 eluaastani peseb lapse hambaid lapsevanem!

- Hammaste pesu peab kestma 3 minutit (aja mõõtmiseks kuulake oma lemmik laulu)

- Lapse hambaharja suurus peab sobima tema väikese suuga. Hambaharja tuleb vahetada vähemalt iga 3 kuu tagant või kohe kui hari on kulunud ja äärised harjased kaardunud



KOOSTÖÖ LAPSEVANEMATE ja LASTEASUTUSTEGA

Lapsevanematel on väga oluline roll laste suutervise hoidmisel ja edendamisel.

Lasteaias omandatud teadmiste kinnitamiseks on vajalik järjepidev nii lasteasutuse personali omavaheline - ja koostöö lastevanematega suuterviseteema käsitlemisel.



Suutervise alast teadlikkust tõstvad materjalid:

- Paluge lasteasutusel informeerida vanemaid “Laste hammaste tervis” projektist ja veebilehest kiku.hambaarst.ee.

Sellel olevate multikate vaatamise võimalusest koos lastega ja värviraamatute printimise võimalusest

- Soovitage lasteasutusel printida infotahvlile juhendmaterjali lisades olevad väike posterid

- Informeerige lasteasutuse õpetajaid värviraamatuid toetavast juhendmaterjalist, Juhend on kooskõlas alushariduse riikliku õppekava eesmärkide, läbiviimise põhimõtete ja laste eeldatavate üldoskustega. Materjali on võimalik kasutada eelkõige eelkooliealiste laste õppe-ja kasvatustöös kogu õppeaasta jooksul juurutamaks neis hambasõbraliku toitumise ja suuhügieeni põhimõtteid



- Kuni 19. eluaastani vastutab lapsevanem või hooldaja lapse (suu)tervise eest. Vanemad peavad mõistma, et tervislikult käitudes on just nende võimuses lapse hambad tervetena hoida



Lugupeetud lapsevanem



Täna toimus sinu lapse lasteaia rühmas suutervise alane koolitus, mille käigus sinu lapsele räägiti miks hambad on olulised, kuidas hoida neid tervetena ja miks on oluline regulaarselt hambaid hambaravis kontrollimas käija.

Lastele räägiti ja näidati kuidas ja miks hammaste eest hoolitseda ning hambasõbraliku toitumise tähtsust selgitati koos suhkrukella valmistades.

Palume nüüd teid võtta ka perekeskel aega ja uurida lapse käest mida uut ta täna teada sai.

Võimaluse korral külastage meie veebilehte kiku.hambaarst.ee, kus rubriigis multikad saate koos lapsega vaadata suutervise teemalisi multifilme “Juss ja Jass mängivad hambarsti juures”, “Juss ei taha hambaauke” ja “Juss meisterdab suhkrukella”.

Rubriigis materjalid allalaadimiseks on teil võimalus printida enda lapsele ka multikate sõnumit toetavad värvimisraamatud.

Tore kui leiate aega neid lugeda ja värvida koos lapsega ja miks mitte meisterda ühiselt ka suhkrukell kõigile teie pere liikmetele!

Lapsevanemana oled sina suurim eeskuju oma lapsele! Sinu teadlikkus ja käitumine määrab suuresti sinu lapse edasise suutervise ja särava naeratusega enesekindla käitumise!

Kvaliteetse suuhügieeni ja hambasõbraliku toitumisega on kõik hambahaigused terve elukaare jooksul VÄLDITAVAD!

**AITA MEIL AIDATA JA
HOIA OMA LAPSE
SÄRAVAT NAERATUST!**

Suutervise teemaliste küsimuste korral ära
häbene pöörduda abi saamiseks meie
spetsialistide poole, kes vastavad
küsimustele ka
veebilehel kiku.hambaarst.ee





Lugupeetud koolieelse lasteasutuse õpetaja!



Käesolevaga teavitame Teid 3 kuni 7 aastastele lastele suunatud suuterviseteemalise metoodilise juhendi valmimisest. Juhend on kooskõlas alushariduse riikliku õppekava eesmärkide, läbiviimise põhimõtete ja laste eeldatavate üldoskustega. Materjali on võimalik kasutada eelkõige eelkooliealiste laste õppe-ja kasvatustöös kogu õppeaasta jooksul juurutamiseks neis hambasõbraliku toitumise ja suuhügieeni põhimõtteid

Metoodilinejuhend lõimib endaga eelmisel aastal projekti “Laste hammaste tervis” raames toodetud värvimisraamatud ja multifilmid: „Juss meisterdab suhkrukella”, „Juss ja Jass mängivad hambaarsti juures” ja „Juss ei taha hambaauke”.

Virtuaalsel kujul on eelnimetatud teosed ja värskelt valminud metoodiline juhend kõigile kasutamiseks saadaval veebilehelt

<http://kiku.hambaarst.ee/materjalid/>.

Täname meeldiva koostöö eest!

Teie arvamus koolitusest on meile oluline ja vajalik, et tulevikus koolitustegevuste kvaliteeti tõsta ning ka projekti tulemuslikkuse hindamiseks. Palume täita teie asutuse toimunud koolituse osas tagasiside ankeet, aadressil <http://kiku.hambaarst.ee/kysitus/>

Soovitame Teil lasteasutusse planeerida vähemalt kord õppeaasta jooksul toimuva professionaalse suuterviseteemaline koolituse, mis mõeldud nii

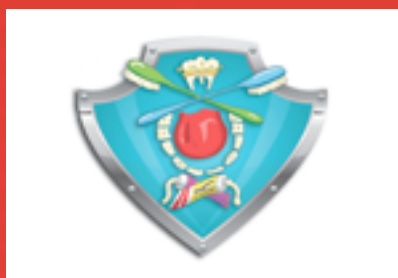
asutuse personalile kui ka lapsevanematele.

Projekti “Laste hammaste tervis” eelarvesse mittemahtuva koolituse soovi korral palume pöörduda maakondliku suutervisekoordineerija poole kelle kontaktandmed leiate

<http://kiku.hambaarst.ee/asutused/>.

**AITA MEIL AIDATA JA
HOIDA LASTE
SÄRAVAT NAERATUST!**



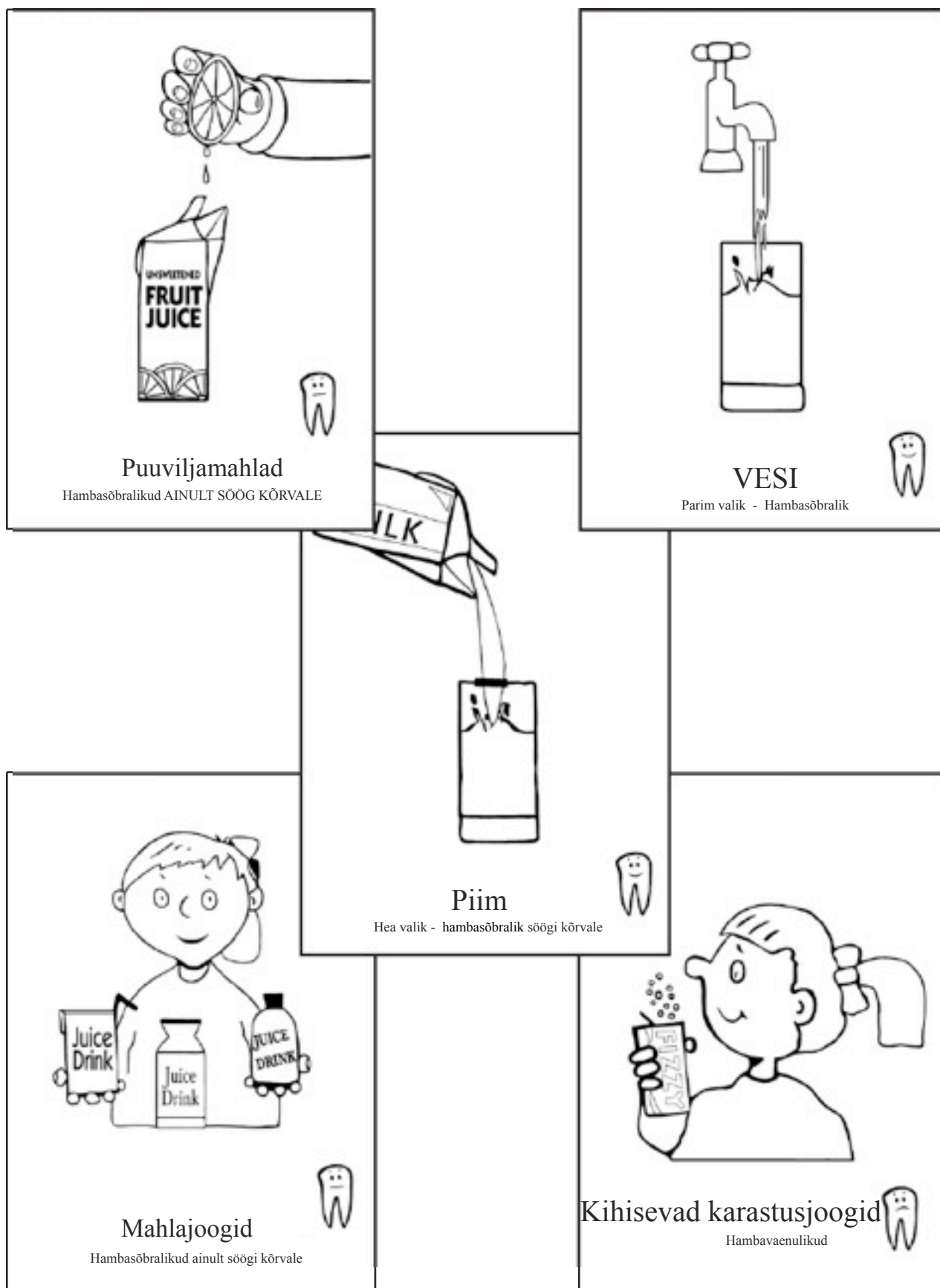


VÄRVIMIS- ja LÕIKELEHED

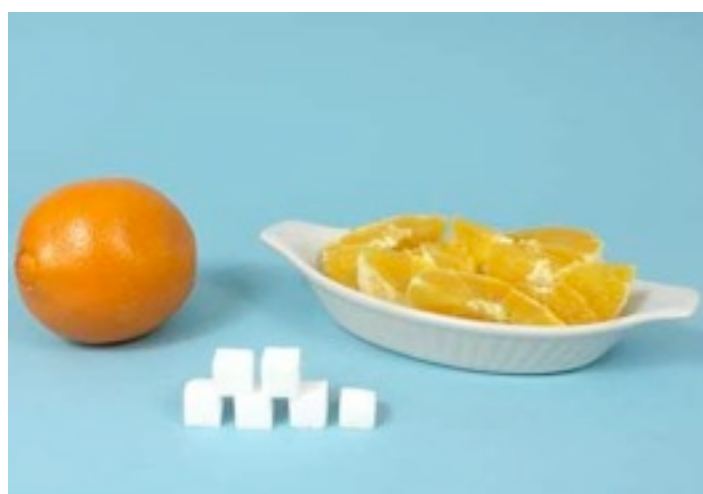
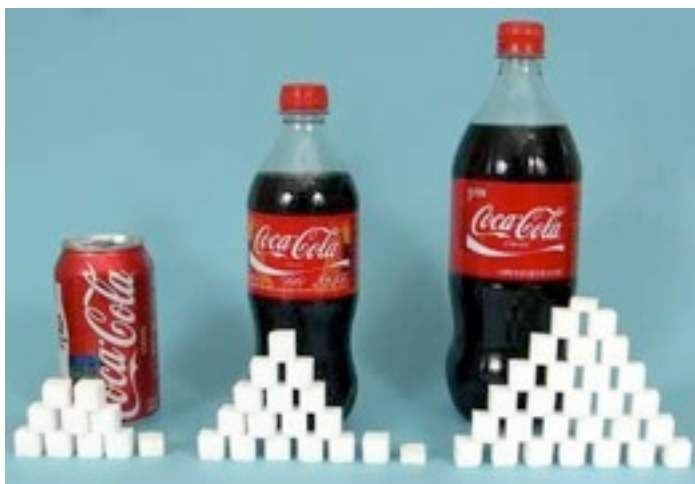


JOOGID ja hammaste tervis

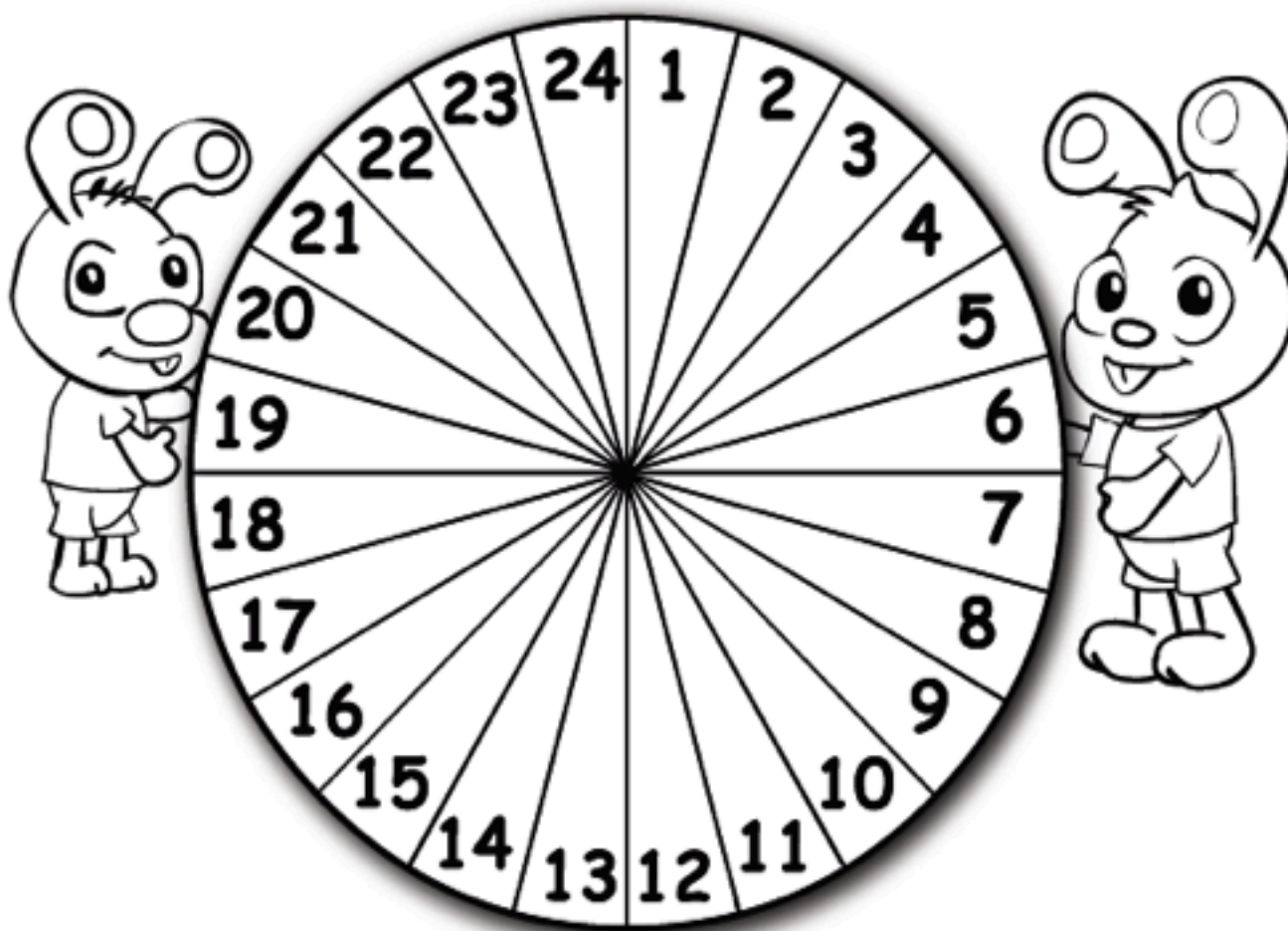
Värvimislehed seletustega



SUHKRU KOGUS ERINEVATES TOIDUAINETES

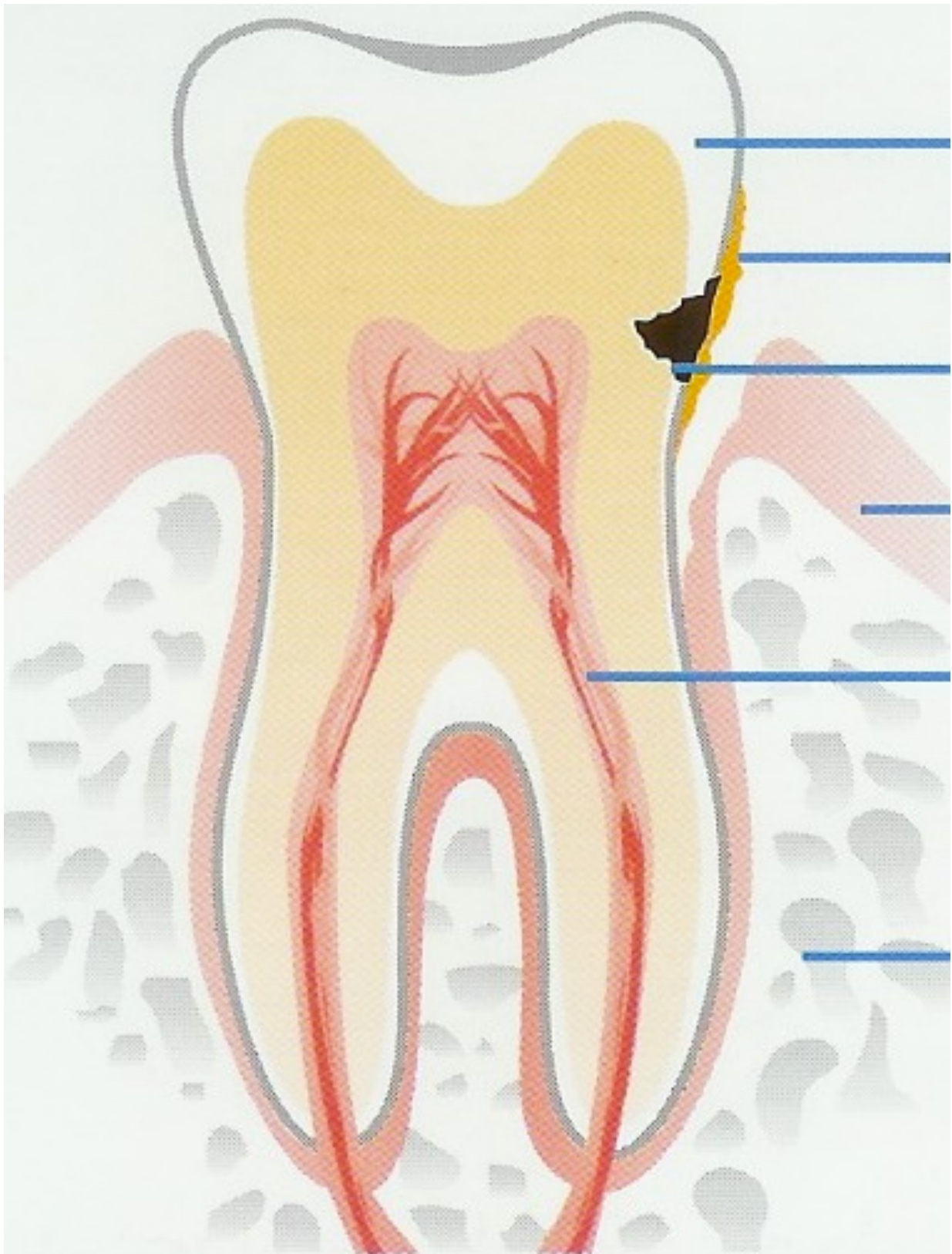


SUHKRUKELL



SIIA TEEN ISE OMA SUHKRUKELLA!

HAMBA EHITUS



Kirjuta juurde hamba osade nimetused

HAMMASTE TÜÜBID

Lõikehammas



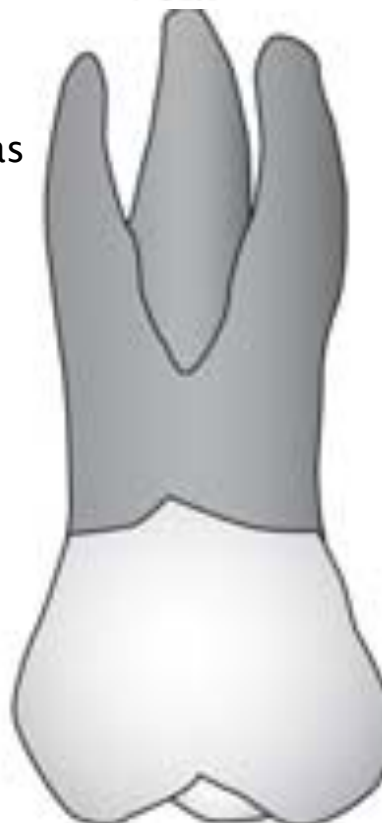
Silmahammas



Eesmine
purihammas



Tagumine
purihammas



PIIMAHAMBAD



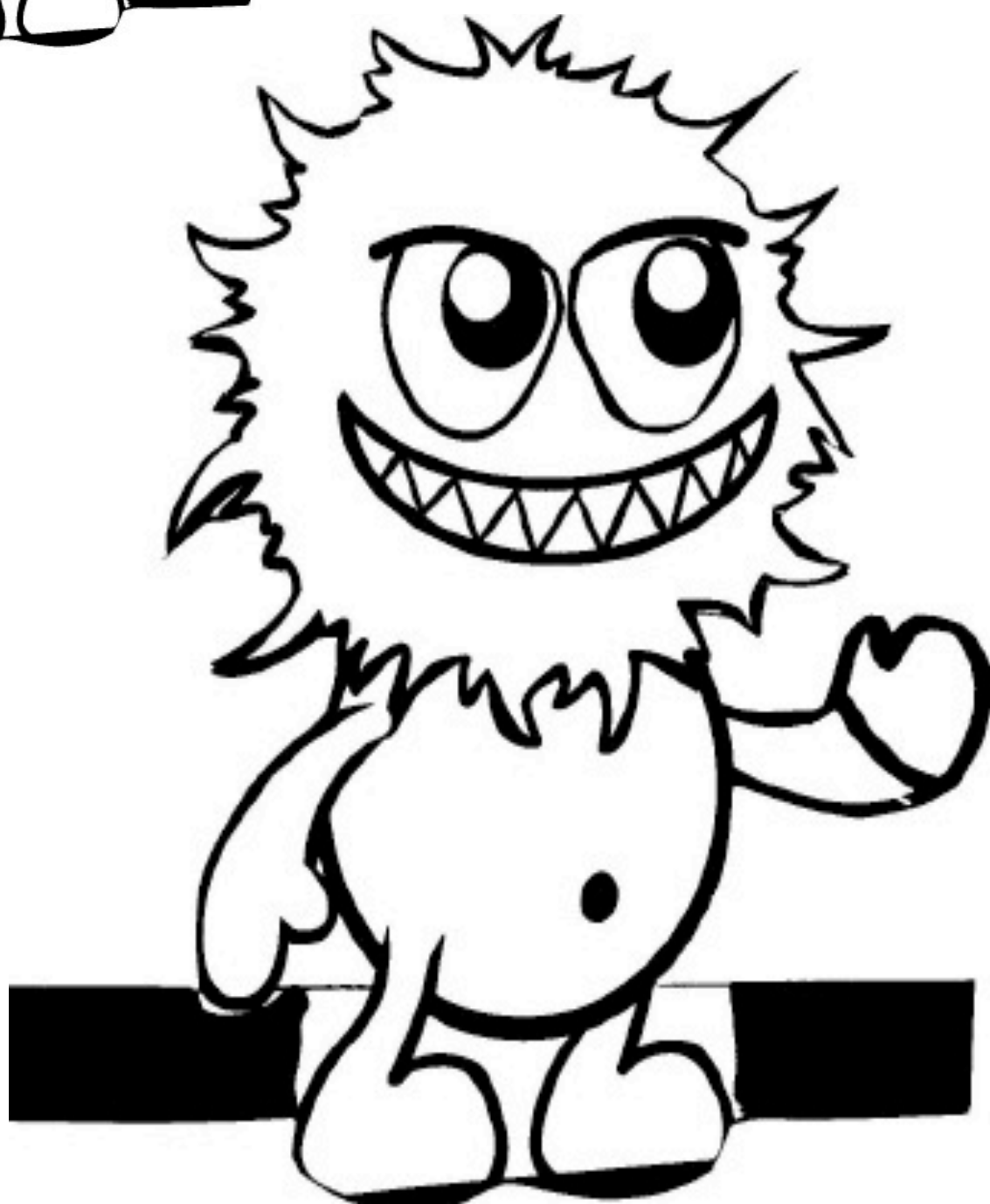
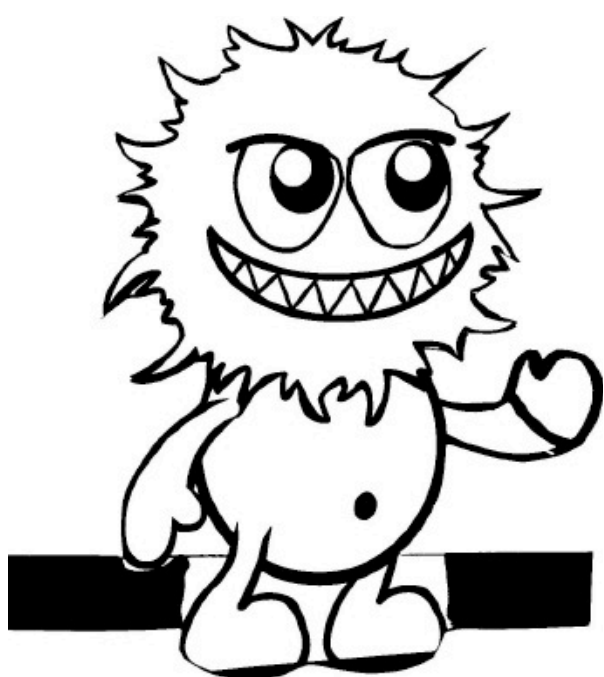
1. Märki hambakaardile ristiga need hambad, mis on sul vahetunud.
2. Joonista plommid hammastele, kus sinu hammastel on plommid.

JÄÄVHAMBAD



1. Joonista plommid hammastele, kus sinu hammastel on plommid.

PISIKUD

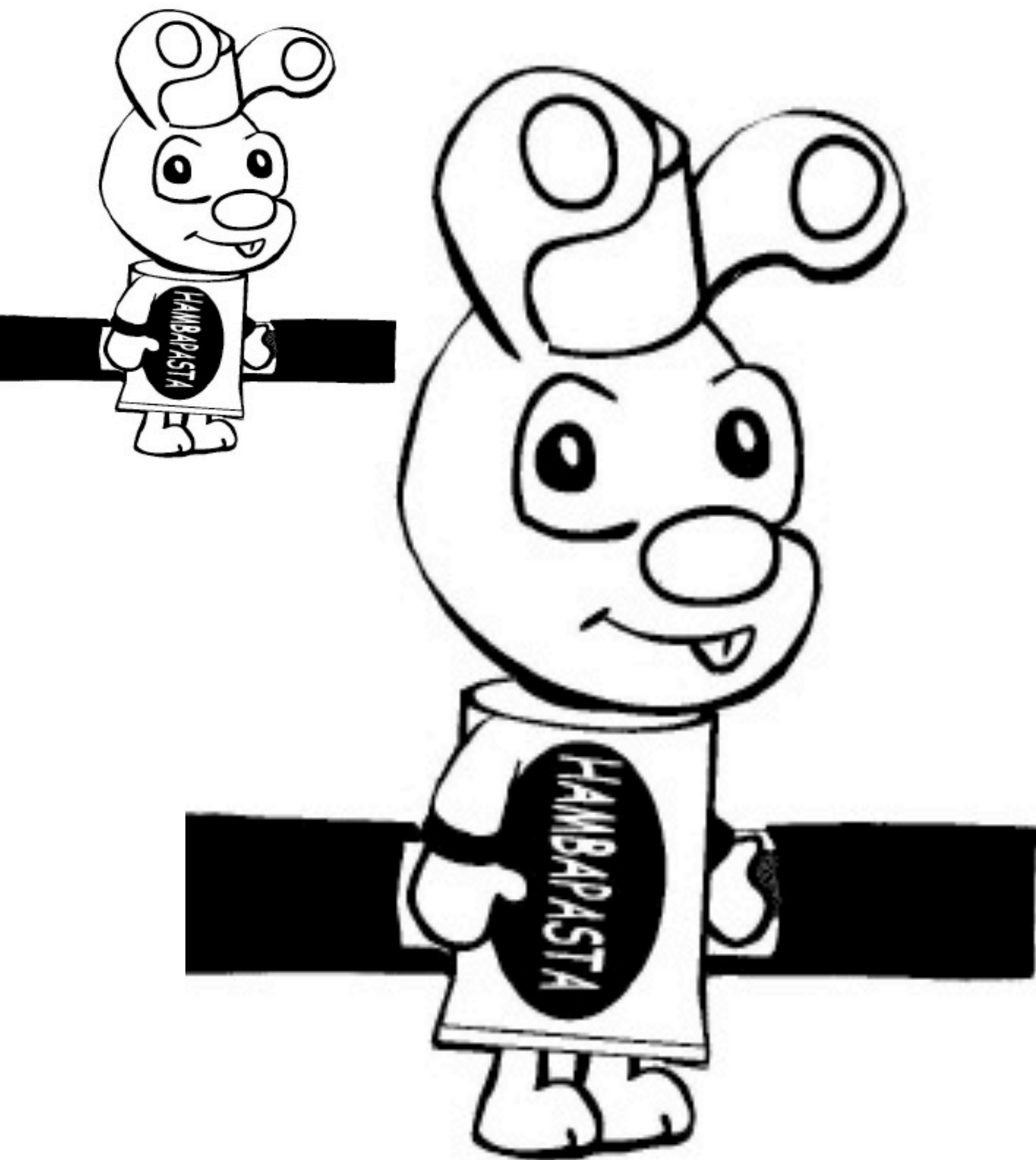


HAMMAS



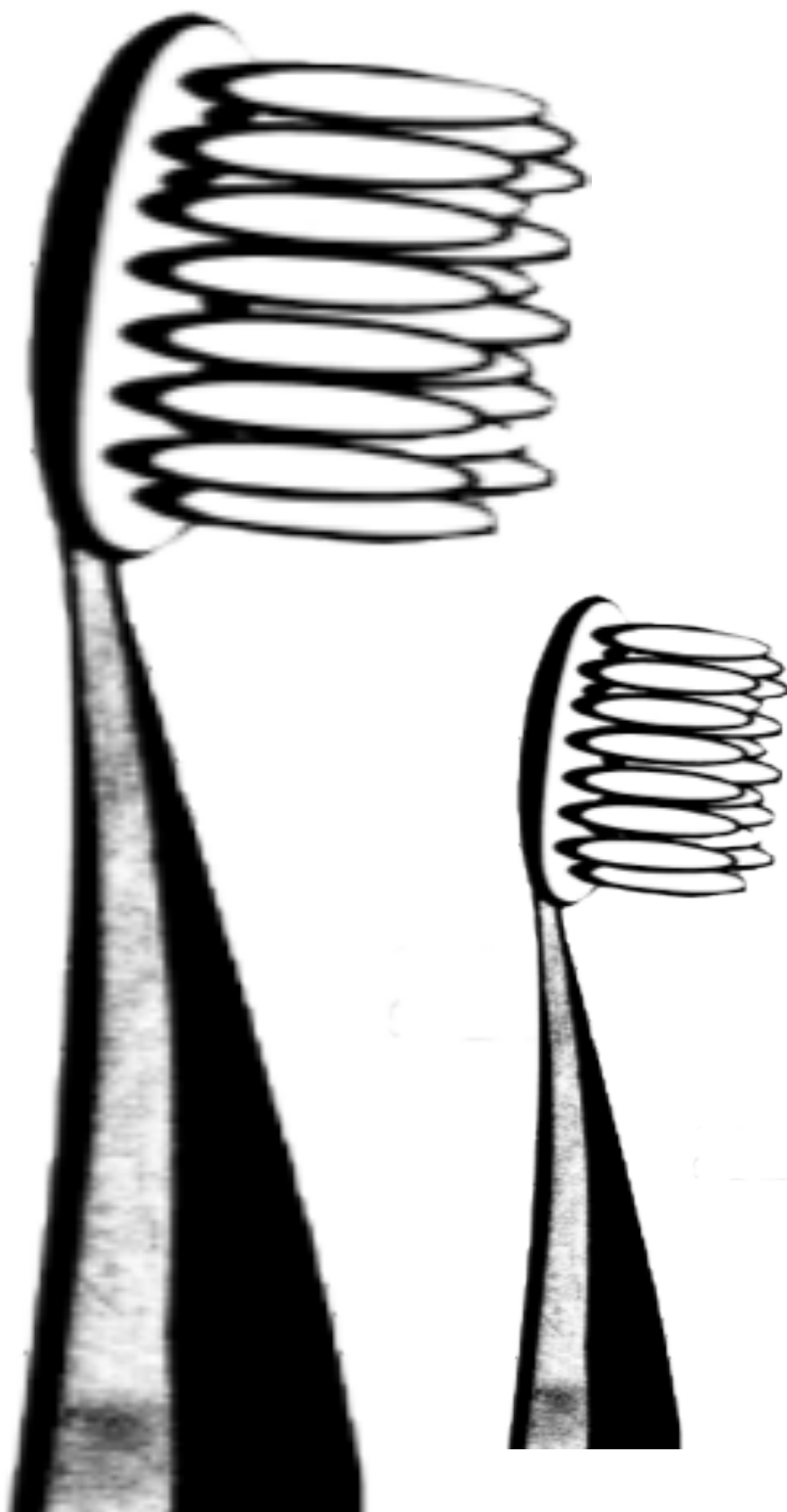
Sobib näidendis tegelaskujule sõrmenuku või peavõru valmistamiseks

HAMBAPASTA



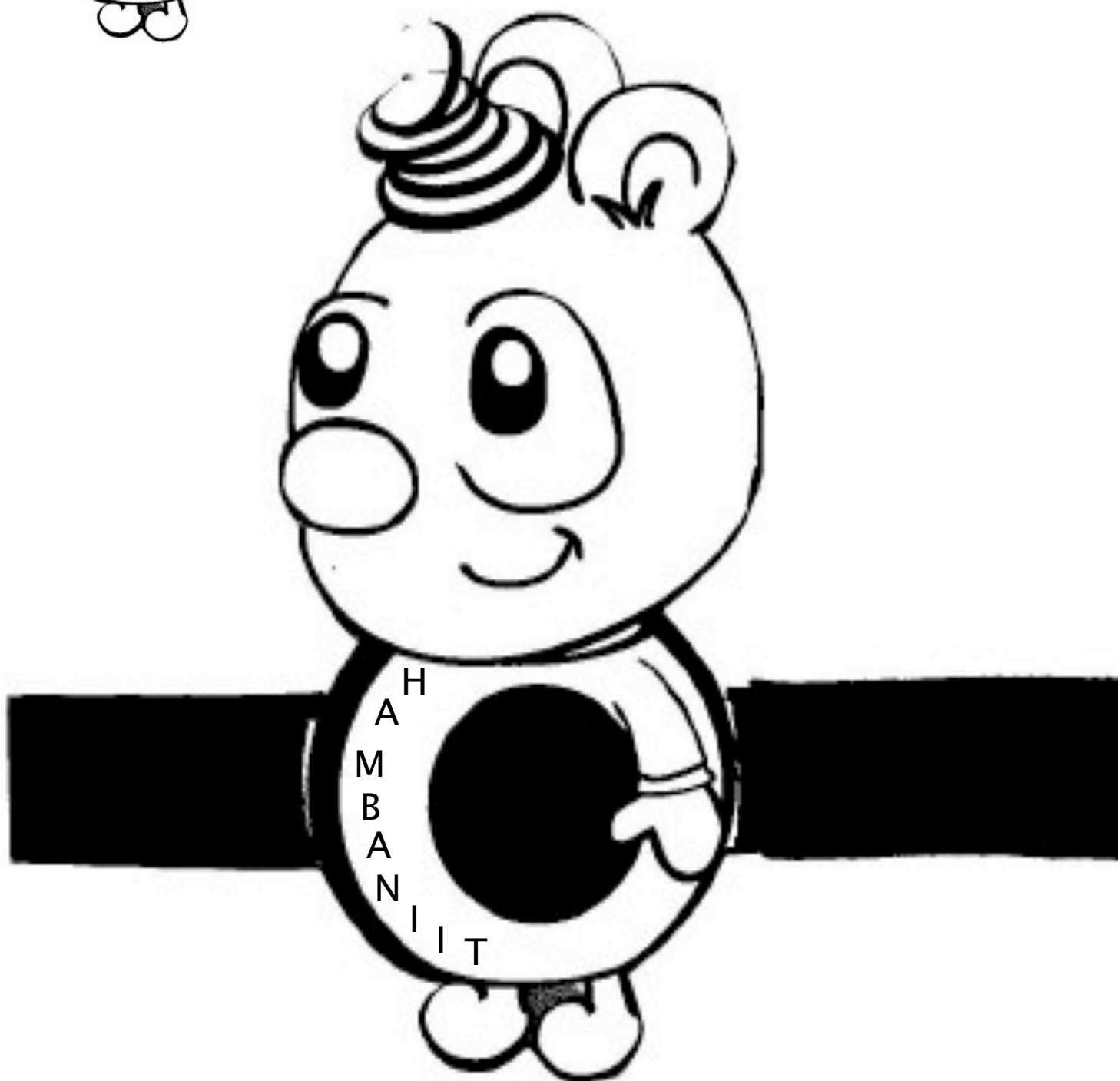
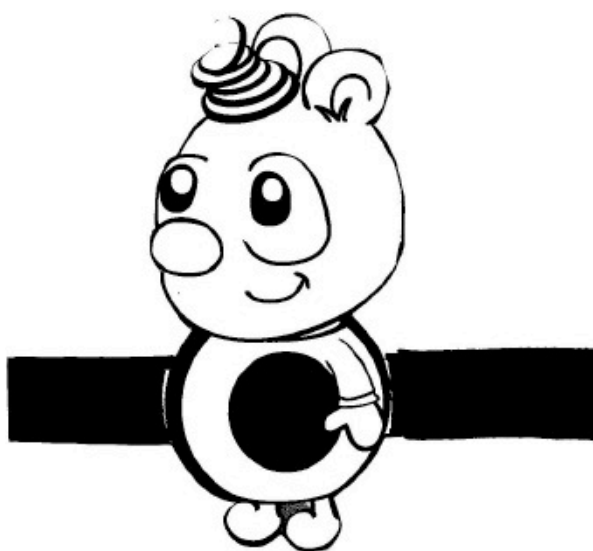
Sobib näidendis tegelaskujule sõrmenuku või peavõru valmistamiseks

HAMBAHARI



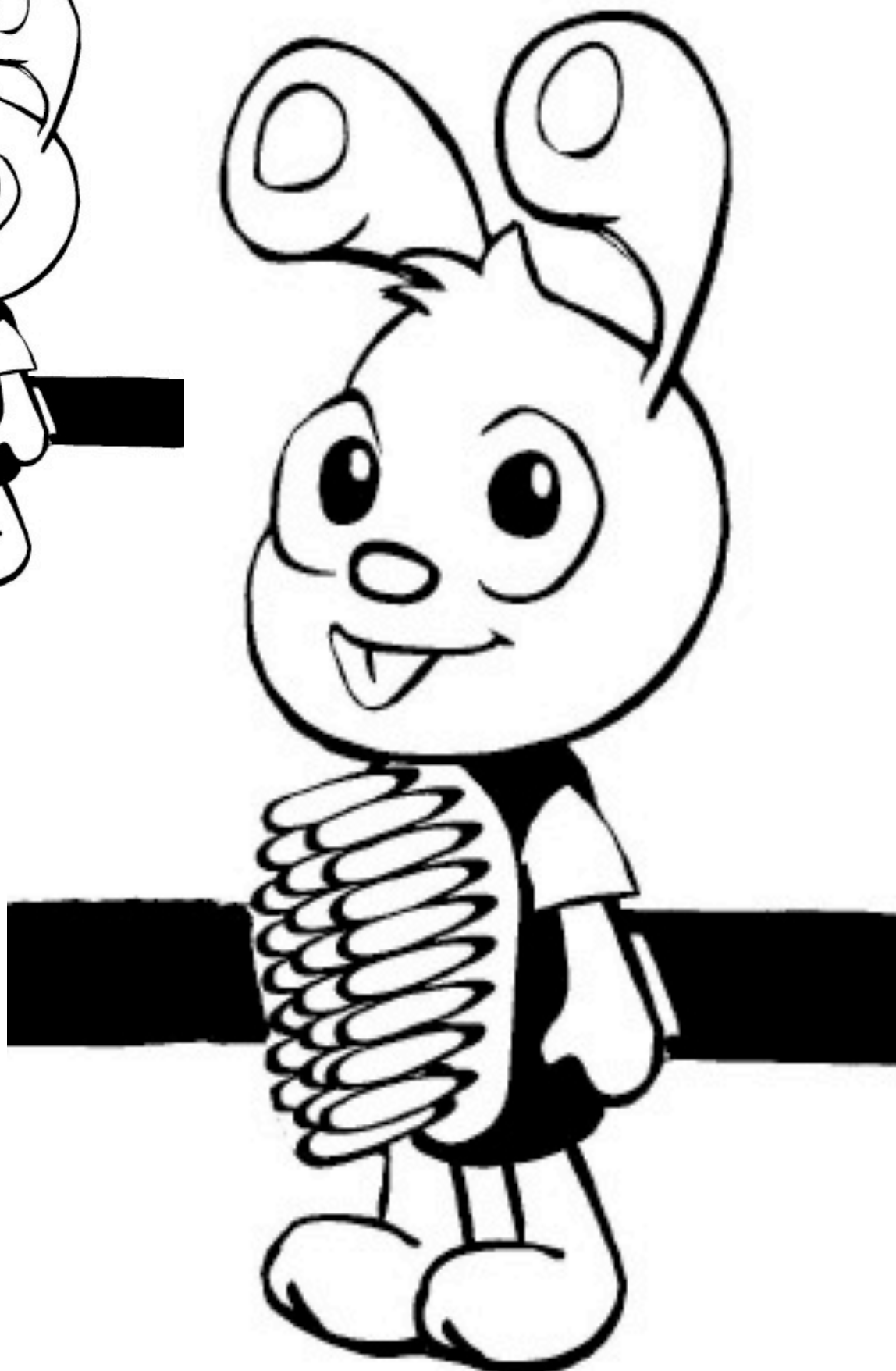
Sobib näidendis tegelaskujule sõrmenuku või peavõru valmistamiseks

HAMBANIIT



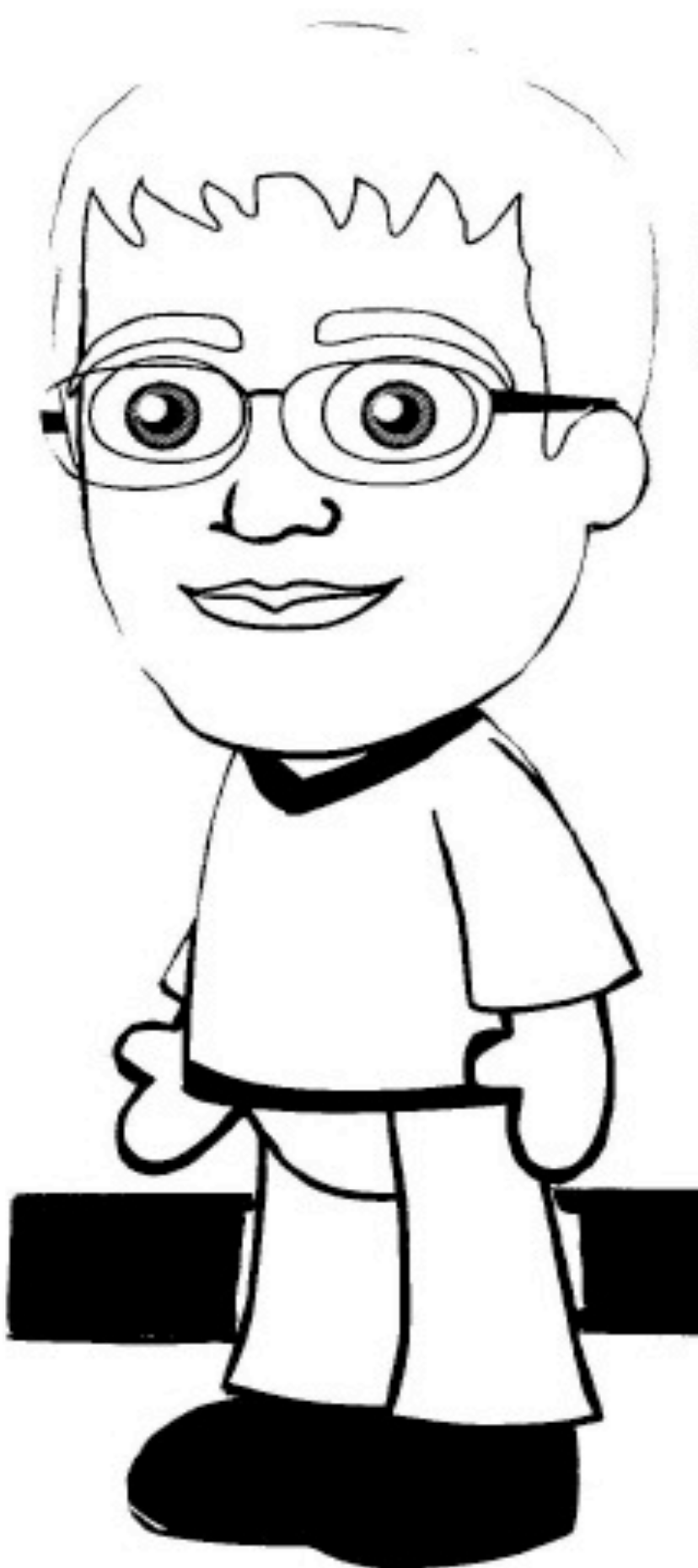
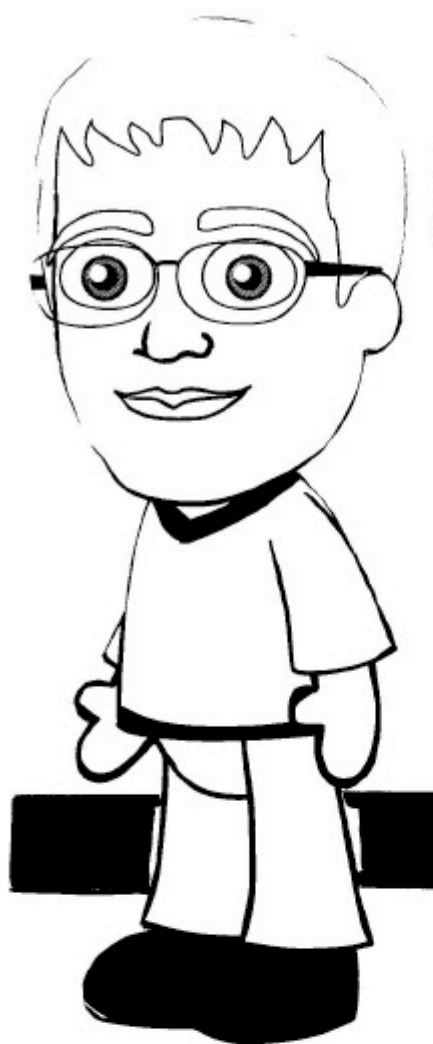
Sobib näidendis tegelaskujule sõrmenuku või peavõru valmistamiseks

HAMBAHARI



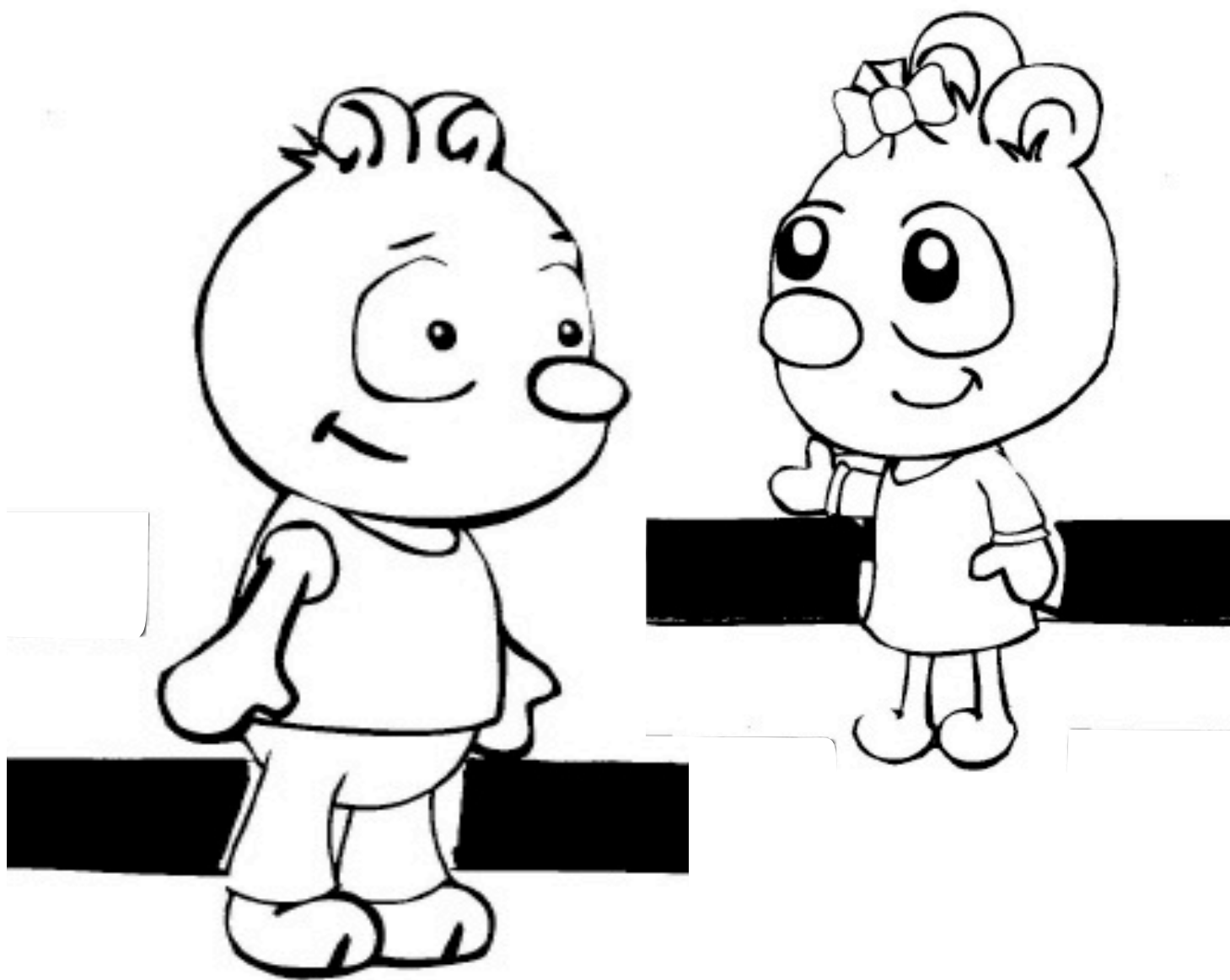
Sobib näidendis tegelaskujule sõrmenuku või peavõru valmistamiseks

HAMBAARST



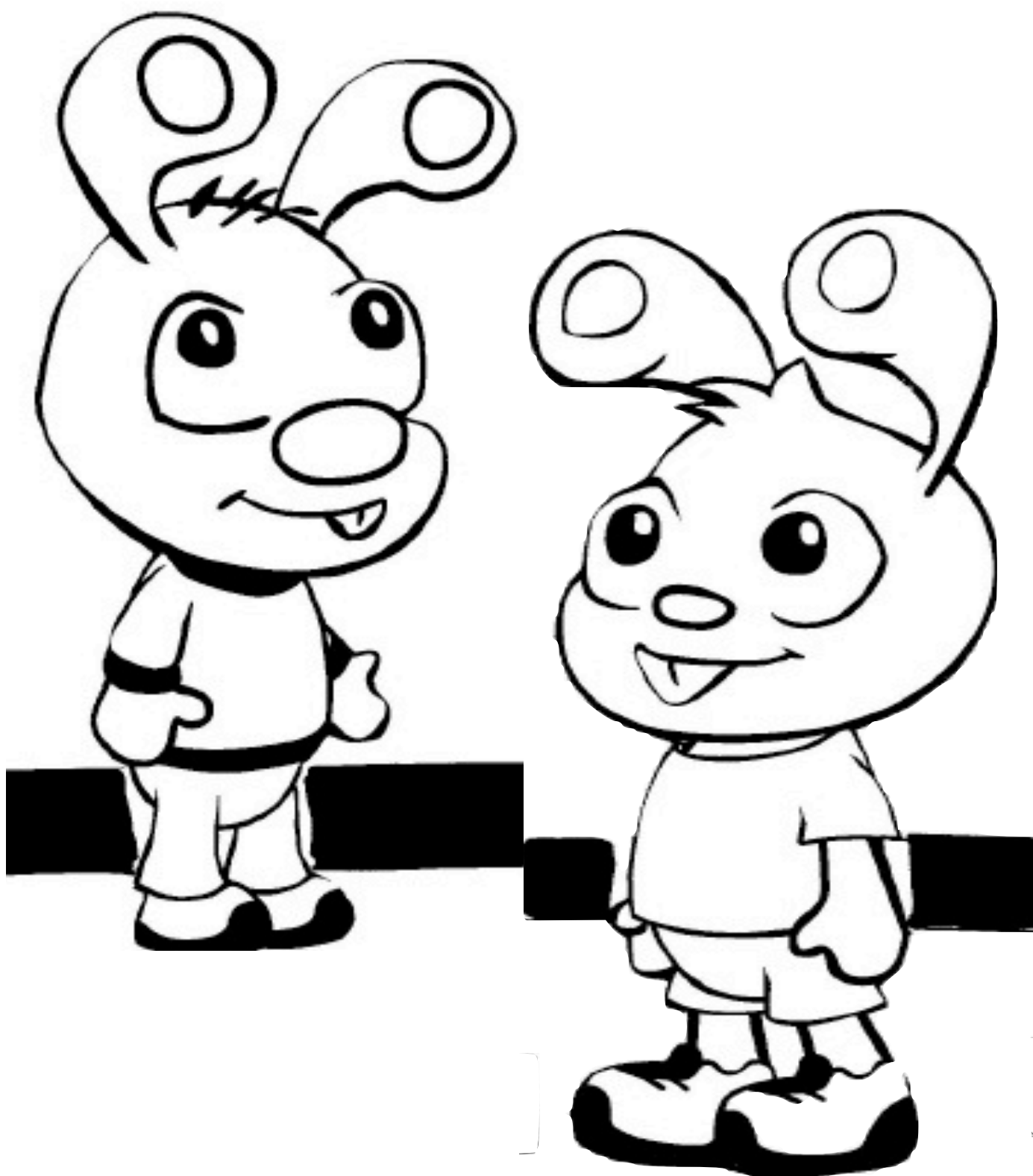
Sobib näidendis tegelaskujule sõrmenuku või peavõru valmistamiseks

MÕMMI ja MINNA



Sobib näidendis tegelaskujule sõrmenuku või peavõru valmistamiseks

JUSS ja JASS



Sobib näidendis tegelaskujule sõrmenuku või peavõru valmistamiseks

JOHANNA



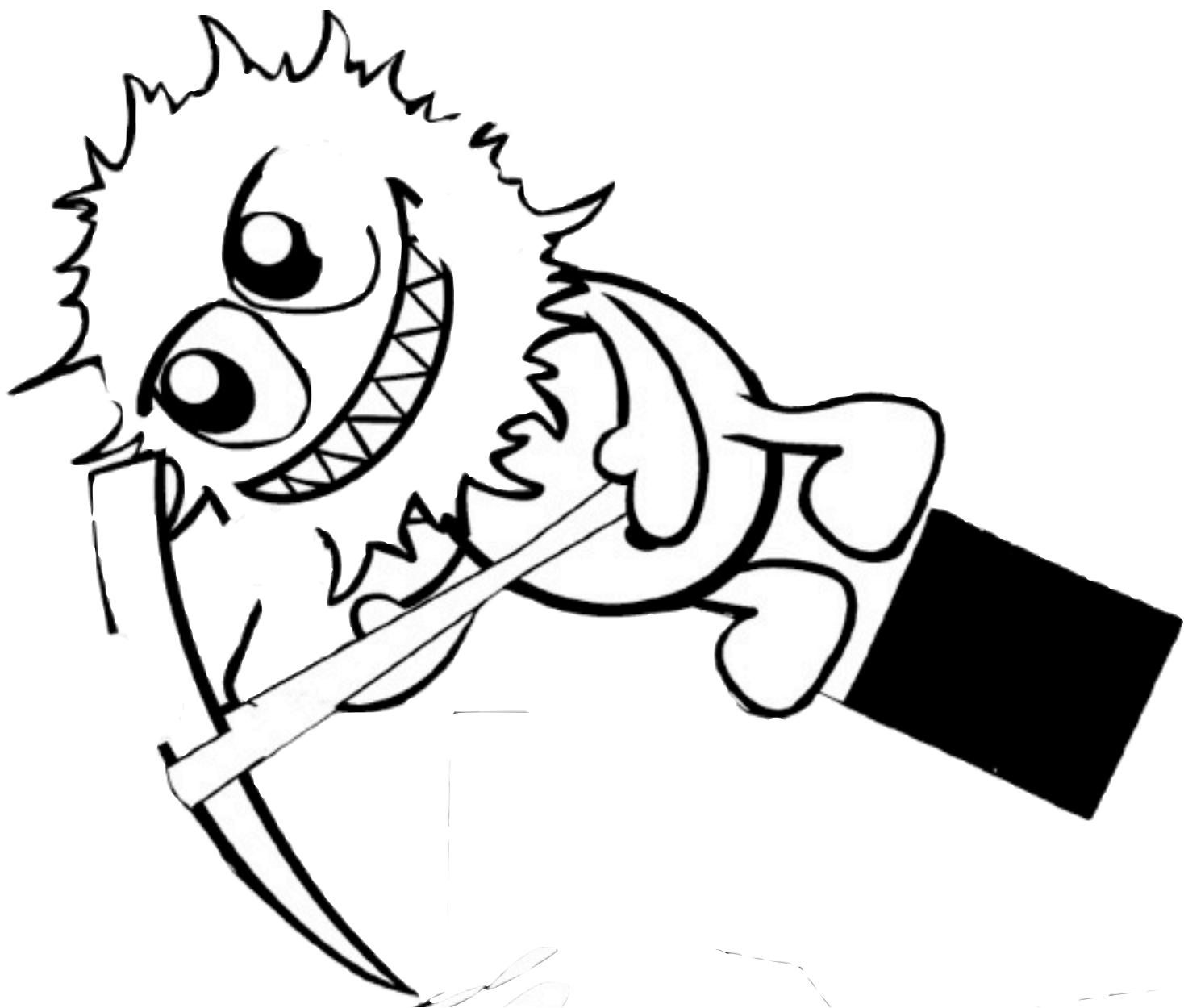
Sobib näidendis tegelaskujule sõrmenuku või peavõru valmistamiseks

JÄNKULASTE EMA ja ISA



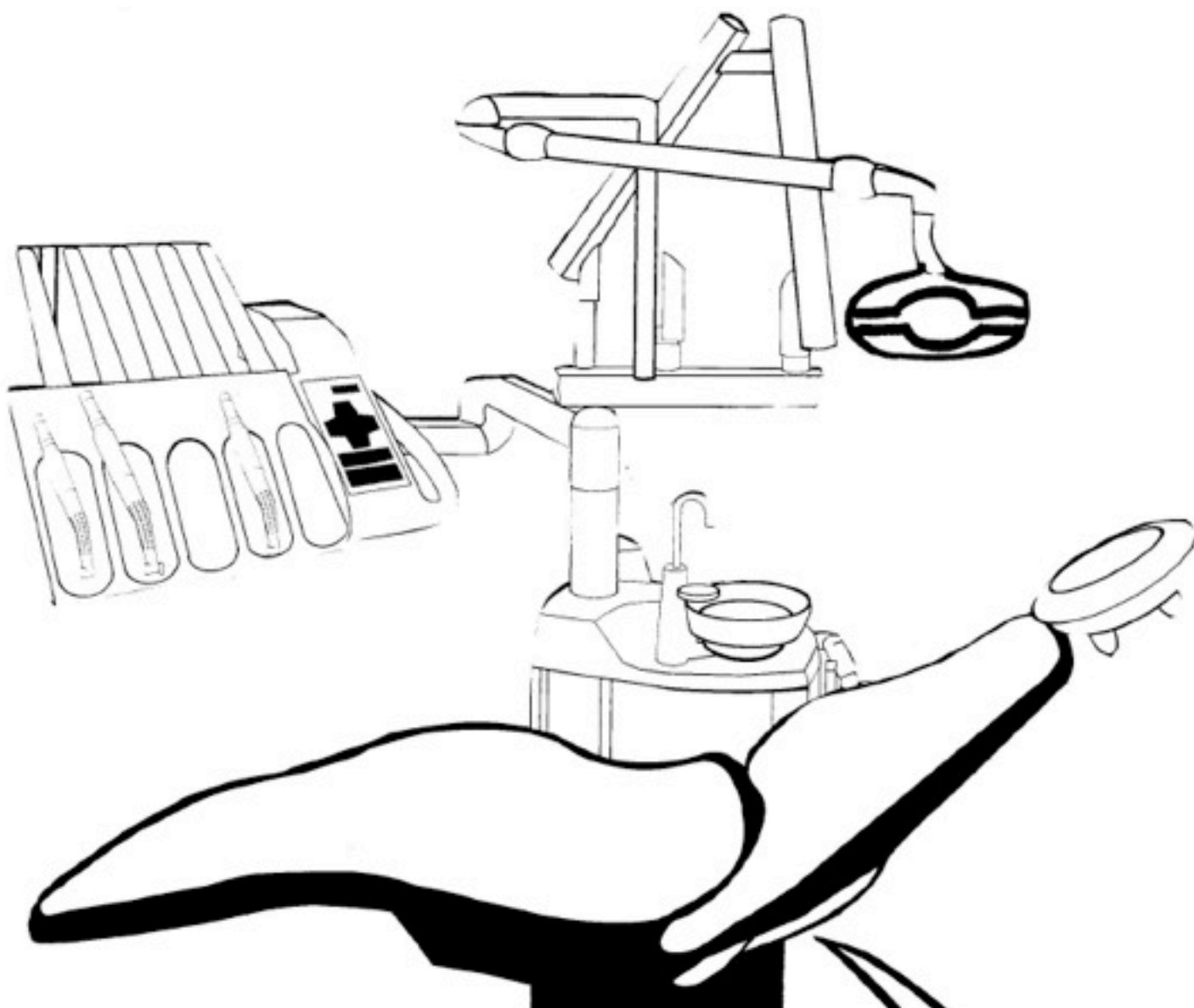
Sobib näidendis tegelaskujule sõrmenuku või peavõru valmistamiseks

KURI PISIK TÖÖHOOS



Sobib näidendis tegelaskujule sõrmenuku või peavõru valmistamiseks

HAMBARAVITOO



Sobib värvimiseks ja hambaravi seadmete tutvustamiseks

“Tibu kes õppis tervislikult toituma”



Sobib näidendis tegelaskujule sõrmenukkude valmistamiseks

“Tibu kes õppis tervislikult toituma”



Sobib näidendis tegelaskujule peavõru valmistamiseks

“Tibu kes õppis tervislikult toituma”



Sobib näidendis tegelaskujule peavõru valmistamiseks

“Tibu kes õppis tervislikult toituma”



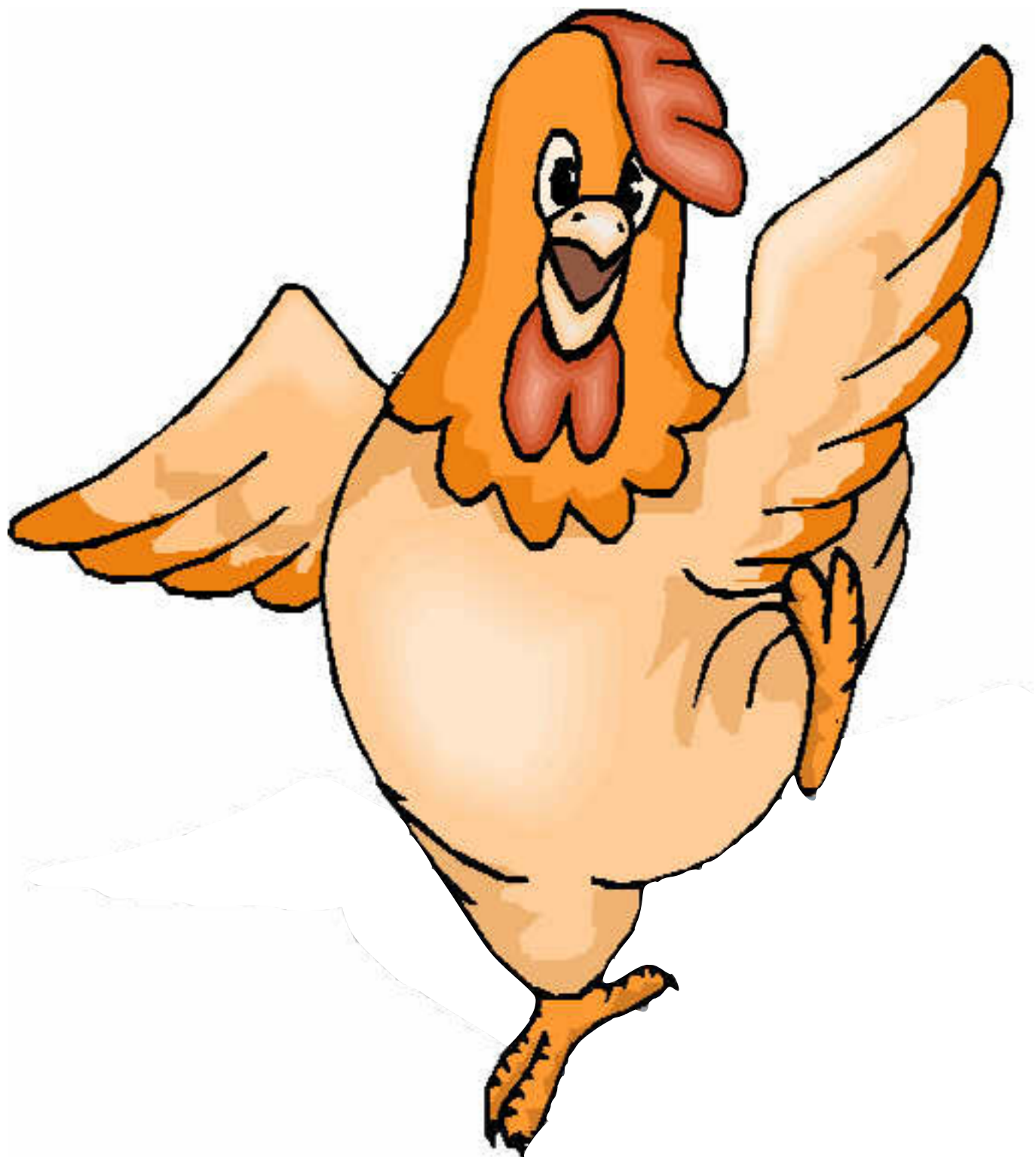
Sobib näidendis tegelaskujule peavõru valmistamiseks

“Tibu kes õppis tervislikult toituma”



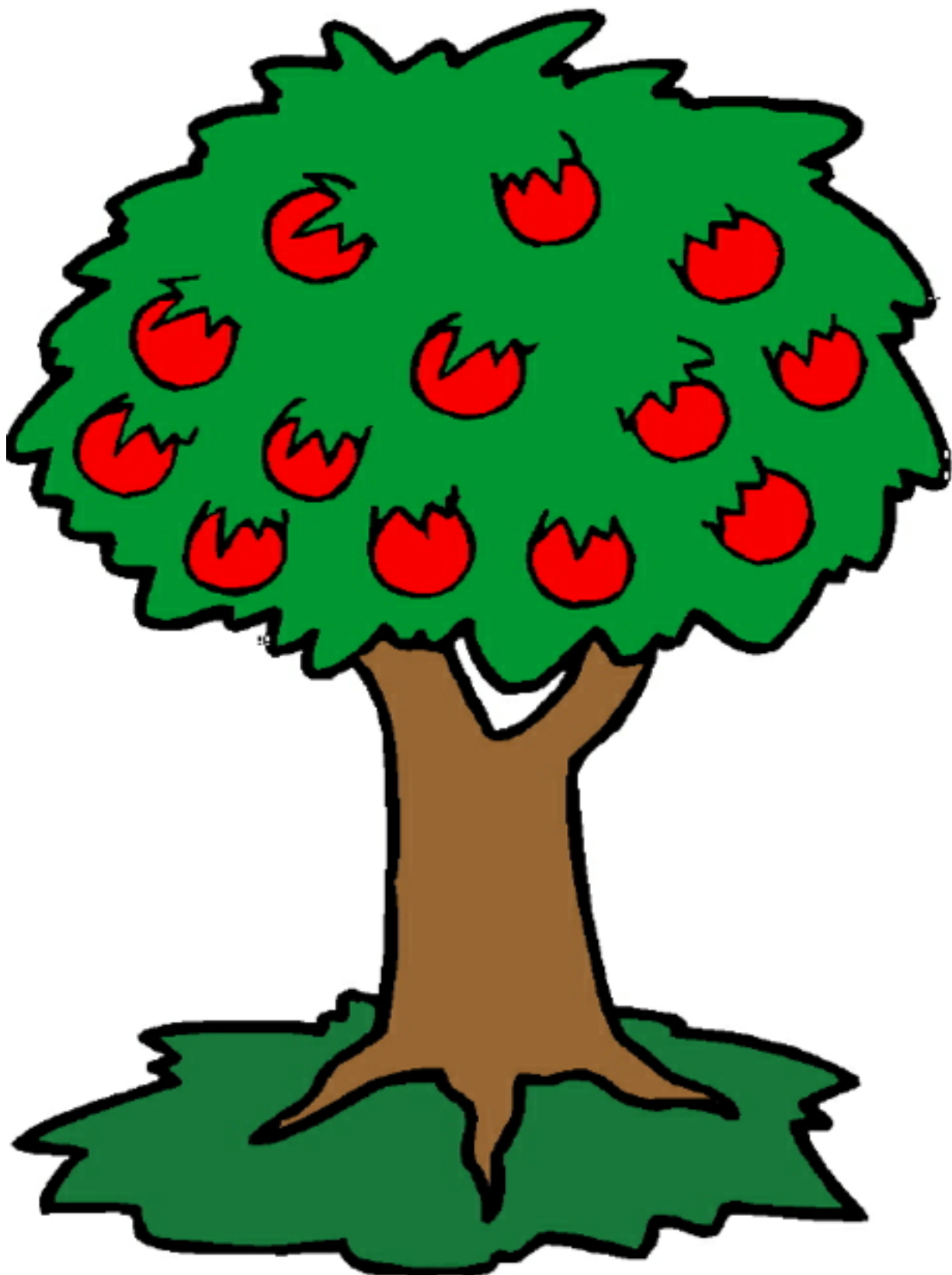
Sobib näidendis tegelaskujule sõrmenuku või peavõru valmistamiseks

“Tibu kes õppis tervislikult toituma”



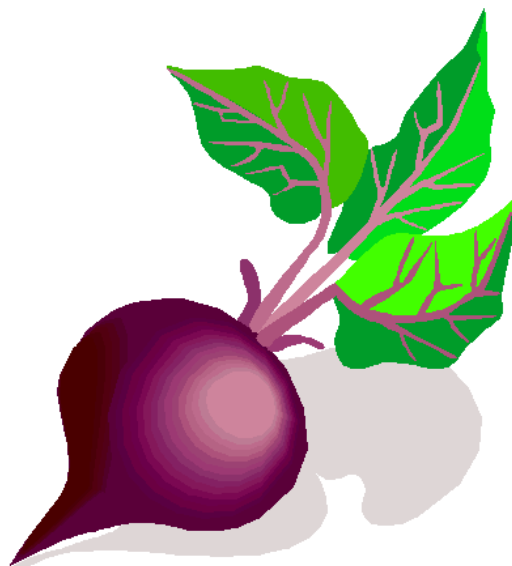
Sobib näidendis tegelaskujule peavõru valmistamiseks

“Tibu kes õppis tervislikult toituma”



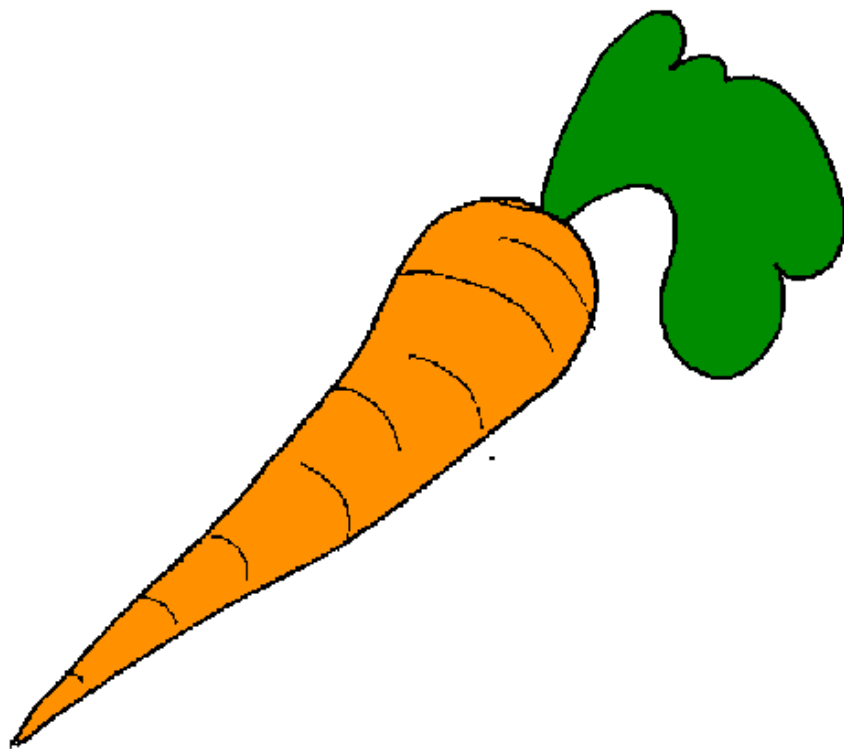
Sobib näidendis tegelaskujule peavõru valmistamiseks

“Tibu kes õppis tervislikult toituma”



Sobib näidendis tegelaskujule peavõru valmistamiseks

“Tibu kes õppis tervislikult toituma”



Sobib näidendis tegelaskujule peavõru valmistamiseks

LUGU KADUMA LÄINUD HAMBAST

Tegelased: rebasepoeg, karupoeg ja dr. Jänes



Sobib näidendi tegelaskujule sõrmenuku valmistamiseks

LUGU KADUMA LÄINUD HAMBAST



Sobib näidendi tegelaskujule peavõru valmistamiseks

LUGU KADUMA LÄINUD HAMBAST



Sobib näidendi tegelaskujule peavõru valmistamiseks

LUULETUSED

MILLEKS MA SÖÖN?

Salm söömise vajadusest

Urve Grossthal

ET ELADA, PEAN SÖÖMA MA,
SEST MUIDU PALL JÄÄKS LÖÖMATA.
SIIN POLE MISKIT PARATA –
TOIT ANNAB JÕUDU KARATA.

KUIS TULEKS JUURDE PIKKUST
JA KEHA SISSE SITKUST,
KUI TOIDUST MA EI HOOLIKS?
EI JÕUAKS VIST KA KOOLI?

KORR-KORR-KORR KOSTAB KORIN –
SEE MINU KÕHU NURIN!
NÜÜD RUTAMA PEAN SÖÖMA
JA PÄRAST PALLI LÖÖMA.

MIS TOIMUB MINU SUUS?

Salm toidu teekonna alustamisest

Urve Grossthal

AVAN SUU JA AMPSAN TOITU
VAHEL JUBA ENNE KOITU.
HAMBAD HOOLSALT TEEVAD TÖÖD,
KUI MA OMA TOITU SÖÖN.

HAMMUSTAVAD, TÜKELDAVAD,
PÄRIS VÄIKSEKS SIKERDAVAD.
KEELELGI ON TERVE TEGU
SEGADA SUUS SEDA SEGU.

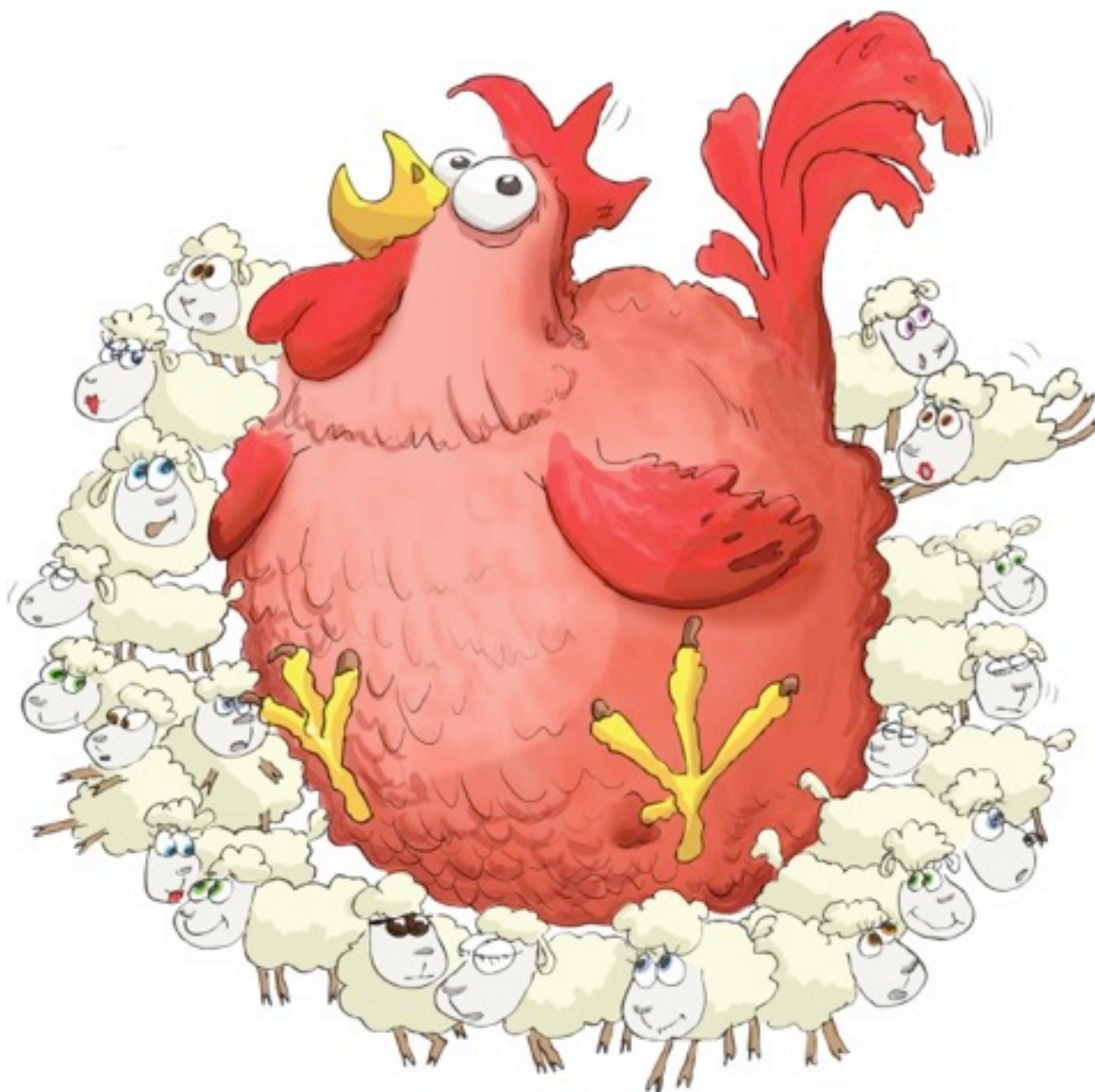
SÜLJEST NÜÜD ON PALJU ABI,
NIISUTAB KÕIK HÄSTI LÄBI.
SIIS KÕIK SIUHTI KURGUST ALLA –
ONGI TOIDU TEEKOND VALLA.

HAMMASTE PESEMISE TEHNIKA



MÕISTATUS

Arva ära, mis see on : Laut valgeid lambaid täis, punane kukk keskel?



Vastus: (hambad ja keel)

KAS TUNNET?

KÕDIMEHIKE e.POLEER



PEEGEL



LAMP



IMUR



HAMBAARST



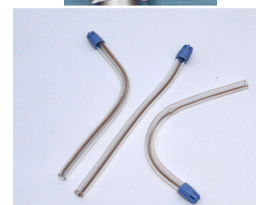
HAMBARAVI TOOL



PUUR



PUSTEL



Lugege lastele ette tööriistade nimetused ja lapsed ühendavad sõnad õige pildiga

“KAARIES” ÕUNAL



KASUTATUD KIRJANDUS

- E-kursuse "Lastestomatoloogia (ARST 01.101)" materjalid Jana Olak, Silvia Russak, Mare Saag, (Tartu Ülikool), 2009
- Oral Health in Ireland Oral Health Services Research Centre National University of Ireland, Cork and The Dental Health Foundation, Ireland (First Edition 1999)
- Journal of Dental Hygien (The American Dental Hygienist Association 2007)
- Dental Health Education Resource Guide Preschool through 2nd Grade and 3rd Grade through 5th Grade (Provided by the California Dental Association's Council on Community Health)
- Mighty Mouth Infant Curriculum (The Public Dental Services Eastern Regional Health Authority Dental Health Foundation Ireland)

Veebilehed:

- <http://www.ada.org>
- <http://ee.euro.who.int/>
- <http://www.who.int/en/>
- <http://www.dentalhealth.ie/>
- kiku.hambaarst.ee