



E-kursuse

Terved hambad kõigile (ARST.01.116)

materjalid

Aine maht 1 EAP

Rita Nõmmela ja Mare Saag (Tartu Ülikool), 2011

Lugemiseks rasedale

Eesti Haigekassa toetus rasedate ja alla üheaastaste laste emade hambaraviks pole küll suur – 28,77 eurot aastas, kuid seda tasub teada ja soodustust kindlasti ka kasutada. Alati on mõistlik kontrollida Eesti haigekassa kodulehelt kehtivaid hüvitisi.

Raseduse ajal tekivad suus muutused hormoonide taseme muutuse tõttu. Suureneb mikroobide, sealhulgas nende hulka, mis põhjustavad igemepõletikku. Igemed võivad olla turses, punetavad ja hammaste pesemise ajal veritseda. Igemepõletikku aitab vältida hoolikas suuhügieen.

Sageda oksendamisega võib kaasneda hambaemali kahjustus ehk hammaste erosioon. Probleemide ilmnemisel pöörduge alati oma hambaarsti poole.

Rasedusaegse kaariese sagenemise võimalikud põhjused on järgmised:

- noor ema ei ole regulaarselt hambaarsti juures käinud ja nüüd avastatakse palju hambaauke;
- mikroobide hulga suurenemine süljes;
- vale toitumine raseduse ajal: sage näksimine, hapude jookide ja mahlade sage joomine.

Lapse piimahammaste algmed tekivad juba raseduse 2.–3. kuul ja seetõttu on oluline teada, et lapse hammaste arenguks on olulised:

- mineraalained;
- valgud;
- kaltsiumit ja fosforit sisaldavad piimatooted;
- vitamiin A – oluline hambaemali arengu perioodil. Seda sisaldavad tumerohelised ja sügavkollased köögiviljad;
- vitamiin C – oluline hambaluu arengus. Seda sisaldavad tsitruselised;
- vitamiin D – vajalik kaltsiumi ja fosfori imendumisel.

Lapse tulevaste hammaste tervist võivad kahjustada ema ebaregulaarne ja ühekülgne toitumine ning tugevatoimelised ravimid raseduse ajal.

Et nii Teil endal kui ka lapsel läheks kõik hästi, tuleb teha järgmist:

- süüa hästi tasakaalustatud toitu, mis sisaldab valku, mineraalaineid, vitamiine A, C, D, kaltsiumit, fosforit ja foolhapet;
- vältida sagedast näksimist, mis tekitab suuõones happelise keskkonna;
- vältida igemepõletikku ja teisi infektsioone suuõones, sealhulgas hambast lähtunud mädapõletikke.

Raseduse ajal pöörake erilist tähelepanu suuhügieenile. Hammaste pesemiseks kasutage ainult keskmise kõvadusega või pehmet hambaharja. Seda saate teada hambaharja varrelt või pakendilt. Hambaid pestes hoidke harja hamba suhtes 45-kraadise nurga all, nii et pool harjastest liigub hamba ja igeme vahel, see tähendab igemevaos, ja pool harjastest hamba pinnal. Tehke harjaga edasi-tagasi liigutusi. Hambaid peske süsteemi järgi. Näiteks alustage suu ühelt küljelt viimase hamba juurest põse poolt ja liikuge harjaga suu teisele küljele viimase hambani, tagasi tulge keele poolt. Ainult niimoodi, süsteemi järgi pestes võite olla kindel, et kõik hambad saavad pestud. Hambaid tuleb pesta kaks korda päevas: enne magamaminekut ja pärast hommikusööki. Korralikuks hammaste pesemiseks kulub kolm, elektrihambaharjaga umbes kümme minutit.

Kui hambaarsti poolt ei ole vastunäidustusi, siis valige fluori sisaldavad hambapastad. Fluor aitab tugevdada hambaemali ja hambad muutuvad kaariesele vähem vastuvõtlikuks.

Pärast hammaste pesemist tuleks üks kord päevas puhastada ka hambavahesid, selleks kasutada hambaniiti, sest ükski hambahari ei ulatu hambavahedesse. Hambaniiti saab osta

apteegist. Enamusele sobib kõige peenem hambaniit. Hambavahed on soovitatav puhastada hambaniidiga enne harjaga pesemist, sest pärast katu eemaldamist hambavahedest jõuab fluor hambapastast ka hambavahedesse. Hambaniit keerata ümber keskmise sõrme, et nimetissõrme ja põidlaga saaks niiti hambavahe juhtida. Niit viia igemeni, edasi suruda vastu hamba pinda ja tõmmata hambavahest välja. Seejärel viia niit uuesti samasse hambavahe, surudes ümber teise hamba. Nõnda tuleks läbi käia kõik hambavahed. Iga algus on raske! Ärge kohkuge! Iga korraga läheb niidi kasutamine lihtsamaks. Võite proovida ka spetsiaalset hambaniiti hoidvat käepidet. On tõesti mugav ja ei pea sõrmi suhu toppima.

Hambavahede puhastamiseks võib kasutada ka spetsiaalseid harju, mida saab samuti apteegist osta ja mida on mitmesuguses suuruses. Kuid noortel ei pruugi need sageli hambavaheesse mahtuda.

Vaata aadressilt www.ut.ee/tervis/hambad

- millised on suuhoolduse vahendid;
- hammaste pesemise tehnika.

Lugemiseks lapsevanemale

Beebi hambad

Hambahaiguste ennetamisega tuleb alustada kohe pärast lapse sündi!

Sünnitusmajas kontrollitakse vastsündinul keelekida kinnitust, vajadusel tehakse esimestel elupäevadel keelekida plastika, et laps saaks hästi imeda.

Imemine on beebi lõualuude arengus väga oluline.

Imemisel saab lapse alalõug vajaliku koormuse, mis soodustab selle kasvu. Rinnaga toitmine on hamba-lõualuude süsteemi häireteta arenguks optimaalne. Kunstliku toitmise korral on vaja tagada tingimused, mis oleksid lähedased rinnaga toitmise puhustele. Kunstlikul toitmisel tuleb kasutada erineva avasuurusega lutte. Laps hakkab põialt imema siis, kui toitmiskord on liiga lühike ja laps pole saanud piisavalt kaua imeda. Sellisel juhul on kasulik pakkuda imemiseks tühja luttu, kui et ta hakkaks imema põialt, mis deformeerib lõualuud. Lõualuude vahekord peaks normaliseeruma piimahammaste lõikumise alguseks, st 6.–8. elukuuks.

6–8 kuu vanuselt lõikuvad esimesed lõikehambad. Vahetult enne hammaste lõikumist suureneb süljevool, laps püüab närida sõrmi, rusikaid. Kaasneb rahutus ja lapsed on virilamad.

Beebi või väikelaste hammastele on ohtlik sage ja pikka aega vältav söömine ning varakult kaariest tekitavate mikroobide sattumine suuõõnde. Mikroobid satuvad suuõõnde seetõttu, et ema pistab mahakukkunud luti enne endale ja siis lapsele suhu.

Vältimaks varast hambakaariesest kahjustatust, tuleks kohe pärast hammaste lõikumist alustada lapse hammaste pesemisega. Hambaid tuleks pesta kaks korda päevas imikule mõeldud hambapasta ja -harjaga. Hiljem, kui laps oskab sülitada, võib kasutada lastele mõeldud hambapastat.

Laps ei tohi jääda magama, toit suus, seda aeg-ajalt imedes. Seega – ärge pange last voodisse lutipudeliga, samuti ärge laske tal sagedasti ja pikka aega rinda imeda. Magades on lapse süljeeritus vähene ja happeline keskkond hamba pinnal, mis põhjustab hammaste lagunemist, võib kesta tunde. Ka magusa tee ja mahlade sage tarvitamine on hammastele kahjulik.

Hambakaariest tekitava mikroobi võib laps saada emalt juba esimestel elukuudel. Vältimaks lapse nakatumist kaariest tekitava mikroobiga, ärge kasutage söömisel lapsega ühist lusikat, tassi või klaasi. Kui suudame lapse nakatumise ära hoida enne kolmandat eluaastat, siis on tal edaspidi palju tervemad hambad.

Esimese eluaasta jooksul põetud haigused (rahhiit, nina-neelu- ja hingamiseldite haigused jt) loovad soodsa fooni hambumusanomaaliat kujunemiseks, pidurdavad normaalset lõualuude kasvu, takistavad nina kaudu hingamist ja õige neelamisfunktsiooni väljakujunemist.

Vajalik on vältida hambumusanomaaliaid esilekutsuvaid kahjulikke harjumusi:

- harjumus imeda sõrmi, huuli, põski, keelt ja esemeid;
- suuhingamine, raskendatud neelamine, häiritud mälumisfunktsioon;
- rühihäired.

Kokkuvõtteks

- Hambaid hakake pesema kohe pärast hammaste lõikumist.
- Laps ei tohi jääda magama lutipudeliga. Öösiti ärge andke lapsele magusaid sööke (jogurt, keefir moosiga) ja jooke (tee suhkruga, mahlad). Viimane, mis enne uinumist suhu võib jääda, on puhas vesi.
- Ärge sööge lapsega ühe ja sama lusikaga. Mahakukkunud luttu ärge pange kohe lapse suhu ega enne enda suhu.
- Vajalik on vältida hambumusanomaaliaid esilekutsuvaid kahjulikke harjumusi: harjumus imeda sõrmi, huuli, põski, keelt ja mitmesuguseid esemeid.
- Esimest korda tuleb hambaarsti juurde minna 12–15-kuuse lapsega. Ärge unustage, et ka piimahambad vajavad kontrolli ja ravi.

Uuri aadressilt www.ut.ee/tervis/hambad

- piimahammaste lõikumise ajad ja järjekord;
- kuidas ja millega pesta beebi ja väikelapse hambaid.

Suu puhastamisest peab saama lapsele igapäevane meeldiv tava. Väikelapse hambaid pesevad vanemad.

Piimahammaskonnaga 4–6-aastane laps

Selles vanuses laps peseb küll ise hea meelega oma hambaid, kuid lapsevanemad peavad pärast pesemist hindama tulemust ning kiitma last, kui töö on hästi tehtud. Vajadusel abistavad last hammaste puhastamisel.

Esimene jäävpurihammas lõikub suhu 5.–6. eluaastal hambakaare lõppu ja sageli peavad lapsevanemad seda hammast ekslikult piimahambaks, sest ühtegi piimahammast pole ära tulnud.

Uuri aadressilt www.ut.ee/tervis/hambad

- jäävhammaste lõikumise ajad ja järjekord;
- hammaste ehitus;
- kuidas tekib kaaries.

Kui lapsel on terved piimahambad, siis

- saab laps süüa mitmesugust toitu;
- söömine on lapsele oodatud, rõõmus hetk;
- laps ei koge hambavaluhirmu;
- jäävhammastel on paremad võimalused areneda tervetena;
- terved piimahambad suus hoiavad ruumi jäävhammastele.

Võtke laps oma hambaarsti juurde kaasa, et ta näeks, mida seal tehakse, ja harjuks hambaarstiga. Enne hambaarsti juurde minekut püüdke lapsele selgitada, mida seal tehakse, näiteks vaadatakse peegliga hambaid. Ärge tekitage ise lapses hirmu sõnadega – ära kardada, ta ei tee haiget. See on hoiatus, et hambaarst võib haiget teha ja nii hakkab laps kartma.

Oleks hea näidata lapse hambaid hambaarstile kaks korda aastas.

Adenoididest

Ülevaade adenoididest on koostatud ajakirjas Eesti Arst 1995. aastal ilmunud artikli „Adenoidid ja farüingograafia“ põhjal, autorid Raivo Ani, Lembit Ahu, Marlit Veidi, Vahur Ristoja, Erich Kuus ja Mart Kull. Eesti Arst, 1995, 3, 200–203.

Termin „adenoidid“ (*adenoides*) tähistab adenoidseid vohandeid e lümfoepiteelkoe suurenemist ninaneelus e suurenenud neelumandlit. Neelumandel areneb välja 7. lootekuu jooksul ja võib suureneda 5.–7. eluaastani, täites kogu ninaneeluvalendiku. Seejärel, 13.–14. eluaastaks, neelumandel järk-järgult taandareneb ja ninaneel avardub. Lümfoepiteelkoe vohandeid esineb harva ka täiskasvanutel, olles üheks HIV-nakkuse varaseks tunnuseks.

Adenoidid lapseas väljenduvad suuhingamisega kompenseeritud ülemiste hingamisteede stenoosina, mida kas ei märgata üldse või mille tegelikku põhjust ei kahtlustata. Adenoidide tüsistused väljenduvad mitmeti. Mädatüsistuste korral annab antibakteriaalne ravi näilise, ajutise tulemuse, mistõttu pahatihti piirdutakse sümptomaatilise raviga ja haiguse retsidiveerumist või krooniliseks muutumist seostatakse kas ravimi ebapiisava kasutusaja või bioloogilise ebaefektiivsusega. Sellest tuleneb ka adenoidide olemasolu alahindamine ning haigetele lastele etiopatogeneetilise ravi määramata jätmine.

Tüsistumata adenoidid lapseas väljenduvad järgmiste sümptomitena:

- suuhingamine;
- nohisemine;
- norskamine;
- nasaalne kõne.

Kõik need sümptomid avalduvad kliiniliselt varjatud kujul. Suu minimaalne avatus 1–2 mm on täiesti piisav ülemiste hingamisteede stenoosi kompenseerimiseks ja nohisemise kaotamiseks, kuid sellest ei piisa, et lapsevanem märkaks mittefüsioloogilist hingamist. Nasaalne kõne on samuti varjatud, sest varases staadiumis avaldub see vaid üksikute häälikute väheses moondumises, millele hiljem, logopeedilise häire süvenemisel, omistatakse vaid isikupärasuse tähendus. Lapse norskamine kui haigusliku seisundi väljendus ning selle tingitus adenoididest ei ole samuti leidnud küllaldast tähelepanu ega arusaamist, mistõttu adenoidide kindlakstegemine ka selle sümptomi põhjal on komplitseeritud. Seega ei ole adenoidide sümptomid, samuti adenoidide lokaalsed tüsistused alati aluseks laste suunamisel konsultatsioonile kõrva-nina-kurguarsti juurde.

Tüüpilisemaks adenoidide lokaalseks tüsistuseks on põletiku – adenoidiidi – lisandumine , väljendudes lapseas kroonilise ja/või retsidiveeruva nohuna. Pidev või sage nohu lapsel simuleerib külmetushaigust või viirusinfektsiooni. Kodus räägitakse siis nõrga tervisega lapsest, mis tähendab lapse ilmajätmist kõigist karastuslikest ning kehalistest harjutustest, mis võiksid ja peaksid tema vastupanuvõimet tõstma. See on periood, mil lähedased püüavad anda lapsele magusat süsivesikuterikast toitu, vaesestades sellega nii lapse dieeti kui ka isu, mille tagajärjel patoloogilised muutused aina süvenevad ning arsti nõuannet vajatakse enamasti muude elundite põletikulist laadi tüsistuste tõttu.

Adenoidide tüsistused muudes elundites tekivad lapseas obstrueeriva ja infektsioosse mehhanismi pikaajalise koostoimimise tagajärjel ja väljenduvad järgmiste tervisehäiretena:

- keskkõrvahaigused;
- nina- ja ninakõrvalurgete haigused;
- alumiste hingamisteede haigused;
- näokolju muutused: kõrge kitsas suulagi, etteulatuvad ülemised lõikehambad; hambumusanomaalia, väike alalõug, lamenenud nina-huulevoldid, sissetõmbunud ninatiivad;
- muud somaatilised ja vegetatiivsed häired;
- intellekti ja vaimse arengu pidurdumine: hüpoksia põhjustab öösel rahutut, häiritud und; päeval väsimust, apaatiat, loidust, tujukust, isutust, halba õppeedukust.

Et kõik eespool toodud tervisehäired lastel seostuvad adenoididega, on põhjuse varane avastamine koos järgneva diagnoosimise ja adenoidide eemaldamisega hädavajalik nii lapse tervise kui ka lapsevanemate normaalse tööhõive tagamiseks.

Vahetuva hammaskonnaga 7–12-aastane laps

Esimese klassi lapsele teevad hambaarstid tavaliselt esimese panoraampildi hammastest, et kontrollida, kas ikka kõikide jäävhammaste algmed on olemas. Kui hambaarst on selle unustanud, siis tuletage seda talle meelde. Kasulik on ka esimene visiit ortodondi vastuvõtule, et ta saaks määrata hambumuse vormi. Hambumust oskab määrata ka hambaarst, kuid kui tema vastused lapse hambumuse kohta teid ei rahulda, siis pöörduge ortodondi poole.

Koolilapsed peaksid olema suutelised ise oma hammaste eest hoolitsema, kuid neile on vaja seda meelde tuletada. Lohakale lapsele saab spetsiaalse värvitableti abil näidata, kus on hambakatt ja kuidas ta peaks oma hambaid pesema. Hea, kui seda õpetust jagaks hambaarst või hambaarsti abiline.

Uuri aadressilt www.ut.ee/tervis/hambad

- milline on õige toitumine;
- mida saab teha selleks, et hambatraumasid ära hoida.

Kindlasti tutvu järgmiste sellel kursusel käsitletavate materjalidega:

- ortodondi külastus;
- Eesti Haigekassa tasub ortodontilise ravi eest järgmiste diagnooside korral.

Jäävhammaskonnaga 13–18-aastane nooruk

Kindlasti vajab ka nooruk lastevanemate abi just meeldetuletuste näol: „Kas sa ikka käisid hambaarsti juures? Kas sa ikka pesed hambaid?“

Sageli soovivad ortodondid alustada lõikunud jäävhammaste asendite korrigeerimist selles vanuseperioodis. Mõistlik on arutleda koos noorukiga enne ravi alustamist järgmistel teemadel:

- ravi kestab pikka aega – keskmiselt kaks aastat pluss kinnitusperiood – kas nooruk on valmis seda tööd ette võtma;
- sageli on näidustatud breketravi, mis takistab hammaste korrektset puhastamist – kas nooruk saab korrektse hambapesuga hakkama;
- ravi maksab palju (küsi täpselt ortodondilt) ja seetõttu tekitaks ravi katkestamine otsest rahalist kahju. Kas olete valmis ravi eest tasuma nüüd või lükkate ravi alustamise edasi paremate aegade saabumiseni.

Kui otsus alustada ravi on nii Teil kui Teie lapsel kindel, siis küsige ortodondi käest täpselt ravi maksumust, raviplaani, võimalikke riske. Kõik ikka selleks, et hiljem ei tekiks arusaamatusi.

Uuri aadressilt www.ut.ee/tervis/hambad

- kuidas kasutada hambaniiti ja hambatikke;
- milline on õige toitumine;
- mida kahjulikku suus võib põhjustada suitsetamine.

Lugemiseks täiskasvanule

Sissejuhatuseks

Hetkel on Eestis kahjuks olukord, kus täiskasvanute hambaravi eest peab tasuma patsient ise. Eesti Haigekassa tasub ainult teenuse eest esmaabi korral. Vältimatu abi korras vähemalt 19-aastasele kindlustatud isikule tasub haigekassa hamba eemaldamise ja/või mädakolde avamise eest.

Parem oleks loomulikult vältida nii õnnetuid olukordi hammastega, et need vajaksid kohest eemaldamist või mädakolde avamist. Kuid abiks on seegi.

Vanadus- või töövõimetuspensionär või vähemalt 63-aastane isik saab hüvitist 19,18 eurot aastas.

Rase, alla üheaastase lapse ema, tervishoiuteenuste osutamise tagajärjel suurenenud hambaravivajadusega inimene (nt vähihaige kiiritusravi järel) saab hüvitist 28,77 eurot aastas.

Hambaproteesihüvitist saab vanadus- või töövõimetuspensionär või vähemalt 63-aastane inimene 255,65 eurot kolme aasta jooksul.

Hüvitised ei ole suured, kuid ka neid on vaja kasutada, et veidigi parandada hammaste tervist.

Täiskasvanule on olulised:

- suuõõne hügieen;
- hammaste tervis;
- terved igemed;
- normaalne hambumus;
- vajadusel hammaste asendamine proteesidega.

Mis põhjustel areneb hambas kaaries ja hambaid ümbritsevates kudedes põletik; kuidas vältida kaariese teket, mida silmas pidada igemehaiguste vältimiseks, loe kindlasti www.ut.ee/tervis/hambad

Hambaemali kulumisest ja kuidas seda vältida

Normi puhul on hammastel nii piki- kui ristikumerus. Kulumisel muutuvad hambapinnad lamedamaks ja igemepiir nihkub. Paljastub hambajuur, seda kattev tsement kulub kiiresti ja lõpuks on avatud suuõõnde hambaluu ehk dentiin. Selline igemepiiri nihkumine võib tuua kaasa ülitundlikkuse – see tähendab, et söömisel (temperatuuri muutus suus, hapete ja suhkrute toime), samuti hammaste harjamisel tekib valu. Paljastunud dentiin kulub emailist kiiremini, sest sisaldab vähem mineraalaineid ja protsess süveneb veelgi. Happerikka toidu söömine võib kulumist kiirendada. Valukaebuste tekkel pöörduge hambaarsti poole, kes katab kulunud pinnad kaitsva lakiga.

Müügil on suures valikus hambaharju: erineva tugevusega harjastega ja mitmesuguste kimpude asetusega. Tänapäeval on harjased tehismaterjalist.

Hambaharjad jaotatakse harjaste elastsuse järgi ja on tootja poolt märgistatud järgmiselt.

1. Väga pehme (*extra soft*) – soovitatakse tundlike ja veritsevate igemete korral.
2. Pehme (*soft*) – nii lastele kui ka täiskasvanutele.
3. Keskmise tugevusega (*medium*) – täiskasvanutele.
4. Tugevate harjastega (*hard*) – kasutatakse harvem.
5. Väga kõva (*extra hard*) – võib põhjustada igemekahjustusi.

Soovitame kasutada pehmeid või keskmise tugevusega hambaharju. Tugeva ja väga tugeva hambaharjaga võib tõepoolest pikapeale liialt kulutada hambavaapa. Eriti kui pesijal on tugev käsi. Hammaste harjamisel ei ole oluline rakendatav jõud, vaid harjamisliigutuste arv ja suund.

Kimpude paiknemine ei ole hammaste puhtuse seisukohalt määrava tähtsusega, sest hammaste suured pinnad saab puhtaks ükskõik mis tüüpi harjaga. Küll on aga oluline, et harjaste elastsus oleks säilinud. Harjaste tipust kaduma hakkav värv või kõverdunud harjased näitavad, et hambahari on vana ja oleks aeg see välja vahetada. Laialivajunud harjastega hambaharjaga ei ole võimalik puhastada ja sinna hakkab kogunema mikroobidest tekkinud katt. Enamasti ei kesta hambahari üle kahe kuu.

Elektrihambaharja keskmine kiirus on 2000 pööret minutis. Suur pöörlemiskiirus võimaldab anda iga hamba igale pinnale kindlamini vajaliku arvu liigutusi (20–30 harjavat liigutust). Elektrihambaharjad on asendamatud puuetega inimestel, koordinatsioonihäirete korral või vanuritel. Ka n-ö raske käega inimestel soovitatakse emaili säilitamiseks kasutada elektrihambaharja.

Kulumist aitab vältida hoolikas hammaste puhastamine.

- Pese hambaid 2–3 minutit hommikul ja õhtul enne magama minekut.
- Pese hambaid alati süsteempäraselt: alusta hambakaare ühel poolel tagumiste ülemiste hammaste põsepoolsetest pindadest ja liigu sammhaaval üle esihammaste vastassuupoolele. Seejärel puhasta ka keelepoolsed pinnad. Lõpeta ülemise hambakaare puhastamine mälumispindadel ringjate liigutustega. Seejärel puhasta alumised hambad.
- Hambaharja hoia käes nagu pliiatsit, võib hoida ka rusikas.
- Hambapastat pane harjale herneterasuurune killuke.
- Hambahari asetage suhu veidi viltu (45°-se nurga all), nii et osa harjastest läheks igeme ja hamba vahele, osa jääks hamba pinnale.
- Tee vibreerivaid edasi-tagasi liigutusi.
- Sülitage pasta ja vaht välja, ära neela alla.
- Loputa suu kergelt veega.

Lisaks hammaste harjamisele on soovitatav puhastada ka hambavahed, kust algab karioosne protsess. Selleks on spetsiaalsed vahendid: hambaniit, hambavaheharjad ja hambaorgid.

Hambaniidiga puhastage hambaid üks kord päevas, õhtul.

Hambavaheharju soovitatakse eriti neile, kellel on igemepõletik. Sobiva suurusega hambavaheharja aitab valida hambaarst.

Hambaorgid on mõeldud hammaste kontaktpindade täiendavaks puhastamiseks ja toidujääkide eemaldamiseks hambavahedest.

Eelistada tuleks kolmnurkse läbilõikepinnaga hambaorke.

Kui Te neid soovitusi silmas peate, siis on kaariese tekke oht minimaalne ja Teid ei ohusta igemepõletik ega paljastunud hambakaalad.

Mida peab teadma hammaste valgendamisest?

Viimaste aastate jooksul on märgatavalt kasvanud patsientide esteetilised nõudmised hammaste ja hambaravi suhtes. Patsiendid ei ole huvitatud üksnes hamba kuju ja funktsiooni taastamisest, vaid oluline on ka esteetilise tulemuse säilitamine ja/või parandamine. Et mitte valmistada pettumust üha kasvavate esteetiliste nõudmistega patsientidele, on hambaarstid hakanud üha enam rakendama nn kosmeetilise hambaravi võtteid. Hammaste valgendamisega on võimalik suhteliselt kergesti ja kiiresti muuta hambaid heledamaks, seega naeratust säravamaks. Samas on patsientidele vaja selgitada, kas talle on selline protseduur näidustatud. Millised on ohud vastureaktsioonid? Kas võib kaasneda pöördumatuid muutusi?

Hammaste värvus on inimestel väga erinev. Siin on olulised tegurid pärilikkus, hügieen, dieet, üldtervislik seisund, kasutatud ravimid ja varasem hammaste ravi.

Valgendamine põhineb vesinikperoksiidi kasutamisel, mis kantakse hammastele kas otseselt geelina (sisaldab kuni 35% vesinikperoksiidi) või tekib keemilise reaktsiooni tagajärjel (nt karbamiidperoksiidist). Valgendamine on oksüdatsiooniprotsess, mille käigus orgaanilised ained lagunevad hapniku mõjul süsihappegaasiks ja veeks. Valgendamisel tekivad orgaanilise substraadi vaheproduktid, mis on lähteproduktidest palju heledamad. Vesinikperoksiidi lagunemisel tekkivad ioonid ründavad pikaahelalisi tumedaid pigmente, poolitavad neid väiksemateks, heledamateks ja suurema difusioonivõimega molekulideks.

Valgendavaid geele on kaheksaguseid – pisut nõrgema kontsentratsiooniga kodus ja tugevama toimega arstikabinetis kasutamiseks. EL-i normide järgi on 0,1–6,0%-lisel vesinikülihapendil põhinevate valgendusgeelide kasutamine üsna ohutu (võiksid olla apteegis käsimüügiletis). Pleegitamisprodukte, mis sisaldavad üle 6,0% vesinikülihapendit, tuleks kasutada ainult hambaarsti nõustamisel ja kontrolli all.

Koduseks kasutamiseks tuleb valmistada laboratooriumis individuaalne kape (tellib arst), mille abil kantakse geel hammastele kas ööseks või tundlike hammaste puhul päeval kindlaks ajavahemikuks. Arstikabinetis protseduure tehes saavutatakse peroksiidi suurema sisalduse tõttu geelis kiirem efekt, ka saab igemeid paremini kaitsta. Protseduuride arv sõltub soovitud tulemusest, sageli aitab 1–2 visiidist. Eriti efektiivne on valgendamine laserikiirtest aktiveerituna. Protseduur on kallis, kuid tulemus saavutatakse ühe visiidiga. Küll aga on protseduuri järel hambad 2–3 nädala jooksul väga tundlikud temperatuuri muutuste suhtes. Enamasti on need kaebused lühiajalised. Kui kavatsus on kindel, tuleb sobiva meetodi valimiseks pidada kindlasti nõu oma hambaarstiga, kes teab Teie hammaste seisundit kõige paremini.

Hammaste valgendamise vastunäidustuseks on avar pulbiruum, mis soodustab hammaste ülitundlikkuse teket protseduuri järel. Samal põhjusel ei ole näidustatud hammaste pleegitamine lastel ja noorukitel. Valgendamist võib soovitada üldse alates 16. eluaastast.

Hambakaela paljastumisel on kodune valgendamine vastunäidustatud. Kui hambakaela piirkonnas on defekt, võib aktiveeruda juure resorptsioon. Hambaarsti käe all hambaravikabinetis on võimalik neid tsoone vesinikülihapendi toime eest paremini kaitsta.

Patsientidel, kellel on karioossed hambad, kroonimurrud, emaili arengudefektid, ravimata igemepõletik, ladestused hammastel, palju täidiseid ja/või kroone, ilmneb pärast hammaste valgendamist värvuse erinevus täidiste/kroonide ja pleegitatud hammaste toonide vahel. Vajalik on täidiste/kroonide vahetus.

Enne valgendamist peavad hambad ja igemed olema ravitud või terved, sest pleegitusgeeli toimel krooniline igemepõletik ägeneb ja kaariesega hambad hakkavad valutama.

Me ei soovita hammaste valgendamist ka rasedatele ja üldhaigustega patsientidele (kasvajad, hüpertensioon, astma jne). Allergikutel võib avalduda vesinikperoksiidi talumatus, allergiline reaktsioon valgendamisel kasutatavate keemiliste lisaainete suhtes.

Patsient peab olema koostöövalmis, täitma detailselt kõiki arsti ettekirjutusi. Tuleb mõista, et protseduuri tulemus erineb indiviiditi, sõltub vägagi hambakudede struktuurist ja värvuse muutuse põhjustest ega pruugi olla püsiv. Poole aasta pärast on vajalikud kordusprotseduurid, eriti kui ei loobuta suitsetamisest ja sagedasest kohvi/tee joomisest. Kuid ka tavalises toidus olevad pigmentained kinnituvad hamba pinnale, mistõttu on vajalikud korduvad valgendamisprotseduurid.

Valgendamine on näidustatud patsientidel, kellel kõiki ülalnimetatud vastunäidustusi ei ole. Peab arvestama, et ravitulemus ei pruugi olla identne ettekujutatuga. Valgendamine on kõige tõhusam tugeva struktuuriga emaili pindmiste kihtide ühtlase pigmentatsiooni korral (dentiini sügavamate kihtide valgendamine ei anna alati soovitud tulemust).

Heledama ja puhtama efekti annab ka pigmenteerunud hambapindade puhastamine soodapriksiga või spetsiaalsete profülaktiliste puhastuspastade ja kummidega poleerimine.

Kõik need meetodid sobivad ainult hambaravikabinettides kasutamiseks ja on üsna kallid. Kõige lihtsam ja kättesaadavam on kasutada valgendavaid hambapastasid, mille toime aluseks on pindaktiivsete ja abrasiivsete ainete koosmõju.

Valgendavate hambapastade kasutamise eesmärk on taastada muutunud hambaemalli värvus ilma kõvakudesid kahjustamata. Tavaliselt on abrasiivsete ainete hulk nende koostises suurem kui nn kogu-pere-pastades. Vaatamata tavaliselt suurendatud abrasiivsusele, ei ületa nende pastade abrasiivsuskäitaja (RDA) lubatud normi. Seega ei tähenda hambapasta hea mehaaniline puhastusvõime alati suuremat abrasiivsust. Mitte kõik pastad ei puhasta hambapinda mehaaniliselt, vaid nende valgendav toime põhineb pigmentide ensümaatilisel lagundamisel.

Väga sageli kasutatakse hambaravis põletiku või trauma tõttu tumedaks muutunud üksikute hammaste hambasisest pleegitamist. Sõltuvalt muutuse päritolust ja kestusest on selle protseduuri tulemused erinevad, kuid katsetada tasub alati. Krooni valmistamisega võrreldes on hambasisene pleegitamine oluliselt säästlikum protseduur.

Hammaste valgendamine hambaarsti kontrollituna on ohutu protseduur.

Täiskasvanute ortodontiline ravi

Kui varasemas vanuseperioodis on ortodontiline ravi jäänud pooleli või seda polegi varem tehtud, siis on ortodontiline ravi täiesti võimalik ka täiskasvanute puhul. Vahel on hammaste nihutamine vajalik enne hammaste proteesimist. Mõnikord jääb täiskasvanute ortodontilisest ravist üksinda väheseks, sest kui valehambumus on väga ulatuslik, siis saab lahendada probleemi koos näo-lõualuukirurgiga.

Sirge hambarida ja ilus naeratus annavad hea enesetunde ning enesekindluse. Kuid ortodontilisel ravil on ka teine väga oluline eesmärk – Teie hammaste ja igemete tervise parandamine.

Paljud ortodontilised probleemid kipuvad aja jooksul süvenema. Vale hambumuse korral võivad hambad olla ruumipuuduse tõttu kuhjunud, ruumi ülejäägi tõttu võivad hammaste vahel olla vahed või ülemised ja alumised hambad käivad üksteisega valesti kokku. Ruumipuudusel on hammaste puhastamine raskendatud, seetõttu võib suurened hambaaukude ja igemepõletiku tekke oht. Vale hambumus võib põhjustada ebaõiget hammaste kulumist, raskendada mälumist ning kahjustada hammaste tugikudesid ja alalõualiigest.



Metallbreketid

Breketid võimaldavad Teil jätkata tavapärast elu. Breketeid kandes saate teha peaaegu kõike – laulda, mängida muusikainstrumenti, einestada restoranis ja isegi teha endast kauneid fotosid. Tänapäevane tehnoloogia võimaldab breketite kandjatel tunda ennast enesekindlana. Metallbreketite suurus on vähenenud, veel vähem märgatavad on keraamilised ja plastikust hambavärvi breketid. Breketeid on võimalik paigaldada ka hammaste keelepõlsetele pindadele (nn lingvaalsed breketid). Ortodont oskab soovitada sobivaimat varianti.



Keraamilised breketid

Olenemata breketite tüübist, tuleb siiski arvestada mõningate piirangutega, millega enamik täiskasvanud patsiente küll kiiresti kohanevad. Jääd, karamelle ja pähkleid ei soovitata närida. Hambad ja igemed on pärast ortodondi juures käimist hellad ning valulikud. Väga oluline on käia regulaarselt kontrollis oma hambaarsti juures.

Uued tehnoloogiad ja materjalid on teinud breketravi oluliselt mugavamaks ja esteetilisemaks nii täiskasvanutele kui lastele.



Keelepoolsed breketid

Ortodont selgitab, kas ortodontiline ravi on parim viis Teie naeratuse parandamiseks. Olulisteks faktoriteks ravi planeerimisel on hammaste, igemete ja luu seisukord. Hammaste liigutamise bioloogilised alused on nii lastel kui täiskasvanutel samad.

Esmasel konsultatsioonil saab ortodont välja pakkuda ravivõimalused ja öelda ligikaudse maksumuse. Pärast teie otsust raviga alustada teeb ortodont uuringud – kontrollmudelid, röntgenipildid ja fotod.

Iga patsiendi hambumus on erisugune. Pärast uuringutega tutvumist koostab ortodont just Teile mõeldud raviplaani.

Ravi maksumus sõltub paljudest faktoritest: probleemi raskus, kasutatavad aparaadid ja ravi pikkus. Ravi ligikaudne maksumus kalkuleeritakse enne raviga alustamist.

Kõige sobivama ortodondi oskab soovitada Teie hambaarst.

Ilusa naeratuse saavutamine nõuab meeskonnatööd, milles osalete Teie, ortodont ja hambaarst ning vajadusel ka teiste erialade spetsialistid. Ortodondi ülesanne on joondada hambad ja võimalusel ka lõualuud. Hambaarst hoolitseb selle eest, et Teie hambad ja igemed oleksid terved. Teie ülesanne on järgida hoolsalt ortodondi ja hambaarsti nõuandeid, et saavutada korrektne hambumus.

Hügieen on erakordselt oluline terve ortodontilise ravi vältel, seetõttu peate hambaarsti juures käima kontrollis vähemalt kord poole aasta jooksul (vajadusel sagedamini, kui Teie hambaarst nii ütleb). Peate vältima toite, mis võiksid kahjustada breketeid. Samuti tuleb järgida tervisliku toitumise reegleid. Õige toit tagab lõualuude ja hammaste varustatuse vajalike ainetega terve ravi vältel.

Hambaproteesid ja nende hooldus

Miks hambaproteesid on üldse vajalikud? Seepärast, et suus halvasti peenestatud toit põhjustab koormuse suurenemist seedetrakti alumistes osades ja toidu halvemat omastamist. Samuti koormatakse üle esihambad, mis seetõttu kuluvad kiiremini ja/või hakkavad liikuma.

Siinkohal väga lühike loend proteesidest, millega on võimalik väga lagunenenud kroonidega hambaid taastada või puuduvaid hambaid asendada.

Üksikud hambakroonid võivad olla erinevatest materjalidest. Küsige hambakrooni hinda ja valikuvõimalusi proteese valmistavalt hambaarstilt.

Üksikuid hambaid on võimalik asendada ka lõualuuisestest implantaatidega. Tegemist on ühe võimaliku valikuga, mis kõikidel juhtudel ei sobi.

Laias laastus jagatakse hambaproteesid järgmiselt:

- olemasolevatele hammastele või implantaatidele kinnitatud proteesid;
- suust eemaldatavad proteesid.

Kui vajate hammaste asendamiseks proteese, siis pöörduge hambaarsti vastuvõtule ja laske teha endale raviplaani. Kindlasti kõnelge talle häbenemata oma soovidest ja rahalistest võimalustest.

Tuleb meeles pidada, et proteesid vajavad samuti hooldust. Kui olete oma hambaproteesi kätte saanud, siis paluge selgitada hambaarstil, kuidas Teie valmistatud proteesi hooldada.

Eemaldatavate hambaproteeside hooldus ja hooldusvahendid

Suust eemaldatavate proteeside puhastamise vahendid on järgmised:

- spetsiaalne hambaproteesihari või pehme hambahari;
- vesi;
- seep või nõudepesuvahend;
- hambaproteesi puhastustabletid (nt *Corega Tabs*).

Suust eemaldatavaid proteese puhastatakse järgmiselt:

- puhastamise ajaks tuleb hambaprotees suust eemaldada;
- proteesi tuleb puhastada sooja voolava vee all pooleldi täidetud kraanikausi või pehme käteräti kohal, sest käest kukkudes võib protees puruneda;
- tuleb harjata kõiki proteesi pindu;
- pärast puhastamist tuleb protees korralikult puhta veega loputada;
- proteesi tuleb puhastada nii hommikul kui õhtul;

- proteesi tuleks loputada veega pärast igit söögikorda;
- pärast õhtust puhastamist tuleks proteesi hoida 10–15 minutit puhastustableti lahuses, mis aitab eemaldada proteesidelt limaskestahaigusi põhjustavaid mikroorganisme;
- puhastuslahuse jäägid tuleks eemaldada proteesi korralikult jooksva vee all loputades, samal ajal proteesi kergelt harjates.

Suust eemaldatavaid proteese puhastades tuleks vältida järgmist:

- hambapastat – see on abrasiivne ja võib proteesi kahjustada;
- alkoholi, valgendit – need kahjustavad proteesimaterjali, muutes selle hapraks või põhjustades värvuse muutusi;
- keevat / väga kuumat vett, sest akrüülist protees võib kõrge temperatuuri toimel deformeeruda ja muutuda kasutuskõlbmatuks.

Hambaproteesi hoidmisest:

- suust eemaldatud proteesi (nt ööseks, ebamugavuse korral) tuleks hoida puhastatult niiskes keskkonnas – proteesikarbis või mõnes muus suletavas karbis vee, niiske paberrätiku sees või veega täidetud klaasis.

Kuivalt hoides muutub proteesimaterjal hapraks ja võib kergemini puruneda.

Apteegis müügil olevad puhastusvahendid

Corega® Tabs Bio Formula

Tarvitades seda regulaarselt, st kaks korda päevas, lahustavad ja eemaldavad nad hüdrodünaamiliselt plekid ning hambakatu, mille on põhjustanud näiteks tee ja nikotiin. *Corega Tabs* on antibakteriaalse ja desinfitseeriva toimega, eemaldab hambakivi ja väldib põletiku teket.

Kasutusjuhend. Pange tablett klaasi sooja vette, asetage ka proteesid kohe klaasi, jälgides, et nad oleksid üleni vees. Jätke proteesid puhastusvette vähemalt 10–15 minutiks, kuid võite jätta ka terveks ööks. Enne kasutamist tuleb proteesid hoolikalt loputada. *Corega Tabs* on ainult välispidiseks kasutamiseks.



Blend-a-dent 2-phasen Ultra



dakapo®

Proteesiharjad



Pesemine

Hambahaiguste ja üldtervise seostest

Levinumate suu- ja hambahaiguste hulgas on hambakaaries ja igemepõletik, mis mõlemad viivad lõpptulemusena hammaste kaotamisele.

Igemepõletiku põhjuseks on hambakatus olevate bakterite toime. Bakterite kogunemist soodustavad hambaaugud ja defektsed täidised, mis vajavad kiiret korrigeerimist. Igemepõletikku põhjustavad spetsiifilised bakterid võivad üle kanduda vanemalt lapsele. Selliseid juhte on tuvastatud ka eestlaste hulgas. Oluline on jälgida hügieeninõudeid – ei tohi kasutada sama lusikat, kahvlit ega hambaharja.

Võimalik on pärilik eelsoodumus. Uuringutega on tõestatud, et ligi 30% inimestest on igemehaigustele vastuvõtlikumad. Isegi vaatamata heale suuhügieenile on neil isikutel risk igemete haigestumiseks ligi kuus korda suurem. Tulevikus on võimalik nende inimeste varane väljaselgitamine geneetilise testi abil enne haiguste esimesi sümptomeid.

Hammast ümbritsevates kudedes võib areneda kiiresti põletik ka raskete üldhaiguste (suhkurtõbi, verehaigused, hormonaalsed häired, südame-veresoonkonna haigused) puhul. See, et üldhaigused soodustavad parodontihaiguste süvenemist, on teada. Viimastel aastatel kirjutatakse palju, et seos võib olla ka vastassuunaline – igemepõletiku tekitajad, sattudes vereringesse, võivad põhjustada vereliistakute kokkukleepumist ja trombidete teket, rasedatel olla alakaaluliste laste sünni põhjuseks, raskendada diabeetikutel veresuhkru taseme kontrolli all hoidmist.

Igemepõletik võib kergemini vallanduda puberteedieas ja rasedusega kaasneva hormonaalse ebastabiilsuse foonil – igemed võivad hakata veritsema ja muutuda tundlikuks.

Tänapäeval on ravimata hambad sageli põhjuseks, miks töökohale kandideerides võib jääda konkurentsist välja. Ravimata hambad, eriti esihambad, mõjuvad halvasti ka enesehinnangule. See võib viia psühhosomaatiliste häirete tekkele.

Lugemiseks eakale

Meie kõik vananeme ja see on loomulik. Vananemisega kaasnevad organismis mitmesugused muutused. Erinev on ka eaka inimese organismi reaktsioon haigustekitajatele. Aja jooksul mõjunud tegurite toime kuhjub vanemas eas ja seetõttu haigused sagenevad. Eakas inimene ei tule iseendaga hästi toime, võib halveneda hügieen, ka suuõõnes. See soodustab aga kaariese ja hamba kinnituskudede haiguste teket. Vanemad inimesed tarvitavad krooniliste haiguste tõttu sagedamini ravimeid, seetõttu võib näiteks väheneda süljeeritus, mis on väga ebamugav. Vähese süljeerituse korral väheneb hammaste isepuhastumine ja seetõttu tekib jällegi rohkem hambakaariest ja hammaste kinnituskudede haigusi.

Lähedaste hooleks peaks jääma eaka inimese viimine hambaarstile.

Ealised muutused suus

Tänapäeval ei osata täpselt eristada füsioloogilisest vananemisest tingitud muutusi haiguslikest seisunditest.

Sagedasem muutus on hambakoe läbipaistvuse vähenemine ja hambapinna kulumine. Kulunud, õhema emaili tõttu tunduvad hambad ka värvilt kollakamad.



Et hamba kinnituskoed vähenevad, siis ladestub paljastunud hambajuure pinnale rohkem hambakattu, mistõttu juurekaariest on vanemas eas rohkem.

Vanemas eas on ka parodontiiti sagedamini kui noorematel. Enamasti on see seotud üldhaiguste ja organismi immuunseisundiga.

Mõõdukas hambakõprude kulumine on füsioloogiline protsess. Kuluvad ka hammaste külgmised kontaktpinnad, hammaste vahele võivad tekkida vahed.

Suuõõne muutused haaravad ka süljenäärmeid, alalõualiigest, mälumislihaseid ja suu limaskesta. Vananemisega kaasneb vähene mälumislihaste atroofia. Peamine mälumisefektiivsuse vähenemine tuleneb aga hammaste kaotusest või halva kvaliteediga täidistest.

Normaalsed füsioloogilised muutused suuri funktsionaalseid probleeme suuõõnes ei põhjusta. Sageli on vananemisega kaasnevate muutuste põhjused ebaselged ja vajaksid individuaalseid uuringuid.

Hea suuhügieen koos regulaarse professionaalse hooldusega tagab suuõõne hea seisundi ka vanemas eas.

Kuivustunne suus – kserostoomia

Kserostoomia on subjektiivne kuivustunne suus. See väljendub alul lühiajalise, hiljem pideva vähese süljeeritusena suuõõnes.

Kserostoomiast annavad märku:

- kaariese intensiivsem teke;
- keelelõhed ja ketendamine;
- vahune sülg;
- haavandite moodustumine suuõõne limaskestal – limaskest muutub kahvatuks, õhukeseks ja kaotab loomuliku värvuse;
- ebapiisav sülje kogunemine suuõõnes;
- suuõõne seeninfektsioon;
- vaatepeegli või teiste suuõõne vaatlusinstrumentide kleepumine suuõõne pehmete kudede külge;
- raskendatud närimine ja neelamine;
- füüsiline ebamugavus.

Mis on kserostoomia põhjused?

Kuivustundel suus võivad olla erisugused põhjused. Näiteks veetustumine, erutus või äge põletikuline haigus. Kuivustunne suus võib tekkida kiiritusravi tagajärjel suuõõnevähi korral, samuti võivad põhjuseks olla mitmesugused haigused (reumaatilised haigused, endokriinsüsteemi, närvisüsteemi ja immuunsüsteemi häired).

Siiski põhjustab kuivustunnet suus kõige sagedamini ravimite kasutamine. Nende hulka võib arvata järgmised preparaadid:

- valuvaigistid;
- allergiaravimid;
- kõrgvererõhuravimid;
- antidepressandid;
- diureetikumid;
- söögiisu vähendavad vahendid.

Kserostoomia profülaktikas on suur tähtsus sülje asendajate ja sülje eritust stimuleerivate vahendite kasutamisel. Näiteks hapukad maiustused või toiduained (tükike sidrunit).

Regulaarne vee kasutamine. Limaskestast niiskuse säilitamiseks soovitatakse inimestel, kellel on kuivustunne suus, juua pidevalt väikeste söömudega vett.

Tuleb vältida toiduaineid, mis sisaldavad **alkoholi, nikotiini ja kofeiini**.

Suhkruvaba närimiskumm. See on üks populaarsemaid ja efektiivsemaid kserostoomia profülaktika meetodeid, sest närimiskumm on meeldiv moodus leevendada soovimatut kuivustunnet suus. Lisaks sellele pärsib närimiskummi kasutamine ka võimalikku hambakaariese teket. Närimiskummi soovitatakse kasutada regulaarselt pärast toidukorda, kui pole võimalust puhastada hambaid fluori sisaldava hambapastaga. Suhkruvaba närimiskummi närimisel suureneb suu kuivustundega patsiendi süljeeritus seitse korda.

Suu professionaalne hügieen. Spetsiaalseid suuhügieeni protseduure võib teha spetsialist – hambaarst või suuhügienist. Hammaste kaitseks kaariese vastu puhastatakse hambaid fluoriide ja fermente sisaldavate hambapastadega, hambad kaetakse lakkide ja geelidega. Patsiendil endal on tarvis puhastada hambaid vähemalt kaks korda päevas fluori sisaldava hambapastaga või spetsiaalse suukuivusega patsientidele mõeldud hambapastaga, näiteks *Biotene*.

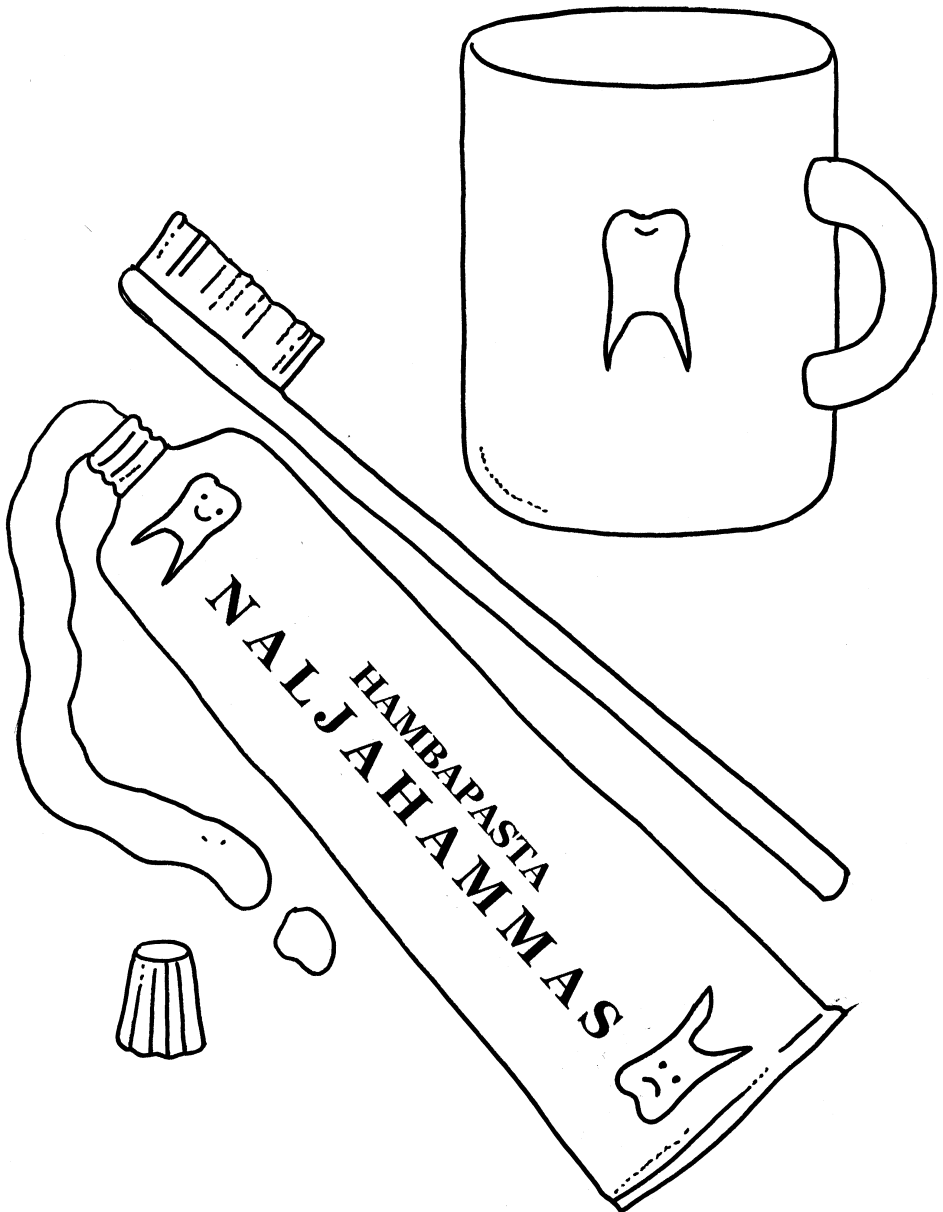
TAHAN ILUSAID HAMBALD



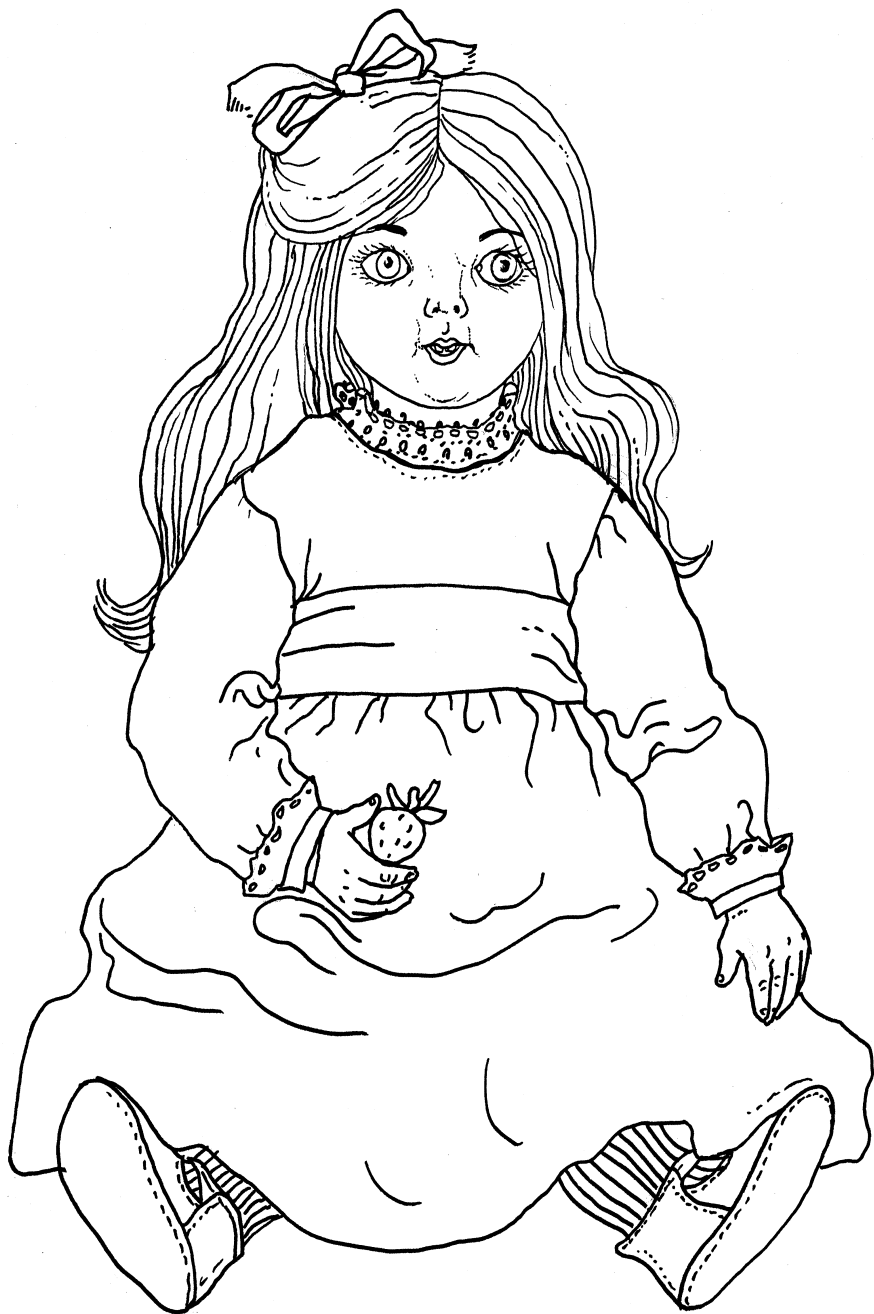
TAHAN OMA HAMBAARSTI

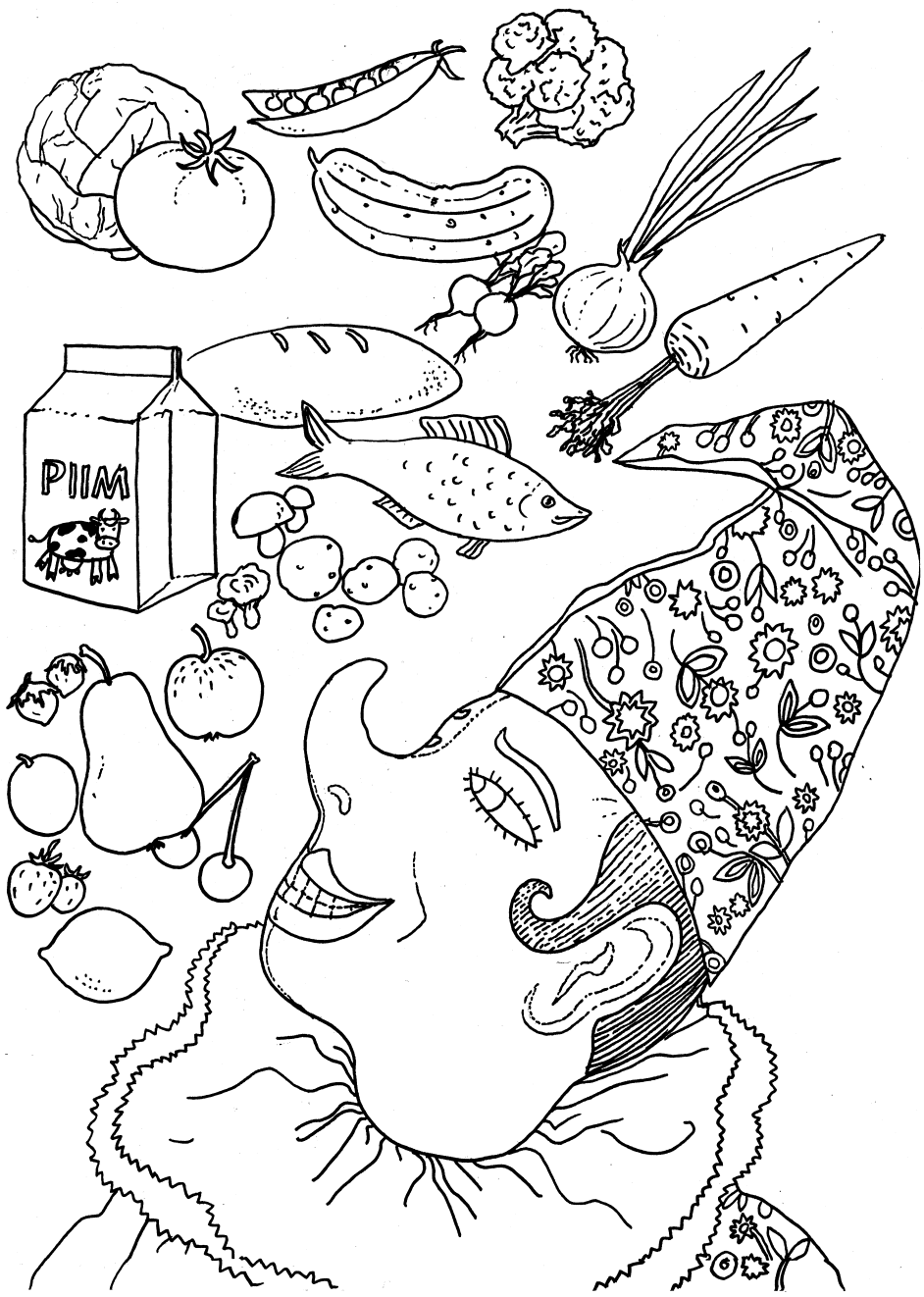


TAHAN OMA
HAMBAHARJA JA HAMBAPASTAT



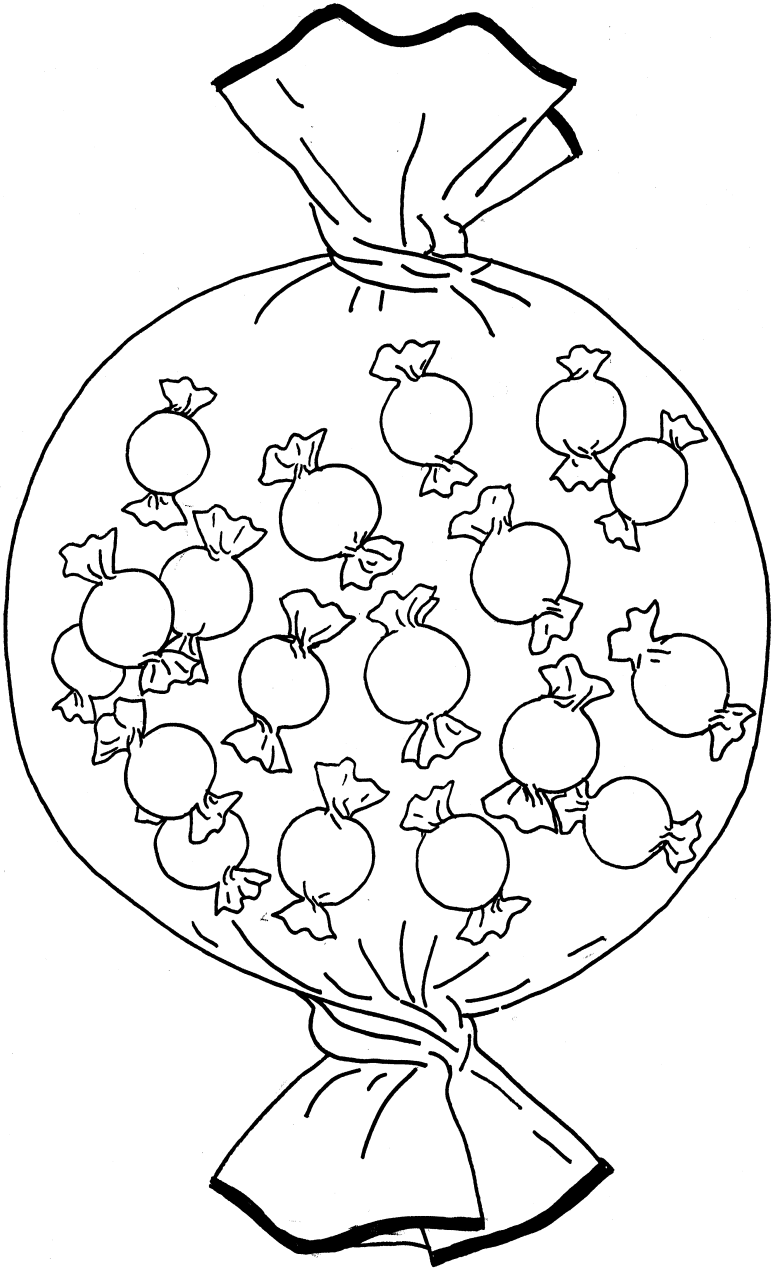
TAHAN SÜÜA PUUVILJA JA JUURVILJA



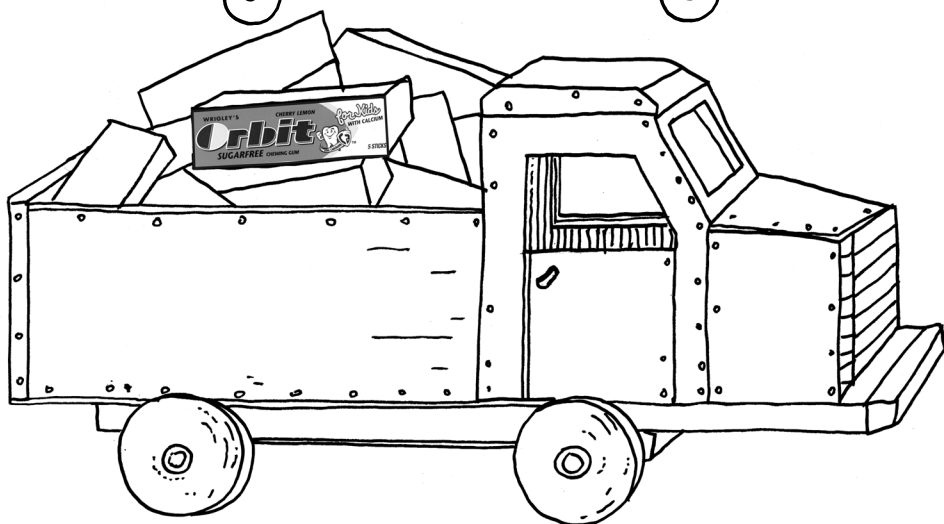
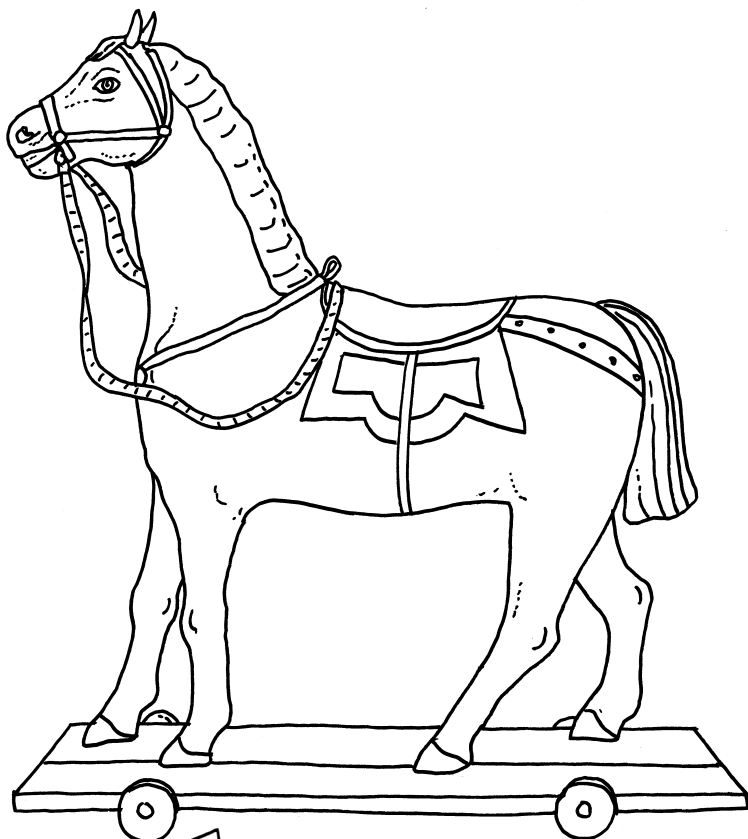


SÖÖN VÄHE KOMMI





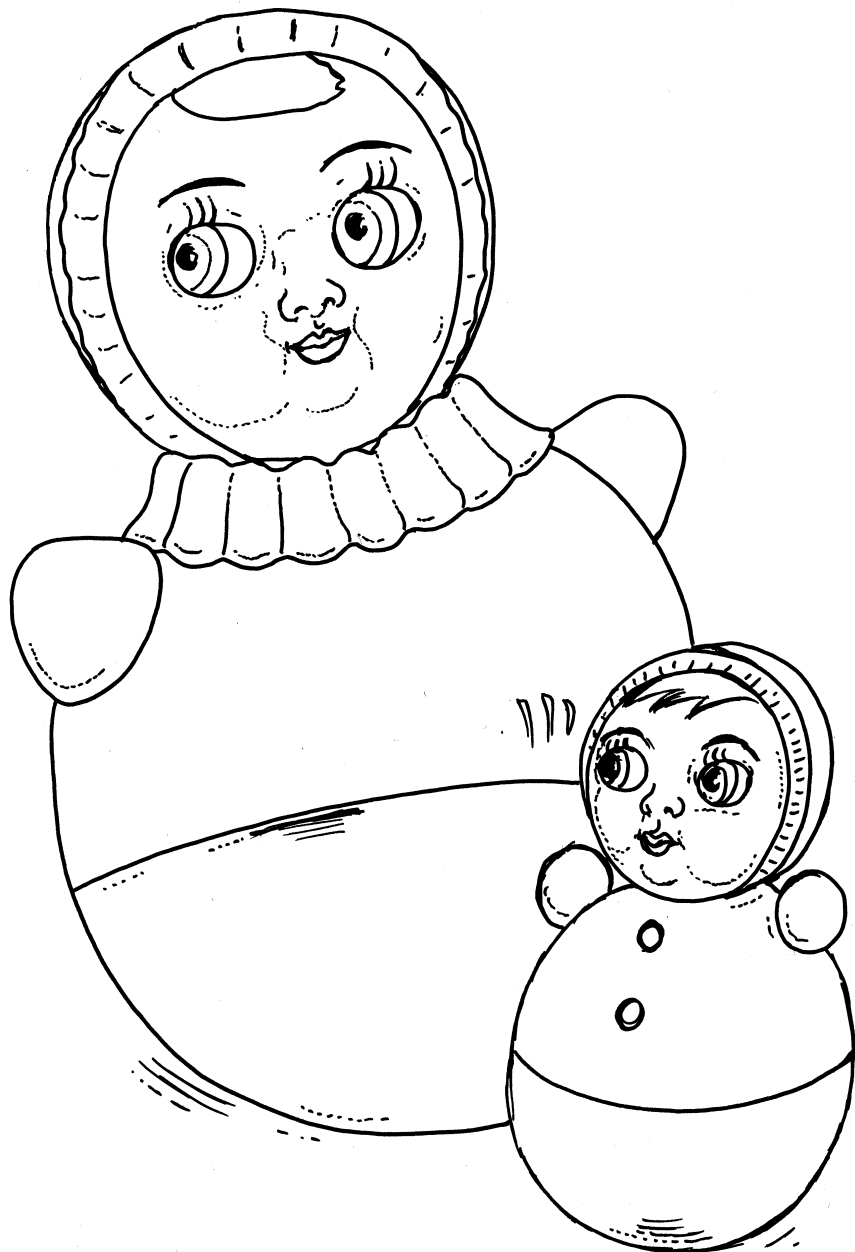
LASTE NÄRIMISKUMM ON HEA



TAHAN ILUSAID HAMBALD

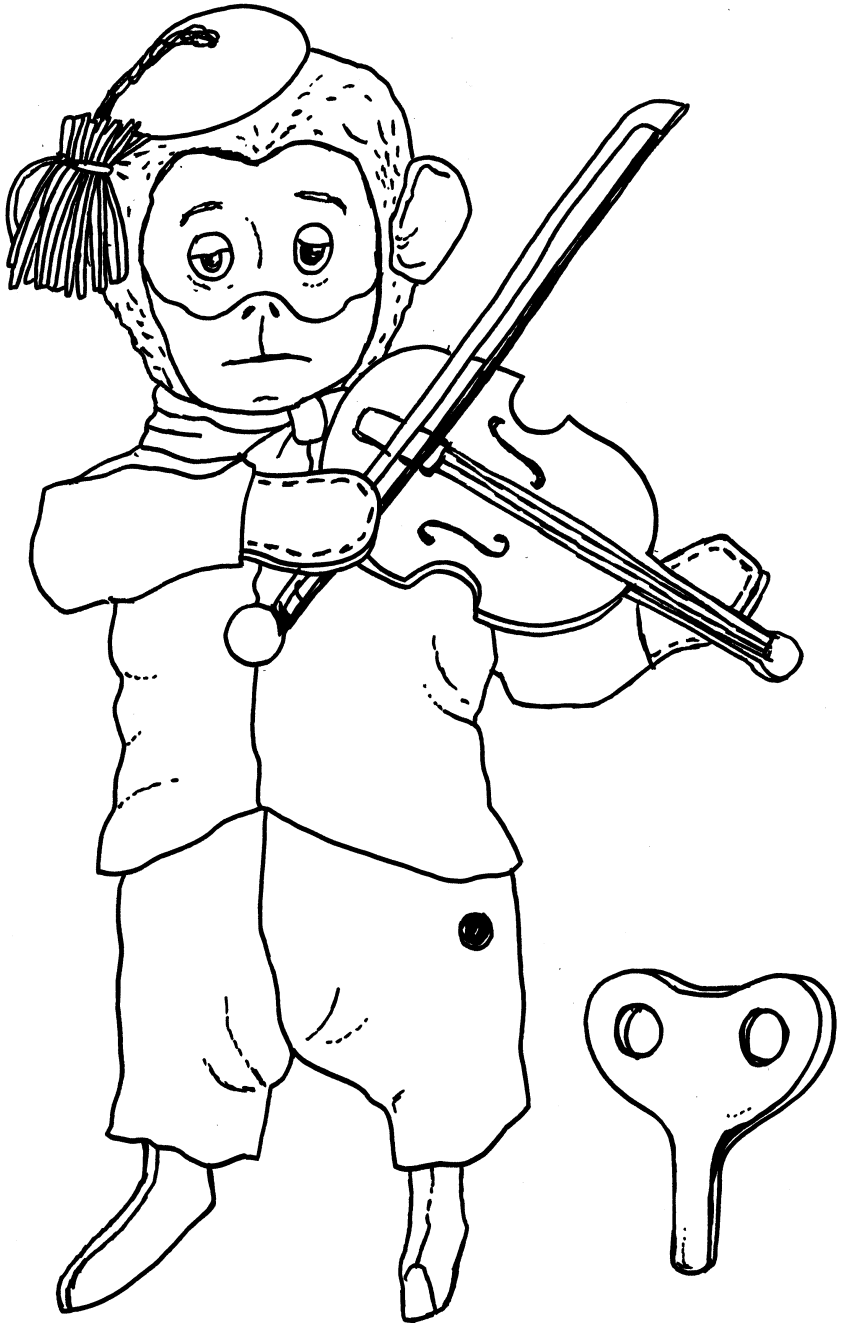


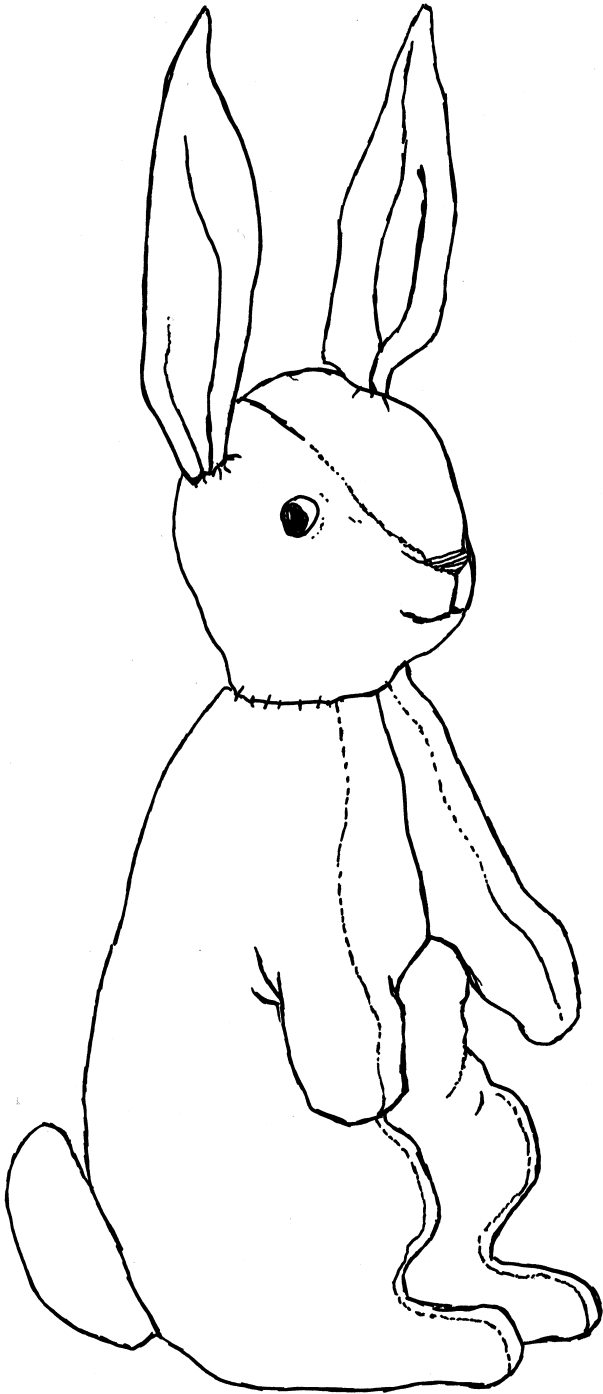
ILUS LAPS EI IME PÖIALT





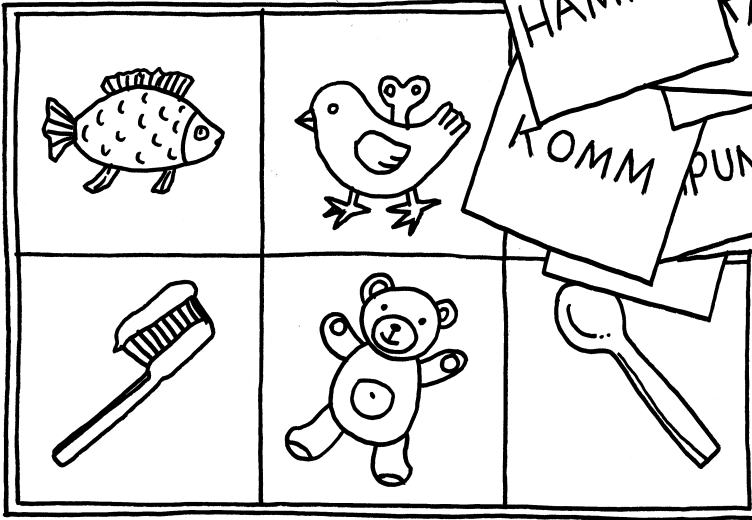
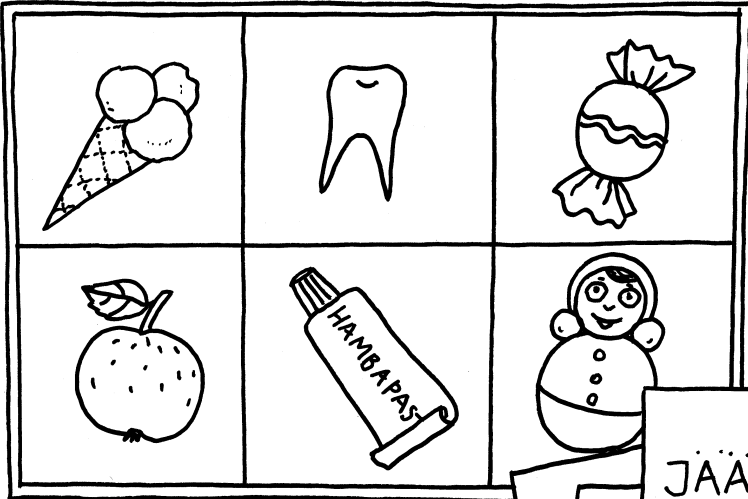
ILUSAL LAPSEL ON SUU KINNI





**LASTE HAMBALD PEAB KONTROLLIMA
KAKS KORDA AASTAS**





JÄÄTIS
HAMMAS RIJAS
KOMM PUNN

