

Mieti mitä laitat suuhusi!

Jos näkisit suurenoksen hammasharjasi tai -proteesisi pinnassa elävistä mikrobeista et laittaisi niitä takaisin suuhusi!

Sylki on suun 'puolustusvoimat' vahingollista plakkia vastaan. Suuontelosta löytyy noin 500 bakteerilajia. Terveessä limakalvossa nämä eivät aiheuta ongelmia. Terveeseen suuhun kuuluu normaalistikin mikrobikasvusto. Infektiot tulevat ihmiseen suun ja hengityksen kautta, sylkikontakteissa ts. pussaamisessa erityisen tehokkaasti.

Hammasharja – sairaudet syy-yhteys

Tiedot perustuvat materiaaliin joka koostuu pääosin professori Richard T. Glass'in tutkimustuloksista.

Pääasiallinen viesti niissä on: Hammasharjan on huomattu olevan sairauksien välittäjä.

Tätä ongelmaa voidaan painottaa hammasharjan yleisyyden vuoksi. Hammasharja altistuu saasteelle kylpyhuonetilassa tai jopa saastuneesta vedestä. Saastunut hammasharja toimii helppona välittäjänä kehoon hampaita harjattaessa. Kotona sekä sairaiden että terveiden hammasharjoista löytyi laaja mikro-organismien kirjo. Ne eivät olleet ainoastaan sellaisia jotka aiheuttivat suun sairauksia, vaan jotka saattoivat aikaansaada hengitys-, ruuansulatus ja munuaisinfektioita. Harjoista löydettiin Herpes Simplex tyypin 1 virusta ja se pysyi kosteissa hammasharjoissa jopa 7 päivää.

Sairaalasta peräisin olevia infektioita ei löydetty vain sairaalasta tai sairaalan henkilökunnasta vaan myös potilas saattaa tuoda niitä sairaalaan. Potilaan oma hammasharja saattaa olla 'mainio' patogeenisten (tauteja aiheuttava) mikro-organismien, mukaan lukien virukset, kasvuston ylläpitäjä.

Hammasharja on hygieeninen laite joka poistaa mikro-organismeja. Sen takia on kohtuullista että hammasharja vaihdetaan tai pidetään puhtaana.

Henkilöt joilla on joko krooninen suusairaus (iensaairaus, karies tai limakalvotulehdus) tai kroonisia, koko elimistöön vaikuttavia sairauksia, jotka voivat olla suun mikroflooran aiheuttamia (sydämeen ja verisuoniin, aivoihin, keuhkoihin tai mahalaukuun ja suolistoon liittyviä häiriöitä) tulee huolehtia hammasharjansa puhtaudesta.

Nykyisin hammastahnat sisältävät enemmän liitua jonka takia harjakset limppiintyvät ja tekevät harjasta kovan.

Hammasharjan hoito. Hammasharjaa ei tulisi pitää kylpyhuoneessa vaan makuuhuoneessa! Kylpyhuone kun on asunnon saastunein huone. Harjaksiin tarttuu kostean tilan bakteereja ja itiöitä. Likaista hammasharjaa saatetaan pestä monin eri konstein; laitetaan tiskikoneeseen, keitetään, laitetaan höyrypaineakaappiin tai käytetään mikroaaltoja. Mikään näistä ei tappanut suuria määriä tai ryhmiä mikro-organismeja. UV valo on tehokas alentamaan mikro-organismien keskittymistä, kuitenkin se ei eliminoi niitä kokonaan.

Hammasharja tulee desinfioida ennen harjaamista varsinkin: kun olet antibioottikuurilla, kun jollain perheenjäsenellä on flunssa, matkoilla eksoottisissa maissa. Ja aina kun harja haisee tai oma henkesi haisee pahalta. Ainoa menetelmä joka poistaa täysin biofilmin ja epäpuhtaudet on Bonyfin desinfioiva poretabletti.

Hampaiden ja proteesien harjaaminen vähentää plakkia aiheuttavaa mikrobikasvustoa

Ruoka toimii näille bakteerille, kuten ihmisellekin, ravinnonlähteenä. On siis tärkeää, että hammasharja on puhdas. Tieteelliset tutkimukset osoittavat, että sadat haitalliset bakteerit ja sienikasvustot saastuttavat hammasharjaa jokaisen käytön jälkeen, ja että harjakset ovat oivallinen kasvu- ja lisääntymisalusta. Hammasharjaa ei pitäisi säilyttää kosteissa tiloissa tai vessassa. Hammasharjasta saattaa löytyä jopa 100 miljoonaa bakteeria. Hammasharjan vaihtaminen ei aina auta. Bakteerikierteen saa katkaistua ainoastaan desinfiomalla harja säännöllisesti.

Pois flunssakierteestä

Uusi tapa flunssakauden ja mahdollisen flunssakierteen torjuntaan on hammasharjan desinfiointi. Varsinkin lapsiperheissä jokainen perheenjäsen sairastuu flunssaan vuorollaan. Usein jopa monta kertaa peräkkäin.

Sveitsiläinen Bonyf AG on kehittänyt helpon kotikäyttöön sopivan desinfiointiporetabletin hammasharjojen, proteesien, purentakiskojen tms. desinfiointiin. Esim. puolikas Steryl Brush hammasharjan desinfiointitabletti riittää 2 hammasharjalle. Vaikutusaika on 5 minuuttia tai kauemmin. Pöpöt ja sienet eliminoituvat! Jo yksi kerta poistaa biofilmin akryylin pinnalta.

Vakavat seuraukset

Lentulehdus on niin yleinen että sitä pidetään jopa normaalina sairautena. Hampaasta ja limakalvolta leviävä tulehdus voi kuitenkin olla erittäin kavala. Tulehdus saattaa kasvattaa riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, diabetekseen ja aiheuttaa vakavan riskin elinsiirtopotilaille. Pahanhajuinen hengitys on merkinä huonosta suuhygieniasta.

Mitä on biofilmi ja mitä se tekee?

Jos laitat sormesi viemäriputkeen, sen sisäpinta tuntuu limaiselta ja liukkaalta. Lima ei ole vain ”saastaa” vaan bakteereja suojaava biologinen kalvo, biofilmi.

Biofilmit aiheuttavat vuosittain taloudellisia tappioita, sairauksia ja jopa ihmishenkien menetyksiä. Ne syövyttävät teollisuuden putkistoja puhki. Ne iskeytyvät virtsaputkien tai nenäonteloiden seinämiin ja synnyttävät sitkeitä tulehduksia.. Ne aiheuttavat tekoniveleihin infektioita, joiden nitistämiseksi on vaihdettava nivel.

Biofilmien tunnusomaisin piirre on, että niistä on äärimmäisen vaikea päästä eroon. Voimakkaimmankin antiseptiset aineet eivät tepsii biofilmiin. Siksi biofilmien aiheuttamilla infektioilla on taipumus kroonistua tai toistua. Tutkijat epäilevät että esim. lasten korvatulehduskierre johtuu biofilmistä.

Erityisen vaikeaa on kystistä fibroosia sairastavilla potilaille. Heidän keuhkoissaan pesivän *Pseudomonas aeruginosa* bakteerin biofilmistä kasvaa kiisseliä, joka vaikeuttaa hengittämistä.

Myös MRSA- sairaalabakteeri muodostaa biofilmiä.

Kun bakteerit ovat kerran ehtineet erittää kalvon, ne ovat hyvässä suojassa antibiooteilta. Biofilmin bakteerit ovat tuhat kertaa vastustuskykyisempiä antibiooteille kuin vapaana elävät. Antibioottien tehottomuus voi johtua kalvon tarjoamasta fyysisestä suojasta, joka estää lääkkeitä pääsemästä kohteisiinsa. Monissa infektioissa antibiootit hoitavat alkutyön ja kehon immuunijärjestelmä loput. Kun bakteerit ovat kalvon suojassa, immuunisolut eivät pääse niihin käsiksi – vaikka antibiootti pääsisikin – ja infektio jatkuu.

Lääkityksen jälkeen biofilmiin jää silti pöpöjä. Kun suurin osa bakteereista on kuollut, sitkeiden joukko jatkaa elämäänsä vaikka antibioottiannoista lisättäisiin. Kuurin loputtua ne alkavat kasvaa ja infektio uusiutuu.

Proteesit puhtaaksi

Joka kolmannella yläleuan hammasproteesia käyttävällä on tulehdus proteesinsa alla. Mitä iäkkäämpiä käyttäjät ovat, sitä useammalla proteesit ovat puhdistuksen tarpeessa. Hiivasienen aiheuttamia oireita ovat epämukavuuden tunne suussa, suun limakalvojen punotus, kirvely ja polttelu. Tämä on sairaus, nimeltään proteesistomatiitti. Sitä ei aiheuta proteesi vaan sen pinnalle ja huokosiin kertyvä mikrobikasvusto. Proteesin alla mikrobeilla on otolliset olosuhteet lisääntyä suojassa syljen huuhtelulta. Ja vanhentuessaan hammasproteesin akryylimateriaalin huokoisuus vaan lisääntyy. Bonyf AG:n *Denture* poretabletti on ainoa markkinoilla, joka poistaa biofilmin, tuhoaa ja vähentää eri bakteereja ja poistaa hiivasientä. Limakalvo paranee 2 viikon kuurin aikana, sienilääkitystä ei tarvita.

Tulehduksen heikentämä limakalvo läpäisee mikrobeja ja bakteereja saattaa päästä verenkiertoon.

Suutulehdus on samanlainen riski terveydelle kuin hammastulehdukset.

Yleisesti käytetyt proteesin puhdistustavat eivät valitettavasti eliminoi sieniä eikä bakteereja.

Markkinoille on tullut käänteentekevä, turvallinen desinfiointiporetabletti kaikille suusta irtoaville: **Denture** (proteesi), **Junior** (oikomislaitte, purentakisko, hammassuoja) ja **Steryl Brush** (hammasharja, tutti). Käyttö on helppoa: lasiin haaleaa vettä, poretabletti joukkoon ja desinfiointilaitte kokonaan veteen. Vaikutusaika on 15 minuuttia, hammasharjalle 5 minuuttia. Vaikutusajan jälkeen huuhtelu juoksevalla vedellä ja laite on täysin puhdas.

Kun puhdas laite laitetaan suuhun alkaa ihmisen oma immuunijärjestelmä parantaa soluja ja tulehdus paranee. Samoin on hammasharjan ja ientulehduksen yhteys.

HUOLEHDI TERVEYDESTÄSI!