

TIEDOTE

12.10.2004



Vanha hammasharja suunhoidon peikko

Suomalaiset vaihtavat hammasharjaa liian harvoin. Kulunut hammasharja on osasy huonoon suuhygieniaan ja pahanhajuiseen hengitykseen. Hammasharjan vaihtaminen on tärkeää aina myös vilustumisen, influenssan sekä kurkkutulehduksen sairastamisen jälkeen. Hampaiden harjaaminen suositusten mukaisesti kahdesti päivässä on edelleen valitettavan vähäistä.

Tutkimuksissa on ilmennyt, että tytöistä vain joka toinen ja pojista joka neljäs harjaa hampaansa useammin kuin kerran päivässä.ⁱ WHO:n kansainvälisessä vertailussa suomalaisnuoret sijoittuvat hampaiden pesemisessä ja harjaamisessa vertailun loppupäähän.ⁱⁱ Mm. Puolassa, Virossa, Kroatiassa ja Ukrainassa nuoret harjaavat hampaita suomalaisnuoria useammin. Aikuisilla tilanne on samanlainen: kahdesti päivässä hampaansa harjaavia on naisista 68 %, mutta miehistä vain 39 %.ⁱⁱⁱ

Pelkkä hampaiden harjaamisen määrä ei kuitenkaan takaa hyvää suuhygieniää. Hammasharjan tulee myös olla puhdas ja se pitää vaihtaa uuteen riittävän usein. Monet käyttävät samaa hammasharjaa useita kuukausia. Vanhaan harjaspäähän pesiytyy bakteereja, ja töröttävät harjakset sekä harjan muoviosat voivat vahingoittaa ikeniä.

Ongelma ei ole vähentynyt, vaikka yhä useammat suomalaiset ovat siirtyneet käyttämään sähköhammasharjaa. Monissa sähköhammasharjoissa on värilliset harjakset, joiden haalistuminen ilmoittaa harjaspään vaihdon ajankohtaisuudesta. Silti moni ei tiedä, että sähköharjan harjaspää tulee todellakin vaihtaa samalla tavalla kuin tavallinen hammasharja.

Suuhygienisti **Riitta Ruotsalainen** tapaa usein potilaita, jotka eivät tiedosta hammasharjan olevan osasy ongelmiinsa.

- Hammasharjan vaihtovälit ovat yksilöllisiä. On vaikea sanoa tarkkaa aikaväliä, koska se riippuu kulumisesta, harjaustekniikasta ja hammasharjasta. Hammasharja tulisi vaihtaa uuteen pääsääntöisesti kahden kuukauden välein, mutta jotkut joutuvat vaihtamaan useamminkin. Kokemukseni mukaan uusi harja kannattaa hankkia silloin, kun harjakset alkavat töröttää tai taipua Ruotsalainen kertoo. Hän lisää, että hammasharjan vaihtaminen on tärkeää aina vilustumisen, influenssan sekä kurkkutulehduksen sairastamisen jälkeen. Hammasharjan säännöllisen vaihtamisen lisäksi Ruotsalainen suosittelee hammasharjan nopeaa kuivaamista käytön jälkeen, koska bakteerit viihtyvät parhaiten kosteassa harjassa.

LISÄTIETOJA:

Gillette Group Finland Oy, Customer Promotion Specialist, Mia Kaila, puh. 09-4528 760, mia_kaila@gillette.com.

Suuhygienisti Riitta Ruotsalainen, matkapuhelin 041-433 5690.

Kuvamateriaali- ja/tai tekstipyynnöt:

AC-tiedotus, Hanna Hiilamo-Kangaslahti, puh. 09-6962 8124, hanna.hiilamo@actiedotus.fi.

Gillette Oral Care

Gillette on Oral-B- ja Oral-B powered by Braun -tuotteiden ansiosta maailman johtava sekä käsi- että sähkökäyttöisten hammasharjojen valmistaja, joka tuottaa myös muita suuhygieniatuotteita, kuten hammaslankoja. Hammaslääkärit eri puolilla maailmaa suosittelevat *Oral-B powered by Braun* -sähköhammasharjaa enemmän kuin muita sähköhammasharjoja.

ⁱ Kuusela, Sisko: Oral health behaviour in adolescence. Väitöskirja, Helsingin yliopisto, 1997.

ⁱⁱ WHO koululaistutkimus 2001-2002.

ⁱⁱⁱ Helakorpi S., Patja K., Prättälä R., Aro AR., Uutela A. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2003. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B17/2003.

