

Suuhügieeni ABC: kuidas oma hammaste eest õigesti hoolitseda?

Hammaste eest hoolitsemine on olnud traditsiooniks juba aastasadu – hammaste pesemine hakkas levima 17. sajandi Euroopas ning on teada, et massiliselt hakati hambaharju tootma 18. sajandil Inglismaal. Korrektnel suuhügieen on suuõõne ja üldtervise seisukohalt äärmiselt oluline, aidates vähendada ka südame-veresoonkonna haiguste riski. Südameapteegi proviisor Ave Niidu annab nõu, kuidas oma suuhügieeni eest õigesti hoolt kanda.

Hambaid tuleks pesta vähemalt kaks korda päevas – hommikul ja õhtul ning neid peab harjama 2–3 minutit, kuni hambad on puhtad. Kõige parem on kasutada pehmet hambaharja, sest liiga tugevate harjastega hambaharjad võivad kahjustada hambamaili. Pehmed harjased on ka painduvamad ja nendega pääseb kergemini raskesti ligipääsetavate kohtadeni. Pikaajaline tugevate harjastega pesemine võib viia ka hambakaelte kulumiseni, mis omakorda suurendab hammaste temperatuuritundlikkust.

Hambaharja valikul pole olulist vahet, kas kasutada mehaanilist või elektrilist hambaharja – oluline on õige harjamistehnika. Siiski tuleb märkida, et tänapäeva kiires maailmas elavale inimesele on elektriline hari pisut parem valik, sest see puhastab hambaid tõhusamalt. Hambaharja peaks hügieenikaalutlustel vahetama iga 2–3 kuu tagant, et vältida harjastele kogunevate bakterite kolooniaid. Samuti eemaldab uus hambahari kattu paremini kui vana ja kulunud – tavaliselt annavad kulumisest märku kaarduma hakkavad või tuhmunud värvi harjased.

Hambaharjast üksi ei piisa

Hambaid tuleks pesta hommikuti enne söömist, et puhastada need ära öö jooksul kogunenud mikroobidest, või vähemalt 30 minutit pärast söömist. Vahetult pärast söömist muutub suuõõne pH-tase madalamaks ning happelises keskkonnas on suur oht vigastada hambaemaili.

Õhtune hambapesu on samuti väga oluline, et eemaldada päeva jooksul kogunenud hambakatt, mikroobid, toiduosakesed ning ennetada hambaaukude teket. Pesemata hammas- tuga magamine loob suurepärase keskkonna hambaaukude tekkeks, kuna öösel magades väheneb süljeeritus märkimisväärselt.

Lisaks harjamisele tuleb vastavalt vajadusele kasutada ka hambaniiti, hambavaheharja või hambatikke. Kuna hambaharjaga hammaste vahele puhastama ei ulatu, siis on igemepõletiku vältimiseks vaja kord päevas kasutada ka hambaniiti. Hambaniiti

tuleks kasutada enne hammaste pesemist, sest niidi eesmärk on toiduosakeste eemaldamine hambavahe-dest – nii pääseb ka hambapasta hammaste vahele. Eriti oluline on hambaniidi kasutamine inimestel, kellel on hambad tihedalt reas. Suurte hambavahede korral on vajalik kasutada hambavaheharja, hambavahede katust puhastamiseks tuleks kasutada aga puudust kolmnurkseid hambatikke. Igapäevase kasutatavad ümarad hambatikud sobivad hästi üksikute suuremate toidu- osakeste eemaldamiseks hambavahedest.

Ära loputa hambapastat veega suust välja!

Hambapasta valikul oleks ideaalne kasutada fluoriidi sisaldavat hambapastat, et vähendada hambaaukude teket. Pärast hammaste pesemist on soovitatav hambapasta suust välja sülitada, ent mitte suud veega loputada, et fluoriidid saaksid suus edasi toimida. Kes siiski on harjunud hambapastat suust ära loputama, võiks vee asemel kasutada hoopis suuvett, et suurendada suuõõne kaitsset. Suuvett on hea kasutada ka päevasel ajal pärast söömist kui pole aega ega võimalust hammaste pesemiseks.

Halb hingeõhk võib olla tingitud erinevatest asjaoludest. Hommikune halb hingeõhk või ka ebameeldiv maitse tekib suhu öö jooksul kogunenud bakterite tegevuse tagajärjel. Öösel magades on süljeeritus minimaalne – see aga soodustab mikroobide teket, kuna vähene süljehulk ei uha neid suust ära. Ebameeldiv lõhn ja maitse on seda tugevamad, mida kiiremini on õhtul hambaid puhastatud või kui seda on unustatud sootuks teha. Teatud juhtudel võib halb hingeõhk olla tingitud ka probleemidest või haigustest seedetraktis.

Inimese suutervis on tihedalt seotud kogu organismi üldise seisundiga. Suus olevad põletikud mõjutavad südame-veresoonkonna tervist ja tõstavad infarkti saamise tõenäosust. Eelkõige mõjutab puudulik suuhügieen südame tervist, ent see avaldab mõju ka teistele organitele.

Allikas
Südameapteek

TÖÖ



Otsime kahele külalistekorterile Põltsamaal **KORRASHOIU PERENAIST.**
Tel 5595 9219, Alex

AS ATKO Bussiliinid pakub tööd **BUSSIJUHILE** Jõgeva osakonda, töö algus Põltsamaalt. Lisainfo telefonilt +372 776 0321, www.atko.ee

Põltsamaa Majandusühistu pakub tööd

MÜÜJALE

Ehitusmaterjalide/Ehituskeskuse kauplusesse Kingu tn 1 Põltsamaal ja **MÜÜJALE**

Tarve kauplusesse Puurmani

Kontakt tel 522 1604, e-mail: urve@poltsamaamy.ee

TEADE

EKRE Tartu- ja Jõgevamaa ringkonna Põltsamaa OSAKONNA ÜLDKOOSOLEK toimub laupäeval, 19.02.2022 kell 13
Esku koolimaja saalis.
Bussi liikumise info tel 5567 4225, Eve Miljand

TÄNUAVALDUS

ERGO kindlustus, hr Sügiste, OÜ Merineitsi!

Suur tänu tõhusa ja operatiivse abi eest!

Tänuolik Maasikmäe talu perenaine.

Puurmani teated

Mängitud on viis voozu

III ülevallalise mälumängu seis peale V voozu:

- * Kursi – 4,5 p (kokku 47,5 p);
- * Metsamõisa – 12 p (kokku 69,5 p);
- * Majabänd – 11 p (kokku 68 p).

Seekordses voozus tekitas elevust tõik, et võistkonnad pidid ise välja mõtlema samuti ühe küsimuse, mida kaasvõistlejatelt küsida. Nii sai ka mälumängu küsimuste koostaja ajusid ragistada.

Näidisküsimus Villu Päärti sulest (kuna on taliolümpia, siis saab välja toodud teemakohane): Peking on esimene linn, mis on korraldanud nii suve- kui ka taliolümpia. Aga mis on need kolm linna, kus taliolümpia on toimunud kahel korral? Vastus: Sankt Moritz 1928, 1948; Lake Placid 1932, 1980; Innsbruck 1964, 1976.

Küsimused koostab Villu Päärt, punkte kirjutab Helen Taal. Järgmine voozu toimub 8. märtsil kell 19.

Helen Taal
Puurmani rahvamaja

KOGUDUSTE TEATED

EELK PÖLTSAMAA NIGULISTE KOGUDUS

Reedel, 18. veebruaril kell 17 pühapäevakool.
Pühapäeval, 20. veebruaril kell 11 2. pühapäev enne paastuaega, jumalateenistus armulauaga.
Noorte talvapäevad toimuvad 4.–6. märtsil.
Info: poltsamaakogudus.ee

EELK KURSI MAARJA-ELIISABETI KOGUDUS

Jumalateenistus **igal pühapäeval kell 15.**
Lisainfo õpetaja Esa Luukkala tel 5811 3195.

SP ADVENTISTIDE PÖLTSAMAA KOGUDUS

Reedel, 18. veebruaril kell 19 veebipiiblitunnis Mervi Kalmus aadressil advent.ee.
Laupäeval, 19. veebruaril kell 10 piiblitund, **kell 11** jumalateenistus. Kõneleb Priit Keel.
Info: poltsamaa.advent.ee

EKNK PÖLTSAMAA JORDANI KOGUDUS

Laupäeval, 19. veebruaril kell 11 palveteenistus.
Pühapäeval, 20. veebruaril kell 11 jumalateenistus.
Info: FB, www.jordan.ee, tel 5663 3720.

PÖLTSAMAA JEHOOVA TUNNISTAJATE KOGUDUS

Pühapäeval, 20. veebruaril kell 11 pooletunnine loeng teemal „Kas kõik on ikka Jumala kontrolli all?“. Koosolekud toimuvad videokonferentsina.
Info tel 524 1283. http://jw.org/> (Meist / Koosolekud).

MÜÜK

Müüa **küttepuid:**
kuiv lepp 30 cm – 3 €/võrk,
kuiv kask 30 cm – 3.50 €/võrk,
kuiv lepp – 50 €/ruum,
kuiv kütteklots – 2 €/võrk.
Tel 5691 9084.

MÜÜA PUITBRIKETTI
2.30 €/10 kg pakk, asukoht Eskus.
Kojutoomisel
2.50 €/10 kg pakk, miinimumkogus 25 pakki.
Tel 5463 2788

MÜÜA KÜTTEPUID KALIKÜLAS
Kuiv kask – 3.70 €/40 l võrk
Kuiv haab – 3.10 €/40 l võrk
Kuiv segapuu – 3.10 €/40 l võrk
Kuiv okaspuu – 2.80 €/40 l võrk
Müüa saematerjali ja hõövelmaterjali.
Tel 5332 2711

MÜÜA KUIVI KÜTTEKLOTSE
2.20 € / 40 l võrgus.
Tel 5463 2432

Memme-Taadi Küttepuud OÜ
MÜÜB LÖHUTUD KÜTTEPUID (30cm kuni 60cm).
Lepp (märg) alates 40 €/rm, kohaleveol koorem 7 rm.
Tel 5344 4075

TEENUS

KAARDID ENNUSTAVAD.
Tel 900 1727.

Polsterdame uksi.
Tel 550 7679.

KINNISVARA

Ostan korteri. Tel 5688 6800.

Mälestame

Ei tulek ega minek ole endi teha, vaid see, mis sinna vahele jääb, see on elavate mäletada.
(J. Viiding)



MALLE RÖMMEL

Mälestame südamlitku ja hoolivat endist kolleegi. Avaldame kaastunnet Peetrile ja Annelile lähedastega.

Perekonnad Žukovitš, Lillemets, Kens, Alev ja Nõlvak

Südamlit kaastunne Annelile ja Peetrile perega kalli ema

MALLE RÖMMELI

kaotuse puhul.

Toomas, Lembit ja Kalev

Mälestame endist kauaaegset töötajat

MALL RÖMMELIT

Südamlit kaastunne Annelile ja Peetrile.

Adavere Agro AS

Sügav kaastunne Monikale armsa vanaema

MALLE RÖMMELI

kaotuse puhul.

Põltsamaa Valla Lasteaed Tõrukese õppekoht

Siiras kaastunne Jutale, Enele ja Eevile perega kalli poja, venna, abikaasa, isa ja vanaisa

MATI AHVENA

lahkumise puhul.

Helju ja Harri

Hea Eevi. Tunneme südamest kaasa Sulle ja Su perele kalli

MATI AHVENA

kaotuse puhul.

Töökaaslasel MARI lasteaia päevilt

Sügav kaastunne omastele

MATI AHVENA

kaotuse puhul.

Õuna 2b elanikud

Avaldame siirast kaastunnet Eevi Ahvenale perega kalli abikaasa, isa ja vanaisa

MATI AHVENA

surma puhul.

Perekond Tõnne

