

Eroosio

Hampaiden eroosio tarkoittaa hammaskudoksen liukenemista suuhun tulevien happojen vaikutuksesta. Eroosio syntyy ilman bakteerien vaikutusta, joten sitä esiintyy myös plakittomassa suussa. Hapot pehmentävät hampaan pintaa, minkä seurauksena hammas kuluu.

Eroosion aiheuttajat

Hapot voivat tulla suuhun joko sisältäpäin vatsasta tai ulkoapäin ravinnon mukana. Eroosiota voi syntyä myös, jos työympäristössä joutuu hengittämään jatkuvasti syövyttäviä kaasuja.

Ulkoiset syyt

- happamat marjat ja hedelmät, erityisesti sitruhedelmät
- mehut, erityisesti tuoremehut
- energia- ja virvoitusjuomat
- urheilujuomat
- valkoviini
- etikka, etikkasäilykkeet
- C-vitamiinijuomat
- happopitoiset lääkkeet

Sisäiset syyt

- oksentaminen
- vatsan happo-oireet, kuten närästys ja röyhtäisy

Sairaudet tai tilat, jotka voivat aiheuttaa eroosiota

- syömishäiriöt: anoreksia, bulimia
- alkoholismi
- raskaus
- ruuansulatuskanavan häiriöt
- keliakia

Eroosion esiintyminen

Eroosiota esiintyy vajaalla 10 % väestöstä. Eroosiota esiintyy nykyään entistä enemmän, sillä omat hampaat säilyvät suussa kauemmin, ja nykyajan ruokavalio sisältää paljon happamia juomia ja elintarvikkeita. Riskiryhmässä ovat etenkin paljon energia- ja virvoitusjuomia juovat

lapset ja nuoret. Toinen suuri yksittäinen riskiryhmä ovat kasvissyöjät, joilla eroosiota esiintyy jopa 80 %:lla.

Syljen rooli

Sylki on yksi tärkeimmistä hampaita eroosiolta suojaavista tekijöistä. Se neutraloi suun happoja ja korjaa hampaan pinnan vaurioita. Prosessi on kuitenkin hidas. Mitä enemmän sylkeä erittyy, sitä paremmin se pystyy hampaita suojaamaan. Tästä johtuen kuivasuisilla on suurempi riski saada eroosiovaurioita. Myös urheilijat ovat riskiryhmässä, sillä he nauttivat usein happamia urheilujuomia tilanteessa, jossa fyysinen rasitus on heikentänyt syljeneritystä.

Syljen suorittama korjausprosessi on hidas. Usein toistuva tai pitkäkestoinen happoaltistus vähentää syljen mahdollisuuksia korjata hampaan pinnan vaurioita. Esim. virvoitusjuomien siemilu pitkin päivää on erityisen haitallista hampaille. Lisäksi mekaaninen ärsytys, kuten hampaiden harjaaminen ja narskuttelu, kuluttavat hampaan pintaa helpommin silloin, kun kiille on happojen pehmentämä.

Eroosion oireet

- Vihlonta
- Kiille muuttuu mattamaisen himmeäksi
- Hampaat näyttävät keltaisemmille hammasluun kuultaessa kiilteen läpi
- Etuhampaiden kärjet ohenevat ja muuttuvat röpelöisiksi
- Hampaat lyhenevät
- Hampaiden läpikuultavuus
- Hampaiden ienrajoihin tulee kulumia
- Puruhampaiden nystermät kuluvat kuopalle
- Paikat jäävät korkealle
- Hampaan muodot pyöristyvät ja tasoittuvat
- Purennan madaltuminen

Eroosio on alkuvaiheessa melko oireeton ja vaikuttaa usein vaarattomalta. Monesti eroosio huomataan vasta, kun korjaavat toimenpiteet ovat jo tarpeen. Eroosiota voi esiintyä missä hampaissa vain, mutta tavallisinta se on ylätuhampaissa.

Eroosion ehkäisy

- Happamien ruokien ja juomien käytön vähentäminen ja käytön siirtäminen ruokailun yhteyteen
- Happamien juomien purskuttelun ja siemilun välttäminen pitkin päivää

- Kovan ruuan pureskelun välttäminen happaman aineen nauttimisen yhteydessä
- Suun huuhtominen vedellä aterian loppuksi
- Suun happamuuden neutralointi syömisestä lopuksi: ksylitoli, juustopala, pähkinä
- Tunnin tauko syömisestä jälkeen ennen hampaiden harjausta
- Pehmeään hammasharjan ja hankaamattoman hammastahnan käyttö
- Lisäfluorin käyttö: fluoritabletit, -suuvesi, -geeli
- Syljenerityksen stimulointi esim. ksylitolipastilleilla ja pureskelua vaativalla ruualla
- Neutraloivien happolääkkeiden käyttö vatsaoireista kärsiville
- Säännölliset käynnit hammaslääkärillä ja/tai suuhygienistillä

Eroosion hoito

Eroosion aiheuttamia vaurioita voidaan hoitaa paikkaamalla tai kruunuttamalla. Pitkälle edenneen eroosion hoito on kuitenkin hankalaa ja kallista. Siksi parasta hoitoa onkin ennaltaehkäisy: alkavan eroosion huomaaminen, eroosion syyn löytäminen ja syyn poistaminen. Usein ennaltaehkäisy ei onnistu ilman elämäntapojen muutosta.