

Uudiskiri nr. 3 (28.10.2009)

November – Hammaste tervise kuu

Ilus naeratus saab alguse tervetest hammastest. Selleks tuleb neid aga õigesti hooldada ning veelgi enam – teada, kuidas õige suuhooldus käib, milliseid suuhügieenivahendeid tuleks kasutada ning millised on hammaste puhastamisel õiged võtted. Tervete hammaste ja õige suuhoolduse tähtsusele tähelepanu tõmbamiseks ongi november nimetatud Kliinik 32 eestvedamisel Tervete hammaste kuuks.

Selle raames korraldame ka mitmeid sündmusi. **Kliinik 32 koostöös Tartu Ülikooli Arstiteaduskonna Stomatoloogia Kliinikuga** viivad läbi **uuringu**, mille eesmärk on välja selgitada, millised on eestlaste harjumused hammaste eest hoolitsemisel. Meie küsitlejad viivad uuringut läbi oktoobri ja novembri jooksul üle Eesti, Tallinnas on uuringu läbiviimise nõ peastaabiks Solarise keskus. Kui soovite kindlasti panustada oma vastustega uuringusse, pöörduge palun meie poole ankeedi saamiseks. Teadlikkuse tõstmiseks paigutame Tallinnasse Estonia puiesteele Solarise keskuse lähistele ka suure **hambainstallatsiooni**, kus kõigil on võimalik ka ise „bakterit mängida“ ning ühtlasi näha, kuidas mõjutab suuhügieen hammaste tervist.

Hammaste tervise kuu raames avaneb kõigil Eesti inimestel võimalus saada kompliment oma ilusale ja tervele naeratusele ning ühtlasi valida Eesti kõige kenamate hammastega naeratused. Korraldame **koostöös Delfiga fotokonkursi Eesti ilusimate ja tervemate naeratuste leidmiseks**. Osalemiseks tuleb teha foto enda, oma lähedaste või kasvõi kaunite hammastega võõra naeratusest. Žüriisse kuuluvad Kliinik 32 peaarst dr Lauri Vahtra, lauljatar Birgit Õigemeel ning Delfi fotograafid, kes valivad välja kõige kaunimad naeratused. Võitjatele kingib kliinik Hammaste SPA paketid. Täpsem info ja tingimused siit: <http://pilt.delfi.ee/> Ootame Teid osalema!

Samuti **külastavad meie hügienistid** novembrikuu jooksul **ettevõtteid, asutusi ja koole**, kus räägivad lähemalt õigest suuhooldusest ning jagavad teadmisi, mida paljud patsiendid praegugi selle algselt lihtsa ja iseenesestmõistetavana näiva teema kohta tegelikult ei tea. Kui teil on huvi kutsuda hügienisti kõnelema enda töökohta või kooli, saatke palun info oma sooviga info@kliinik32.ee.

Ning loomulikult avame ka spetsiaalse **kodulehe**, mis on pühendatud suuhügieenile ning teeb humoorikas vormis ülevaate õigetest võtetest ja vahenditest aadressil www.kliinik32.ee/ABC

Eestisse jõudsid hambaid säästvad uue põlvkonna lumineerid

Alates tänava septembrist on Kliinik 32-s võimalik paigaldada korrigeerimist vajavatele hammastele USA esteetilise hambaravi uue põlvkonna keraamilised katted – lumineerid. Erinevalt Eestis seni kasutatavatest laminaatidest võimaldavad lumineerid saavutada aastakümneid kestva sirge ja esteetilise hambarea patsiendi hambaid lihvimata ja kahjustamata.

Kliinik 32 arsti dr. Martin Martma sõnul seisneb lumineeride eelis selles, et kui laminaatide paigaldamisel tuleb hambaid põhjalikult lihvida ning alles jääb vaid väike osa hambast, siis lumineerid võimaldavad patsiendi hambad puutumata jätta. „Erinevalt lumineeride eelkäijatest laminaatidest, mida praegu Eestis laialdaselt kasutatakse, on lumineerid äärmiselt õhukesed (kuni 0,3 mm) ning seega ei pea lumineeride asetamiseks hammast lihvima. Nii on lumineeride paigaldamine ohutu protseduur ning mis paljude jaoks samuti tähtis – ka valutu. Ning kui laminaatide paigaldamine on tagasipöördumatu otsus kogu eluks, siis lumineeride on soovi korral võimalik ka eemaldada,“ selgitas dr. Martma.

Lumineerid on üliõhukesed spetsiaalsest patenteeritud Cerinate portselanist valmistatud hambakatted, mis kinnitatakse patsiendi hammaste peale. Tulemuseks on sirge ja säravvalge hambarida. Lumineerid sobivad patsientidele, kes soovivad korrigeerida viltuseid hambaid, kelle hammaste vahel on suured vahed, hammas on vale kujuga või hambal on kild küljest ära, samuti tulevad lumineerid appi hammaste parema värvuse saavutamisel. Lihtsamatel juhtudel aitavad lumineerid ka breketite asemel hambumust korrigeerida.

„Mõnikord raskematel juhtudel, kui hambad on veidi puseriti või reast väljas, on vaja hammast veidi kontureerida ehk modelleerida igemete naeratusjoont. Kuid et kontureerimine toimub ainult emaili piires, on see hambale täiesti ohutu ning patsiendile valutu,“ lisas dr. Martma.

Lumineeride paigaldamiseks kulub kokku vaid kaks hambaarstivisiiti. Esimesel visiidil võetakse patsiendi hammastest täpne jäljend ning patsient saab koos hambaarstiga spetsiaalse arvutiprogrammi abil valida ise oma hammaste tulevase kuju ja pikkuse. Teisel visiidil toimub lumineeride paigaldamine. Lumineerid tellitakse USA-st spetsiaalselt patsiendile ning nende valmistamisele kulub 3-4 nädalat.

Lumineeride paigaldamisega tegeleb dr. Martma, kelle valdkonnaks on esteetiline hambaravi ja proteesimine.

Dr Kadastik ja dr Aluoja osalesid Euroopa tippspetsialisti juureravimikroskoobi koolitusel

Kliinik 32 juureravispetsialistid dr Triin Kadastik ja dr Laura Aluoja osalesid septembris mikroskoobikoolitusel Euroopa ühe juhtiva juureravispetsialisti dr Christian Friedrichsi juures Saksamaal. Samuti hankis Kliinik 32 täiendavalt juurde veel teisegi mikroskoobi.

Dr Friedrichs, kes igapäevaselt ongi keskendunud ainult juureravile, on Kliinik 32 arstidega tuttav juba mulluselt Kliinik 32 konverentsisarja konverentsilt „Juureravi tulevikusuunad“, kus ta ettekandega esines. Nüüd said dr Kadastik ja dr Aluoja kahepäevasel koolitusel dr Friedrichsi tööd lähedalt jälgida, teda assisteerida ja tunnustatud juureravispetsialisti töövõtetega tutvuda. Muuhulgas panid arstid kõrva taha uusi nippe juurekanalite avamisele eelneva töö kohta, instrumentide valiku kohta erinevates juureravi etappides ning assistendiga töö efektiivsemaks muutmisest. Oluliseks pidasid arstid ka koolitusel tekkinud mõtteid selle kohta, kuidas teha juureravi patsiendi jaoks ülevaatlikumaks ning kuidas patsiendile näidata ja selgitada seda, mida arst mikroskoobiga näeb.

Sarnaselt Kliinik 32-le planeerib ka dr Friedrichs ühe patsiendi visiidile korraga 1,5-2 tundi. Seda põhjusel, et mikroskoobiga ravi eeldabki pikemat tööaega, sest mikroskoobiga ravides näeb oluliselt rohkem – millised kohad vajaksid veel puhastamist, kus on mikropraod, lõhed jne. Selge on see, et mikroskoopi kasutamata on tänapäeval kvaliteetset juureravi väga raske saavutada.

Dr Friedrichs, kes külastas eelmisel aastal ka Kliinik 32-e, rääkis, et on meie kliinikust saadud positiivseid muljeid jaganud ka oma kolleegidega – tema hinnangul oli kliiniku ravisisustus ning puhtuse- ja juureravistandard kõrgemal tasemel ning arvas, et sakslastel oleks Eestist nii mõndagi õppida. Näiteks on dr Friedrichsi sõnul Saksamaal palju kliinikuid, kus tehakse juureravi ilma kofferdamita (ilma hammast kaitsva kummist ümbriseta).

Järgmine olulisem mikroskoobialane koolitus toimub taas Saksamaal juba novembri keskel, kuhu loodetavasti õnnestub minna ka Kliinik 32 arstidel. Seniks kutsus dr Friedrichs arste liituma Saksamaa juureravispetsialiste ühendava erialaliiduga, olemaks kursis uusimate suundumustega juureravis.

Kliinik 32 esindatud SEB Tallinna Sügisjooksul ja Amsterdami Maratonil

Kliiniku arstid ja meeskond hoiavad tervislikku füüsilist vormi. Jätkuks suvisele rattamatkale võeti septembris ühiselt ette SEB Tallinna Sügisjooks, kus meie 32st töötajast olid rajal koguni 29.

Kliinik 32 oli esindatud ka Hollandis 18. oktoobril peetud 34. Amsterdami Maratonil, kus 26 000 osaleja seas võttis stardijoonel positsiooni sisse meie arst dr. Reet Pallase. Ilmastikuolud soosisid ennastületavaid jooksjaid ning publiku ergutamisel tegi dr. Pallase oma elu esimesel maratonil igati hea esituse lõppajaga 4:36:17.

Kliinik 32 asus Facebooki ja Twitterisse

Oleme alati püüdnud aktiivselt suhelda ja kättesaadavad olla ka Internetis – Kliinik 32 räägib Skype'is ning loomulikult kirjutame palju e-kirju. Nüüdsest on avatud ka Kliinik 32 kontod Facebookis ja Twitteris.

Seal saab lugeda Kliinik 32 ja meie meeskonna tegemistest ja uudistest ning vaadata pilte ja videosid olulisematest sündmustest. Samuti hakkame kajastama hambaravi tulevikusuundi.

Facebookis leiate Kliinik 32 konto, trükkides otsinguaknasse Kliinik 32.
Twitteri kontoadress on www.twitter.com/kliinik32.

Olete oodatud kaasa elama ja omalt poolt tagasisidet andma.

NB! Hammaste tervise kuu raames loosime novembris Facebooki ja Twitteri keskkondades Kliinik 32 kontoga uute liitujate vahel igal nädalal välja ideaalse hammastehoolduskomplekti, mis sisaldab kõiki suuhügieeni seisukohast vajalikke vahendeid: elektrilist hambaharja, hambaniiti, keelekaabitsat, hambatikke, suuloputusvedelikku ja suhkruvaba ksülitooliga närimiskummi.
