

## Millal on õige aeg minna ortodondi juurde?

Ortodontia on hambaravi eriala, mis tegeleb hammaste ja lõualuude kasvu ja arengu kõrvalekallete tagajärjel tekkinud anomaaliate diagnoosimise, ennetamise ja raviga. Sõna ortodontia tuleneb kreekakeelsetest sõnadest *orthos* - õige, sirge ja *dontia* - hambad.

Ortodond on spetsialist, kes peale hambaarsti kutse omandamist on läbinud 3 aastase ortodontia eriala residentuuri ja sooritanud erialaeksami. Ortodondina on õigus tegeleda isikul, kes on kantud Terviseameti tervishoiutöötajate registrisse ortodondina. <http://mveeb.sm.ee/ctrl/ee/Tervishoiutootajad/index/?kust=&kood=&eesnimi=&perenimi=&kutse=2&eriala=35&otsi=Otsi>

### Hammaste tervise eest hoolitsemine algab varakult.

Korralik suuhügieen, õiged toitumisharjumused ja regulaarne hambaarsti külastus on oluline osa tervete hammaste eest hoolitsemisel. Oma hambaarst annab alati märku, kui on põhjust pöörduda hammaskonna arengu ja kasvu kontrolliks ortodondi juurde. Vahel aga märkavad lapsevanemad, kes näevad last iga päev, esimesena, et hammaste ja lõualuude arenguga pole kõik korras.

### Mis põhjustab hambumusanomaaliaid?

Enamus hambumusanomaaliaid on päriliku iseloomuga. Näited geneetiliselt edasikanduvatest probleemidest on hambaalgete puudumine või lisahammaste olemasolu, huule-suulaelõhestused, ruumipuudus- või ruumiliig ja mõned lõualuude kasvu probleemid. Teised hambumusanomaaliaid on elu jooksul omandatud ja on põhjustatud näiteks pikaaegsest põidla imemisest, hambahaigustest (kaaries, igemepõletikud), traumadest, ninahingamistakistusest, liiga varakult või liiga hilja vahetuvatest piimahammastest või veel mõnest teisest põhjusest

### Miks on hambumusanomaalate ravimine oluline?

Ortodontilise ravi abil on võimalik hambad reastada ja joondada. Ruumipuuduse tõttu puseriti olevaid hambaid on keeruline puhastada. Hambumusanomaalia võib tekitada hamba emaili ebaühtlast kulumist, toidu mälumise- ja kõne probleeme ning võib olla traumeeriv limaskestale ja hambakinnituskudedele. Lapseeas ravimata jäänud hambumusanomaaliaid tõstavad riski hilisemate tõsisemate ja kulukamate hammastega seotud probleemide süvenemiseks.



Õigesti reastunud hambad annavad hea enesetunde, aitavad kaasa hea suu hügieeni hoidmisel, võimaldavad tahke toidu söömisel korralikult toitu närida ja kõnelemisel arusaadavalt häälikuid hääldada.

## Mis vanuses peaks tulema laps ortodondi juurde kontrolli?

Kõik lapsed ei vaja ortodontilist ravi. Aga kui ravi on vajalik, siis ortodondid soovivad tulla kontrolli kohe, kui on tekkinud esimene kahtlus, et hambumusega on probleeme. Alati ei ole lapsevanemal lihtne aru saada, kas lapse hambumusega on kõik korras või mitte. Vahel võib ka pealtnäha ilusti reastunud hammastega lapsel olla hambumus anomaalia. Paar vihjet, mis võib märku anda, et lapsel võib-olla hamastega probleeme:

- liiga varajane või liiga hiline piimahammaste vahetumine
- raskused tahke toidu närimisel
- suu kaudu hingamine
- põidla, luti, keele jt. imemisharjumus
- puseriti või ebatavalise asendiga hambad
- ettepoole turritavad esihambad
- lõualuude asend on profiilis vaadatuna liigselt ette või tahapoole asendiga
- ülemised ja alumised hambad ei lähe kokkuhammustamisel kokku või vastupidiselt alumised hambad traumeerivad kokkuhammustamisel suulage
- esineb näo asümmeetria
- hammaste krigistamine ja nähtav hammaste kulumine

Enamasti alustatakse lastel ortodontilise raviga 9-14-aastaselt, kuid vahel on vajalik alustada raviga varem. Mõned hambumusaomaaliad on kergemini ravitavad nooremas eas ning seetõttu võiks tulla ortodondi juurde kontrolli 7-aasta vanuse lapsega. 7-aastastel lastel on suhu lõikunud piisavalt palju jäävhambaid, et otsustada, kas hambumus on korras või vajab hambumuse kujunemine jälgimist ja ravi. Koolimineva lapse hambumuse hindamine annab ortodondile võimaluse alustada hambumuse raviga õigeaegselt.

Kui on näidustatud varane hambumuse ravi (ravi varases vahetuvast hammaskonnas), on ortodontilise raviga võimalik:

- suunata lõualuude kasvu ja arengut
- vähendada trauma ohtu ettepoole turritavatele esihammastele
- korrigeerida hambumusele kahjulikud harjumused
- parandada naeratuse esteetikat ja seeläbi tõsta enese hinnangut
- suunata jäävhammaste lõikumist soodsamasse asendisse
- parandada huulte sulgu

Hiljem, kui lõualuude kasv ja areng on lõppenud, ei pruugi enam olla võimalik vaid ortodontilise raviga kõiki hambumusanomaaliaid ravida.

## Kahe-etapiline ortodontiline ravi.

Igale lapsele koostab ortodont individuaalse raviplaani. Diagnoos ja raviplaan määratakse vastavalt diagnostiliste materjalide põhjal saadud infole. Kui ortodont on koostanud hambumuse ravi kahe-etapilisena siis I ravi etapp teostatakse enamasti varase vahetuva hammaskonna perioodil ja on mõeldud hambumusprobleemide tekke ennetamiseks,

jäävhammaste lõikumiseks soodsate tingimuste loomiseks ja lõualuude õige kasvu suunamiseks. Ravi II etapp toimub tavaliselt peale jäävhammaste lõikumist ja siis toimub hammaste lõplik reastamine ja joondamine breketravi abil.

Kahe etapiline ravi on vajalik näiteks ülemiste ees hammaste liigselt ettepoole kalde puhul, eesmise risthambumuse - ja eesmise lahihambumuse puhul:



### Kas täiskasvanutel on võimalik teostada hambumuse ravi?

Vanus ei ole vastunäidustuseks ortodontilise ravi puhul. Terveid hambaid saab ortodontiliselt nihutada igas vanuseperioodis. Ortodontilise ravi läbiviimisel on väga oluline patsiendi ja ortodonti vaheline koostöö. Sageli kestab ravi kaks aastat ja sellel ajal on oluline järgida ortodonti juhiseid, kinni pidada visiidi aegadest ja hoolitseda oma suu hügieeni eest. Samuti peab regulaarselt külastama ka oma hambaarsti.

Täiskasvanute puhul on sageli tegemist interdistsiplinaarse raviga. Näiteks kui kaasuvad igeme probleemid või on puuduvad hambaid, siis koostatakse individuaalne raviplaan ja koostöös erinevate spetsalistidega (hambaarst, parodontoloog, kirurg jt.) ravitakse ja taastatakse hambumus.

Ideaalne hambumus tähendab hammaste perfektset reastatust hambakaarel, mis on omakorda anatoomiliselt korrektses kontaktis ja funktsioonis vastas hambakaarega. Ideaalset hambumust kohtub aga väga harva, kerged kõrvalekalded normist on aktsepteeritavad. Mitmetes avaldatud uuringutes on hambumusanomaaliat esinemissageduse protsent populatsiooniti väga varieeruv, kõikudes 37-98% vahel. Tõenäoliselt on suur varieeruvus tingitud erinevate protokollide (normide) kasutamisest.