

OTEPÄÄ GÜMNAASIUM

ANETE KÕIV

8.B KLASS

## ÕPILASTE SUUHÜGIEENI TEADLIKKUS JA HARJUMUSED OTEPÄÄ GÜMNAASIUMI I JA III KOOLIASTMES

JUHENDAJA ÕP INGA KOTKAMÄE

### SISSEJUHATUS

Inimeste teadlikkus tervislikust toitumisest ja elustiilist on aastatega järjest paranenud. Ka suuhügieeni on osa tervislikust elustiilist. Igapäevane suuhügieen ja hammaste tervis on üldise tervise ja heaoluga tihedalt seotud. Seega on väga oluline, et juba varakult pöörataks tähelepanu õigele suuhügieenile, mis tagab tugevad hambad kogu eluks. (Hammaste tervis algab ..., s.a)

Valitud teema, mis käsitleb suuhügieeni teadlikkust ja harjumusi, pakub mulle huvi, kuna meie peres on alati olnud tähtsal kohal hammaste pesu kaks korda päevas ja hambasõbralik toitumine. Tänapäeva lapsed ja noored tarvitavad suure suhkrusisaldusega jooke ja snäkke. Lisaks on noorte seas populaarseks saanud veipimine ja mokatubakas, mis on kahjulikud nii tervisele kui hammastele. (Hammaste tervis algab ..., s.a) Otepää Gümnaasiumis ei ole suuhügieeniharjumusi käsitletavat uuringut varem läbi viidud, seega soovin teada, kui palju pööravad tähelepanu hammaste tervisele ja suuhügieenile sama kooli õpilased. Leian, et antud teema on aktuaalne ja uurimist väärt.

**Õpilasuurimuse eesmärk** on selgitada välja Otepää Gümnaasiumi I ja III kooliastme õpilaste suuhügieeni teadlikkus ja harjumused ning analüüsida saadud tulemusi. Ühtlasi on eesmärk uuringu tulemustele tuginedes esitada ettepanekud suuhügieeniharjumuste parendamiseks.

Õpilasuurimuse eesmärgi saavutamiseks **püstitati kaks uurimisküsimust:**

- 1) milline on Otepää Gümnaasiumi I ja III kooliastme õpilaste teadlikkus nende endi hinnangul;
- 2) kui palju pööravad Otepää Gümnaasiumi I ja III kooliastme õpilased tähelepanu oma suuhügieenile;

**ja kaks hüpoteesi:**

- 1) III kooliastme õpilased on hammaste tervisest ja hooldusest teadlikumad kui I kooliastme õpilased;
- 2) III kooliastme õpilased hoolitsevad oma hammaste eest teadlikumalt kui I kooliastme õpilased.

Töö eesmärgi täitmiseks püstitati järgnevad ülesanded:

- anda ülevaade suuhügieenist ja toitumisharjumuste mõjust sellele;
- käsitleda vanuselisi eripärasid suuhügieeniharjumustes;
- koostada ja läbi viia küsitlus Otepää Gümnaasiumi I ja III kooliastme õpilaste seas;
- analüüsida kogutud andmeid.

Töö koosneb kahest osast. Esimeses osas antakse ülevaade teema teoreetilisest taustast. Selgitatakse suuhügieeni mõistet, hammaste hoolduse ja toitumisharjumuste tähtsust ning käsitletakse vanuselisi eripärasid suuhügieenis. Töö teine osa keskendub uuringu läbiviimisele ning Otepää Gümnaasiumi I ja III kooliastme õpilaste seas tehtud küsitluste tulemuste statistilise analüüsile. Töö lõpus esitatakse kokkuvõtte, kasutatud kirjanduse loetelu ja lisades koostatud ankeetküsitlus.

Käesolev uurimistöö on praktilise väärtusega, kuna selle tulemusi saab kasutada õpilaste suuhügieeniharjumuste parandamiseks ning teadlikkuse suurendamiseks. Uurimistöö annab autorile kogemuse uuringu läbiviimisel ja tulemuste analüüsimisel ning võib olla kasulik edasistes õpingutes. Samuti võib töö aidata õpilastel mõelda oma igapäevaste suuhügieeniharjumuste üle ning motiveerida neid oma hammaste eest paremini hoolitsema. Lisaks saavad lapsevanemad parema ülevaate oma laste harjumustest ning võimaluse neid vajadusel toetada.

## SISUKORD

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| SISSEJUHATUS.....                                                                 | 1  |
| 1. SUUHÜGIEENI OLULISUS JA SEDA MÕJUTAVAD TEGURID .....                           | 4  |
| 1.1. Suuhügieeni mõiste ja tähtsus.....                                           | 4  |
| 1.2. Hammaste igapäevane hooldus .....                                            | 4  |
| 1.1.1. Hambapasta ja hambaharja valik, hambapesu sagedus ja meetodid.....         | 5  |
| 1.1.2. Muud hooldusvahendid .....                                                 | 6  |
| 1.2. Sagedased suuõõne probleemid.....                                            | 7  |
| 1.3. Toitumisharjumuste mõju suuhügieenile .....                                  | 8  |
| 1.4. Laste teadlikkus ja harjumuste kujunemine .....                              | 9  |
| 1.5. Vanuselised erinevused suuhügieenis .....                                    | 10 |
| 1.6. Noorte riskikäitumine ja suuhügieen.....                                     | 11 |
| 1.7. Hammaste hooldus ortodontiliste aparaatide korral.....                       | 12 |
| 2. UURIMUS OTEPÄÄ GÜMNAASIUMI I JA III KOOLIASTME ÕPILASTE SUUHÜGIEENI KOHTA..... | 14 |
| 2.1. Uuringu põhjendus, eesmärk ja uuringus osalejad .....                        | 14 |
| 2.2. Uuringu meetod, valim, korraldus .....                                       | 14 |
| 2.3. Uuringu tulemused ja andmete analüüs .....                                   | 15 |
| 2.4. Järeldused .....                                                             | 27 |
| KOKKUVÕTE .....                                                                   | 29 |
| LISAD .....                                                                       | 34 |
| Lisa 1. Küsitlus.....                                                             | 34 |

# 1. SUUHÜGIEENI OLULISUS JA SEDA MÕJUTAVAD TEGURID

## 1.1. Suuhügieeni mõiste ja tähtsus

Suuhügieen hõlmab igapäevast hammaste, igemete, suu limaskestast, keele, huulte ja proteeside olemasolul nende hooldamist (Suuhügieen, s.a). Suutervis on osa inimese üldisest tervisest, mis olulise osana lisab heaolu ja elamisvõimekust. Terve suuõõne tunnused on terved hambad, hammaste kinnituskoed ja limaskestad. Suuhügieeni mõju suuõõne haiguste ravi kulule on suur. Suu tervishoiu lähtekohaks on inimene, kuidas ta ise toimib ja milliseid valikuid teeb tervise säilitamiseks ja edendamiseks. (Altosaar, 2020)

Hammaste ja igemepiiri puhastamine on oluline mitmete süsteemsete haiguste ärahoidmiseks (Suuhügieen, 2014). Hambaauke põhjustab hambakatt, mis koosneb bakteritest ja toidujääkidest ja tekitab hammastele kleepuva valge kirme (Hammaste tervis algab ..., s.a). Katt ei eemaldu ilma mehaanilise puhastamiseta. See tähendab, et nätsu närimine ja õuna söömine ei puhasta hambaid katust piisavalt hästi. Hambahaiguste ärahoidmiseks on tähtis, et hamba igalt pinnalt eemaldataks katt hoolsalt ja korrapäraselt. (Altosaar, 2020) Kui hambakaela igemeserva lähedalt puhtaks ei harjata, siis tekib igemepõletik, igemete veritsemine ja -paistetud. Bakterid kasvavad mööda hambakaela järjest sügavamale igemetaskusse ja pääsevad veresoonte kaudu lõpuks kogu organismi. (Suuhügieen, 2014) Kui suuhügieeni vajalikkust endale teadvustatakse, tõhustub ka hammaste eest hoolitsemine (Altosaar, 2020).

Levinud on väärarusaam, et hoolika hambapesuga on võimalik hambad tervena hoida. Hammaste harjamine on küll oluline, kuna mehhaaniliselt hamba pindasid hõõrudes lõhutakse neid kattev katukiht ja vähendatakse seega teatud ajaks bakterite arvu. Hammaste pesemine ei muuda aga bakterite kvalitatiivseid omadusi, mistõttu ei ole ainult hambapesuga võimalik hambakaariest ära hoida. Oluline on kombineerida korrektset hambapesu muude tervisekäitumistega, näiteks vähendada suhkru tarbimist ja soodustada suu mikroobide tasakaalu, mis on oluline ka immuunsüsteemi toimimiseks. (Suuhügieen, 2014)

## 1.2. Hammaste igapäevane hooldus

Igapäevane suuhooldus algab hammaste pesust, mis on kõige põhilisem tegevus suu tervise säilitamiseks. Aastasadu kasutati hambaharjana pulka, mille ühte otsa oli kinnitatud seaharjased, suled või oli pulga ots lihtsalt lõhutud, et see oleks haruline. Väidetavalt puhastas enamik eurooplasi hambaid vaid rätiga. Üksnes juhul, kui tagumiste hammasteni oli vaja küündida, võeti appi pulk, mille otsas olid harjased. (Paavle, 2017) Esimene pulga otsas olevate harjastega hambahari valmistati Hiinas aastal 1498. Selle harjasteks kasutati sea,

hobuse ja mägra karvu. (Suuhügieen, 2014) (vt Foto 1. Hambaharjad läbi aastate (Paavle, 2017))



Foto 1. Hambaharjad läbi aastate (Paavle, 2017)

Esimese nüüdisaegse hambaharja leiutas 1770. aastal inglise ettevõtja William Addis. Tegemist oli luutükiga, millele olid sisse puuritud augud ning kimpu seotud lehma sabakarvad harjasteks külge liimitud. Materjalina kasutati nii kaelaharjaseid, hobusejõhve, sulgi kui ka karukarvu. Need ei olnud täiuslikud ja pudenesid kergesti ning tüli tekitasid harjakarvades pesitsevad bakterid. Nailonhari, mis lahendas varasemate harjade puudusi, valmistati DuPonti tehases 1938. aastal. (Paavle, 2017) (vt Foto 1)

Tänapäeval on saadaval mitmesugused elektrilised hambaharjad (vt Foto 1), mis töötavad erinevatel põhimõtetel, eemaldades hambakatu efektiivsemalt kui käsihambaharjad (7 põhjust, miks ..., s.a).

#### **1.1.1. Hambapasta ja hambaharja valik, hambapesu sagedus ja meetodid**

Soovituslik on hambaid pesta kaks korda päevas – hommikul ja õhtul, vähemalt kaks minutit (Kuidas tagada õige ..., 2022).

Hammaste puhastamiseks on tõhusaim vahend tihedate harjaste ja väikese peaga pehme hambahari. Elektriline hambahari lihtsustab õige tehnika rakendamist, võimaldades puhastada ühe hamba kaupa ning hoida harjaseotsad õigesti. Hambaharju või selle otsikuid tuleb regulaarselt vahetada, soovitatavalt iga kolme kuu järel. (Suuhügieen, 2014)

Hambaharja tuleb hoida käes nagu pliiatsit. Nii on võimalik vältida liigset survet hammastele ja igemetele. Elektriline hari annab vales survest märku pöörlemiskiiruse vähenemisega kohe, kui seda liiga tugevasti hammaste vastu surutakse. Elektrilist harja kasutades ei tehta käsiharjaga sarnaselt nühkivaid liigutusi, vaid hoitakse pöörlev harjasepea ühe hamba erinevatel pindadel ja liigutakse nii hammas hamba kaupa mõlema hambakaare kõikide hammaste pindadel. (Suuhügieen, 2014)

Tähtis roll on ka hambapastal. Hambapesuks vajalik hambapasta kogus on hernetera suurune (Suukool, s.a). Soovituslik on kasutada fluoriidi sisaldavat hambapastat. See tugevdab hambaid ja aitab vähendada katu teket, kuid fluoriidi sisaldus hambapastas peab olema

lubatud piirides. Valgendav hambapasta puhastab hambakattu ja õrnu plekke hamba pinnalt, tänu millele tekib valgendav efekt, kuid tegelikkuses ei saa ükski hambapasta hambaid valgendada või muuta hambaemailivärvi. Sellist hambapastat ei tohiks kasutada pikaajaliselt. (Hambapasta valik ..., 2020)

Hambapesu juures on tähtsam õige harjamise tehnika ja pesule kuluv aeg ning oluline on, et harjataks ja puhastataks hammaste kõik pinnad (Suuhügieen, 2014) (vt **Error! Reference source not found.**).

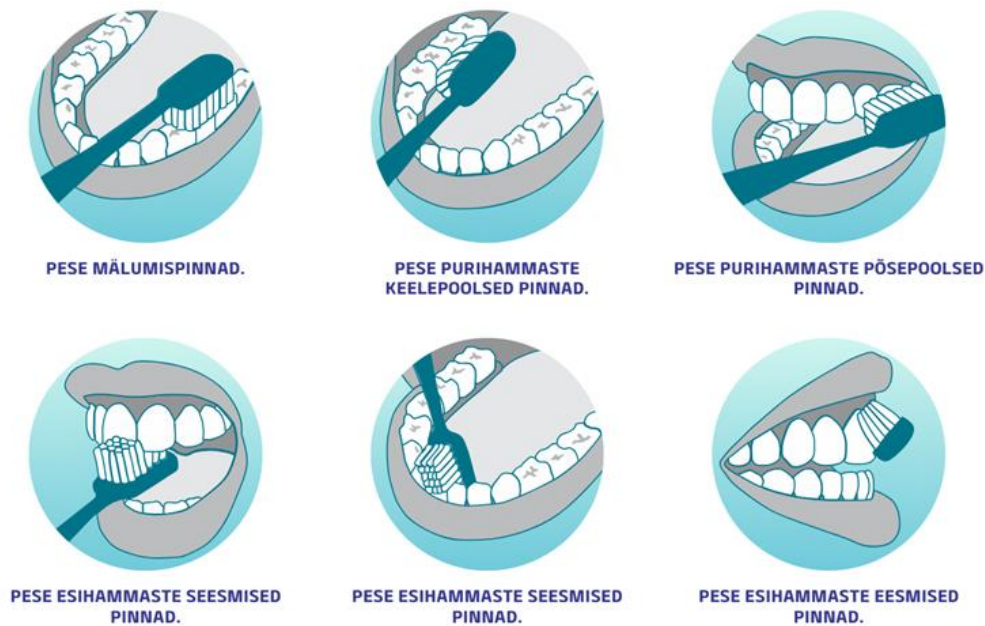


Foto 2. Hambapesu tehnika (Suuhügieen, 2014)

Hammaste soovituslik harjamise aeg on 2 minutit (Suukool, s.a). Hambavahede puhastamine on suuhügieeni osa, mis tihti jäetakse piisava tähelepanuta, kuid see on sama oluline kui hammaste igapäevane harjamine. Hambavahede, kuhu käsi- ega elektriline hambahari ei pääse, puhastamiseks kasutatakse erinevaid abi- ja hooldusvahendeid. (Suuhügieen, s.a) Hambavahede puhastamine hoiab ära halva hingeõhu ja igemehaigused ning aitab kaariese vastu (Gudkina, s.a).

### 1.1.2. Muud hooldusvahendid

Hambavahede puhastamiseks on mitu võimalust: hambaniit, hambavaheharjad ja suu irrigaatorid (Kuidas tagada õige ..., 2022). Hambavahesid peab puhastama vähemalt üks kord päevas (Gudkina, s.a).

Hambaniidi korrektne kasutamine aitab eemaldada toidujääke ja kattu hammaste vahelt. Iga hambavahe jaoks tuleks kasutada uut puhast niidiosa. Väiksemate laste puhul on oluline, et lapsevanem aitab niiditamisel kaasa, kuna nende motoorika pole veel piisavalt välja arenenud. (Õpime hambaniiti õigesti ..., 2024)

Teine viis, kuidas pääseda kõige väiksemagi toidujäägini hammaste vahel, on kasutada hambavaheharju. Hambavaheharju on lihtne kasutada – harja liigutatakse hammaste vahel edasi-tagasi nii, et seda vahepeal hammaste vahest täielikult ei eemaldata. (Hambaniit, hambavaheharjad või ..., s.a)

Hammaste kiireks koduseks sügavpuhastuseks on parim lahendus hammaste survepesurid ehk irrigaatorid. Need töötavad tavaliselt õhu või veega. Veeprits puhastab hambavahed efektiivselt ja mugavalt sinna kogunenud toidujääkidest ning ühtlasi parandab igemete tervist. Kahjuks ei asenda see hambaniidi või vaheharja kasutamist, vaid täiendab neid. (Kuidas tagada õige ..., 2022)

Keel on samuti bakterite paljunemise koht ning selle puhastamiseks on olemas eraldi keeleharjad või elektriliste harjade keeleotsikud. Keelekaabits aitab keelelt eemaldada bakterid, mis tekitavad suus ebameeldivat lõhna. (Keelekaabits – võti värskema ..., 2024)

Suuloputusvedelik on üks abivahend, mis aitab tagada suu ja hammaste tervise. Kõige enam kasutatakse suuvett peale hammaste ja hambavahede puhastamist viimase etapina igapäevases hoolduses. Suuvesi on parim lahendus halva hingeõhu vastu. (Kuidas tagada õige ..., 2022)

Kokkuvõttes täiustavad hambaniit, hambavaheharjad, irrigaatorid, keelepuhastaja ja suuloputusvedelik igapäevast suuhooldust, aidates hoida igemeid ja hambaid tervena ning vähendades mikroobide hulka suus.

## 1.2. Sagedased suuõõne probleemid

Suuõõne temperatuur, sülg ja söömisel suhu jäävad toidujäägid moodustavad bakterite eluks ja kasvuks soodsad tingimused. (Runnel & Soo, 2020) Suuõõne haiguste mõju üldisele tervisele on väga suur. Põletikulised protsessid suus suurendavad muuhulgas südameveresoonkonna haiguste riski. Suuõõs on üks meie üldise tervise peeglitest. (Vetka, s.a)

Hambaauke põhjustab hambakatt – hammastele kleepunud valge kirme, mis koosneb bakteritest ja toidujääkidest. Need bakterid toodavad oma elutegevuse käigus hambaid lagundavaid happeid. Hammaste regulaarne puhastamine aitab eemaldada hambakattu ja vältida hambaaukude teket. Alguses on hambasse tekkinud auk väike ja hammas ei valuta. Kui hammast ei parandata, võib auk süveneda, hammas hakkab valutama ning võib olla on vaja ravida hambajuurt. (Hammaste tervis algab ..., s.a)

Igemepõletik ehk gingiviit on üks levinumaid suutervise probleeme. (Igemepõletik ehk gingiviit, 2024) Seda tekitab ebapiisav suuhügieen, mistõttu koguneb hambakatt ja tekib hambakivi.

Igemepiirile ladestumas katus paljunevad aktiivselt agressiivsed bakterid, mis eraldavad mürgaineid ja ige reageerib sellele põletikulise protsessiga. (Kashunina, 2023)

Ravimata igemepõletiku tagajärjel areneb välja parodondiit ehk hambakinnituskudede põletik. Hambad muutuvad liikuvaks ning tundlikuks. Lisaks nihkuvad hambad oma esialgselt kohalt, tekivad hambavahed ning halvimal juhul hävinevad hamba tugistruktuurid täielikult ja hambad langevad välja või muutuvad väga liikuvaks. (Mis juhtub, kui ..., s.a) Varajane ravi aitab aga hambaid säilitada. Igemepõletikku on kergem ravida algstaadiumis. Seetõttu ongi oluline käia regulaarselt hambaarsti juures. (Saag & Toompuu, 2006–2015)

Kui suutervis on häiritud ja tekkinud on suuhaavandid, tekib valu- ja ebamugavustunne. See võib häirida igapäevategevusi, nagu rääkimine, neelamine, söömine või joomine. Suuhaavandid võivad tekkida ootamatult 2–6 korda aastas ning nad paranevad keskmiselt 4–7 päevaga. Üks suuhaavandite tekkepõhjus võib olla halb suuhügieen. Erinevad suuhaavandid võivad tekkida ka breketite või proteeside kandmisest, võivad olla geneetilised või viidata mõnele haiguslikule seisundile. Suuhaavandite ennetamiseks tuleb pöörata tähelepanu õigele suuhooldusele. Hambaid tuleks pesta kaks korda päevas ning kasutada selleks vastavaid tooteid. Samuti aitab suuõõne tervist hoida tervislik toitumine. (Miks tekivad suuhaavandid ..., 2024)

### 1.3. Toitumisharjumuste mõju suuhügieenile

Peaaegu kõikides toitudes leidub suhkruid, millest saavad energiat suus elavad bakterid. Bakterite ainevahetuse käigus tekivad happed, mis kahjustavad hambapinda. Sage söömine või joomine pikendab happerünnakut ning suurendab hammaste lagunemise protsessi. (Tervislik toitumine ja ..., s.a) Seetõttu on oluline tähelepanu pöörata toitumise sagedusele ja jälgida, kuidas happerünnakut hammastele vähendada (Pärn, 2014).

Happelised toiduained ja joogid võivad hambakude ajutiselt pehmedada ning soodustada kulumist. Näiteks karastus- ja energiajoogid sisaldavad sageli sidrunhapet, mis kahjustab hambapinda otseselt, ning lisaks on neis tavaliselt kõrge suhkrusisaldus. Pidev näksimine või magusate jookide sage tarbimine häirib suu loomulikku tasakaalu ning pikendab aega, mis kulub hambapinna taastumiseks. Mida kauem on toit hambapinnaga kontaktis, seda pikem on happerünnak. (Tervislik toitumine ja ..., s.a)

Janu korral soovitatakse eelistada vett. Puhas vesi on kõige parem valik, kuna seda võib juua igal ajal ilma hambakahjustuste riskita. Mahlad, karastusjoogid, smuutid, piimatooted ja muud maitsestatud joogid võiksid jääda pigem söögikorra juurde. (Hambasõbralik toitumine, 2020) Selleks, et hambad saaksid happerünnakust taastuda, võiks iga toidukorra järel pidada vähemalt 3 tundi pausi, kuna iga lonks magusat jooki võib põhjustada uue happerünnaku (Miller, s.a).

Hambasõbralikud toiduained on suhkruvabad või vähese suhkrusisaldusega. Kiudainerikkad ja taimsed toortoiduained (nt köögiviljad) vähendavad katu kogunemist ja on hambasõbralikud. Piimatooted sisaldavad fosfaate ja kaltsiumi, mis toetavad hambaemaili mineralisatsiooni ehk tugevdavad hamba pinda. Suhkrut sisaldavat toitu tuleks tarbida pigem söögikorra ajal ja vältida nende pikaajalist kontakti hambapinnaga. Tasakaalustatud toitumine ning nn suhkrukella põhimõtte järgimine aitab vähendada kaarieseriski ja toetada suutervist. (Tervislik toitumine ja hambad, s.a) (vt foto 3)



Foto 3. Suhkrukell (Tervislik toitumine ja hambad, s.a)

Kokkuvõtteks võib öelda, et toitumisharjumused mõjutavad suuhügieeni märkimisväärselt, kuna söögikordade sagedus, suhkrusisaldus ning happeliste toitude ja jookide tarbimine võivad suurendada hambahaiguste riski. Tasakaalustatud toitumine ja teadlikud valikud aitavad suu tervist säilitada. Seetõttu on oluline vaadelda ka seda, milline on laste teadlikkus suutervisest ning kuidas kujunevad nende suuhügieeniharjumused.

#### 1.4. Laste teadlikkus ja harjumuste kujunemine

Kuigi paljudele lastele räägitakse hammaste harjamise olulisusest, ei võta nad vajalikke harjumusi omaks (Lakson, 2015). Lisaks on teada, et kui noorukiea lõpuks on hambad tugevad ja terved, ei vajata ravi veel mitukümmend aastat. Seega on laste õigete hügieeniharjumuste ja ennetava kontrolli abil võimalik vältida olukordi, kus täiskasvanueas võivad nad vajada suuremat hambaravi. (Miks on laste ..., 2022)

Väikelapseeas pannakse alus harjumustele kogu eluks. Seepärast peab last suunama ja erilise hoolega jälgima, et tema toit oleks tervislik, janu korral oleks joogiks vesi, söögikordade vahel oleksid puhkepausid ja ta peseks hambaid korralikult kaks korda päevas. Väikelapse hammaste tervis sõltub otseselt täiskasvanutest. Lapsed võtavad tihti toitumise ja hambahügieeni asjus eeskuju neid ümbritsevatest täiskasvanutest – suuresti sellepärast on

hambaaugud mõnes perekonnas või suguvõsas levinud probleem. Ka piimahammaste tervena hoidmine ning vajadusel ravimine on oluline tervete jäävhammaste tulekuks ning nende kenasti ritta mahtumiseks. Selletõttu peavadki täiskasvanud olema lastele heaks eeskujuks. (Väikelaps, s.a)

Kuni koolieani peavad täiskasvanud last hammaste pesuga aitama. Alles siis on lapse käeline mootorika ja ruumiline mõtlemine enamasti piisavalt arenenud, et hambad hästi puhtaks pesta. (Hammaste pesemine, s.a) Koolilaps toimetab aga suuresti juba iseseisvalt, kuigi tema suutervise eest vastutab veel lapsevanem (Miks on laste ..., 2022). Sarnaselt väikelapsele vajab ka koolilaps kontrolli hambapesu üle, tervislikku toitu, janu korral vett, söögikordade vahel kolme tundi pausi ning regulaarseid hambaarstikülastusi (Koolilaps, s.a).

Paljudes koolides peetakse lastele erinevaid loenguid hammaste ja suuhügieeni kohta, sest igas perekonnas või suguvõsas ei ole hammaste igapäevane hooldus ühesugune (Väikelaps, s.a). Koolides viiakse läbi suuhügieeni koolitusi ja vaadatakse õpetlike multifilme. Näidatakse hammaste pesemist hambamudelitega mänguasjadel ning peale ravi premeeritakse nooremaid patsiente väikese kingitusega. (Mängulised koolitused ja ..., s.a)

Laste suuhügieeniharjumused kujunevad varases eas ning neid mõjutavad oluliselt nii kodune eeskuju, koolikeskkond kui ka teadlikkus. Õigete harjumuste kujundamine aitab ennetada suutervise probleeme tulevikus. Seetõttu on oluline käsitleda ka vanuselisi erinevusi suuhügieenis, kuna eri vanuses laste teadlikkus, oskused ja harjumused võivad märkimisväärselt erineda.

## **1.5. Vanuselised erinevused suuhügieenis**

4–12-aastastel lastel kujunevad suuhügieenis välja olulised harjumused ja arusaamad, mis on aluseks enamikule nende täiskasvanueas tehtavatele otsustele (Piimahambad on sama ..., 2022). Kui juba lapsena on hammastega probleeme, siis jätkuvad need arvatavasti ka täiskasvanueas (Pärli, 2024).

Väga eksitav on levinud arvamus, et piimahambaid eriti hoidma ja ravima ei pea, kuna need ju niikuinii vahetuvad (Väikelaps, s.a). Tegelikkus on hoopis teine. Piimahambad on küll ajutised, kuid nende tervis mõjutab jäävhammaste arengut. Piimahammaste all asuvad jäävhammaste algmed, mis tähendab, et piimahamba probleemid võivad kahjustada jäävhambaid. (Piimahammaste roll suu ..., s.a) Piimahammaste tervena hoidmine ning vajadusel ravimine on oluline tervete jäävhammaste tulekuks ning nende kenasti ritta mahtumiseks. Terved piimahambad loovad hea koha ja keskkonna jäävhammastele. (Väikelaps, s.a) Seetõttu on oluline suurendada algklasside ehk I kooliastme õpilaste teadlikkust suuhügieenist, kuna just selles vanuses kujunevad harjumused, mis mõjutavad jäävhammaste tervist.

Uuringud näitavad, et 11. eluaastast hakkab hambaarsti külastatavus langema (Noorte suutervis ..., 2025). Kuid see on periood, kus annaks veel väga palju ära teha, kuna jäävhambad on just lõikunud ning hambaarsti ülevaatus ja jälgimine on väga oluline (Pärli, 2024). Noorte halva suutervise peamised põhjused on hammaste harv pesu ja mittepiisav suuhügieen, pidev näksimine ja magustatud jookide tarbimine (Laste suutervis kriisis ..., 2025). Lisaks on selles eas levinud huuletubakas ja veipimine, mis jätab kindlasti jälje nii hammastele kui ka igemetele (Pärli, 2024). Kui noored toituvad tervislikult, joovad janu korral vett ning pööravad suuremat tähelepanu oma suuhügieenile, saavad nad tervislikud harjumused loodetavasti kogu eluks (Koolilaps, s.a).

Seega muutuvad suuhügieeniharjumused ja teadlikkus vanusega ning sõltuvad nii lapse arengutasemest, keskkonnast kui ka iseseisvuse kasvust. Just noorukieas võivad suuhügieeni mõjutada mitmesugused käitumisega seotud tegurid, sealhulgas elustiili- ja terviseriskid. Seetõttu on oluline käsitleda ka noorte riskikäitumist ning selle võimalikku mõju suutervisele.

## **1.6. Noorte riskikäitumine ja suuhügieen**

Noorukieas muutuvad noored iseseisvamaks ning nende tervisekäitumine hakkab üha enam sõltuma isiklikest valikutest ja sotsiaalsest keskkonnast. Sel perioodil võivad kujuneda erinevad riskikäitumise vormid, mis mõjutavad otseselt ka suuhügieeniharjumusi ja suutervist. Hambaarstide ja ortodontide vastuvõtule jõuab üha enam noori patsiente, kelle suutervisega on muresid just veipimise või huuletubaka tarvitamise tõttu. (Pastuhhov, 2025)

Sageli räägivad noored oma hambaarstidele, et alustasid veipimist või huuletubaka kasutamist koos sõpradega, vahel lihtsalt uudishimust, seltskonna või meediast nähtud inimeste mõjul. Kuigi veip ei sisalda tubakat, leidub e-sigareti aurus erinevaid kemikaale, mis kahjustavad suu limaskesta, igemeid ja hambaemaili. Veipimise ja mokatubaka tarvitamise tagajärjel võib sülg muutuda paksemaks ja kleepuvamaks, mistõttu väheneb selle kaitsev toime bakterite ja hapete vastu. See võib põhjustada limaskesta ärritust, suurendada hambakaariese riski ning soodustada igemepõletiku teket. (vt Foto 4) (Pastuhhov, 2025)

Seega muudavad veip ja huuletubakas igemehaigused mitu korda tõenäolisemaks (Ilves, 2023). Õnneks on võimalik kõiki neid probleeme ennetada, aga see nõuab lapse enda ja pere koostööd (Pastuhhov, 2025).



Foto 4. 19-aastase veipija hambad (Kuidas veipimine hambaid ..., 2023)

Lisaks nikotiinitoodete tarvitamisele mõjutavad noorte suutervist ka teised riskikäitumise vormid, nagu sage energiajookide, teiste magusate jookide ja snäkkide tarbimine, ebaregulaarne hambapesu ning hambaarsti kontrollis mittekäimine. (Noorte suutervis ..., 2025)

Energiajookide tarvitamisega kaasnevad terviseriskid on eelkõige seotud jookide kõrge kofeiini ja suhkrute sisaldusega. Sageli juuakse neid maitse pärast. (Tervislik toitumine ja ..., s.a) Paraku on magusad maitset ja värvilised pakendid just need, mis noori ligi meelitavad (Pastuhhov, 2025). Pidev magusate jookide tarbimine mõjub aga hammastele halvasti (Tervislik toitumine ja ..., s.a).

Kokkuvõttes mõjutab suutervist noorte riskikäitumine, sealhulgas nikotiinitoodete tarvitamine, ebatervislikud toitumisharjumused ning ebapiisav suuhügieen. Eriti oluline on korrektne suuhooldus aga neil noortel, kes kannavad ortodontilisi aparate, kuna nende puhul on hambakatu kogunemise risk suurem ning hammaste hooldus nõuab rohkem tähelepanu.

### 1.7. Hammaste hooldus ortodontiliste aparatide korral

Ortodontilised aparaadid on abivahendid, mis aitavad mõjutada hammaste või lõualuu kasvu suunda (Ortodontilised aparaadid, s.a). Tänapäeval on ortodontiliste aparatide ja breketite valik üsna lai (Breketid, s.a). Viltuste hammaste asendi parandamiseks on parim lahendus nende asendi korrigeerimine just breketitega, sest breketravi korral säilitatakse väärtuslik terve hambakude (Ortodontiline hambaravi, s.a).

Breketravi alustatakse tavaliselt siis, kui kõik hambad on vahetunud. Breketid kleebitakse hamba peale hambatäidismaterjaliga sarnase materjaliga. (Breketid, s.a) Neid peab hakkama käima ortodondi juures pingutamas iga 1–2 kuu tagant. Et tulemus kestmaks jääks, tuleb pärast breketite eemaldamist kanda eluaeg fikseeritud reteinerit ehk hammaste tagust traati esihammaste taga, mis takistab hambaid tagasi nihkumast. (Ortodontiline hambaravi, s.a)

Breketravi ajal on kõige olulisem regulaarne hammaste pesemine, et tagada hammaste ja igemete tervis ka peale ortodontilist ravi (Laasner, 2017). Lisaks tavalisele hambaharjale peab kasutama lisavahendeid, nt hambavaheharju, millega puhastatakse kaare alt ja breketite ümbert (Breketid, s.a). Hambatraatide puhtana hoidmiseks tuleb kasutada hambavaheharja pärast igit toidukorda (Kuidas hoolitseda breketite ..., 2019). Kõige olulisem on siiski puhastada katust hambakaelad igeme äärtest, kuna sinna kogunev katt põhjustab kergelt igemepõletikku (Breketid, s.a).

Kaasaegses ortodontias on kasutusel mitmed erinevad ortodontilisi lisaaparaate peale breketide. Ühed levinumad on kohahoidja ja suulaelaiendaja. Vahel tuleb mõni piimahammas enneaegselt ära ja hambad nihkuvad kõrval olevad hambad tühja kohta, jättes veel lõikumata jäävhamba jaoks ebapiisavalt ruumi. Taolise probleemi ärahoidmiseks on soovitatav pärast piimahamba enneaegset eemaldumist asetada puuduva hamba kohale kohahoidja. (Ortodontilised lisaaparaadid, s.a)

Suulaelaiendaja ehk kiire palatinaalne laiendaja on hammastele kinnitatud ortodontiline aparaat, mille eesmärk on ülalõua laiendamine. Laiendades suulaeõõmlust, luuakse ruum lõikuvatele jäävhammastele. Hilisemas eas korrigeeritakse aparaadiga ruumipuudust ja sellest tulenevat hambumusnomaaliat. (Ortodontiline ravi ..., s.a)

Seega on ortodontiliste aparaatide kandmise ajal eriti oluline suuhügieen ja regulaarne hammaste hooldus. Õiged harjumused aitavad vältida hambakattu, igemepõletikku ja tagavad ortodontilise ravi parema ja püsivama tulemuse.

## **2. UURIMUS OTEPÄÄ GÜMNAASIUMI I JA III KOOLIASTME ÕPILASTE SUUHÜGIEENI KOHTA**

### **2.1. Uuringu põhjendus, eesmärk ja uuringus osalejad**

Uurimustöö teema valik on ajendatud huvist teada saada, kui palju pööratakse tähelepanu suuhügieenile Otepää Gümnaasiumi I ja III kooliastmes. Teema on aktuaalne ka ühiskonnas laiemalt, kuna noorte teadlikkus ja suuhügieeniharjumused mõjutavad tulevikus nende tervist. Eelnevalt ei ole Otepää Gümnaasiumis antud teemat uuritud, seega on see aktuaalne ja uurimist väärt. Käesoleva õpilasuurimuse eesmärk on välja selgitada Otepää Gümnaasiumi I ja III kooliastme õpilaste suuhügieeni teadlikkus ja harjumused ning analüüsida saadud tulemusi.

Õpilasuurimuse eesmärgi saavutamiseks püstitati kaks uurimisküsimust:

- 1) milline on Otepää Gümnaasiumi I ja III kooliastme õpilaste teadlikkus nende endi hinnangul;
- 2) kui palju pööravad Otepää Gümnaasiumi I ja III kooliastme õpilased tähelepanu oma suuhügieenile;

ja kaks hüpoteesi:

- 1) III kooliastme õpilased on hammaste tervisest ja hooldusest teadlikumad kui I kooliastme õpilased;
- 2) III kooliastme õpilased hoolitsevad oma hammaste eest teadlikumalt kui I kooliastme õpilased.

Õpilasuuringu sihtgrupiks valiti I ja III kooliastme õpilased, kuna I kooliastmes õppivate lastel on sageli veel suus piimahambad, eriti nooremates klassides. III kooliastmes on enamikul õpilastest välja kujunenud jäävhambumus. See võimaldab võrrelda piima- ja jäävhammade hooldamise harjumusi ning analüüsida vanusest tulenevaid erinevusi suuhügieeniharjumustes ja teadlikkuses.

Otepää Gümnaasiumi I kooliastmes õpib kokku 100 õpilast: 1. klassides 38, 2. klassides 25 ja 3. klassides 37 õpilast. III kooliastmes õpib kokku 102 õpilast: 7. klassis 25, 8. klassides 36 ja 9. klassides 40 õpilast.

### **2.2. Uuringu meetod, valim, korraldus**

Uuringus kasutati kvantitatiivset uurimisviisi, mille andmekogumise meetodiks oli küsitlus ja töövahendiks ankeet. Antud meetod valiti, kuna see võimaldab koguda suure hulga vastajate

arvamusi ja hinnanguid suhteliselt lühikese ajaga. Küsitlus koostati veebikeskkonnas Google Forms ning selle koostamisel oli aluseks antud töö teoreetiline raamistik.

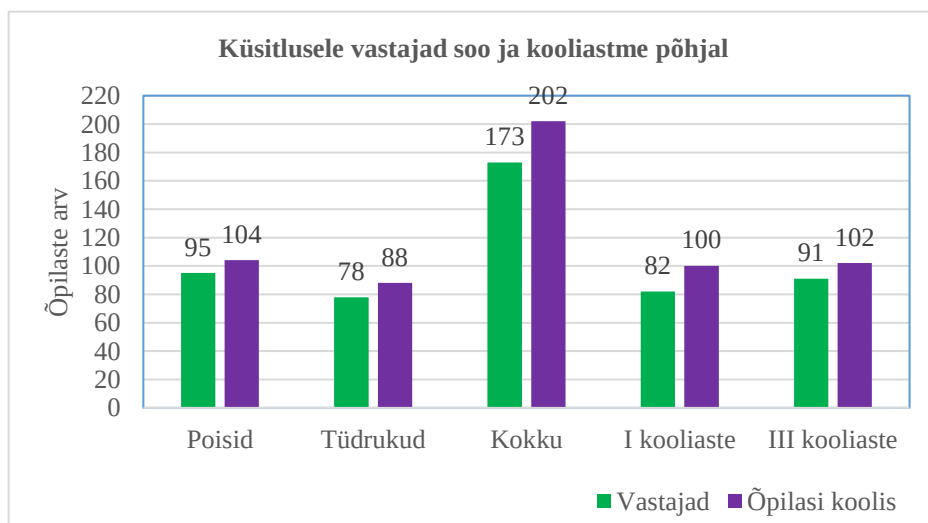
Küsitluse küsimused olid formuleeritud uurimiseesmärgi arvestades. Alguses esitati kolm taustaküsimust, mis annavad ülevaate vastaja profiilist. Seejärel järgnevad 22 töö teemaga seotud küsimust, mis olid jaotatud teemaplokkidesse. Küsitlus (vt Lisa 1) koosnes neljast suuhügieeniharjumusi käsitlevast plokist: hambapesuharjumused, teadlikkus ja hoiakud, toitumise ja suuhügieeni seos, ortodontilised aparaadid.

Teemaplokkidesse koondati erinevad väited suuhügieeni aspektide kohta ning õpilastel paluti hinnata, mil määral nad esitatud väidetega nõustuvad. Enamik küsimusi oli valikvastustega, kus oli võimalik valida üks konkreetne või siis mitu sobivat vastust. Samuti oli vastajatel võimalus oma arvamusi täpsustada ja lisada selgitusi.

Küsitlus viidi läbi perioodil 24.–30.11.2025. I kooliastme 1. ja 2. klassides täideti küsimustik paber kandjal ning 3. klassides ja III kooliastme 7., 8. ja 9. klassides veebipõhiselt. Paber kandjal saadud vastused sisestati hiljem veebikeskkonda. Küsitlus oli anonüümne ja kogutud teavet esitatakse üldistatud kujul.

### 2.3. Uuringu tulemused ja andmete analüüs

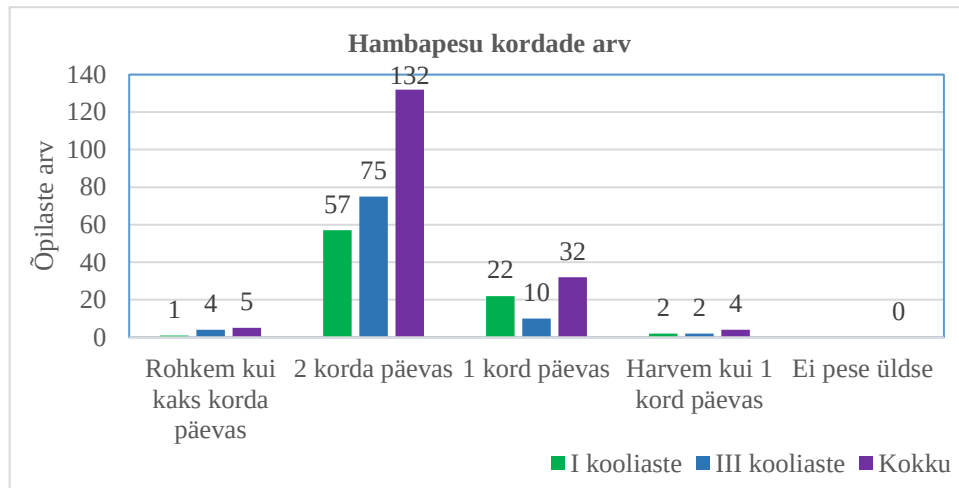
Uuring viidi läbi Otepää Gümnaasiumi I ja III kooliastmes, kus küsitluse läbiviimise perioodil õppis I kooliastmes 100 õpilast ja III kooliastmes 102 õpilast, kokku 202 õpilast. Küsitlusele vastas kokku 173 õpilast, mis moodustas 86% üldkogumist. I kooliastmes vastas küsitlusele 82 õpilast (47%) ja III kooliastmes 91 õpilast (53%). Küsitlusele vastajatest olid 95 (55%) poisid ja 78 (45%) tüdrukud (vt Joonis 1). Uuringus osalenud õpilaste vanus jäi I kooliastmes vahemikku 7–10 aastat ning III kooliastmes 12–16 aastat.



Joonis 1. Küsitlusele vastajad kooliastme ja soo põhjal, n = 173 (autori koostatud)

Järgnevalt antakse ülevaade küsitluse tulemustest teemaplokkide kaupa. Esimene teemaplokk käsitleb hambapesuharjumusi. Küsimusele, mitu korda päevas pestakse hambaid, oli võimalik valida valikvastuste seast üks sobivaim variant.

Kaks korda päevas peseb hambaid enamik ehk 132 küsitlusele vastanud I ja III kooliastme õpilast (76%): I kooliastmes 57 ja III kooliastmes 75 vastajat. Üks kord päevas peseb I kooliastmes 22 ja III kooliastmes 10 õpilast, kokku 32 küsitlusele vastajat (19%). Hambaid peseb rohkem kui kaks korda päevas 5 õpilast (3%), harvem kui üks kord päevas 4 vastajat (2%). Vastust „ei pese üldse“, ei valitud (vt Joonis 2).



Joonis 2. Hambapesu kordade arv kooliastmete põhjal, n = 173 (autori koostatud)

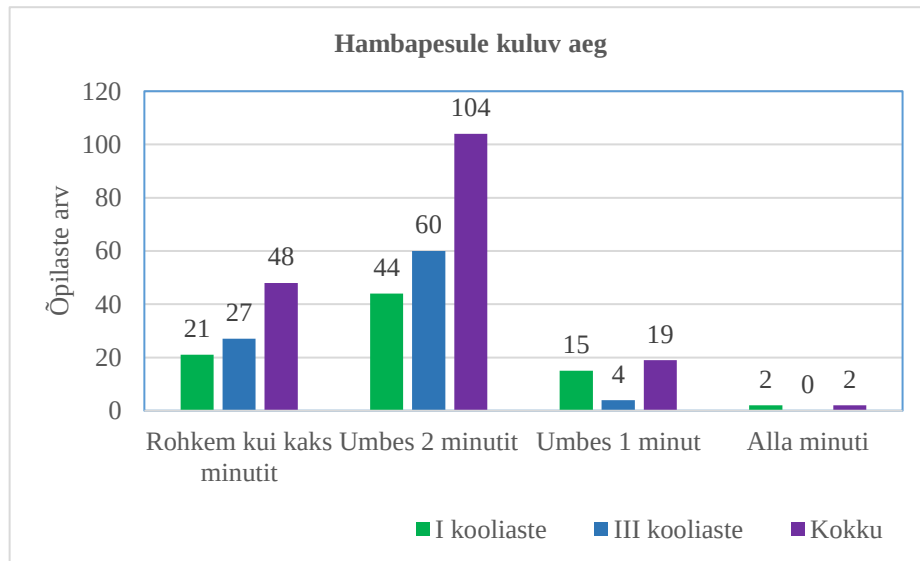
Kuna teooriaosas käsitletud soovitude kohaselt on hammaste pesemine kaks korda päevas suutervise seisukohalt oluline, siis võib pidada küsitlusest saadud tulemust positiivseks, kuna regulaarne hambapesu aitab eemaldada hambakattu ning vähendab kaariese ja igemehaiguste tekkeriski.

Samas peseb umbes 19% vastajatest hambaid üks kord päevas ning üksikutel juhtudel isegi harvem. See annab teada, et osade õpilaste suuhügieeniharjumused võiksid olla paremad. Teooriaosa põhjal kujunevad just lapse- ja noorukieas välja harjumused, mis kanduvad edasi, mistõttu võib ebapiisav hambapesu suutervise probleeme edaspidi suurendada.

Hammaste pesemiseks kasutab elektrilist hambaharja 91 õpilast (53%), kellest I kooliastmes oli 32 ja III kooliastmes 59. Mehaanilise hambaharjaga peseb hambaid I kooliastmes 52 ja III kooliastmes 45 õpilast, kokku 97 kõikidest vastajatest (56%). Elektriline hambahari on küsitluse tulemuste põhjal levinud eriti III kooliastmes. Teooria kohaselt võib elektriline hambahari hambakatu küll tõhusamalt eemaldada ja motiveerida noori hambaid põhjalikumalt pesema, kuid siiski ei määra suutervist hambapesuvahendite olemasolu, vaid pesemise regulaarsus ja tehnika.

Hambapesule kulutatava aja suhtes selgus, et keskmiselt pesevad Otepää Gümnaasiumi I ja III kooliastme õpilased hambaid umbes 2 minutit, mis vastab teooria põhjal hambaarstide

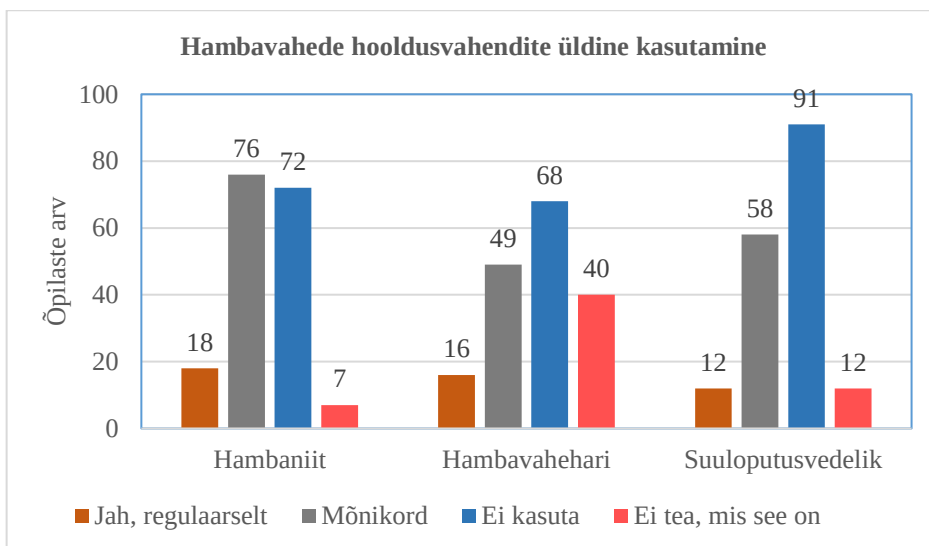
soovitusele. Vastuse umbes 2 minutit valis 104 küsitlusele vastajat (60%): I kooliastmes 44 ja III kooliastmes 60 õpilast. Positiivne on ka see, et vastajate seas oli õpilasi, kes pesid hambaid rohkem kui kaks minutit. Neid oli kokku 48 (28%): I kooliastmes 21 ja III kooliastmes 27 õpilast. Siiski oli vastajate seas ka 19 õpilast (11%), I kooliastmes 15 ja III kooliastmes 4 õpilast, kes kulutasid hambapesule umbes ühe minuti. Alla ühe minuti pesi hambaid kokku 2 õpilast I kooliastmest (vt Joonis 23). Hambapesu, mis kestab minuti või või veelgi vähem, on teooriakohaselt kindlasti ebapiisav hammaste puhastamiseks. Niivõrd lühikese hambapesuga võivad kaasneda hambakatu kogunemine ja suuhügieeniprobleemid.



Joonis 3. Hambapesule kulutatav aeg kooliastmete põhjal, n = 173 (autori koostatud)

Lisaks hammaste harjamisele on suutervise seisukohalt oluline ka hambavahede puhastamine spetsiaalselt selleks mõeldud abivahenditega. Teooriaosas käsitletu põhjal aitavad hambaniit, hambavaheharjad ja suuloputusvedelik eemaldada hambakattu kohtadest, kuhu hambahari ei ulatu ning seeläbi vähendada kaariese ja igemehaiguste riski.

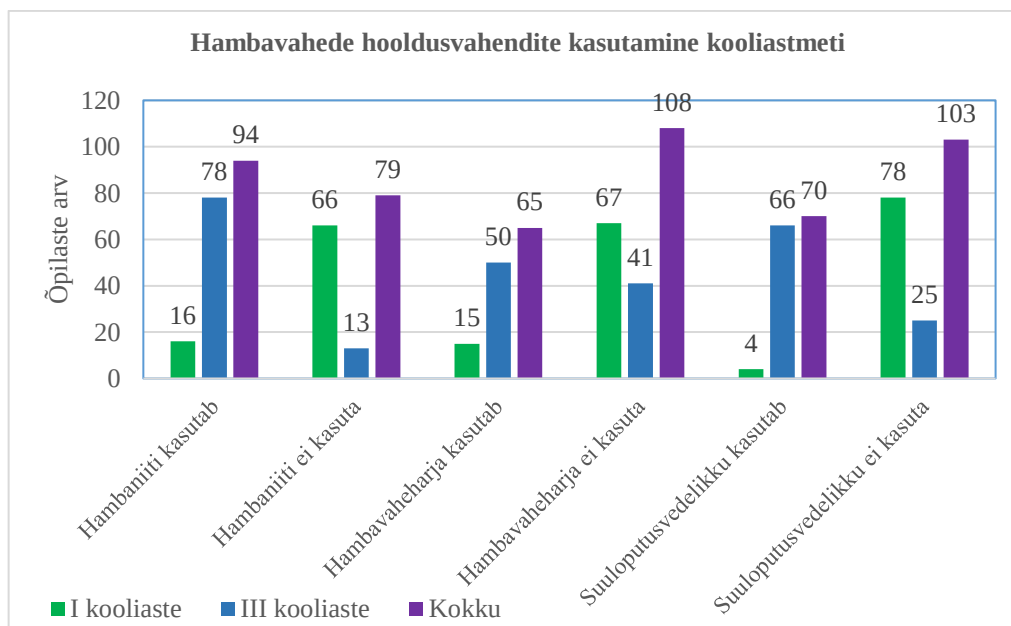
Küsitluse tulemuste põhjal olid Otepää Gümnaasiumi I ja III kooliastme õpilased üldiselt teadlikud hambavahe hooldusvahenditest, kuid nende kasutamine ei olnud vastajate seas levinud. Hambaniiti kasutas regulaarselt vaid 18 õpilast (11%), hambavaheharja 16 õpilast (9%) ja suuloputusvedelikku 12 õpilast (7%) (vt Joonis 4). See võib viidata sellele, et alati ei pruugi teadlikkus väljenduda käitumisharjumustes.



Joonis 4. Hambavahede hooldusvahendite üldine kasutamine, n = 173 (autori koostatud)

Vaadates tulemusi kooliastmete põhjal, siis I kooliastme õpilased kasutasid hambavahe hooldusvahendeid minimaalselt. I kooliastmes kasutasid hambaniiti regulaarselt või mõnikord kõigest 16, hambavaheharja 15 ja suuloputusvedelikku vaid 4 õpilast (vt Joonis 5). Seda võib selgitada asjaoluga, et nooremate laste suuhügieen sõltub paljugi lastevanemate juhendamisest ning hambavahede puhastamine nõuab rohkem aega, oskusi ja järjepidevust.

III kooliastmes oli lisahooldusvahendite kasutamine sagedasem: hambaniiti kasutas regulaarselt või mõnikord 78, hambavaheharja 50 ja suuloputusvedelikku 66 õpilast (vt Joonis 5). See võib viidata suuremale teadlikkusele, iseseisvusele ja võib-olla ka vajadusele hooldada jäävhambaid põhjalikumalt. Samas ei saa kogutud andmete põhjal järeldada, et III kooliastmes lisahooldusvahendite kasutamine oleks piisavalt regulaarne. Seega osutab see vajadusele, et õpilaste suuhügieenialast teadlikkust on siiski vaja järjepidevalt tõsta.



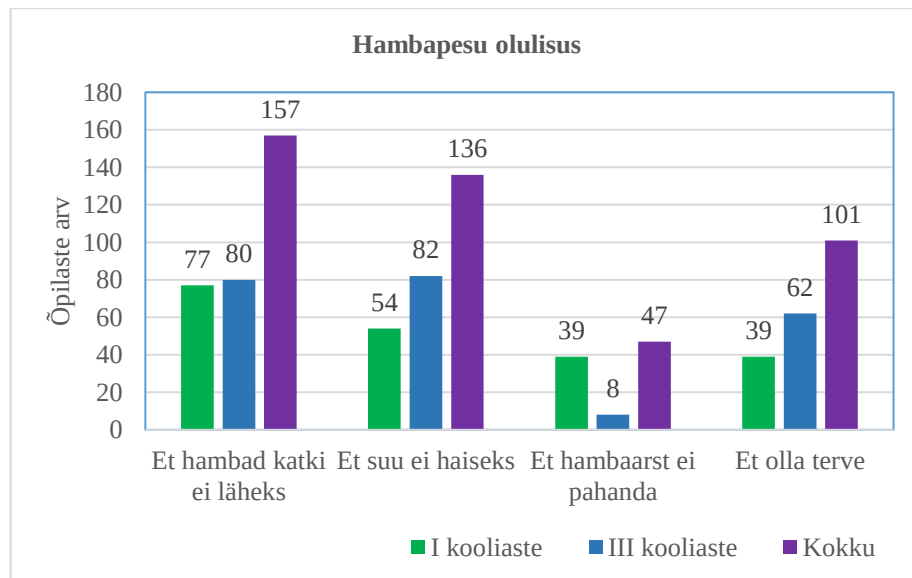
Joonis 5. Hambavahede hooldusvahendite kasutamine kooliastmete põhjal, n = 173 (autori koostatud)

Üldiselt võib järeldada, et kuigi enamik õpilasi järgib soovituslikke hambapesuharjumusi, on hambavahede puhastamine vähem levinud. Tulemused kinnitavad teooriaosas esitatud seisukohta, et suuhügieeniharjumused kujunevad järk-järgult ning nende kujunemist mõjutavad nii pere, koolikeskkond kui ka noorte isiklik motivatsioon, teadlikkus ja harjumused.

Küsimusele, mis paneb Sind hambaid pesema, oli võimalik valida rohkem kui üks vastusevariant. Samuti oli võimalus oma vastust täiendada. Küsitlusest selgub, et 150 õpilast ehk 87% peseb hambaid ise, ilma meeldetuletuseta. Sellest võib järeldada, et hambapesu on paljudel kujunenud igapäevaseks harjumuseks. Samas on märgata erinevust kooliastmete vahel. I kooliastmes oli selliseid vastajaid oluliselt vähem, kõigest 39 õpilast ja III kooliastmes 111 õpilast. Erinevus võib olla tingitud sellest, et nooremate laste suuhügieeniharjumused sõltuvad rohkem lastevanemate suunamisest, kuid vanemas eas on juba harjumused välja kujunenud.

Täiendavalt oli välja toodud, et hambapesu vajalikkust tuletavad meelde reklaamid meedias ja hambaarstid või ortodondid profülaktilisel külastamisel. Veel mainiti, et hambapesu on oluline sotsiaalsetel ja ka esteetilistel põhjustel, näiteks värske hingeõhk on oluline (sõpradega) suhtlemisel. Mainiti ka soovi hoida hambad puhtad, valged, terved ja ilusad. Need vastused kinnitavad teooriaosas käsitletud seisukohta, et suuhügieeniharjumuste kujunemist mõjutavad lisaks teadlikkusele ka sotsiaalsed tegurid. Ühe I kooliastme õpilase vastus „kui viitsin siis pesen“ võib siiski viidata sellele, et kõikidel õpilastel ei ole harjumus oma hammasete eest hoolitseda veel täielikult välja kujunenud.

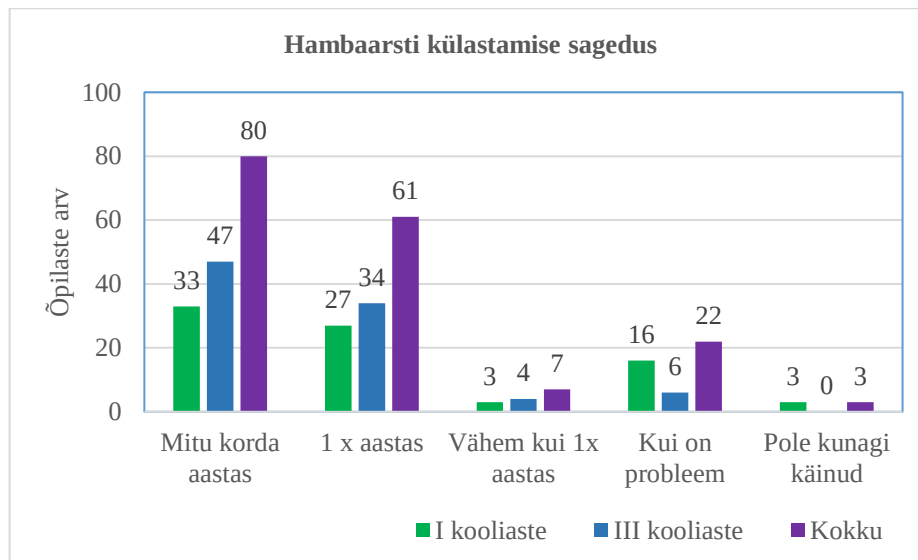
Küsimusele, miks on oluline hambaid pesta, vastas enamik, 157 õpilast ehk 91%, et see aitab vältida hammaste lagunemist ning 136 õpilast ehk 79% tõi esile halva hingeõhu vältimise. 101 õpilast (58%) olid teadlikud, et hammaste pesemine mõjutab nende üldist tervist ning 47 vastajat ei tahtnud saada oma hambaarsti käest pahandada. Tulemuste põhjal võib aimata, et üldine teadmine hammaste kaitsmisest on olemas, samas ei pruugi õpilased täielikult mõista suutervise mõju organismile, mis tuli välja teooriaosas.



Joonis 6. Hambapesu olulisus I ja III kooliastme õpilaste arvamuste põhjal, n = 173 (autori koostatud)

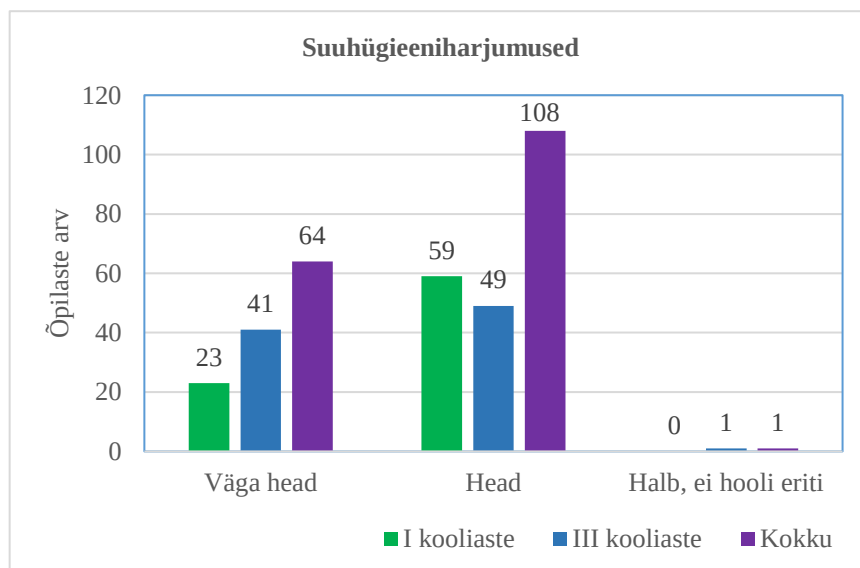
Küsimuse „Kui tihti külastad hambaarsti?“ vastustest selgus, et 81% vastajatest käib kontrollis regulaarselt: mitu korda aastas külastab hambaarsti 80 õpilast ehk 46% ja ükskord aastas 61 vastajat ehk 35%. Tulemused viitavad üldiselt heale profülaktilisele hambakontrollile. Samas 22 õpilast ehk 13% vastajatest pöördub hambaarsti poole vaid probleemide ilmnemisel ja vähem kui üks kord aastas külastab hambaarsti 7 õpilast ehk 5% (vt Joonis 7). Vähene ja mitteregulaarne hambaarsti külastamine võib aga suurendada hammaste ravivajadusi hiljem.

Kooliastmete põhjal väga suuri erinevusi näha ei ole (vt Joonis 7). I kooliastmes külastab kaks korda aastas hambaarsti 33 ja III kooliastmes 47 õpilast. Üks kord aastas käib hambaarsti juures I kooliastmes 27 õpilast ja III kooliastmes 34 õpilast. Kõige suurem erinevus kogutud andmete põhjal on hambaarsti külastusega siis, kui esineb probleem hammaste või igemetega. I kooliastmes käib ainult probleemi ilmnemisel hambaarsti juures 16 õpilast, III kooliastmes on see 6 õpilast. Mitte kunagi pole hambaarstil käinud kolm I kooliastme õpilast.



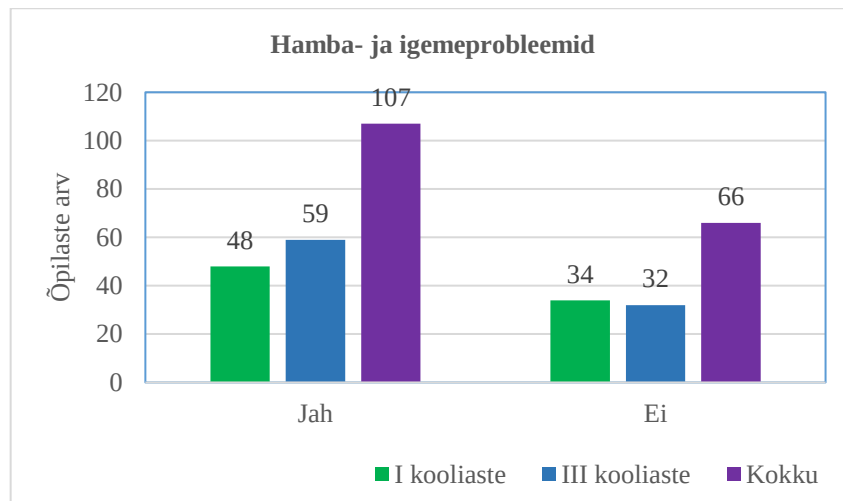
Joonis 7. Hambaarsti külastamise sagedus kooliastmete põhjal, n = 173 (autori koostatud)

Küsitlusest saadud vastuste põhjal hindab oma suuhügieeniharjumusi väga heaks 64 vastajat ehk 37%, kellest I kooliastmes 23 ja III kooliastmes 41 õpilast. Heaks hindas oma suuhügieeniharjumusi kokku 108 õpilast ehk 62% vastajatest, kellest 59 õppisid I kooliastmes ja 49 III kooliastmes. Üks III kooliastme õpilane andis vastuse, et ei hoolitse oma suuhügieeni eest (vt Joonis 8).



Joonis 8. Suuhügieeniharjumused I ja III kooliastmes, n = 173 (autori koostatud)

Hammaste või igemetega on olnud probleeme 107 õpilasel ehk 62% vastajatest: I kooliastmes 48 ja III kooliastmes 59 õpilasel. Probleeme pole hammastega olnud 66 õpilasel ehk 38% vastajatest: I kooliastmes 34 ja III kooliastmes 32 õpilasel (vt Joonis 9).



Joonis 9. Hamba- ja igemeprobleemid kooliastmete põhjal, n = 173 (autori koostatud)

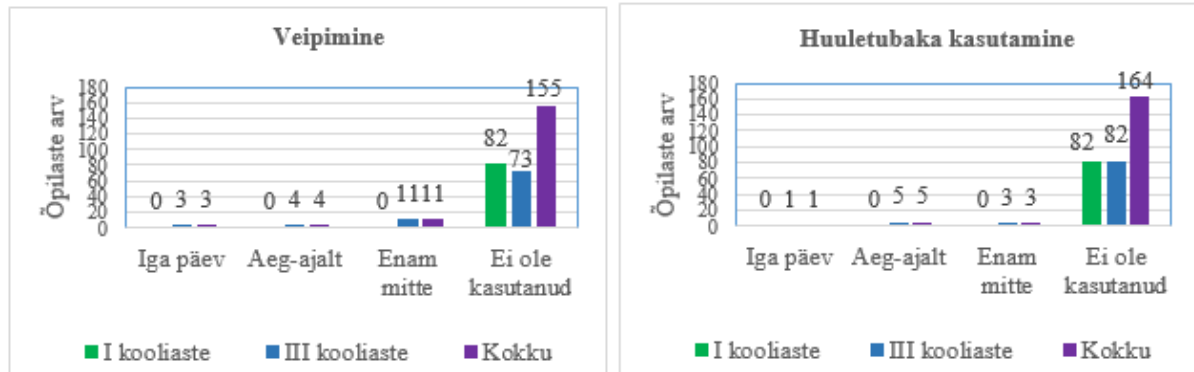
Kahe viimase tabeli põhjal ilmneb vastuolu enesehinnangus: 99% vastajatest hindas oma suuhügieeniharjumusi heaks või väga heaks, kuid samal ajal oli 62% õpilastest kogenud hamba- või igemeprobleeme. Kõige sagedamini mainiti hambakaariese esinemist, hammaste plommimist, igemepõletikku, igemete veritsemist ja hammaste tundlikkust külmale ja kuumale joogile või söögile. Mõned korrad mainiti hammaste väljatõmbamist põhjusel, et uued jäävhambad ei mahtunud tulema, kuna piimahambad olid ees.

Kuigi küsitluse tulemused näitavad, et enamik õpilasi on teadlikud hammaste hooldamise olulisusest ning hindavad oma suuhügieeniharjumusi pigem heaks, ei pruugi see alati kajastuda nende tervisekäitumises tervikuna. Noorukieas lisanduvad suuhügieeni mõjutavate teguritena erinevad riskikäitumise vormid, mis võivad suutervist märkimisväärselt kahjustada. Üha enam pööratakse tähelepanu just nikotiinitoodete, näiteks veipimise ja huuletubaka tarvitamise levikule noorte seas ning nende mõjule. Järgnevalt käsitletakse küsitluse tulemusi seoses nende harjumuste leviku ja võimaliku mõjuga suuhügieenile.

Küsimusele, kas sa tead, et huuletubakas ja veipimine kahjustavad hambaid ja suu limaskesta vastas 147 õpilast (85% vastajatest) jaatavalt ning 24 õpilast (14%) eitavalt. Kaks õpilast märkisid, et nad ei tea, mis toodetega on tegemist. Eitavaid vastuseid oli rohkem I kooliastme õpilaste seas. See võib viidata, et nooremate õpilaste teadlikkus nikotiinitoodete võimalikust kahjust suuretervisele on väiksem kui vanematel õpilastel, kuna nad ei tea antud tooteid.

Küsitlusest selgub, et nii veipimine kui ka huuletubaka kasutamine ei ole Otepää Gümnaasiumi I ja III kooliastme õpilaste seas laialt levinud, kuna enamik vastajatest märkis, et nad ei ole neid tooteid kasutanud. Veipimisega ei olnud kokku puutunud 155 õpilast (90% vastajatest) ning huuletubakat ei olnud kasutanud 164 õpilast (95% vastajatest). Samas ilmneb, et mõningane kokkupuude nende toodetega on siiski olemas III kooliastme õpilaste hulgas (vt Joonis 10).

Veipimise puhul on näha, et igapäevaseid kasutajaid oli III kooliastmes kolm õpilast ja aeg-ajalt kasutajaid või varasema kasutamiskogemusega õpilasi oli kokku 15. Sarnane olukord ilmneb ka huuletubaka kasutamisel, kus üks III kooliastme õpilane kasutab huuletubakat iga päev ning 8 õpilast kasutavad seda aeg-ajalt või olid varem kasutanud ja enam ei kasuta. See võib viidata sellele, et vanuse kasvades suureneb kokkupuude nikotiinitoodetega, kuid andmetest võib järeldada ka seda, et osa õpilasi on tooteid proovitud, kuid hiljem loobunud.

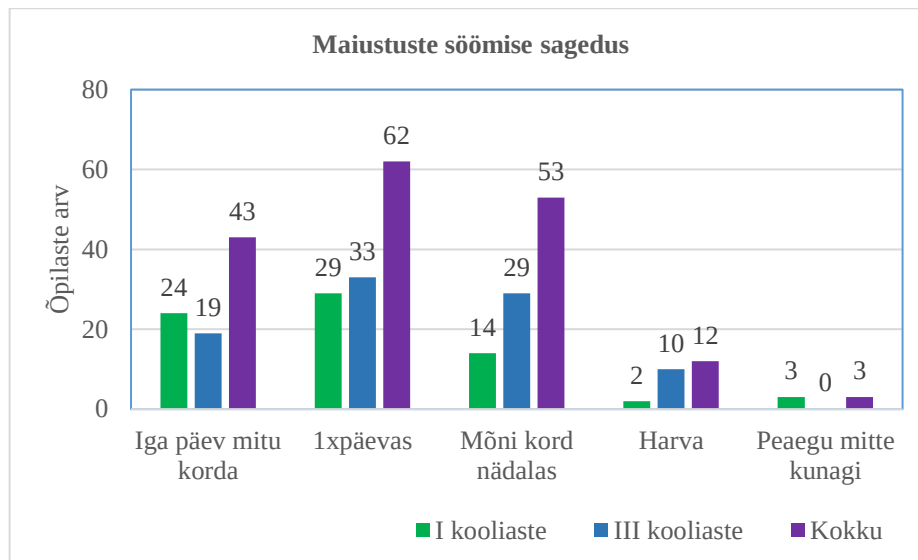


Joonis 10. Veipimine ja huuletubaka kasutamine I ja III kooliastmes, n = 173 (autori koostatud)

Saadud tulemused on kooskõlas teooriaosas käsitletud seisukohtadega, mille kohaselt noorukieas suureneb iseseisvus ning eakaaslaste, meedia ja sotsiaalse keskkonna mõju tervisekäitumisele. Nikotiinitoodete kasutamine võib omakorda mõjutada suutervist, suurendades igemehaiguste, limaskestärrituste ning hambakaariese riski. Seetõttu on oluline pöörata tähelepanu noorte teadlikkuse tõstmisele nikotiinitoodete mõjust suutervisele ning ennetustööle just koolikeskkonnas ja kodus.

Lisaks suuhügieeniharjumustele mõjutavad suutervist ka toitumisvalikud. Seetõttu uuriti kolmandas plokis õpilaste toitumise ja suuhügieeni seoseid. Küsitlusest selgub, et Otepää Gümnaasiumi I ja III kooliastme õpilastest sööb maiustusi mitu korda päevas 43 õpilast (25%) ja üks kord päevas 62 õpilast (37%). Kooliastmete lõikes suuri erinevusi märgata ei ole. Mõni kord nädalas sööb maiustusi 53 õpilast (31%) ja harva 12 õpilast (7% vastajatest) (vt Joonis 11). Kahe viimase vastusevariandi puhul võib märgata, et III kooliastmes on maiustuste tarbimine võrreldes I kooliastmega pigem langevas trendis.

Lisakommentaaridena toodi välja, et maiustusi süüakse siis, kui on isu ning vahel eelistatakse maiustustele näiteks puuvilju või marju. Üks vastaja märkis, et sööb maiustusi vaid siis, kui ema seda lubab, mis viitab lapsevanema rollile toitumisharjumuste kujundamisel.

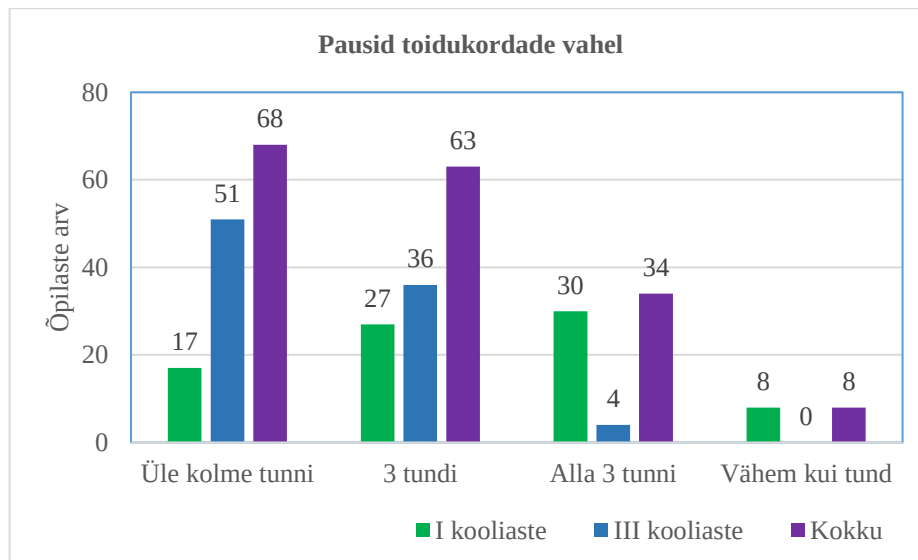


Joonis 11. Maiustuste söömise sagedus kooliastmete põhjal, n =173 (autori koostatud)

Järgmine küsimus uuris õpilaste joogieelistusi janu korral. Võimalus oli valida mitme erineva vastusevariandi vahel ja lisada ka oma eelistusi. Selgus, et enamik õpilasi, 168 ehk 97% eelistab janu korral juua vett. Mahla joob 65 õpilast (38%), erinevaid karastusjooke 34 õpilast (20%) ja piima 62 õpilast (36%). Lisaks oli märgitud, et janu puhul juuakse veel smuutit, teed, suhkruvabasid karastusjooke, kakaod, maitse- või mullivett ning üksikutel juhtudel ka energiajooke.

Saadud tulemused annavad teada, et kuigi vesi on õpilaste seas peamine janu kustutaja, tarbitakse siiski ka suhkrurikkaid jooke, mis võivad mõjutada suutervist ning suurendada hambakaariese tekkeriski.

Teooriaosa põhjal on suutervise seisukohalt oluline, et toidukordade vahele jääksid vähemalt kolmetunnised pausid. Küsitlusest selgub, et Otepää Gümnaasiumi I ja III kooliastme õpilaste toidukordade vahelised pausid erinevad mõnevõrra vanuse lõikes (vt Joonis 12). Kõige rohkem vastajaid, 68 õpilast ehk 39% vastajatest märkis, et paus toidukordade vahel on üle kolme tunni. Nii vastas 51 õpilast III kooliastmest, samas I kooliastmes oli selliselt vastajaid ainult 17. Kolmetunnise pausi tõi välja 63 õpilast ehk 36% vastajatest (27 I kooliastmest ja 36 III kooliastmest). Lühemad pausid olid sagedasemad nooremate õpilaste seas: alla kolme tunnist pausi märkis I kooliastmest 30 õpilast, kuid III kooliastmest vaid 4 õpilast. Vähem kui tunnised pausid olid ainult I kooliastme õpilaste seas (8 õpilast).

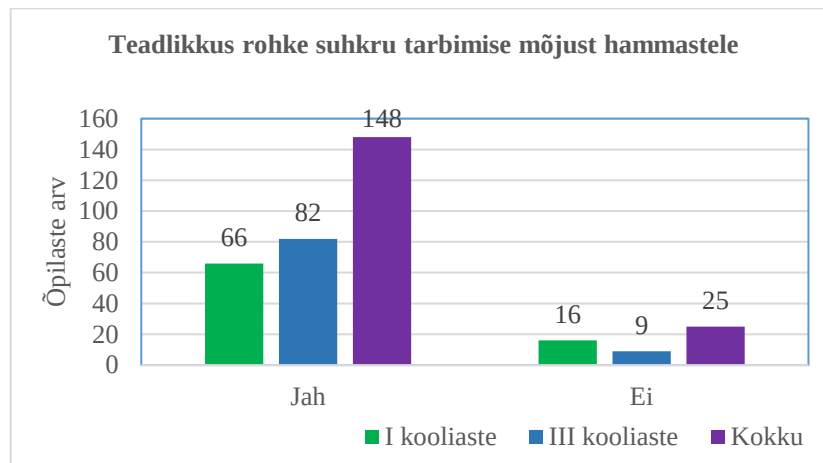


Joonis 12. Pausid toidukordade vahel kooliastmete põhjal, n = 173 (autori koostatud)

Selline jaotus võib viidata, et nooremad õpilased söövad sagedamini ja väiksemate vahedega, mis võib suurendada hammaste pidevat kokkupuudet toidus sisalduvate suhkrutega ning seeläbi tekitada hambakaariest. Vanemate õpilaste pikemad toidukordade vahed on seevastu suutervise seisukohalt paremad, eriti juhul kui vahepeal ei tarbita magusaid suupisteid ega jooke. Samas mõjutavad lisaks pauside pikkusele suutervist ka toidu koostis ning suuhügieeniharjumused.

Järgmine küsimus uuris õpilaste teadlikkust selle kohta, mida teeb rohke suhkur hammastega. Saadud vastuste põhjal on Otepää Gümnaasiumi I ja III kooliastme õpilaste teadlikkus rohke suhkru tarbimise mõjust hammastele üldiselt kõrge. 148 õpilast (86% vastajatest) märkis, et nad on teadlikud suhkru kahjulikust mõjust hammastele. I kooliastmest olid teadlikud 66 ja III kooliastmest 82 küsitlusele vastajat (vt Joonis 13). Siit võib järeldada, et suutervisega seotud teadmised on õpilaste seas suhteliselt hästi levinud ning on märgata, et teadlikkus suureneb mõnevõrra vanuse kasvades.

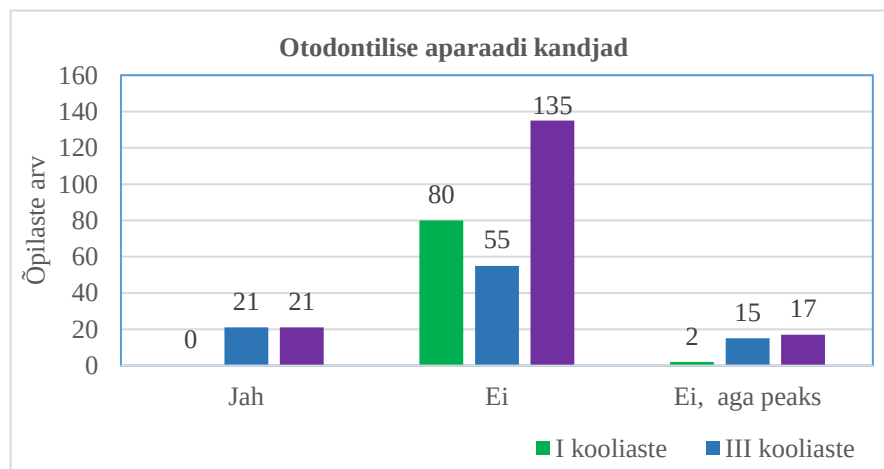
Samas vastas 25 õpilast, et nad ei ole sellest mõjust teadlikud. Sellise vastuse andsid 16 õpilast I kooliastmest ja 9 õpilast III kooliastmest. See omakorda viitab vajadusele jätkata suutervisealast teavitustööd eelkõige nooremate õpilaste hulgas, kuna teadmiste puudumine võib mõjutada nende toitumisvalikuid ja suuhügieeniharjumusi.



Joonis 13. Teadlikkus suhkru tarbimise mõjust hammastele kooliastme põhjal, n =173 (autori koostatud)

Antud teemaploki lõpus oli veel küsimus, „Kas sa pesed hambaid pärast maiustuste või karastusjookide söömist?“. Tulemused näitavad, et Otepää Gümnaasiumi I ja III kooliastme õpilaste seas ei ole hammaste pesemine pärast maiustuste või karastusjookide tarbimist levinud harjumus. Ainult 19 õpilast (11%) vastas, et nad pesevad pärast selliseid toidukordi hambaid, samas enamik vastajaid, 111 õpilast (64%) seda ei tee ning 43 õpilast (25%) ei ole sellele üldse mõelnud. Seega, kuigi õpilased on üldiselt teadlikud suhkru kahjulikust mõjust hammastele, ei kajastu see nende igapäevastes suuhügieeniharjumustes. Teooria põhjal on oluline lisaks teadlikkusele järjepidevalt suunata ka harjumuste kujunemist, eriti nooremas koolieas.

Järgnevas teemaplokis käsitletakse ortodontiliste aparaatide kasutamist ning sellega seotud suuhügieeniharjumusi Otepää Gümnaasiumi I ja III kooliastme õpilaste seas. Küsimusele, kas sa kannad mõnda ortodontilist aparaati vastas jaatavalt 21 õpilast (12%), kusjuures vastajad olid ainult III kooliastmest. Enamik õpilasi ehk 135 (78%) märkis, et ei kanna ortodontilist aparaati ning 17 õpilast (10%), et ei kanna hetkel, kuid peaksid kandma (vt Joonis 14).



Joonis 14. Ortodontiliste aparaatide kandmine I ja III kooliastmes, n = 173 (autori koostatud)

Viimases kahes avatud vastustega küsimustes paluti täpsustada, millist ortodontilist aparaati kantakse ning kuidas selle eest hoolitsetakse. Kõige sagedamini (22 korral) nimetati breketeid. Lisaks mainiti kahel korral suulaelaiendajat, ühel korral plaati esihamba asendi korrigeerimiseks ning üks vastaja ei osanud oma aparaadi nimetust täpsustada.

Teooriaosa viitas, et ortodontiliste aparaatide kandmine eeldab teadlikumat suuhügieeni, kuna nende olemasolu võib suurendada hambakatu kogunemist ning nõuab seetõttu hoolikamat igapäevast suuhooldust. Küsitluse vastustest selgus, et ortodontilisi aparaate kandvad õpilased on üldiselt teadlikud nende hooldamise eripäradest ning pööravad rohkem tähelepanu suuhügieenile. Avatud vastustes kirjeldati aparaadi regulaarset puhastamist, hoolikamat hambapesu ning vajadusel lisavahendite kasutamist. See viitab, et ortodontilise ravi olemasolu võib soodustada teadlikumat suuhoolduskäitumist, kuna aparaadi kandmine nõuab põhjalikumalt igapäevast suuhügieeni.

Üldiselt näitavad uuringu tulemused, et Otepää Gümnaasiumi I ja III kooliastme õpilaste suuhügieeniharjumused on pigem head, kuid esineb ka mitmeid arengukohti. Enamik õpilasi peseb hambaid kaks korda päevas ning on teadlikud suuhügieeni olulisusest, kuid samas hambavahede puhastusvahendite kasutamine on tagasihoidlik. Vanemate õpilaste teadlikkus ja kokkupuude nii nikotiinitoodete kui ka ortodontiliste aparaatidega on suurem, mis viitab vanusest tulenevatele erinevustele suuhügieenis. Tulemused kinnitavad teooriaosas käsitletud seisukohti, et suuhügieeniharjumused kujunevad järk-järgult ning neid mõjutavad nii pere, kool, meedia kui ka sotsiaalne keskkond.

## 2.4. Järeldused

Käesoleva õpilasuurimuse eesmärk oli selgitada välja I ja III kooliastme õpilaste suuhügieeni teadlikkus ja harjumused, analüüsida nende teadlikkust suutervise teemal ning teha saadud tulemuste põhjal ettepanekuid suuhügieeniharjumuste parandamiseks. Uuringu tulemused näitavad, et üldiselt on õpilaste teadlikkus suuhügieenist ja suuhügieeniharjumustest pigem hea, kuid esineb ka mitmeid arengukohti.

Esimese uurimisküsimuse, milline on Otepää Gümnaasiumi I ja III kooliastme õpilaste teadlikkus oma suuhügieenist, vastuste põhjal võib järeldada, et enamik õpilasi on teadlikud hammaste hooldamise olulisusest. Suur osa vastajatest nii I kui ka III kooliastmes teab, et regulaarne hambapesu aitab vältida hambahaigusi ning halb suuhügieen võib mõjutada üldist tervist. Samas ilmnes, et nooremate õpilaste teadlikkus näiteks nikotiinitoodete mõjust suutervisele on väiksem kui vanematel õpilastel.

Teise uurimisküsimuse, kui palju pööravad Otepää Gümnaasiumi I ja III kooliastme õpilased tähelepanu oma suuhügieenile, vastused näitavad, et enamik õpilasi peseb hambaid kaks korda päevas (nagu on ka soovituslik) ning peab suuhügieeni oluliseks. Samas kasutatakse

hambavahede puhastusvahendeid suhteliselt vähe ning hammaste pesemine pärast maiustuste või karastusjookide tarbimist ei ole õpilaste seas levinud. Samuti ilmnes, et kuigi maiustuste tarbimine on üsna sage, ei seosta kõik õpilased seda otseselt riskiga hammaste tervisele.

Esimene hüpotees, mille kohaselt III kooliastme õpilased on hammaste tervisest teadlikumad kui I kooliastme õpilased, leidis üldjoontes kinnitust. Vanemad õpilased olid teadlikumad nii suuhügieeni nõuetest kui ka võimalikest riskiteguritest, kuid erinevused ei olnud siiski suured. Teine hüpotees, et III kooliastme õpilased hoolitsevad oma hammaste eest teadlikumalt, leidis samuti osaliselt kinnitust. Vanemad õpilased kasutasid sagedamini lisahooldusvahendeid ning nende teadlikkus oli suurem, kuigi kõikides harjumustes suuri erinevusi siiski ei ilmnenud.

Uuringu tulemuste põhjal võib soovitada, et koolis ja kodus pöörataks rohkem tähelepanu suuhügieeni teadlikkuse tõstmisele, eriti nooremate õpilaste seas. Oluline on rõhutada lisaks hambapesule ka hambavahede puhastamise vajalikkust, tervislikke toitumisharjumusi ning nikotiinitoodete mõju suutervisele. Teadlikkuse suurendamiseks võiks korraldada koolis või klassijuhatajatunnis suutervise ja suuhügieeni teemalisi loenguid, teavituskampaaniaid või isegi praktilisi õppepäevi.

Kokkuvõttes võib öelda, et Otepää Gümnaasiumi I ja III kooliastme õpilaste teadlikkus ja suuhügieeniharjumused on üldiselt head, kuid pidev teadlikkuse tõstmine ja ennetustegevus aitaksid kaasa veel paremate ja järjepidevate harjumuste kujunemisele ning hammaste ja igemete tervise säilitamisele tulevikus.

## KOKKUVÕTE

Käesoleva õpilasuurimuse eesmärk oli selgitada välja Otepää Gümnaasiumi I ja III kooliastme õpilaste suuhügieeni teadlikkus ja harjumused, analüüsida saadud tulemusi ning esitada ettepanekuid suuhügieeniharjumuste parandamiseks.

Töö eesmärgi saavutamiseks püstitas autor kaks uurimisküsimust: milline on Otepää Gümnaasiumi I ja III kooliastme õpilaste teadlikkus nende endi hinnangul ja kui palju pööravad Otepää Gümnaasiumi I ja III kooliastme õpilased tähelepanu oma suuhügieenile. Samuti püstitati kaks hüpoteesi: III kooliastme õpilased on hammaste tervisest ja hooldusest teadlikumad kui I kooliastme õpilased ja III kooliastme õpilased hoolitsevad oma hammaste eest teadlikumalt kui I kooliastme õpilased. Teema on oluline, kuna lapse- ja noorukieas kujunenud suuhügieeniharjumused mõjutavad suutervist kogu elu vältel.

Töö teoreetilises osas käsitleti suuhügieeni olulisust, hammaste hooldamise põhimõtteid, noorte riskikäitumise mõju suutervisele, toitumise ja suuhügieeni seoseid ning ortodontiliste aparaatide hooldust. Õpilasuurimuse eesmärgi saavutamiseks viidi läbi uuring. Empiirilises osas kasutati kvantitatiivset uurimisviisi, mille andmekogumismeetod oli veebipõhine küsitlus, mis koostati teoreetilise osa põhjal ja koosnes neljast teemaplokist. Empiiriline uuring viidi läbi 24.–30.11.2025. Tulemuste põhjal tehti analüütiline statistiline andmeanalüüs.

Küsitlusele vastas 173 õpilast, mis moodustas 86% üldkogumist. Uuringu tulemused näitasid, et enamik õpilasi peseb hambaid kaks korda päevas ning peab suuhügieeni oluliseks. Samas kasutati hambavahede puhastamise abivahendeid suhteliselt harva ning hammaste pesemine pärast maiustuste või karastusjookide tarbimist ei ole levinud. Teadlikkuse osas ilmnes, et enamik õpilasi mõistab hammaste hooldamise vajalikkust ning seost suutervise ja üldise tervise vahel. III kooliastme õpilased olid üldiselt teadlikumad nii suuhügieenist kui ka riskiteguritest, näiteks nikotiinitoodete mõjust suutervisele. Samas selgus, et kuigi maiustuste tarbimine on sage, ei seosta kõik õpilased seda otseselt hammaste tervisega. Ortodontilisi aparate kandvad õpilased olid üldiselt teadlikud nende hooldamise eripäradest ning pöörasid rohkem tähelepanu suuhügieenile. Nikotiinitoodete kasutamine ei olnud vastajate seas väga levinud, kuid vanemate õpilaste hulgas esines siiski mõningast kokkupuudet.

Uuringu põhjal võib järeldada, et õpilaste suuhügieeniharjumused on üldjoontes head, kuid teadlikkuse tõstmine on jätkuvalt vajalik, eriti nooremate õpilaste seas. Tähelepanu tuleks pöörata hambavahede puhastamisele, tervislikele toitumisharjumustele ning nikotiinitoodete mõju selgitamisele. Teadlikkuse suurendamiseks võiks koolikeskkonnas korraldada suutervise teemalisi loenguid, praktilisi õppepäevi ja ennetustegevusi koostöös hambaarstidega. Tulevikus võiks uurida suurimat õpilasrühma või võrrelda erinevate koolide õpilaste suuhügieeniharjumusi, et saada üldistatavaid tulemusi.

Õpilastöö eesmärk sai täidetud. Kokkuvõtteks võib öelda, et varajane teadlikkuse kujundamine ning järjepidev ennetustöö aitavad kaasa paremate suuhügieeniharjumuste kujunemisele ja suutervise säilitamisele ka tulevikus.

Suured tänud toetuse, innustuse ja suunamise eest õpilasuuringu kirjutamisel minu juhendajale Inga Kotkamäele. Tänan I kooliastme klassijuhatajaid, kes jagasid paberkandjal küsitlused oma klassi õpilastele ja hiljem ka kokku kogusid. Tänan neid klassijuhatajaid, kes leidsid aega oma klassijuhatajatunnis küsitlus läbi viia. Suured tänud kõikidele Otepää Gümnaasiumi I ja III kooliastmes küsitluses osalenud õpilastele.

## KASUTATUD ALLIKAD

- 7 põhjust, miks võtta kasutusele elektriline hambahari (s.a). Medshop 24. Kättesaadav: <https://medshop24.ee/elektriline-hambahari-voi-kasihambahari/> (20.11.2025).
- Altosaar, T. 2020. Suutervis kui osa üldtervisest. Suuhügieen.ee. Kättesaadav: <https://www.suuhugieen.ee/suutervis-osana-uldtervisest/> (24.06.2025).
- Breketid (s.a). Ode suukirurgia ja implatsiooni kliinik. Kättesaadav: <https://ode.ee/ortodontia/breketid/> (25.08.2025).
- Gudkina, A. (s.a). Hambaniit – kasutamise ABC. Medshop24. Kättesaadav: <https://medshop24.ee/hambaniit-kasutamine-abc/> (23.08.2025).
- Hambaniit, hambavaheharjad või elektriline hambavahede puhastaja (s.a). Hammas 32. Kättesaadav: <https://www.hammas32.ee/blogi/hambavahede-puhastaja/> (21.11.2025).
- Hambapasta valik – mida soovitab hambaarst 2020. Periodent. Kättesaadav: <https://www.periodent.ee/hambapasta-valik-mida-soovitab-hambaarst/> (21.11.2025).
- Hambasõbralik toitumine 2020. K3 Hambaravi. Kättesaadav: <https://www.k3hambaravi.ee/hambasobralik-toitumine/> (07.09.2025).
- Hammaste pesemine. (s.a). Suukool. Kättesaadav: <https://suukool.ee/et/laps-ja-vanem/koolilaps> (24.08.2025).
- Hammaste tervis algab igapäevasest suuhügieenist (s.a). Dentales Hambaravi. Kättesaadav: <https://dentales.ee/hammaste-tervis-algab-igapaevasest-suuhugieenist/> (04.01.2026).
- Igemepõletik ehk gingiviit 2024. Maxilla hambakliinik. Kättesaadav: <https://www.maxilla.ee/igemepoletik-ehk-gingiviit/> (10.09.2025).
- Ilves, L. 2023. Mida teevad tups, veip ja sigaret sinu hammastega? Tervisegeenius. Kättesaadav: <https://tervise.geenius.ee/rubriik/hammaste-tervis/video-mida-teevad-tups-veip-ja-sigaret-sinu-hammastega/> (24.08.2025).
- Kashunina, T. 2023. Igemepõletik ehk gingiviit – miks peab selle välja ravima? Periodent. Kättesaadav: <https://www.periodent.ee/igemepoletik-oluline-teada/> (10.09.2025).
- Keelekaabits – võti värskema hingeõhu saavutamiseks 2024. Suuhügieen. Kättesaadav: <https://www.suuhugieen.ee/keelekaabits-voti-varskema-hingeohu-saavutamiseks/> (21.11.2025).
- Koolilaps (s.a). Suukool. Kättesaadav: <https://www.suukool.ee/et/laps-ja-vanem/koolilaps> (24.08.2025).
- Kuidas hoolitseda breketite eest 2019. Curaprox. Kättesaadav: <https://curaprox.ee/et/blog/post/how-do-i-look-after-my-braces-the-ultimate-guide> (25.08.2025).
- Kuidas tagada õige suuhooldus ning suuhügieeniga terved hambad 2022. Hammas32. Kättesaadav: <https://www.hammas32.ee/blogi/suuhooldus/> (23.08.2025).
- Kuidas veipimine hambaid kahjustab 2023. Kliinik 32. Kättesaadav: <https://www.kliinik32.ee/blogi/ebameeldiv-pilt-kuidas-veipimine-hambaid-kahjustab/> (20.11.2025).
- Laasner, E. 2017. Kuidas breketitega hambad korralikult puhtaks saada? Postimees, 06.03. Kättesaadav: <https://tervis.postimees.ee/4035731/kuidas-breketitega-hambad-korralikult-puhtaks-saada> (25.08.2025).
- Lakson, P. 2015. Lastel napib hambapesu oskusi. Postimees, 19.03. Kättesaadav: <https://tervis.postimees.ee/3128325/lastel-napib-hambapesu-oskusi> (24.08.2025).

- Laste suutervis kriisis: 42% kontrollitud Tallinna õpilastest on kaaries 2025. Tallinna Hambakliinik. Kättesaadav: <https://hambapol.ee/et/laste-suutervis-kriisis-42-kontrollitud-tallinna-opilastest-on-kaaries/> (24.08.2025).
- Miks on laste suuhügieen ja hambaravi oluline 2022. K3 Hambaravi. Kättesaadav: <https://www.k3hambaravi.ee/miks-on-laste-suuhygieen-ja-hambaravi-oluline/> (24.03.2025).
- Miks tekivad suuhaavandid ja kuidas neid ravida 2024. Postimees, 04.04. Kättesaadav: <https://tervis.postimees.ee/7993508/miks-tekivad-suuhaavandid-ja-kuidas-neid-ravida> (01.08.2025).
- Miller, E. (s.a). Kuidas mõjub minu lemmik maitsega vesi minu hammastele? Hambatarkused. Kättesaadav: <https://hambatarkused.ee/blogi/kuidas-mojub-minu-lemmik-maitsega-vesi-minu-hammastele> (07.09.2025).
- Mis juhtub, kui parodontiiti ei ravita (s.a). Tartu Ülikooli Kliinikum. Kättesaadav: <https://www.kliinikum.ee/patsiendiinfo-andmebaas/parodontiit/> (24.08.2025).
- Mängulised koolitused ja loengud (s.a). Hambabuss. Kättesaadav: <https://hambabuss.ee/koolid> (24.08.2025).
- Noorte suutervis–kelle vastutada 2025. Tervisekassa. Kättesaadav: <https://tervisekassa.ee/uudised/tervisekassa-taskuhaaling-noorte-suutervis-kelle-vastutada> (24.08.2025).
- Ortodontiline hambaravi (s.a). Maxilla Hambakliinik. Kättesaadav: <https://www.maxilla.ee/teenused/ortodontiline-hambaravi/> (25.08.2025).
- Ortodontiline ravi: kiire palatinaalne laiendaja (s.a). Tartu Ülikooli Kliinikum. Kättesaadav: <https://www.kliinikum.ee/patsiendiinfo-andmebaas/ortodontiline-ravi-kiire-palatinaalne-laiendaja/> (25.08.2025).
- Ortodontilised aparaadid (s.a). Meliva. Kättesaadav: <https://meliva.ee/teenused/ortodontilised-aparaadid> (25.08.2025).
- Ortodontilised lisaaparaadid (s.a). Sakala Hambaravi. Kättesaadav: <https://www.sakalahambaravi.ee/ortodontilised-lisaaparaadid/> (25.08.2025).
- Paavle, S. 2017. Hambaharja ajalugu: Puupulgast ülimoodsa elektrilise hambapuhastusvahendini. *Õhtuleht*, 17.03. Kättesaadav: <https://www.oh tuleht.ee/tervis/793843/hambaharja-ajalugu-puupulgast-ulimoodsa-elektrilise-hambapuhastusvahendini> (17.06.2025).
- Pastuhhov, D. 2025. Uus mure noorte hammaste tervises: veip ja huuletubakas tekitavad kaarieseriski, igemepõletikku ja limaskestast kahjustusi. *Pere ja Kodu*. Kättesaadav: <https://perejakodu.delfi.ee/artikkel/120390417/uus-mure-noorte-hammaste-tervises-veip-ja-huuletubakas-tekitavad-kaarieseriski-igemepoletikku-ja-limaskestast-kahjustusi> (24.08.2025).
- Piimahambad on sama olulised kui jäävhambad 2022. Curaprox. Kättesaadav: <https://curaprox.ee/et/blog/post/Piimahambad-on-sama-olulised-kui-jaavhambad> (24.08.2025).
- Piimahammaste roll suu tervises (s.a). Dentales hambaravi. Kättesaadav: <https://dentales.ee/miks-on-lastel-piimahammaste-eest-hoolitsemine-sama-tahtis-kui-jaavhammaste-puhul/> (24.08.2025).
- Pärli, M. 2024. Eesti laste suutervis ei ole kiita. *err.ee*. Kättesaadav: <https://www.err.ee/1609412296/eesti-lastesuutervis-ei-ole-kiita> (24.08.2025).
- Pärn, L. 2014 Hambaarst: pärast sööki ei tohi kohe hambaid pesta. *Postimees*, 09.01. Kättesaadav: <https://naine.postimees.ee/2655738/hambaarst-parast-sooki-ei-tohi-kohe-hambaid-pest> (24.08.2025).

- Runnel, R., & Soo, T. 2020. Suuinfektsioonid ja üldhaigused – koostöö ravi- ja hambaarsti vahel. Suuhügieen. Kättesaadav: <https://www.suuhugieen.ee/suuinfektsioonid-ja-uldhaigused-koostoo-ravi-ja-hambaarsti-vahel/> (24.06.2025).
- Saag, M., & Toompuu, K. 2006–2015. Suu ja hammaste tervis. Tervise Arengu Instituut. Kättesaadav: [https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/130164735234\\_Suu\\_ja\\_hammaste\\_tervis\\_est.pdf](https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/130164735234_Suu_ja_hammaste_tervis_est.pdf) (24.06.2025).
- Suuhügieen 2014. Suutervis koolis. Kättesaadav: <https://kiku.hambaarst.ee/40422> (11.06.2025).
- Suuhügieen (s.a). Tartu Tervishoiu Kõrgkool. Kättesaadav: <https://hoolidesjahoolitsedes.ee/5-3-suuhugieen/> (24.06.2025).
- Suukool (s.a). Kättesaadav: <https://www.facebook.com/suukool/photos/kaitse-oma-hambaid-j%C3%A4lgides-neid-hambapesu-n%C3%B5uandeid-kasuta-pehmet-hambaharja-k%C3%B5995955999196534/> (20.11.2025).
- Tervislik toitumine ja hambad (s.a). Hambaravi Kliinik. Kättesaadav: <https://hambaravikliinik.ee/nouanded/> (24.08.2025).
- Vetka, H. (s.a). Hambasõbralik eluviis. Merimetsa Hambakliinik. Kättesaadav: <https://mhk.ee/hambasobralik-eluviis/> (24.06.2025).
- Väikelaps. (s.a). Suukool. Kättesaadav: <https://www.suukool.ee/et/laps-ja-vanem/vaikelaps> (24.08.2025).
- Õpime hambaniiti õigesti kasutama 2024. Confido. Kättesaadav: <https://www.confido.ee/opime-hambaniiti-oigesti-kasutama/> (23.08.2025).

## LISAD

### Lisa 1. Küsitlus

#### Õpilaste suuhügieeniharjumused Otepää Gümnaasiumi I ja II kooliastmes

Lugupeetud küsitlusele vastaja!

Käesoleva küsitluse eesmärk on uurida Otepää Gümnaasiumi I ja III kooliastme õpilaste suuhügieeniharjumusi. Küsitlusele vastamine võtab aega umbes 15 minutit. Küsimustik on anonüümne ja vastuseid ei ole võimalik Teie isikuga seostada. Tulemusi kasutatakse õpilasuurimuse koostamisel, kus uurimusest saadud teavet esitatakse üldistatud kujul.

Ette tänades

Anete Kõiv, 8.b kl õpilane

\*viitab kohustuslikule küsimusele

#### Taustaküsimused

1. Sugu \* (märkige ainult üks vastus)

☐

poiss

☐

tüdruk

2. Kooliaste \* (märkige ainult üks vastus)

☐

I kooliaste (1.-3. klass)

☐

III kooliaste (7.-9. klass)

3. Vanus\* .....

#### Hambapesuharjumised

4. Mitu korda päevas pesed oma hambaid? \* (märkige ainult üks vastus)

☐

Rohkem kui 2 korda päevas

☐

2 korda päevas

☐

1 kord päevas

☐

Harvem kui 1 kord päevas

☐

Ei pese üldse

5. Missuguse hambaharjaga pesed oma hambaid? \* (märkige kõik sobivad)

☐

Elektrilise hambaharjaga

☐

Mehaanilise hambaharjaga

6. Kui kaua harjad oma hambaid keskmiselt? \* (märkige ainult üks vastus)

☐

Rohkem kui kaks minutit

- ☐ Umbes 2 minutit
- ☐ Umbes 1 minut
- ☐ Alla 1 minuti

7. Kas kasutad hambaniiti? \* (märkige ainult üks vastus)

- ☐ Jah, regulaarselt
- ☐ Mõnikord
- ☐ Ei kasuta
- ☐ Ei tea, mis see on

8. Kas kasutad hambavaheharja? \* (märkige ainult üks vastus)

- ☐ Jah, regulaarselt
- ☐ Mõnikord
- ☐ Ei kasuta
- ☐ Ei tea, mis see on

9. Kas kasutad suuloputusvedelikku? \* (märkige ainult üks vastus)

- ☐ Jah, regulaarselt
- ☐ Mõnikord
- ☐ Ei kasuta
- ☐ Ei tea, mis see on

### **Teadlikkus ja hoiakud**

10. Mis paneb Sind hambaid pesema? \* (võid valida rohkem kui ühe vastuse)

- ☐ Pesen ise
- ☐ Vanemad
- ☐ Koolis soovitatakse
- ☐ Reklaamide mõju
- ☐ Muu: .....

11. Miks on oluline hambaid pesta? \* (võid valida rohkem kui ühe vastuse)

- ☐ Et hambad katki ei läheks
- ☐ Et suu ei haiseks
- ☐ Et hambaarst ei pahandaks
- ☐ Et olla terve
- ☐ Muu: .....

12. Kui tihti külastad hambaarsti? \* (märkige ainult üks vastus)

☐

Mitu korda aastas

- ☐ 1x aastas
- ☐ Vähem kui 1x aastas
- ☐ Ainult siis, kui on probleem
- ☐ Pole kunagi käinud

13. Kuidas hindad oma suuhügieeniharjumusi? \* (märkige ainult üks vastus)

- ☐ Väga head
- ☐ Head
- ☐ Halb, ei hooli eriti

14. Kas Sul on olnud hammaste või igemetega probleeme? \* (nt auk hambas või midagi muud)

- ☐ Jah
- ☐ Ei

15. Kui vastasid eelmisele küsimusele „jah“, siis palun täpsusta oma vastust

.....

16. Kas Sa tead, et huuletubakas ja veipimine kahjustavad hambaid ja suu limaskesta?\*

- ☐ Jah
- ☐ Ei
- ☐ Muu.....

17. Millised on Sinu suhted veipimisega? (märkige ainult üks vastus)

- ☐ Olen igapäevane kasutaja
- ☐ Kasutan aeg-ajalt
- ☐ Olen kasutanud, aga enam ei kasuta
- ☐ Ei ole kasutanud
- ☐ Muu: .....

18. Milline on Sinu suhe huuletubakaga? (märkige ainult üks vastus)

- ☐ Olen igapäevane kasutaja
- ☐ Kasutan aeg-ajalt
- ☐ Olen kasutanud, aga enam ei kasuta
- ☐ Ei ole kasutanud
- ☐ Muu: .....

### Toitumise ja suuhügieeni seos

19. Kui tihti sööd maiustusi? \* (märkige ainult üks vastus)

☐

Iga päev mitu korda

- ☐ 1x päevas  
☐ Mõni kord nädalas  
☐ Harva  
☐ Peaaegu mitte kunagi  
☐ Muu: .....

20. Mida jood janu korral? \* Valides „muu“, palun täpsusta (võid valida mitu vastust)

- ☐ Vett  
☐ Mahla  
☐ Karastusjooke  
☐ Piima  
☐ Muu .....

21. Kui pikad on pausid Sinu toidukordade vahel? \* (märkige ainult üks vastus)

- ☐ üle 3 tunni  
☐ 3 tundi  
☐ Alla 3 tunni  
☐ Vähem kui üks tund

22. Kas oled teadlik sellest, mida teeb Sinu hammastele rohke suhkru tarbimine? \* (märkige ainult üks vastus)

- ☐ Jah  
☐ Ei

23. Kas Sa pesed hambaid pärast maiustuste või karastusjookide tarbimist? \* (märkige ainult üks vastus)

- ☐ Jah  
☐ Ei  
☐ Pole sellele mõelnud

### Ortodontilised aparaadid

24. Kas Sa kannad mõnda ortodontilist aparaati, nt breketid, suulaelaiendaja \* (märkige ainult üks vastus)

- ☐ Jah  
☐ Ei  
☐ Ei, aga peaks

25. Kui Sa vastasid eelmises küsimuses „jah“, siis palun täpsusta, millist ortodontilist aparaati kannad?

.....

**Aitäh vastamast!**

Kui soovid midagi lisada või täpsustada, saad seda teha siin

.....