

Laps tuleks lutist võõrutada enne kaheaastaseks saamist



Imikutel ja väikelastel on suur vajadus imemise järele, paljud saavad selle vajaduse rahuldatud rinnaga toitmise abil, suurem osa imikuid kasutab siiski ka luttu. Eaga imemisvajadus väheneb ning kui laps saab söögi ja joogi kätte imemiseta, oleks hambumusprobleemide vältimiseks mõistlik lutist loobuda, annab nõu ortodont Kirsten Nigul.

Hambumus ja hambumusprobleemid kujunevad välja geneetiliste ja keskkonnast tingitud mõjude koostoimel. Enamiku hambumusprobleemide korral ei ole võimalik välja tuua ühte konkreetset faktorit, probleem kujuneb pärilike ja keskkonnamõjude koostoimel. Keskkonnamõjude all võib välja tuua kahjulikud imemisharjumused, mis hõlmavad endas nii luti, sõrme kui ka lutipudelilist toidu imemist.

Rinnaga toitmine on samuti imemine, aga see ei põhjusta hambumusprobleeme, sest võrreldes luti imemisega on toitmine lühiaegsem ja tavaliselt lõpetatakse imetamine lapse esimesel eluaastal.

Hambumusanomaalia väljakujunemisel ongi oluline roll harjumuse kestusel. Mitmed uuringud on näidanud, et kui laps lõpetab luti imemise enne teist eluaastat, on suur tõenäosus, et imemisharjumus ei avalda mõju hambumusele. Mida pikemalt luti kasutamine jätkub, seda tõenäolisem on, et kujuneb välja risthambumus ja see vajab ortodontilist korrigeerimist.

Seega on soovitatav alustada lutist loobumisega pärast esimese eluaasta täitumist, et selleks ajaks, kui laps saab kaheaastaseks, ei vajaks ta enam luttu ega lutipudelit. Loobumine on soovitatav järk-järgult, esmalt jätta ära päevane luti kasutamine ja kasutada luttu eelkõige uinumise ajal. Pärast uinumist tuleks lapsel lutt ära võtta. Hambumusanomaalia tekkel on oluline roll harjumusel ainult siis, kui päevas kasutatakse luttu teatud arv tunde. Kasutades luttu ainult uinumiste ajal, on probleemide tekkimise tõenäosus väiksem.

Uuritud on ka erinevate luttide mõju hambumusele ning võrreldud ortodontilisi lutte, mis ei peaks muutma hambumust, ja n-ö tavalisi lutte. Uuringute tulemusena on selgunud, et mõlemad lutid muudavad hambumust ainult pikaajasel kasutamisel, aga võrreldes tavaliste luttidega olid ortodontiliste luttide kasutamisel probleemid kergemad.

Pikaaegne luti või sõrme imemise harjumus võib mõjutada hambumuse arengut seetõttu, et imemise ajal suruvad põsed ülemisele hambakaarele, see kitseneb, keel asub suulae asemel suupõhjas ja põhjustab alakaare laienemist. Tulemuseks on külgmise risthambumuse

(ülemine hambakaar on alumisest kitsam) teke. Väga pika kasutamise korral võib tekkida eesmine lahihambumus.

Lutt võib olla lapsele vajalik turvatunde tekitaja ja oluline on loobumisel arvestada lapse vajadustega. Kallist esemest ilma jäämine ei saa toimuda päevapealt, sest muidu võib laps endale leida asendustegevuse ja hakata luti asemel imema sõrme. Uuringud näitavadki, et lutist loobujate seas suureneb vajadus sõrme imemise järele. Sõrme imemisest loobuda on keerulisem, samuti on sõrm alati olemas ja nii päevase kui öise imemise mahtu on keerulisem kontrollida. Seega on kindel soovitus, et pidades võitlust lutist loobumisega, on ülioluline jälgida, et lutt ei asendataks sõrmega.

Sõrme imemise puhul on mõjud hambumusele suuremad – lisaks risthambumusele ja lahihambumusele mõjutab see harjumus ka alalõua asendit, surudes alalõua taha ja põhjustades suure horisontaalse lahi teket.

Juhul, kui luti või sõrme imemine jätkub pärast teist eluaastat, on soovitatav pöörduda lapse hambumuse hindamiseks hambaarstile. Tema oskab anda hambumusele esmase hinnangu ja suunata lapse vajadusel edasi ortodondi juurde.

Risthambumus vajab varast ravi, kuid kindlat vanust ei saa välja tuua, see sõltub lapse koostöövalmidusest. Lihtsamatel juhtudel piisab piimahammaste tasandavast lihvimisest.

Raskematel juhtudel kasutatakse suulae laiendajaid ja vajadusel tehakse koostööd füsioterapeudiga, et normeerida pehmete kudede tööd.

Risthambumuse varane ravi on vajalik, et ennetada hilisemaid võimalikke probleeme. Kitsa ülalõua tõttu võib näiteks tekkida ruumipuudus ja hammaste asendi häired. Lõualuude ebaühtlane kasv aga võib viia näo asümmeetria ja liigesprobleemideni.

Risthambumuse ravi haigekassa ei kompenseeri.

Kirsten Nigul, Kliinik32 ortodont