

Näin huolehdit hampaistasi!

- Harjaa hampaat aamuin illoin
- Käytä fluorihammastahnaa
- Ota ksylitoli aterian ja välipalan jälkeen
- Syö terveellisesti ja vältä napostelua
- Janojuomaksi vesi
- Noudata kutsua hammastarkastuksiin

Ota yhteyttä:

Kirjaudu eAsiointiin verkkosivuiltamme

www.ekhva.fi

Hammashoidon ajanvaraus

puh. 05 352 7059

Arkisin ma-pe klo 7-16

Kiireettömät ajanvaraukset pyydämme ajoittamaan
klo 10 jälkeen.

Esitteessä käytetyt lähteet:

- <http://www.hammaslaakariliitto.fi>
- opas neuvolaikäisen suun hoitoon
- www.kaypahoito.fi >potilaalle- hampaassa reikä-eikä!

www.ekhva.fi



3-5- vuotiaan lapsen suun hoito

Esite vanhemmille

Hampaiden reikiintyminen (karies) on infektio-sairaus, joka voidaan ehkäistä hyvällä omahoidolla ja terveellisillä elintavoilla.

Lapsen totuttaminen näihin olisi hyvä aloittaa mahdollisimman varhain ja paras tapa opettaa lapsille suunterveyden ylläpitämistä on vanhempien hyvä esimerkki. Hampaaseen saattaa kuitenkin tulla reikä, jos sen pinnalle kertyvää plakkikerrosta ei poisteta, ja sokerin käyttö on runsasta.

Noudattamalla seuraavia ohjeita saat pidettyä lapsesi hampaat ehjinä:

Hampaiden harjaaminen:

Lapsen on hyvä harjoitella itse harjaamista pienestä pitäen.

Vanhemmat harjaavat alle 6-vuotiaan lapsen hampaat kaksi kertaa päivässä.

Motoriset taidot ovat vasta kouluikässä kehittyneet sellaiselle tasolle, että lapsi kykenee itsenäisesti puhdistamaan hampaansa.

Vanhempien tulee valvoa lasten hampaiden hoitoa aina yläkouluikään saakka.

Hampaat kannattaa harjata järjestelmällisesti, niin että kaikki hampaan pinnat tulee puhdistettua. Lapsille on olemassa omia, pieniä ja pehmeäharjaksisia hammasharjoja.

Käytä fluorihammastahnaa:

3–5-vuotiaalle suositellaan kahdesti päivässä lapsen pikkusormen kynnen kokoista nokareta hammastahnaa, jonka fluoripitoisuus on 1000–1100 ppm. Erikoishammastahnat (esim. hammaskiveä ehkäisevät tahnat) eivät sovi lapsille.

Jos käyttöveden fluoripitoisuus on yli 0,7mg/l(0,7ppm) mutta alle 1,5mg/l, alle 6-vuotiaille suositellaan hammastahnaa, jonka fluoripitoisuus on enintään 500ppm. Juomaveden fluoripitoisuuden

ollessa yli 1,5mg/l ei fluorihammastahnan käyttöä suositella alle 6-vuotiaalle. Lisäfluorin tarpeen arvioi suun terveydenhoidon ammattilainen.

Ravinto ja ksylitoli:

Lapsen suun terveyden ylläpitämisessä keskeisintä ovat terveelliset ravintotottumukset ja riittävä suuhygienia. Paras tapa niiden oppimiseen on vanhempien oma esimerkki!

Lapsen terveelliset ruokatottumukset perustuvat säännöllisiin aterioihin ja terveellisiin välipaloihin. Vesi on paras janojuoma ja ruokajuomana maito.

Monet happamat ravintoaineet voivat aiheuttaa hammaskiilteen liukenemista, kuten esimerkiksi tuoremehut, appelsiini ja sitruuna. Myös leivonnaiset, keksit ja perunalastut ovat haitallisia suunterveydelle, varsinkin jos niitä syödään usein. Napostelu aterioiden välillä ja runsas toistuva sokeria sisältävien tuotteiden käyttö altistavat hampaat reikiintymiselle. Karkkipäivän sijaan suositellaan aterian jälkeistä herkkuhetkeä kerran viikossa.

Täysksylitolituotteet ovat suositeltavimpia, käytä ksylitolituotteita aterioiden ja välipalojen jälkeen vähintään 5g päivässä, tämä saadaan, kun käytetään 2 palaa täysksylitolipurukumia 3–5 kertaa päivässä aina aterioiden jälkeen.

Hoidata lapsesi hampaat säännöllisesti:

Etelä-Karjalan hyvinvointialueen suun terveydenhuollossa 3v. ja 5v. käyvät hammashoitajan tai suuhygienistin luona hampaiden terveystarkastuksessa.

Jos alkavia kariesvaurioita on kuitenkin päässyt jo syntymään, niiden eteneminen voidaan pysäyttää ja parhaassa tapauksessa välttää paikkaushoidolta. Tämä onnistuu parhaiten yhteistyössä suun terveyden ammattilaisen kanssa suunnitellulla varhaisoidolla.