

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:

Sähköinen asiointi osoitteessa

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:

Suomen Hammaslääkäriliitto ja THL

www.ekhva.fi



**Alle 3 -vuotiaan lapsen suun hoito
Esite vanhemmille**

Hampaiden harjaus ja fluorin käyttö

Hampaita tulee harjata kahdesti päivässä, aamuin ja illoin. Harjaus on vanhempien vastuulla, lapsi tarvitsee apua hampaiden harjauksessa. Sopiva harja on pehmeä ja pienipäinen, jotta se pääsee hyvin puhdistamaan myös lapsen takahampaat.

Hammastahnaa voi alkaa käyttämään heti ensimmäisen hampaan puhjettua, hammastahnaa ei tarvitse huuhtoa pois vedellä. Tahnan sisältämä fluorimäärä selviää tuubin tuoteluettelosta.

Ikä	fluoripitoisuus	tahnan määrä
alle 3 v.	1000-1100 ppm	pieni sipaisu
3-5 v.	1000-1100 ppm	pieni nokare
6 v.	1450ppm	0,5-2 cm

Hampaiden reikiintyminen tarttuu

Vanhempien tulisi huolehtia oman suunsa hyvästä puhdistuksesta ja hoidosta jo odotusaikana. Kun vanhempien hampaat ja suu ovat terveet, pienenee vaara haitallisten bakteerien tartuttamisesta lapsen suuhun. Hampaiden reikiintyminen eli karies on bakteerisairaus, jota aiheuttaa mm. mutans-streptokokki. Mitä enemmän haitallisia bakteereita on vanhempien suussa, sitä helpommin lapsi saa tartunnan sylkikontaktista. Lapsi saa tartunnan useimmiten lusikasta tai tutista, jota aikuinen on käyttänyt suussaan.

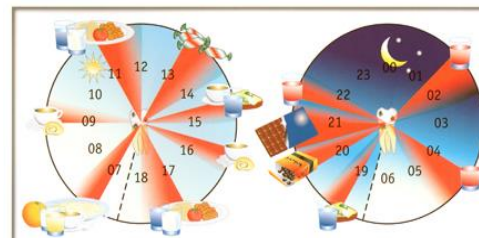
Ravinto ja suu

Monipuolinen ja pureskelua vaativa ruoka tekee hyvää suulle ja hampaille. Jokainen nautittu suupala aiheuttaa suussa happohyökkäyksen, joka altistaa hampaat reikiintymiselle. Hampaat kestävät 5-6 ruokailukertaa vuorokaudessa.

Ksylimalli keskeyttää happohyökkäyksen, siksi sitä olisi hyvä nauttia jokaisen ruokailun jälkeen. Huono suuhygieniä ja jatkuva napostelu vahingoittavat hampaita. Ksylimalli ei korvaa hampaiden harjausta!

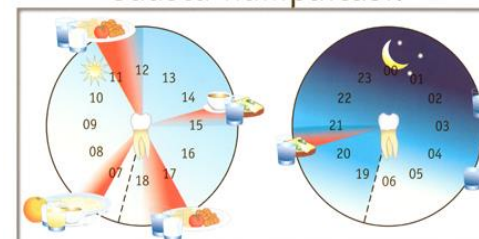
Paras janojuoma ruokailujen välissä on vesi. Makean käyttö tulisi pitää kohtuullisena jo pienestä pitäen ja totuttaa lapsi siihen, ettei herkuttelu ole päivittäistä. Karkit, keksit, mehut ja makeat jogurtit usein käytettynä ovat uhka suun terveydelle ja niiden käyttö tulisi ajoittaa aterioiden yhteyteen ja juhla hetkiin.

Imemistottumukset ja suun terveys



Toistuvat välipalat ja juomat aiheuttavat tunteittain happohyökkäykset hampaisiin.

Säästä hampaitasi.



Ajoita makeat/happamat juomat ja pikkuherkut ateriakeroille.

Suomessa suositellaan 4-6 kuukauden täysimetystä ja imetyksen jatkamista vuoden ikään asti muun ravinnon ohella. Imetys vaikuttaa positiivisesti leukojen kasvuun, suun alueen lihaksiston kehittymiseen ja purentaan.

Äidinmaito ja pitkällinen imetys eivät yksistään aiheuta hampaiden reikiintymistä. Yhtäaikaisen sokerin käytön kanssa äidinmaito voi ylläpitää lapsen suussa happamia olosuhteita, mikä suosii reikiintymistä aiheuttavia

bakteereita. Tällainen tilanne voi syntyä, jos lasta imetetään pitkään, imetyskertoja on tiheästi etenkin yöaikaan, jolloin syljen puolustusominaisuudet ovat huonoimmillaan, ruokavalioon kuuluu sokeripitoisia tuotteita eikä lapsen fluorin saannista ole huolehdittu.

Lapsilla on yksilöllinen imemistarve, joka alkaa vähetä noin 6-9 kuukauden ikäisenä. Tutin ja tuttipullon käyttöä voi alkaa vähentää tässä vaiheessa.

Tuttipullostu luovutaan noin 1 vuoden ikäisenä. Tällöin lapsi alkaa totutella perheen säännölliseen ruokarytmiin, yösyötöt jäävät pois ja lapsella on jo hampaita. Maito-/vellipullolla nukuttamisesta luovutaan. Tutista tulisi luopua kokonaan ennen kuin lapsi täyttää 2 vuotta. Näin estetään avopurennan kehittyminen. Myös sormien imeminen voi aiheuttaa purentavirheitä. Sormeista parempi vaihtoehto on anatominen tutti, josta vieroittaminen on helpompaa kuin sormesta.