

Näin huolehdit hampaistasi!

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

Ota yhteyttä:

Sähköinen asiointi osoitteessa www.eksote.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.eksote.fi



3–5 vuotiaan lapsen suun hoito

Esite vanhemmille

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

Lapsen totuttaminen näihin olisi hyvä aloittaa mahdollisimman varhain ja paras tapa opettaa lapsille suun terveyden 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.

Vanhempien tulee valvoa lasten hampaiden hoitoa aina yläkouluikään saakka.

Lapsille on olemassa omia, pieniä ja pehmeäharjaksisia hammasharjoja.

Hampaat kannattaa harjata järjestelmällisesti, niin että kaikki hampaan pinnat tulee puhdistettua.

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-vuotiaalle suositellaan hammastahnaa, jonka fluoripitoisuus on enintään 500 ppm. Juomaveden fluoripitoisuuden ollessa yli 1,5mg/l ei fluorihammastahnan käyttöä suositella alle 6-vuotiaalle.

Lisäfluorin tarpeen arvioi suun terveydenhoidon ammattilainen.

Ravinto ja ksylitoli:

Juo janoosi vettä, noudata säännöllisiä ruokailuaikoja ja syö monipuolisesti. 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 suun terveydelle, 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 hampaasi säännöllisesti:

Eksoten 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 välttyään paikkaushoidolta. Tämä onnistuu parhaiten yhteistyössä suun terveyden ammattilaisen kanssa suunnitellulla varhaishoidolla.