

### 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](http://www.eksote.fi)

Hammashuollon ajanvaraus puh. 05 352 7059

Arkisin ma–pe klo 7–16

Kiireettömät ajanvaraukset pyydämme ajoittamaan klo 10 jälkeen



### Esitteessä käytetyt lähteet:

- Heikka, H., Hiiri, A., Honkala, S., Keksinen, H. & Sirviö, K. 2009. Terve suu. Kustannus Oy Duodecim: Helsinki
- Suomen Hammaslääkäriliitto.  
<http://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-erikakausina/lasten-ja-nuorten-suunterveys/koululaisten-ja-nuorten>
- Lapsen hampaat. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä. <http://www.lapsenhampaat.fi>



## 6-7 –vuotiaan lapsen suun hoito

### Esite vanhemmille

## **Pysyvien hampaiden puhkeaminen**

Ensimmäiset pysyvät hampaat, alaeuhampaat, puhkeavat suuhun 5-6 vuoden iässä. Samoihin aikoihin alkavat puhjeta myös ensimmäiset pysyvät poskihampaat. Pysyvät poskihampaat ovat puhjetessaan matalampia kuin edessä olevat maitohampaat. Lisäksi poskihampaiden purupinta on uurteinen, joten ne on vaikea saada puhdistettua huolellisesti. Vanhempien apu harjaamisessa on tällöin tarpeellista!

Hampaiden vaihtuminen ja pysyvien hampaiden puhkeaminen jatkuu kunnes lapsi on kolmetoista vuotta vanha. Tällöin yleensä viisaudenhampaita lukuun ottamatta kaikki pysyvät hampaat ovat puhjenneet suuhun.

## **Hampaiden harjaus ja fluorin käyttö**

Hampaat tulee harjata kaksi kertaa vuorokaudessa; aamulla ja illalla. Lapselle tulee valita hammasharja, jossa on pieni ja pehmeä harjaspää. Sähköhammasharja soveltuu hyvin lasten hampaiden harjaamiseen.

Hampaiden harjaus on vanhempien vastuulla, mutta lapsen on myös hyvä opetella hampaidensa harjaamista itse. Vanhempien tulee harjata alle 6 – vuotiaiden lasten hampaat. Vielä 8-12 –vuotiaaksi saakka vanhempien tulee tarkistaa lapsen omatoimisen hampaiden harjauksen tulos, sillä lapsen motoriikka ei välttämättä vielä ole kehittynyt riittävän puhtaasti harjaustuloksen saavuttamiseen. Hampaat tulee harjata järjestyksessä, jotta kaikki hampaiden pinnat tulee puhdistettua huolellisesti. Huolellinen hampaidenpesu vie aikaa 2 minuuttia!

6 –vuotiaasta alkaen lapselle valitaan hammastahna, jonka fluoripitoisuus on 1450ppm. Hammastahnaa käytetään 0,5-2cm:n kokoinen nokare

hammastahnaa molemmilla harjauskerroilla. Jos käyttöveden fluoripitoisuus on yli 0,7mg/l, mutta alle 1,5mg/l, lapselle tulee käyttää hammastahnaa, jonka fluoripitoisuus on enintään 500ppm. Erikoishammastahnoja ei tule käyttää lasten hampaiden puhdistamiseen. Mahdollisen lisäfluorin tarpeen arvoon hammashoitolan henkilökunta.

## **Ravinto ja ksylitolin käyttö**

Kouluikäisen lapsen tulisi syödä viisi ateriaa päivässä (aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala). Ateriat on hyvä päättää ksylitolipastillin tai purukumin käyttöön, sillä ksylitoli katkaisee ruokailun aiheuttaman happohyökkäykseksi kutsutun tilan. Monipuolinen ravinto ja säännöllinen ateriaritmi takaa sen, että lapsen ei tarvitse napostella ylimääräisiä välipaloja aterioiden välillä. Napostelu on suun terveydelle haitallista, sillä se edistää hampaiden reikiintymistä.

Janojuomana vesi on paras vaihtoehto. Virvoitusjuomat (myös light –juomat), makuvedet, urheilujuomat, energijuomat ja mehut (myös omatekoiset marjamehut) aiheuttavat hampaan kiilteen liukenemistä, eli eroosiota. Sokeripitoiset juomat aiheuttavat myös hampaiden reikiintymistä. Ruokajuomaksi suositellaan maitoa, piimää tai vettä. Täysmehua tai tuoremehua voi turvallisesti nauttia lasillisen päivässä aterian yhteydessä.

Karkkeja ja muita herkkuja ei tulisi syödä päivittäin. Karkkipäivän sijasta kerran viikossa herkutteluhetki aterian päätteeksi on paras vaihtoehto. Ksylitolilla on edullisia vaikutuksia suun terveyteen. Erityisesti puhkeavat hampaat hyötyvät ksylitolista. Ksylitolia tulisi nauttia 5g/päivä, jotta siitä saa mahdollisimman hyvän terveyshyödyn. Ksylitolin nauttiminen kannattaa jakaa 3-5 käyttökertaan päivän aikana.