

Ole esimerkki!

Huolehdi myös omasta suunterveydestäsi ja näytä se lapsellesi. Suunterveydestä huolehtiminen on tärkeää iästä riippumatta eikä koskaan ole liian myöhäistä sitä aloittaa.

Muista että lapsella on oikeus terveeseen suuhun ja vanhemman velvollisuus on huolehtia sen toteutuksesta.

Mukavia hampaiden hoitohetkiä kotiin!



Paljon lisää tietoa koko perheen suunterveydestä Hammaslääkäriliiton sivuilta www.hammaslaakariliitto.fi/suunterveys

Kattava ja selkeä **Opas neuvolaikäisen lapsen suunhoitoon** www.hammaslaakariliitto.fi/suunterveys -> Suunterveys eri ikäkausina -> Lasten ja nuorten suunterveys -> Vauvan suunterveys -> oikealla alareunassa tiedosto: Neuvolaikäisen suun hoidon opas



Puhtaat hampaat -sivusto <https://www2.helsinki.fi/fi/projektit/puhtaat-hampaat>

Hammashoitaja Kaisa Lavander 9.1.2024

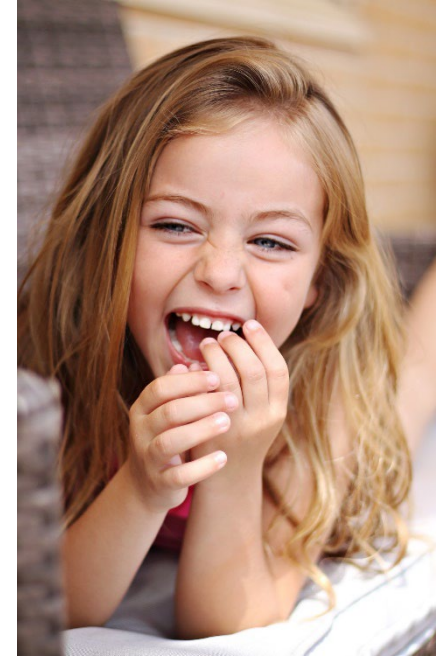


Lahjaksi lapselle terve suu

Hampaiden

reikiintyminen ei periydy tai johdu ”suvun huonosta hammasluusta”.

Reikiintymisen aiheuttaa bakteeri, joka tarttuu lapselle aikuisen syljestä, esimerkiksi samaa lusikkaa käyttäessä tai jos tutin puhdistaa omassa suussaan. Syntyessään lapsella ei suussa tätä reikiinnyttäjäbakteeria ole.



Maitohampaat reikiintyvät helpommin kuin aikuisten pysyvät hampaat, koska niitä suojaava kiillekerros on ohuempi. Lapselle puhkeavat pysyvät hampaatkin ovat alkuun reikiintymisherkät, koska niiden kiillekerros ei ole vahvistunut vielä yhtä vahvaksi kuin aikuisilla.

Nykyään tiedetään, että suunterveydellä varhaislapsuudesta lähtien on merkitystä yleisterveydelle aikuisuudessakin.



Maitohampailla on väliä

Maitohampaiden tehtävä on pitää paikkaa pysyville hampailla. Niiden enneaikainen menettäminen reikiintymisen takia voi aiheuttaa purentavikoja. Lisäksi syvälle reikiintynyt maitohammas voi vahingoittaa vielä puhkeamatonta pysyvää hammasta. Hampaiden reikiintyminen aiheuttaa lapselle aina tarpeetonta kipua. Varhain tehdyistä toimenpiteistä hammashoidossa jää usein pelko tulevaisuuden hammashoitokäyntejä kohtaan. Vanhemman ei myöskään kannata tartuttaa omaa hammashoitopelkoaan lapseen pelottelemalla etukäteen tai kertomalla omista ikävistä kokemuksistaan.

Tutti ja imetyks

Ensimmäisen vuoden aikana imetyksestä on hyötyä purentaan ja leukojen kehitykselle. Toisena vuotena, kun aletaan syömään perheen kanssa samaa ruokaa, on imetyks hyvä muuttaa lapsentahtisesta ateriarytmiseen. Tiheä imetyks on verrannollinen naposteluun. Etenkin tiheä yöimetyks voi nostaa reikiintymisriskiä.

Tutista on syytä luopua ennen kahta vuotta. Pidempään jatkuva tutin syöminen tai peukalon imeminen voi aiheuttaa avopurentaa, jossa etuhampaat eivät mene yhteen.



Apua haasteisiin

On monia keinoja motivoida lasta hampaiden harjaukseen, jokainen löytää varmasti jonkin omalle lapselleen sopivan keinon.

- Osta kahta eri kuvalla olevaa tahnaa ja anna lapsen valita kumpaa harjauksessa käytetään
- Tarrataulukko. Hyvin sujuneesta hampaiden harjauksesta laitetaan tarra kalenteriin tai itse tehtyyn harjaustaulukkoon ja sovitaan yhdessä pienestä palkinnosta, kun tarroja on kertynyt tietty määrä. Palkinto voi olla esimerkiksi jotain mukavaa yhdessä tekemistä tai pieni lelu.
- Hampaita harjatessa voi kuunnella lapsen lempikappaletta tai katsoa lapselle mielisää ohjelmaa. Youtubesta löytyy myös harjauksen avuksi tehtyjä videoita, esim. Jordan - leijona ja ystävät hammaspesulla



Kuva: www.jordanoralcare.com/fi/lasten-maailma/

Haasteet

Lapsen hampaiden hoito voi olla välillä haastavaa. Hampaiden harjausta saatetaan vastustaa hyvinkin voimakkaasti. Vanhemman on oltava päättäväinen ja osoitettava että hampaat harjataan. Kun hampaiden harjaus on säännöllistä alusta asti, lapsi tottuu siihen normaalina päivärutiinina. Lapsellehan joudutaan muutenkin tekemään toimenpiteitä, joista hän ei välttämättä pidä, esimerkiksi rokotukset tai vaikka vain ulkovaatteiden pukeminen.

Herkkujen vaatiminen tai napostelu salassa aiheuttavat myös omat haasteensa suun terveyden toteuttamisessa. Vanhemman tehtävä on kestää kiukuttelu mikä herkkujen tai napostelun kieltämisestä seuraa. Pikkuhiljaa lapsi oppii, ettei kiukuttelemalla saa tahtoaan läpi.



Rusinat ja kuivahedelmäpatukat mielletään usein terveellisiksi herkuiksi. Ne ovat kuitenkin usein syötyinä hampaille haitallisia. Kuidun ja runsaan hedelmäsokerin yhdistelmä tarttuu tiukasti lapsen poskihampaiden syviin uurteisiin ja voi viipyä siellä tunteja tai jopa seuraavaan päivään ruokkimassa reikiinnyttäjäbakteereita.

Hampaiden harjaus

Hampaat harjataan ensimmäisistä puhkeavista hampaista lähtien aamuin illoin lapselle sopivalla hammasharjalla ja -tahnalla. Yli kolmevuotiaille suositellaan sähköhammasharjaa. Kuusivuotiaana lapsi voi alkaa harjaamaan hampaat itsenäisesti aamuisin, mutta iltaharjauksessa tarvitaan vanhemman apua ja tarkistusta noin kymmenvuotiaaksi asti, lapsen osaamisen ja motivaation huomioon ottaen, tarvittaessa pidempäänkin.

On tärkeää venytellä lapsen huulia ja poskia hampaita harjattaessa, jotta näkee kunnolla, että jokainen hammas tulee varmasti puhtaaksi. Apteekista on saatavilla isommille lapsille ja aikuisillekin plakkiväritabletteja, jotka värjäävät hampaaseen jääneen lian eli plakin näkyväksi.

Alle kuusivuotiaalle sopiva tahnan vahvuus on 1000-1100 ppm fluoridia ja yli kuusivuotiaalle sama vahvuus kuin aikuiselle eli 1450 ppm fluoridia. Lasten hammasharjasta on aika siirtyä aikuisten hammasharjaan, kun pysyvät etu- ja takahampaat ovat puhjenneet

Tärkeä ateriarytmi

Hampaat kestävät 5-6 ruokailukertaa päivässä. Ruokailukerraksi lasketaan myös varsinaisten aterioiden välillä syödyt pienet suupalat tai janoon juotu mehu, limsa tai makuvesi. Kaikki mehut ja limsat ja suurin osa makuvesistä ovat hampaille haitallisia. Ei ole väliä onko mehu tehty kotona, ostettu kaupasta tai onko se sokerillista tai sokeritonta. Happamien ja makeiden juomien juominen ja herkkujen syöminen olisi hyvä ajoittaa ruokailujen yhteyteen

Ksylimitolpurkkia tai -pastilleja olisi hyvä käyttää ruokailujen jälkeen säännöllisesti. Ksylimitolia suositellaankin kaikenikäisille vauvasta vaariin hammasterveyden tueksi.

Ruokailun päätteeksi kannattaa juoda maitoa tai vettä. Silloin suuhun ei jää ruuantähteitä ravinnoksi reikiinnyttäjäbakteereille.

Lapsen sokerinsaantia kannattaa rajoittaa niin hampaiden kuin yleisterveyden kannalta. Joskus voi herkutella, mutta määrä on syytä pitää kohtuullisena. Lasta ei kannata totuttaa makeisiin herkkuihin pienestä pitäen. Moniin terveellisiksikin ajateltuihin elintarvikkeisiin, esimerkiksi jogurttihin, on voitu lisätä huomattava määrä sokeria. Tuotteiden piilosokereita kannattaa tarkkailla ja mieluiten maustaa jogurtit ja rahkat itse marjoilla ja hedelmillä.



Säännöllinen ateriarytmi tukee hammasterveyttä.



Tiheä syöminen kasvattaa reikiintymisriskiä.