

1.–2. LUOKKALAISEN SUUN TERVEYDENHOITO

Koululaisten hampaat tarkastetaan ensimmäisen luokan aikana

- Moni lapsi opettelee vielä hampaiden harjausta ja tarvitsee siinä **päivittäin vanhempien apua**. Käytä sähköhammasharjaa laitteen ohjeen mukaisesti. Käsihammasharjalla harjattaessa harjaus tapahtuu pienin, nykyttävin liikkein ja harjaa pidetään kiinni kynäotteella. Muista sähkö- ja käsihammasharjan harjaustekniikoiden ero.
- Hampaan pinta on puhjetessaan vielä pehmeä. Siksi puhkeava hammas on erityisen herkkä reikiintymiselle. Kiille kovettuu vuosien myötä fluorin ja syljessä olevien muiden mineraalien vaikutuksesta.
- Kouluikäisellä käytetään fluorihammastahnaa, jonka fluoripitoisuus on 1450 ppmF. Hampaat harjataan aamuin illoin vähintään kahden minuutin ajan.



Kuva: Kariksen hallinta: Käypä hoito -suositus 2023. www.kaypahoito.fi

Säännöllinen ateriarhythmi

- Säännöllisellä ruokarytmillä ja monipuolisella ruokavaliolla voidaan välttää napostelut, jotka voivat lisätä hampaiden reikiintymistä ja ylipainoa. Keskitä kaikki syömiset 5–6 kertaan päivässä: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala.
- Hampaat tarvitsevat 3–4 tunnin lepoajat aterioiden välillä.
- Sokeristen ja happamien ruoka-aineiden ja juomien toistuvaa nauttimista on syytä välttää. Jätä ne juhlapäivien iloksi.

Hampaiden vaihtuminen

- Kaikki 20 maitohammasta lähtevät 13 ikävuoteen mennessä ja tilalle tulee 28 pysyvää hammasta. Myöhemmin suuhun voi puhjeta vielä neljä viisaudenhammasta.
- Hampaat puhkeavat suuhun täysin ehjinä. Säilytäthän ne sellaisina.

Ksylitolin pysäyttää happohyökkäyksen

- Täysksylitolituotteet ovat turvallisia vaihtoehtoja sokerimakeisille. Säännöllinen ksylitolin käyttö aterioiden jälkeen vähentää hampaiden reikiintymistä ja tekee plakista helpommin harjattavaa.

Juomat

- Suositeltava ruokajuoma on maito, piimä tai vesi.
- Vesi on paras janojuoma.
- Mehut, virvoitus-, urheilu-, energia- ja light-juomat ovat haitallisia hampaille niiden happamuuden ja/tai makeuden vuoksi. Huomioi myös makuvesien happamuus.

