



Imemistarve ja tutti

Rintaruokinnalla hyvä vaikutus lapsen leukojen luonnolliseen kehittymiseen. Pitkään jatkuva imetys kuitenkin lisää riskiä hampaiden reikiintymiseen. Erityisesti yöllä tapahtuva, usein toistuva imetys on hampaille epäedullista. Lapsella imemisen tarve vähenee selkeästi jo 6-8 kuukauden iässä. Jos lapsesi käyttää tuttia tai tuttipulloa, on niistä luopuminen tässä vaiheessa luontevaa, ja siirtyminen mukiin tai nokkamukiin käyttöön käy helposti.

Maitohampaiden puhkeaminen

Ensimmäiset maitohampaat puhkeavat yleensä 4-11 kuukauden iässä. Ensimmäisenä puhkeavat tavallisesti keskimmäiset alaetuhampaat, viimeisinä maitoposkihampaat. Kaikki 20 maitohammasta on useimmilla puhjenneet 2,5 ikävuoteen mennessä.

Hampaiden reikiintyminen on tarttuva tauti

Hampaiden reikiintymisen aiheuttaa mutans streptokokki-bakteerit, jotka tarttuvat syljen välityksellä yleensä äidiltä. Tartunnan riski on suurimmillaan lapsen kahden ensimmäisen elinvuoden aikana. Bakteerit tarttuvat erityisen helposti, jos vauva saa usein makeaa siinä vaiheessa, kun hampaita puhkeaa suuhun. Mitä myöhemmin bakteerit tarttuvat, sen todennäköisempää on, että maitohampaisto säilyy terveenä. Jotta bakteerit eivät siirtyisi vanhemmilta lapselle, aikuinen ei saa nuolaista tuttia puhtaaksi tai maistaa ruokaa samalla lusikalla. Lisäksi vanhempien on syytä pitää omat hampaansa hoidettuina, jotta oman suun bakteerimäärä olisi mahdollisimman pieni.

Ksylitoli

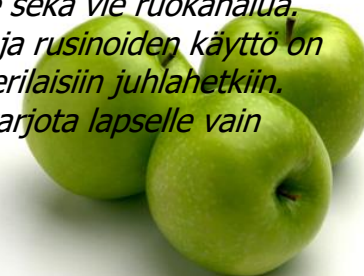
Äidin ja isän säännöllisesti käyttämä ksylitoli ehkäisee kariesbakteerin varhaista tarttumista ja lapsen hampaiden reikiintymistä. Suositeltava ksylitoliannos on 1-2 täysksylitolipastillia tai -purukumia 5 kertaa vuorokaudessa noin 5 minuuttia kerrallaan.

Hampaiden harjaus

Maitohampaiden puhjetessa aloitetaan vauvan totuttaminen hampaiden päivittäiseen harjaukseen. Hampaat harjataan aamulla vedellä ja illalla fluorihammastahnalla, jossa on fluoria max 1000 ppm. Iltaharjaus on erityisen tärkeää, koska nukkuessa hampaita suojaavan syljen erityis vähenee. Tahnaa annostellaan lapsen harjalle pieni sipaisu. Suu huuhdellaan vain kevyesti, jotta tahnan fluoria jäisi suojaamaan hampaita. Lapsen hammasharja on pieni, pehmeä ja tuuhea sekä harjaosaltaan matala, jotta se mahtuu pienen lapsen suuhun.

Terveelliset ravintotottumukset

Lapsen siirtyessä kiinteään ruokaan myös alttius hampaiden reikiintymiselle lisääntyy. Suun bakteeri käyttävät ravinnokseen erityisesti sokeria, jolloin syntyy happoja, jotka liuottavat hampaan kiillettä. Lapsi on hyvä totuttaa alun alkaen vähäsokeriseen tai sokerittomaan pureskelua vaativaan kiinteään ruokaan. Yksi- kaksivuotias lapsi on hyvä totuttaa säännölliseen ateriaritmiin. Lapsen hampaille on annettava aika toipua aterian aiheuttamista happohyökkäyksistä. Napostelu ja usein toistuva syöminen ja juominen altistavat hampaat jatkuvalle happohyökkäykselle sekä vie ruokahalua. Makeisten ja mehujen, keksien, pullien ja rusinoiden käyttö on hyvä rajoittaa aterioiden yhteyteen tai erilaisiin juhlahetkiin. Paras janojuoma on vesi. Mehua tulisi tarjota lapselle vain erityistilanteissa.





Pähkinänkuoressa:

- ❖ *Hammasharja ja fluorihammastahna käyttöön heti, kun hampaita puhkeaa*
- ❖ *Vältä sylkikontaktia lapsen kanssa esim. tutti / jäätelö/ lusikka*
- ❖ *Vesi janojuomaksi*
- ❖ *Säännölliset ateriat*
- ❖ *Herkkuhetki harvoin ja silloinkin jälkiruokana*
- ❖ *Ksylitolia koko perheelle*
- ❖ *Lapsille tehdään suun terveystarkastukset hammashoitolassa 1-, 3- ja 5 -vuotiaana*

Pienten lasten hammashoito-ohjeet



Keski- **SOTE**
Uudenmaan

Järvenpään uusi sosiaali- ja terveyskeskus –JUST
Suun terveydenhuolto/3.krs
Lääkärinkuja 1
04410 Järvenpää
p. 09 2719 3320

