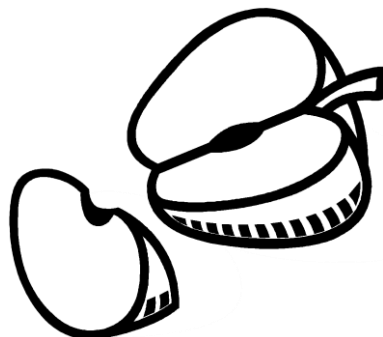


## Suun terveydestä

Maitohampaiden hoitaminen on yhtä tärkeää kuin myöhemmin puhkeavien pysyvien hampaiden. Mahdollisimman varhain opitut suun puhdistustavat ja terveelliset ravintotottumukset luovat hyvän pohjan terveelle suulle.

## Terveelliset ruokailutottumukset

Säännölliset ja monipuoliset ateriat ja välipalat ovat tärkeitä lapsen kehitykselle ja vähentävät napostelun tarvetta. Hampaat kestävät vain 5-6 syömiskertaa päivässä (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala). Herkkujen (makeiset, keksit, leivonnaiset, perunalastut) syönti kannattaa ajoittaa yhteen hetkeen viikossa ja ruokailun yhteyteen. Sokeria ja/tai happoa sisältäviä tuotteita (mm. light-mehu, limu ja tuoremehu) ei tulisi käyttää päivittäin. Koko perheen paras janojuoma on vesi.



## Ksylitolin käyttö

Ksylitolia bakteerit eivät osaa käyttää ravinnokseen. Säännöllinen täysksylitolipurukumin tai -pastillin käyttö vähentää reikiintymistä. Ksylitolituote kannattaa ottaa heti ruokailun jälkeen, koska se katkaisee ravinnon sisältämän sokerin ja bakteerien muodostaman happohyökkäyksen. Suositeltava ksylitoliannos on 1-2 täysksylitolipastillia tai -purukumia 5 kertaa päivässä noin 5 minuuttia kerrallaan.

## Hampaiden harjaus

Suun puhdistaminen on osa pienenkin lapsen päivittäistä hygieniää. Puhdas ja raikas suu tuntuu hyvältä. Hampaat tulee harjata aamuin ja illoin fluorihammastahnalla, jossa on fluoria vähintään 1100 ppm. Lapsi tarvitsee apua hampaiden harjauksessa.

- hyvä hammasharja on pieni ja pehmeä
- sähköhammasharja on myös hyvä vaihtoehto
- fluoritahnaa riittää herneenkokoinen määrä
- harjaa pienin nykyttävin liikkein
- ensin sisäpinnat, sitten ulkopinnat ja lopuksi purupinnat
- sylkäise loppuvaaho pois, älä huuhtelee (fluorin vaikutusaika pitenee)



## Pähkinäkuoressa:

- ❖ *Hampaiden harjaus aamuin illoin fluorihammastahnalla*
- ❖ *Säännölliset ateriat*
- ❖ *Herkkuhetki harvoin ja silloinkin jälkiruokana*
- ❖ *Vesi on paras janojuoma*
- ❖ *Täyskysylitolia 5 kertaa päivässä 5 minuutin ajan*

# Hammashoito- ohjeet 3 - 5 -vuotiaalle



Keski- **SOTE**  
Uudenmaan

**Järvenpään uusi sosiaali- ja terveyskeskus -JUST**  
Suun terveydenhuolto/3.krs  
Lääkärintie 1  
04410 Järvenpää  
(09) 2719 3320

