

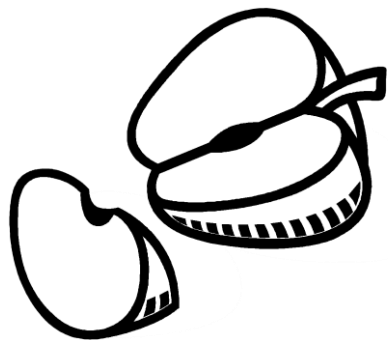
Pysyvät hampaat

Pysyvät alaetuhampaat puhkeavat maitohampaiden tilalle yleensä 5-6-vuotiaana. Samoihin aikoihin myös ensimmäiset poskihampaat, kuutoset, puhkeavat hammasrivin jatkoksi. Puhkeamisvaiheessa hammas on hyvin herkkä reikiintymiselle. Hampaista huolehtiminen on erityisen tärkeää hampaiden puhjetessa, vastapuhjennut hammas on erityisen altis reikiintymiselle.

Terveelliset ruokailutottumukset

Säännölliset ja monipuoliset ateriat ja välipalat ovat tärkeitä lapsen kehitykselle ja vähentävät napostelun tarvetta. Hampaat kestävät 5-6 syömis kertaa päivässä (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala). Sokeria ja/tai happoa sisältäviä tuotteita (mm. limu ja light-mehu) tulisi käyttää harvoin. Piilosokeria, jota on mm. rusinoissa, kekseissä ja perunalastuissa, tulisi myös välttää. Koko perheen paras janojuoma on vesi.

Makeisten syönteä kannattaa ajoittaa ruokailun yhteyteen ja juhlahetkiin. Kerran viikossa pidettävä karkkihetki on ok ja silloinkin hampaiden kannalta olisi parasta syödä karkit kerralla, jolloin selviää yhdellä happohyökkäyksellä.



Ksylitolin käyttö

Ksylitolia bakteerit eivät osaa käyttää ravinnokseen. Säännöllinen täysksylitolipurukumin tai -pastillin käyttö vähentää reikiintymistä. Ksylitolituote kannattaa ottaa heti ruokailun jälkeen, koska se katkaisee 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. Alle 10-vuotias tarvitsee edelleen vanhempien 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 loppuvahto pois, älä huuhtelee (fluorin vaikutusaika pitenee)
- huolellinen harjaus kestää ainakin 2 minuuttia

PÄHKINÄNKUORESSA:

Säännölliset ateria-ajat

Vesi on paras janojuoma

*Herkkuhetki harvoin ja silloinkin
jälkiruokana*

*Hampaiden harjaus aamuin illoin
fluorihammastahnalla*

*Täysksylitolia 5 kertaa päivässä 5
minuutin ajan*

Esikouluikäisten lasten hammashoito-ohjeet



Keski- **SOTE**
Uudenmaan

Järvenpään uusi sosiaali- ja terveyskeskus -JUST

Suun terveydenhuolto/3.krs

Lääkärinkuja 1

04410 Järvenpää

p. 09 2719 3320