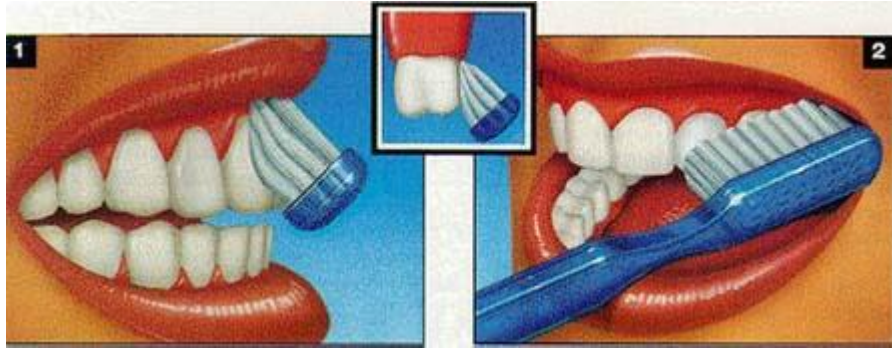


Hampaiden harjaus



Aseta harja 45 asteen kulmassa siten, että se koskettaa sekä hampaita että ientä. Harjaa 2-3 hampaan ulkopinta pienillä nykytysliikkeillä tai pyörittävin liikkein.

Siirry seuraavaan 2-3 hampaan ryhmään ja harjaa äskeiseen tapaan.



Harjan tulee koskettaa sekä hampaita että ientä. Harjaa hampaiden sisäpinta pienin edestakaisin liikkein.

Käännä harja pystysuoraan etuhampaiden taakse. Harjaa edestakaisin puolella harjalla.

Aseta harja purupinnoille ja harjaa pienin edestakaisin liikkein.

Terveelliset tottumukset

Hampaat kestävät vain 5-6 syömiskertaa päivässä.

Herkkujen syönti

(makeiset/keksit/leivonnaiset/perunalastut) kannattaa ajoittaa yhteen hetkeen viikossa ja ruokailun yhteyteen. Sokeria ja /tai happoa sisältäviä tuotteita (light-mehu/virvoitusjuomat /tuoremehu) ei tulisi käyttää päivittäin. Vesi on halvin ja paras janojuoma hampaille.

Ksylitolia hampaille. Ksylitolia bakteerit eivät osaa käyttää ravinnokseen. Säännöllinen täysksylitolipastillin tai -purukumin käyttö vähentää reikiintymistä. Suositeltava annos on 1-2 täysksylitolipastillia tai -purukumia 5 kertaa päivässä 5 minuutin ajan.

Suun puhtaus on osa terveyden hyvää oloa

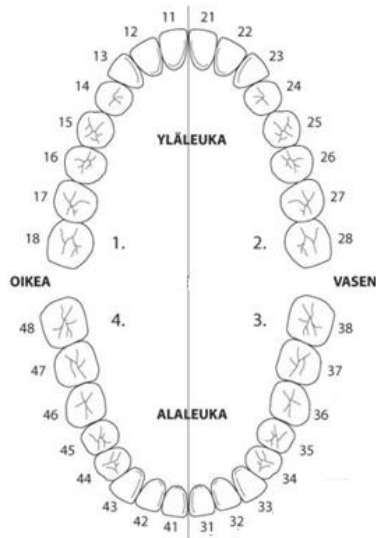
Puhdas ja raikas suu tuntuu hyvältä. Hampaat tulee harjata aamuin ja illoin fluorihammastahnalla.

- hyvä hammasharja on pieni pehmeä
- sähköhammasharjaa käyttäessäsi kuljeta harjaa hammas hampaalta
- fluoritahnaa riittää herneenkokoinen määrä
- harjaa pienin edestakaisin (nykyttävin) liikkein kynäotteella
- ensin sisäpinnat, sitten ulkopinnat ja lopuksi purupinnat
- sylkäise loppuvahto pois, älä huuhtelee (fluorin vaikutusaika pitenee)
- muista puhdistaa myös hammasvälit hammaslangalla tai hammastikulla silloin, kun sille on tilaa



Pähkinänkuoressa:

- *Hampaiden harjaus aamuin illoin fluoritahnalla*
- *Säännölliset ruoka-ajat*
- *Herkkuhetki harvoin ja silloinkin jälkiruokana*
- *Vesi on paras janojuoma*
- *Täyskysylitolia 5 kertaa päivässä 5 minuutin ajan*



***Uskalla käyttää
harjaasi...***



Keski-**SOTE**
Uudenmaan

Järvenpään uusi sosiaali- ja terveyskeskus -JUST

Suun terveydenhuolto/3.krs

Lääkärinkuja 1

04410 Järvenpää

p. 09 2719 3320