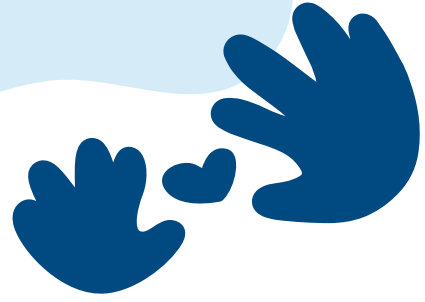




12–16-vuotiaan suun terveydenhoito

Harjaa hampaat kaksi kertaa päivässä

- Vastuu hampaiden puhtaudesta on sinulla itselläsi. Tärkeintä on harjata hampaat fluorihammastahnalla kaksi kertaa päivässä vähintään kahden minuutin ajan
- Päivittäinen hammaslangan tai harjatikun käyttö ehkäisee hammasvälien reikiintymistä ja ientulehduksen muodostumista
- Sähköhammasharja oikein käytettynä puhdistaa tahmean plakin tehokkaammin kuin käsiharja. Sähköhammasharjaa kuljetetaan rauhallisesti hampaalta hampaalle

Vältä napostelua ja makeita juomia

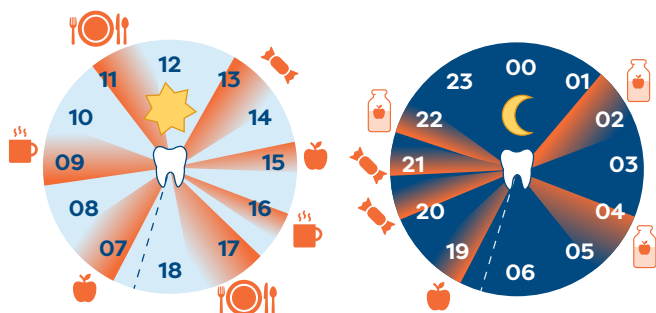
- Säännölliset ja terveelliset ateriat ja välipalat pitävät sinut virkeänä ja kunnossa, sekä edistävät suun terveyttä. Keskitä syömiset viiteen kertaan päivässä ja karkkihetki yhteen kertaan viikossa
- Happamat juomat, kuten tuoremehut, virvoitus- ja light-juomat sekä urheilu- ja energiajuomat aiheuttavat hampaiden pinnan liukenemista.
- Maitotuotteet ruokajuomana ja vesi janojuomana ovat suositeltavia

Tiesitkö, että...

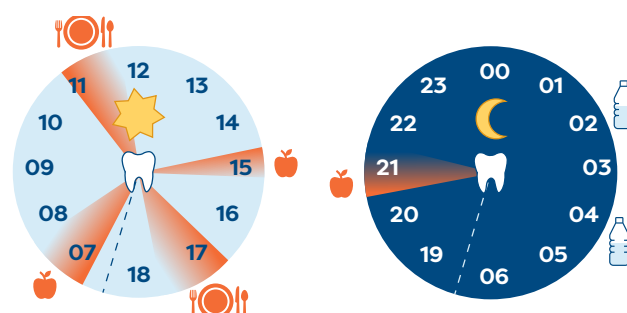
- 0,5 litran kolalimu sisältää 21 palaa sokeria
- 300 gramman karkkipussi sisältää 70 palaa sokeria



Säästä hampaitasi.



Toistuvat välipalat ja juomat aiheuttavat tuntien happohyökkäykset hampaisiin.



Ajoita makeat/happamat juomat ja pikkuherkut ateriat kerroille.

Alkuperäinen kuva: Suomen Hammaslääkäriliitto

Päivittäinen ksylitolin käyttö on hyväksi suun terveydelle

Ksylitolin käyttö (pastilli tai purukumi) 3–5 kertaa päivässä (vähintään 5 grammaa päivässä, joka saadaan 6–10 ksylitolipurukumista tai pastillista) aterioiden jälkeen ehkäisee hampaiden reikiintymistä. Suosi täysksylitolituotteita.

Tupakointi, nuuskaaminen ja sähkötupakointi on epäterveellistä

- Tupakka värjää hampaita ja suu ei ole raikas
- Tupakkatuotteet ovat kalliita
- Tupakka heikentää maku- ja hajuaisteja
- Tupakkatuotteet aiheuttavat voimakasta riippuvuutta

Lähteet:

www.kaypahoito.fi
www.terveysportti.fi