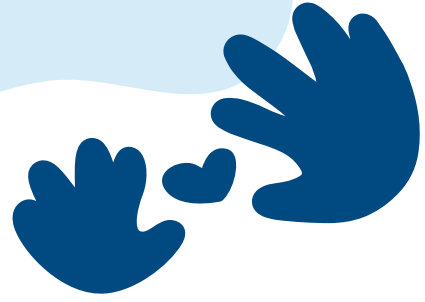




7–11-vuotiaan suun terveydenhoito

Harjaa hampaat kaksi kertaa päivässä

Koululaisen hampaat harjataan vähintään kahden minuutin ajan aamuin ja illoin. Moni lapsi opettelee vielä harjausta ja tarvitsee siinä vanhempien apua. **Aikuisen suositellaan harjaavan lapsen hampaat 10 ikävuoteen saakka.**

Kouluikäisille suositellaan ensisijaisesti sähköhammasharjaa. Sähköharjalla puhdistettaessa tekniikka on erilainen kuin käsihammasharjalla harjattaessa. Sähköhammasharjaa kuljetetaan rauhallisesti hampaalta hampaalle. Hammaslangan käytön opettelu on suositeltavaa. Kouluikäisillä käytetään fluorihammastahnaa, jonka fluoripitoisuus on 1450 ppm.



Säännölliset ruoka-ajat ja vesi janojuomana ovat hyväksi suun terveydelle

Koululaiselle on tärkeää tarjota kunnon aamupala ennen koulua sekä terveellinen välipala että lämmin ateria koulupäivän jälkeen. **Säännöllisellä ruokarytmillä ja monipuolisella ruokavaliolla voidaan välttää napostelua, joka voi lisätä hampaiden reikiintymistä.**

Keskitä kaikki syömiset 5–6 kertaan päivässä. Hampaat tarvitsevat 3–4 tunnin lepoajat ateroiden välillä. **Muista, että vesi on paras janojuoma.** Makeat herkut ja juomat jätetään juhlapäivien iloksi.

- Suositeltava ruokajuoma on maito tai piimä
- Vesi on janojuomana paras vaihtoehto
- Mehut, virvoitusjuomat sekä light-juomat voivat aiheuttaa hampaiden reikiintymistä ja hammaskiilteen liukenemista

Suosi päivittäistä ksylitolin käyttöä

Täysksylitolituotteet ovat turvallisia vaihtoehtoja sokerimakeisille. 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.

Hampaiden vaihtuminen

Kaikki 20 maitohammasta lähtevät noin 13 ikävuoteen mennessä ja tilalle tulee 28 pysyvää hammasta. Myöhemmin suuhun saattaa puhjeta vielä neljä viisaudenhammasta. Jos vaihtumassa oleva heiluva maitohammas vaivaa, voi sitä heilutella, mikäli se ei ole lapsen mielestä vastenmielistä. Puhkeava hammas on erityisen herkkä reikiintymiselle, koska hampaan pinta on vielä pehmeä.

Lähteet:

www.kaypahoito.fi
www.terveysportti.fi

