



Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde
Western Uusimaa Wellbeing Services County

**Opas suun hoitoon lasta
odottavalle perheelle**

**Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde
Western Uusimaa Wellbeing Services County**

Lasta odottavan perheen suun hoito

Odotusaika on jokaisen perheen yksilöllisesti koettua aikaa. Jo raskausaikana on hyvä tarkastella ja tarvittaessa muuttaa terveystottumuksia ja luoda näin syntyvälle lapselle terveellinen kasvuympäristö.



Terve suu on osa yleisterveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua. Lapsen suun ja hampaiden hoito alkaa jo odotusaikana luomalla perheeseen hyvät ravitsemus- ja suun hoitotottumukset.

On tärkeää, että lapsenne hampaiden hoidosta tulee osa päivittäisiä tapoja. Huoltajina teillä on mahdollisuus vaikuttaa lapsenne tuleviin hampaidenhoitorutiineihin ja asenteisiin hampaiden hoitoa kohtaan.

Raskaudenaikana voi äidin alttius suun sairauksille lisääntyä. Äidin hormonitoiminta muuttuu ja se voi vaikuttaa syljen koostumukseen sekä ikenien tulehtumisherkkyyteen. Raskauspahoinvointi ja tiheä välipalojen syönti saattavat lisätä riskiä hampaiden reikiintymiseen. Jos olet käynyt säännöllisesti hammastarkastuksessa, sinun ei tarvitse hakeutua erityisesti raskauden vuoksi hammashoitoon.

Hampaiden reikiintymisen ja muiden suusairauksien ennaltaehkäisyn avainasemassa olet sinä itse! Yhdessä suun terveydenhuollon henkilökunnan kanssa voitte ylläpitää hyvää ja kokonaisterveyttä edistävää suun terveyttä.

Ensimmäistä lasta odottavan perheen suun terveydentilan ja hoidontarpeen arvio

Ensimmäistä lasta odottavilla vanhemmilla on mahdollisuus osallistua suun terveydenhuollon ammattilaisen tekemään maksuttomaan suun terveydentilan ja hoidontarpeen arvioon. Käynnillä keskustellaan yksilöllisistä suun hoidon tarpeista ja annetaan neuvontaa. Neuvontakäynniltä ohjataan tarvittaessa maksullisiin aikuisten suun terveydenhuollon palveluihin.

Noudattamalla suositusten mukaisia suun hoitotottumuksia edistät koko perheen terveyttä

Hampaiden reikiintyminen eli hammaskaries on yksi ihmisen yleisimmistä infektiosairauksista. Kariesen syntymiseen vaikuttavat suussa esiintyvien bakteerien määrä, nautittu ravinto sekä syljen ja hammaskudoksen ominaisuudet. Pystyt itse vaikuttamaan suureen osaan näistä tekijöistä ja näin ennaltaehkäisemään hampaiden reikiintymistä.

Reikiintymistä aiheuttava bakteeri *Streptococcus mutans* tarttuu lapselle usein vanhemmilta. Bakteeri tarttuu syljen välityksellä esimerkiksi yhteisen lusikan kautta. On tärkeää huomioida, että varhainen kariesbakteeritartunta lisää reikiintymisalttiutta lapsen maitohampaistossa ja edelleen pysyvässä hampaistossa.

Vastasyntyneen suussa ei ole *streptococcus mutans*-kariesbakteereja, mutta ne voivat tarttua lapseen syljen välityksellä heti ensimmäisen hampaan puhjettua. Kun vanhempien hampaat ja suun terveys ovat hyvässä kunnossa, kariesbakteerin tarttumisriski lapseen vähenee.

Hampaiden reikiintymistä ehkäistään säännöllisellä omahoidolla eli hampaiden ja suun puhdistuksella ja terveellisellä ruokavaliolla. Hampaat reikiintyvät herkemmin, jos ravinto on sokeripitoista ja päivittäinen omahoito ei ole riittävää.

Lähes kaikki ruoat sisältävät sokeria, josta kariesbakteerit muodostavat hampaan kiillettä liuottavaa happoa. Tätä tapahtumaa kutsutaan happohyökkäykseksi. Mikäli happohyökkäyksiä on useita päivän aikana, ei hampaan pinta ehdi uudelleen kovettua ja näin hampaan pinnalle alkaa syntyä reikä.

Ientulehdus eli gingiviitti syntyy, jos hampaan pinnalle kertyy bakteeripeitettä eli plakkia. Hammasplakin aiheuttama ientulehdus on yleistä niin lapsilla kuin aikuisillakin. Raskaudesta johtuvan hormonitoiminnan muutosten vuoksi ikenet saattavat tulehtua herkemmin. On kuitenkin syytä muistaa, että huono suuhygienia lisää ientulehduksen syntymisen riskiä myös raskausaikana, joten hyvän suuhygienian ylläpitäminen ehkäisee myös mahdollisen raskaudenaikaisen ientulehduksen syntymistä.

Käytä fluorihammastahnaa ja suosi ksylitolia

Fluori vähentää hampaiden reikiintymistä, koska se estää bakteerien aiheuttamaa hammaskiilteen mineraalien liukenemistä. Tämän lisäksi fluori kovettaa hampaan pintaa. Fluori ehkäisee myös kariesbakteerien aineenvaihduntaa ja happojen tuottoa. Valitse siis itsellesi ja lapsellesi hammastahna, joka sisältää fluoria.

Pikkulapsen äidin ja myöhemmin lapsen oma ksylitolivalmisteiden käyttö näyttää estävän tai ainakin myöhäistävän lapsen *Streptococcus mutans*-kariesbakteeritartuntaa. Täysksylitolipurukumi tai -pastilli lyhentää happohyökkäyksen ja lisää syljen eritystä ja huuhtoo hampaiden pintoja. Esimerkki hyvästä käytänteestä on ksylitolituotteiden käyttö ruokailukertojen päätteeksi. Suositeltu päiväannos on vähintään 5 grammaa. Määrä saadaan 6–10 ksylitolipurukumista tai pastillista. Ksylitoli ei korvaa koskaan hampaiden harjausta.

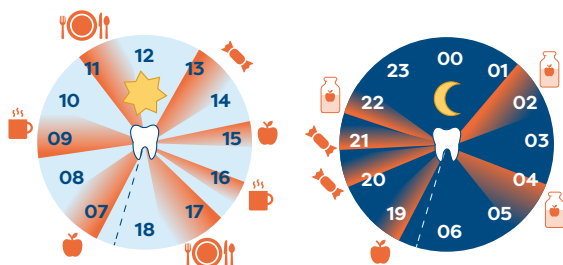
Pureskeltavien pehmeiden ksylitolipastillien käyttöä voi alkaa harjoitella, kun lapsi osaa pureskella ruokaa ja pastillin. Pikkulasten on hyvä nauttia ksylitolituotteet valvotusti paikallaan ollen. Vatsavaivojen välttämiseksi aloita käyttö vähitellen esimerkiksi yhdellä pastillilla päivässä.



Noudata säännöllistä ateriaritmiä

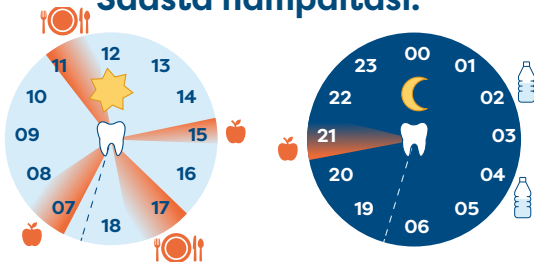
Kariesta voidaan ehkäistä välttämällä sokeripitoisia ruokia ja juomia ja nauttimalla ateriat säännöllisesti. Tämä tarkoittaa, että vältetään napostelua ja yhdistetään sokeriset herkkusetkät ateriointiin. Janojuomista vesi on paras vaihtoehto. On tärkeää myös huomioida, että juotavat maitotuotteet kuuluvat ruokailujen yhteyteen.

Perheen kannattaa jo raskausaikana totutella säännöllisiin ateriat- ja välipalarytmeihin. Kaikki syöminen ja juominen kannattaa keskittää 5–6 kertaan päivässä happohyökkäyksien vuoksi. Suu tarvitsee lepoaikaa 3–4 tuntia aterioiden välillä, että sylki voi huuhtoa hampaita ja korjata hapon aiheuttamia vaurioita.



Toistuvat välipalat ja juomat aiheuttavat tuntiin happohyökkäykset hampaisiin.

Säästä hampaitasi.



Ajoita makeat/happamat juomat ja pikkuherkut ateria-kerroille.

Alkuperäinen kuva: Suomen Hammaslääkäriliitto

Hammaseroosio on hampaan pinnan kemiallista liukenemista happojen vaikutuksesta ilman bakteerien mukana oloa. Hampaan pinnan ollessa pehmeä se on altis kulumiselle esimerkiksi pureskelun takia.

Eroosiota aiheuttaa usein nautitut light-juomat, urheilu- ja energiajuomat, makuvedet, täysmehut, marjamehut, sitrushedelmät sekä etikka.

Harjaa hampaat kaksi kertaa päivässä fluorihammastahnalla

Säännöllinen hampaiden ja suun puhdistus ehkäisee reikiintymistä ja ientulehdusta.

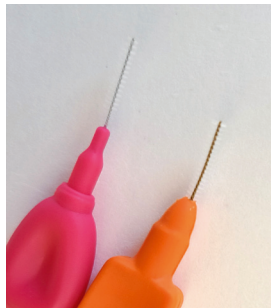
Lentulehduksessa ikenet vuotavat verta hampaita puhdistaessa ja suussa voi olla pahaa hajua tai maukua. Tämä johtuu hampaan pinnalle kertyneestä bakteeripeitteestä eli plakista. Lentulehdus paranee tavallisesti tehostamalla omahoitoa.

Suun terveys vaikuttaa kokonaisterveyteen. Suusta leviävät bakteerit voivat lisätä muun muassa valtimokovettumataudin sekä sydän- tai aivoinfarktin riskiä. Lisäksi suuperäiset infektiot voivat heikentää monen kroonisen sairauden, kuten reuman ja diabeteksen hoitotasapainoa.

Hampaiden harjaus fluoritahnalla aamuin illoin antaa puhtauden tunteen suuhun ja samalla hyvän fluorisuojan hampaille. Kaikille suositellaan sähköhammasharjan käyttöä. Aikuisilla hammastahnan fluoripitoisuussuositus on 1450–1500 ppm. Hampaita harjataan vähintään kaksi minuuttia. Huomioi erityisesti ienrajat ja takahampaiden purupinnat. Tässä ajassa fluori ehtii sitoutua hampaaseen vahvistaen hampaan pintaa eli kiillettä. Suuta ei tarvitse huuhtoa vedellä harjauksen aikana eikä sen jälkeen, vaan ylimääräinen sylki-hammastahnaseos sylkäistään pois.

Puhdista hammasvälit

Hampaiden välit on hyvä puhdistaa hammasväliharjalla, harjaticulla tai hammaslangalla.



Imetys ja ravitsemus

Imetyksellä on runsaasti myönteisiä vaikutuksia sekä äidin että lapsen terveyteen. Lapsella on luonnostaan tarve imeä ja imetys stimuloi leukojen kasvua ja parentalihasten ihanteellista kehitystä.

Yli 18kk ikään jatkuva ja usein toistuva imetys tai tuttipulloruokailu ruoka-aikojen väleissä sekä öisin voi altistaa hampaat kariekselle. Syljen puolustusmekanismit ovat heikoimmillaan öisin. Huolellinen päivittäinen suuhygienia on avainasemassa lapsen hyvän suun terveyden ylläpitämisessä.

Säännölliset ruoka-ajat ja vesi janojuomana ovat hyväksi lapsen suun terveydelle. Lapselle ei kannata antaa mehua tai muita sokerisia juomia janojuomaksi. Lapsi ei osaa luonnostaan kaivata makeaa. Lasta ei tule totuttaa sokerin käyttöön ja makean tarjoamista kannattaa lykätä mahdollisimman pitkään. Silloin kun makeaa nautitaan, keskitetään se ruokailun yhteyteen, jolloin sokeri ei aiheuta niin paljon haittaa hampaille.

Tutin ja sormien imeminen

Jos lapsesi kaipaa tuttia, anatominen ”litteän” mallinen tutti on hampaiston kannalta paras vaihtoehto. Tutti on sormen imemistä parempi vaihtoehto purennan kehityksen kannalta.

Tutista on hyvä luopua ennen kuin lapsi täyttää 2 vuotta. Pitkään jatkunut tutin käyttö voi aiheuttaa hampaiston purentavirheitä ja puheenkehityksen hidastumista. Tutti on hyvä olla pois suusta, aina kun lapsi ääntelee ja näin harjoittelee puhetta. Ennen lapsen uhmaikää on tutista luopuminen paljon helpompaa. Lapselle ei kannata opettaa jatkuvaa tutin käyttöä.

Hampaiden puhkeaminen

Ensimmäiset hampaat puhkeavat yleensä n. 4–7 kk iässä. Maitohampaita puhkeaa yhteensä 20 ja ne puhkeavat suuhun yleensä noin 3 ikävuoteen mennessä. Hampaiden puhkeamisjärjestyksessä voi olla yksilöllisiä eroja.

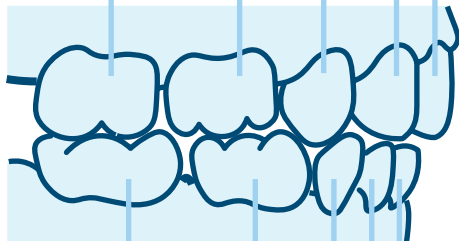
Puhkeamisoireina saattaa ilmetä voimakasta syljen erityystä, ikenen turpoamista, levottomuutta, syömisvaikeuksia ja lapsi saattaa viedä sormia jatkuvasti suuhunsa. Kylmät ruuat ja sormin syötävät saattavat maistua puhkeamisen aikaan paremmin.

Hampaiden puhkeamisvaihe on riskialtis *Streptococcus-mutans*-kariesbakteerien tarttumiselle. Tartunnan voi saada, kun ensimmäinen hammas on puhjennut. Bakteerin tarttumisen voi ehkäistä välttämällä sylkikontaktia lapsen kanssa. Parhaiten se onnistuu, kun tutti huuhdotaan veden alla ja lapsella on käytössä aina vain omat ruokailuvälineet.

Maitohampaiden puhkeamisjärjestys

Yläleuka

Ensimmäiset etuhampaat	7–12kk ikäisenä
Toiset etuhampaat	7–15kk ikäisenä
Kulmahampaat	14–23kk ikäisenä
Ensimmäiset poskihampaat	12–18kk ikäisenä
Toiset poskihampaat	26–34kk ikäisenä



Alaleuka

Toiset poskihampaat	20–33kk ikäisenä
Ensimmäiset poskihampaat	12–18kk ikäisenä
Kulmahampaat	14–24kk ikäisenä
Toiset etuhampaat	8–16kk ikäisenä
Ensimmäiset etuhampaat	4–10kk ikäisenä

Lapsen hampaiden harjaus

Suun ja hampaiden terveys on perheen yhteinen asia. Vanhemmat toimivat aina esimerkkeinä lapselle.

Harjaus aloitetaan heti ensimmäisen hampaan puhjetessa.

- Bakteeripeite poistetaan harjaamalla hampaat kaksi kertaa päivässä pehmeällä lapsen hammasharjalla
- Fluorihammastahnaa (1000–1100 ppm) käytetään 0–3-vuotiaille lapsille pieni sipaisu kaksi kertaa päivässä. Hammastahnaa ei huuhdota pois.
- Puhkeavat ja juuri puhjenneet hampaat tarvitsevat fluoria, jotta kiille pääsee kovettumaan. Oikein käytettynä fluorihammastahna on turvallista kaikille.
- Sähköhammasharjan käytön lapsella voidaan aloittaa heti kun lapsi on siihen suostuvainen. Vanhempi harjaa lapsen hampaat, jotta harjaaminen sähköhammasharjalla on turvallista.
- Lapsen kasvaessa hän haluaa itse harjoitella hampaidensa harjausta. On tärkeää kuitenkin huomioida, että aikuisen tulee tarkistaa harjauksen lopputulos 10 ikävuoteen saakka.



Lapsen suun terveystarkastukset

Alle kouluikäisille lapsille tehdään suun terveystarkastus useamman kerran ennen kouluikää ja yksilöllisen tarpeen mukaan tarkastuksia tehdään useamminkin. Lapsi saa kutsun suun terveystarkastuksiin.

Alle kouluikäisille lapsille tehdään suun terveystarkastus 1-, 3- ja 5-vuoden iässä. Suun terveydenhuollon palvelut ovat maksuttomia alle 18-vuotiailta.

Lisää tietoa



Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue, suun terveydenhuolto (www.luvn.fi)

Lähteet

www.kaypahoito.fi

www.terveysportti.fi

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde
Western Uusimaa Wellbeing Services County

www.luvn.fi

