

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Esikouluikäisen suun ja hampaiden terveys

Materiaalia päiväkotien opettajille ja
henkilökunnalle opetuksen ja
ohjauksen tueksi



Materiaalin käyttöohje ja sisältö



Tämän esikouluikäisille tarkoitetun materiaalin tavoite on auttaa päiväkodin henkilökuntaa ohjaamaan ja opettamaan lapsia suun ja hampaiden omahoidossa

Materiaalin sisältö

- 1.** alakoululaisten suun hoito-video ja vanhemmille tarkoitettu video (voidaan näyttää myös esikouluikäisille lapsille)
- 2.** opettajan osio, jossa käydään läpi videolla olevia suun hoito-asioita perusteellisemmin
- 3.** Keskusteltavia aiheita lasten kanssa
- 4.** tulostettava tehtävä, jossa lapsi yhdistää hampaille hyvää tekevät asiat hymyhampaaseen ja värittää kuvat

1. Videot

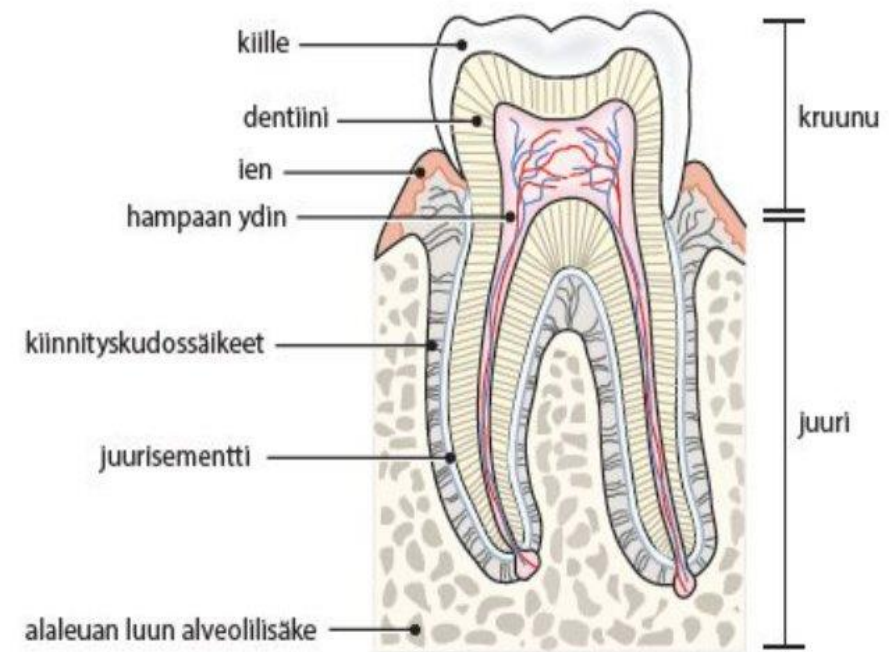
- [Alakoululaisten suun terveys \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=jGOXLKSsLR0) lapsille ja vanhemmille
- <https://www.youtube.com/watch?v=jGOXLKSsLR0> vanhemmille



2. Opettajain osio

Hampaan rakenne ja sylki

- Hampaan näkyvä osa on kruunu
- Kruunua peittää kiille, joka on ihmisen kovin kudos
- Kiilteen alla on hammasluu eli dentiini
- Ien on kiinnittynyt hampaaseen
- Hampaan juuri on leukaluun suojassa ja kiinnittyy leukaluuhun kiinnityskudossäikeillä
- Hampaan ytimessä kulkee paljon verisuonia ja hermosyitä
- Sylki huuhtelee suuta, tekee ruoan liukkaaksi ja hillitsee bakteerien kasvua
- Syljen entsyymit aloittavat ruoan pilkkoutumisen
- Sylki pystyy estämään happohyökkäyksen hampaan kiilteelle haitallisen vaikutuksen 4-6 kertaa vuorokaudessa



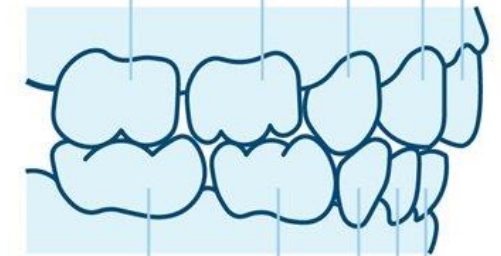
Kuvan lähde: Terveyskirjasto

Hampaiden puhkeaminen ja vaihtuminen

- Ensimmäinen maitohammas puhkeaa noin 4-5 kuukauden iässä
- Kaikki 20 maitohammasta ovat puhjenneet lapsen suuhun yleensä noin kolmeen ikävuoteen mennessä
- Puhkeamisjärjestyksessä on yksilöllisiä eroja
- Hampaiston **ensimmäinen vaihduntavaihe** alkaa noin 5-8-vuotiaana, kun ensimmäiset pysyvät hampaat alkavat puhkeamaan ja maitohampaita alkaa irtoamaan
- Suussa on yhtä aikaa sekä maitohampaita että pysyviä hampaita
- Erityisesti juuri puhkeavien hampaiden huolellinen harjaus on tärkeää!

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

Hampaiden reikiintyminen eli karies

- Karies (hampaiden reikiintyminen) on ihmisen yleisin infektiosairaus
- Kariesbakteeri *Streptococcus Mutans* tarttuu lapselle usein vanhemman syljestä varhaislapsuudessa (esimerkiksi yhteisen lusikan kautta)
- Kariuksen päivittäiseen hallintaan (omahoitoon) kuuluvat hyvä suuhygienia, riittävä fluorin käyttö, säännöllinen ateriaritmi ja sokeripitoisten ruokien ja juomien runsaan ja tiheän käytön välttäminen



Kuvan lähde: Suomen Hammaslääkäriliitto

Alkava reikä

- Alkava reikä näyttää hampaan pinnalla liitumaisen valkoiselta. Jos kohta pidetään puhtaana, hampaan pinta voi alkaa kovettumaan uudelleen ja parantua. Tällöin se tummenee ja hampaaseen jää ikään kuin "arpi".



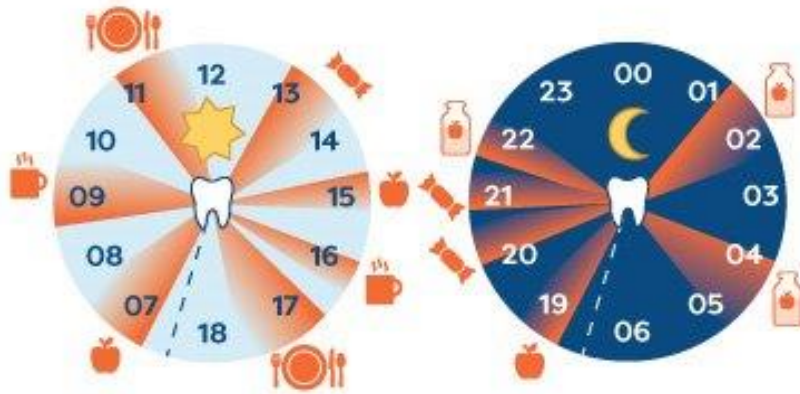
Kuvan lähde: Suomen Hammaslääkäriliitto

Ravinto ja suun terveys

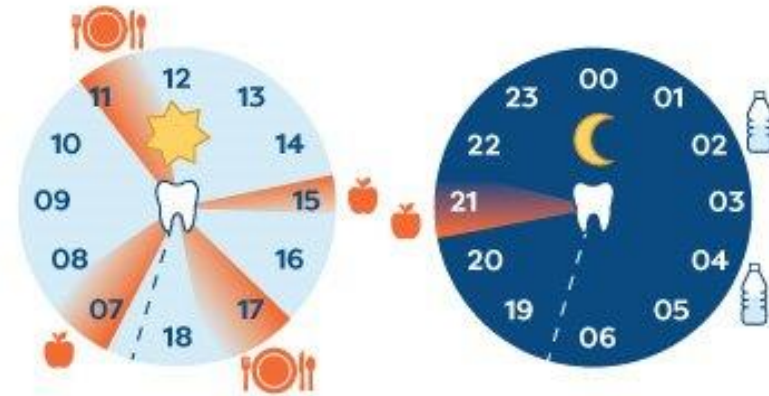
- Hampaiden reikiintymistä voidaan ehkäistä välttämällä sokeripitoisia ruokia ja juomia ja nauttimalla ateriat säännöllisesti. Tämä tarkoittaa, että vältetään napostelua ja yhdistetään sokeriset herkkuhetket ateriointiin. Janojuomista vesi on paras vaihtoehto.
- Kaikki syöminen ja juominen kannattaa 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.
- 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.

Säännölliset ateriat ja tauot niiden välillä edistävät hammasterveyttä

Säästä hampaitasi



Toistuvat välipalat ja juomat aiheuttavat tuntien happohyökkäykset hampaisiin



Ajoita makeat/happamat juomat ja pikkuherkut ateriakerroille.

Ientulehdus ja hammaskivi

- Ientulehdus eli gingiviitti syntyy, kun hampaan pinnalle kertyy bakteeripeitettä eli plakkia
- Tulehtunut ien vuotaa verta harjatesa ja voi ien tuntua kipeältä
- Hengitys voi haista pahalle ja suussa voi olla pahaa makua
- Ientulehdus paranee suun puhdistusta tehostamalla
- Jos hampaiden pinnat jäävät toistuvasti likaisiksi, voi hampaiden pinnoille tulla kovaa, kalkkeutunutta plakkia eli hammaskiveä
- Ikenet voivat olla arat ja vuotavat verta
- Hammaskiveä ei saa itse harjalla pois, vaan silloin tarvitaan käynti hammashoitolaan



Kuvan lähde: Suomen Hammaslääkäriliitto

3. Keskusteltavia aiheita lasten kanssa

- Mihin hampaita tarvitaan?
- Laske kielen avulla, kuinka monta hammasta sinulla on juuri nyt suussasi?
- Heiluuko sinulla hammas tai onko sinulta juuri lähtenyt joku hammas?
- Kuinka monta kertaa hampaat pitää harjata päivässä?
- Minkälainen hammasharja sinulla on?
- Kuinka paljon hammastahnaa hammasharjan päälle laitetaan?
- Purskutteletko suuta vedellä hampaiden pesun jälkeen?
- Kun sinua janottaa, mitä juot janoon?
- Mitä syöt aamupalaksi?
- Onko sinulla kotona ksylitolipurkkaa tai -pastillia?
- Mikä on paras aika päivästä ottaa ksylitolipurkka tai -pastilli suuhun?
- Voiko ksylitolipurkkaa pureskelemalla korvata hampaiden pesun?
- Onko sinulla karkkipäivä?
- Mitä muuta haluaisit kertoa hampaiden hoidosta?



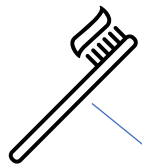
4. Tulostettava tehtävä

Yhdistä hymyhampaaseen hampaille hyvää tekevät asiat ja väritä kuvat! (myös pdf-tiedostona)

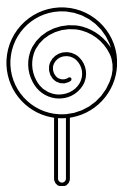


Oikeat vastaukset tehtävään

Hampaat harjataan aamulla ja illalla, herneenkokoinen määrä hammastahnaa.



Tikkari kannattaa syödä tosi harvoin, koska se on huonoksi hampaille



Vesi on paras janojuoma ja ei tee haittaa hampaille! Juo aina vettä, kun janottaa!



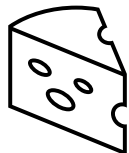
Pidä karkkihetki vain yhtenä päivänä viikossa! Karkkien syönti voi tehdä reikiä hampaisiin.



Makeat pullat ja keksit on hyvä ottaa jälkiruuaksi heti ruokailun jälkeen eikä niitä kannata syödä joka päivä.



Juusto on hyväksi hampaille, koska se vahvistaa hampaiden pintaa.



Hedelmien syöminen on hyvä terveydelle, mutta hedelmämehuja ei ole hyvä juoda aina kun janottaa.



Herkuttele jäätelöllä vain harvoin, ei joka päivä!



Sipsit ja popcornit tarttuvat tahmeaksi kerrokseksi hampaiden pinnalle, mikä ei ole hyvä hampaille.



Limua ja mehua ei ole hyvä juoda joka päivä, sillä se voi vahingoittaa hampaita.

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Kiitos, tack!

Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa:

 [Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)

 [@luhyvinvointialue](#)

 [Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)

 [@LUhyvinvointi](#)

 [Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)

