

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Alakoululaisen suun terveys – materiaalia opetuksen tueksi

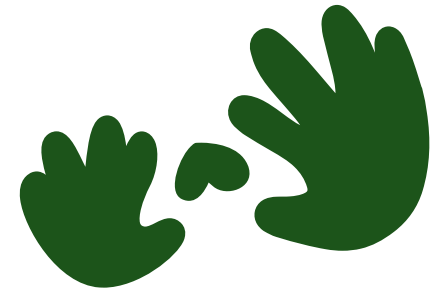
Laadittu 08/24 / LUVN sth

Päivitetty 10/2025 / LUVN sth



Johdanto ja opastus materiaalin käyttöön

- Jokainen koululainen tarvitsee ikätasoistaan tietoa ja motivointia suun terveydestä
- Tietojen opettamiseen ja motivointiin tarvitaan suun terveydenhuollon ja koulujen yhteistyötä
- Tämä materiaali sisältää yhden n. 4 minuutin pituisen **alakouluikäisille** suunnatun suun terveyden edistämisen videon (kielet suomi, ruotsi, englanti), sekä tarkempaa tietoa suun terveydestä opettajalle että oppilaalle. Mukana myös linkki n. 4 minuutin mittaiseen **yläkouluikäisille** suunnattuun suun terveyden edistämisen videoon, joka sisältää tietoa tupakkatuotteista ja päihteistä
- Opettajan osuudessa on tietoa ja linkkejä tarkempiin tietoihin suun terveydestä
- Oppilaan osuudessa asiat on esitetty yksinkertaisemmin
- Opettaja voi näyttää videoita ja käyttää materiaalia valikoiden opetuksensa tukena



Alakoululaisen suun terveys

- [Alakoululaisten suun terveys \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)



Yläkoululaisen suun terveys (sisältää tupakka ja päihteet)

- [Yläkoululaisten suun terveys \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)



Opettajan osuuden sisältö

1. Taustaa
2. Hampaan rakenne, hampaiston kehittyminen ja vaihdunta
3. Yleisimmät suusairaudet ja niiden ennaltaehkäisy
4. Oikomishoito
5. Päihteet ja tupakkatuotteet (4.lk.-6.lk.)
6. Liitteet (materiaalia opetuksen tueksi, erillisinä tulostettavina pdf-tiedostoina)
 - a) Testaa tietosi ristikko (ristikon oikeat vastaukset tässä esityksessä)
 - b) 7-11-vuotiaan suun terveydenhoito -ohje
 - c) Hampaiden harjaus ohjeet
 - d) Hampaiden harjaamisen seurantalomake

1. Taustaa

Hammashoito kouluikäisille Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueella



- Perusopetuksen aikana koululaisen suu ja hampaat tarkastetaan määräaikaistarkastuksissa. Lisätietoa määräaikaistarkastuksista löytyy osoitteesta: [Hammashoito kouluikäisille | Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)
- Yksilöllisen tarpeen mukaan lapsi tai nuori voidaan kutsua myös tiheämmin tarkastuksiin ja hoitoon
- Alle 18-vuotiaiden lasten ja nuorten suun ja hampaiden tarkastukset ja hoito on maksutonta

2. Hampaiden rakenne ja vaihdunta

Maitohampaat

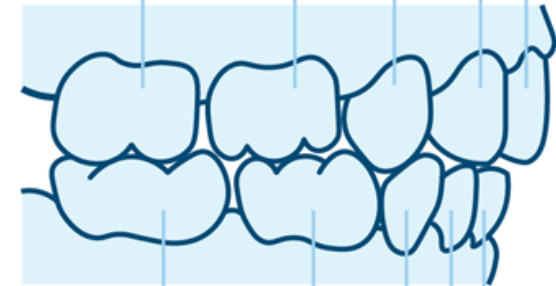
- Ensimmäinen maitohammas puhkeaa noin 4-5 kuukauden iässä
- Kaikki 20 maitohammasta ovat puhjenneet lapsen suuhun yleensä noin kolmeen ikävuoteen mennessä
- Puhkeamisjärjestyksessä on yksilöllisiä eroja
- Lisää tietoa hampaiden puhkeamisesta: [Hampaiden kehittyminen ja puhkeaminen | Hammaslääkäriliitto \(hammaslaakariliitto.fi\)](https://hammaslaakariliitto.fi)

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

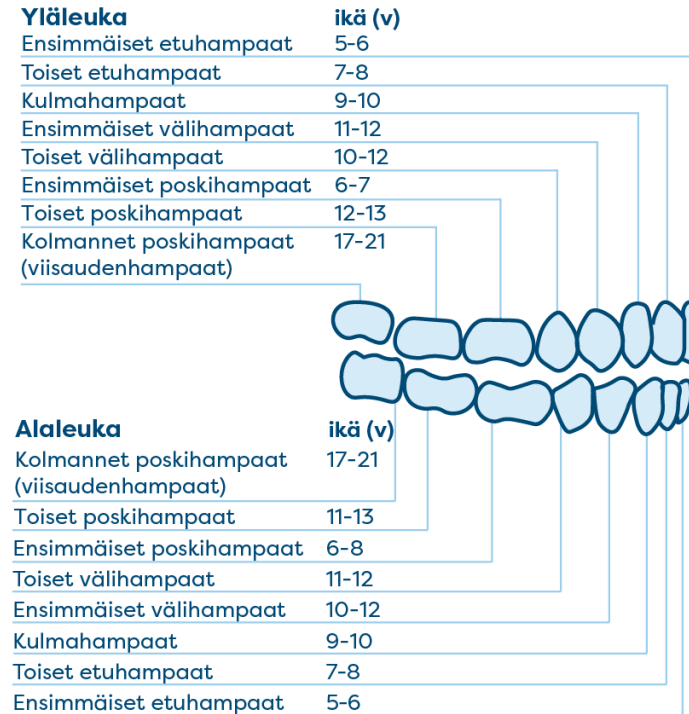


Kuvan lähde: LUVN suun terveydenhuolto

Hampaiston vaihduntavaiheet ja pysyvien hampaiden puhkeaminen

- Pysyvät hampaat puhkeavat maitohampaiden tilalle **kahdessa vaiheessa**
- Vaihduntavaiheiden välillä on välivaihe, jolloin lapsella on suussa sekä maitohampaita että pysyviä hampaita
- Hampaiston **ensimmäinen vaihduntavaihe** alkaa noin 5-8-vuotiaana, kun ensimmäiset pysyvät hampaat alkavat puhkeamaan ja maitohampaita alkaa irtoamaan
- Hampaiston **toinen vaihduntavaihe** alkaa noin 10-12-vuotiaana, kun loputkin maitohampaat vaihtuvat pysyviin ja uusia pysyviä hampaita puhkeaa
- Kaikki pysyvät hampaat ovat puhjenneet noin 13. ikävuoteen mennessä viisauden hampaita lukuun ottamatta
- Hampaiden puhkeamis- ja vaihtumisjärjestyksessä on yksilöllisiä eroja

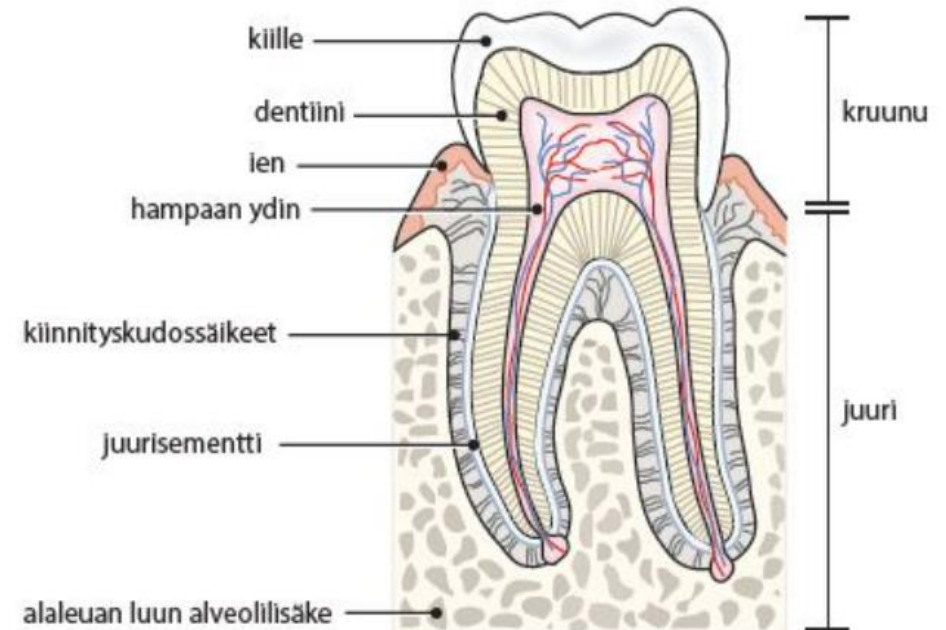
Pysyvien hampaiden puhkeamisjärjestys



Kuvan lähde: LUVN suun terveydenhuolto

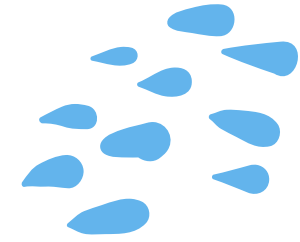
Hampaan ja kiinnityskudoksen rakenne

- Hampaan näkyvä osa on kruunu
- Kruunua peittää kiille, joka on ihmisen kovin kudos
- Kiilteen alla on hammasluu eli dentiini
- Ien on kiinnittyneenä hampaaseen
- Hampaan juuri on leukaluun suojassa ja kiinnittyy leukaluuhun kiinnityskudossäikeillä
- Hampaan ytimessä kulkee paljon verisuonia ja hermosyitä
- Lisää tietoa: Hampaiden rakenne ja kehittyminen - Terveyskirjasto



Kuvan lähde: Terveyskirjasto

Sylki



- Sylki on suun talonmies, joka huuhtelee suuta, tekee ruoan liukkaaksi ja hillitsee bakteerien kasvua
- Syljen entsyymit aloittavat ruoan pilkkoutumisen
- Sylki hajottaa suuhun joutuneita bakteereita ja viruksia ja se poistaa hampaiden pinnoilta mikrobeja ruoansulatuskanavaan
- Normaalisti sylkeä erittyy noin 0,5-1 litraa vuorokaudessa
- Sylki pystyy estämään happohyökkäyksen hampaan kiilteelle haitallisen vaikutuksen 4-6 kertaa vuorokaudessa
- Sylki koostuu pääosin vedestä, joka sisältää suoloja, proteiineja ja vähän rasva-aineita

Lisää tietoa syljestä: [Sylki ja sylkirauhaset - Terveyskirjasto](#)

3. Yleisimmät suusairaudet ja niiden ennaltaehkäisy

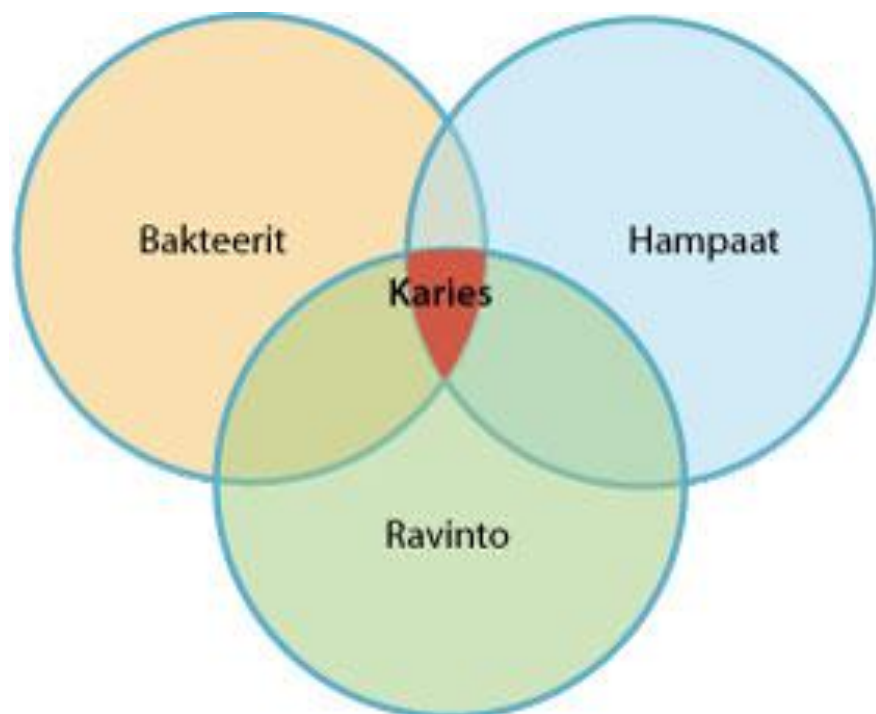
Karies

- Karies (hampaiden reikiintyminen) on ihmisen yleisin infektiosairaus
- Kariesbakteeri *Streptococcus Mutans* tarttuu lapselle usein vanhemman syljestä varhaislapsuudessa (esimerkiksi yhteisen lusikan kautta)
- Karieksen 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

Hampaiden reikiintyminen



- Hampaiden reikiintymisen eli kariksen syntyy tarvitaa kolmen vaikuttavan tekijän samanaikaista ilmenemistä
- Kariksen syntyy vaikuttaa happoa tuottavien bakteerien runsas määrä hampaan pinnalle kertyvässä plakissa, sokeripitoinen ravinto ja ravinnon nauttimisen tiheys sekä syljen ja hammaskudoksen ominaisuudet
- Kariesbakteeri tuottaa aineenvaihdunnassaan sokerista happoa, joka liuottaa hampaan kiillettä. Tätä tapahtumaa kutsutaan happohyökkäykseksi
- Happohyökkäyksessä hampaan kiilteen mineraaleja liukenee sylkeen
- Mikäli happohyökkäyksiä on toistuvasti päivän aikana kiille vaurioituu ja siihen alkaa syntyä reikä

Alkava reikä



Kuvan lähde: Suomen Hammaslääkäriliitto

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

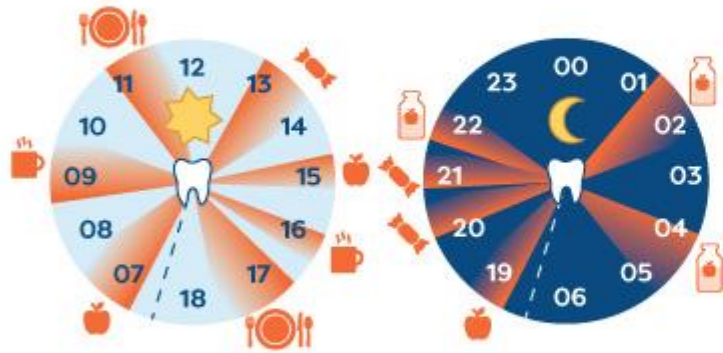
Ravinto ja suun terveys

- 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** happohyökkäyksen vuoksi. Suu tarvitsee lepoaikaa 3–4 tuntia aterioiden välillä, jotta sylki voi huuhtoa hampaita ja korjata hapon aiheuttamia vaurioita.
- Hammaseerosio 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.

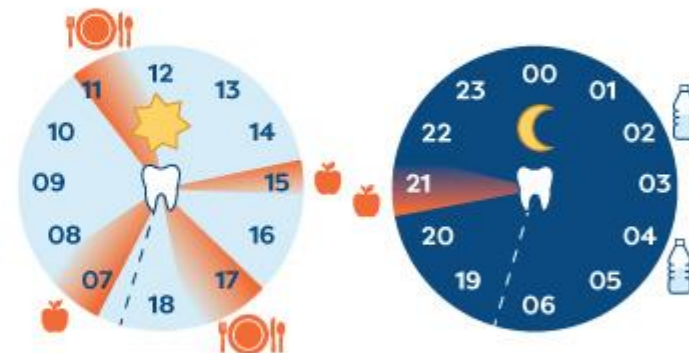
Lisätietoa: [Ravinto ja suunterveys | Hammaslääkäriliitto \(hammaslaakariliitto.fi\)](https://hammaslaakariliitto.fi)

Säännölliset ateriat ja tauko niiden välillä edistävät hammassterveyttä

Säästä hampaitasi



Toistuvat välipalat ja juomat aiheuttavat tuntien happohyökkäykset hampaisiin



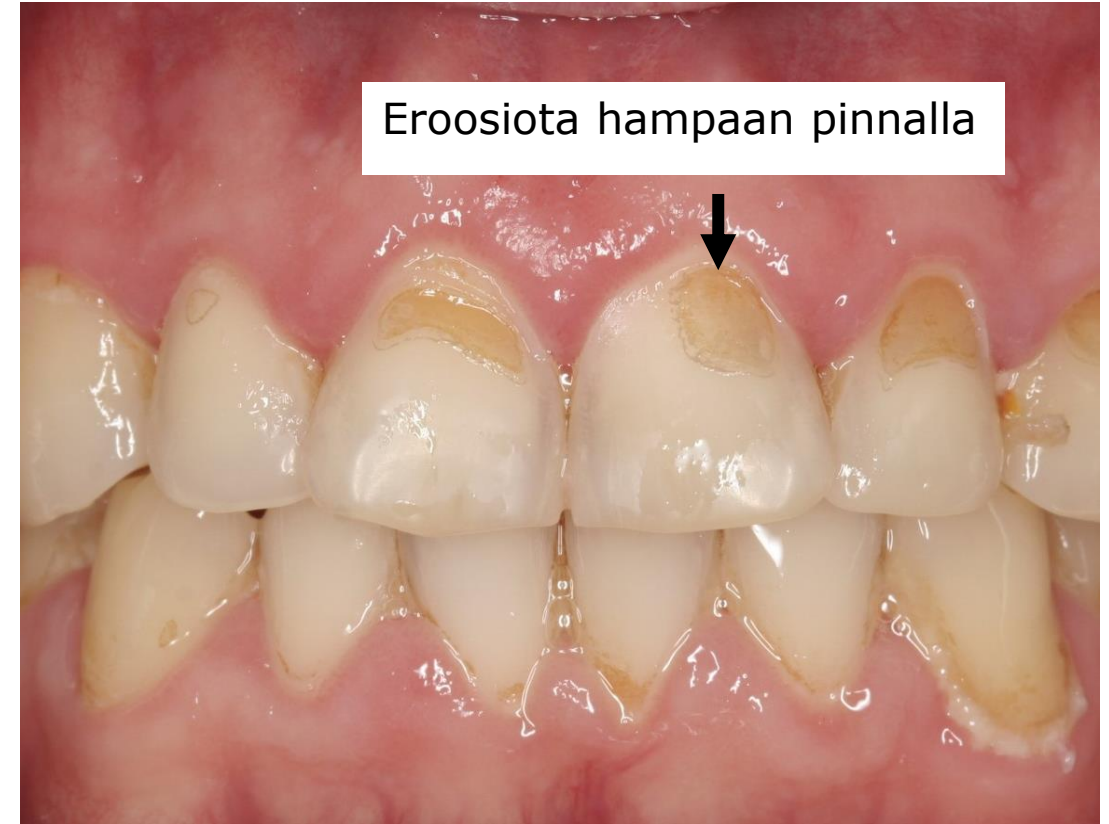
Ajoita makeat/happamat juomat ja pikkuherkut ateriakerroille.

Alkuperäinen kuva: Suomen Hammaslääkäriliitto

Eroosio

- Hampaiden kemiallista kulumista, jossa hammaskiille liukenee happojen vaikutuksesta, kutsutaan hampaiden eroosioksi
- Eroosiota aiheuttavat usein nautitut happamat juomat ja ruoat
- Syytekijät liittyvät usein elintapohin
- Eroosiosta johtuen hampaat saattavat vihloa
- Pinnan ollessa pehmeä, hampaat saattavat kulua helpommin esimerkiksi pureskelusta johtuen

Lisätietoa: [Eroosio – hammaskiilteen kemiallinen kuluminen | Hammaslääkäriliitto \(hammaslaakariliitto.fi\)](#)



Kuvan lähde: Suomen Hammaslääkäriliitto

Fluori ja ksylitoli

- Fluorihammastahnan ja ksylitolivalmisteiden (purkka tai pastilli) käyttö on suositeltavaa
- Fluori vähentää hampaiden reikiintymistä, koska se estää bakteerien aiheuttamaa hammaskiilteen mineraalien liukenemista
- Fluori kovettaa hampaan pintaa ja se ehkäisee myös kariesbakteerien aineenvaihduntaa ja happojen tuottoa
- Ksylitolipurukumi tai -pastilli lyhentää happohyökkäystä ja lisää syljen eritystä ja huuhtoo hampaiden pintoja
- Suositeltu päiväannos ksylitolia on vähintään 5 grammaa. Määrä saadaan 6–10 ksylitolipurukumista tai pastillista
- Ksylitoli ei korvaa koskaan hampaiden harjausta
- Lisää tietoa ksylitolista ja fluorista: [Fluori – Terveyskirjasto](#), [Karies \(hallinta\) \(kaypahoito.fi\)](#)



Kuvan lähde: LUVN suun terveydenhuolto

Ientulehdus

- Ientulehdus eli gingiviitti syntyy, kun hampaan pinnalle kertyy bakteeripeitettä eli plakkia
- Tulehtunut ien vuotaa verta harjattaessa ja voi ien tuntua kipeältä
- Hengitys voi haista pahalle ja suussa voi olla pahaa makua
- Ientulehdus paranee suun puhdistusta tehostamalla
 - Hampaat harjataan huolellisesti kaksi kertaa päivässä
 - Hammasvälit puhdistetaan hammaslangalla tai harjaticulla

Lisätietoa: [Ientulehdus \(gingiviitti\) - Terveyskirjasto](#)



Kuvan lähde: Suomen Hammaslääkäriliitto

Hammaskivi

- Kalkkeutunutta plakkia
- Suussa voi olla voimakasta pahaa hajua ja makua
- Ikenet arat ja vuotavat verta
- Hammaskivi lisääntyy näkyvältä hampaanpinnan alueelta ikenen alle
- Vaatii ammattilaisen hoitoa
- Hoitamattomana etenee usein hampaan kiinnityskudossairaudeksi eli parodontiitiksi



Kuvan lähde: Suomen Hammaslääkäriliitto

Lisätietoa: [Hammaskivi - Terveyskirjasto](#)

4. Oikomishoito

Oikomishoito

- Tavallisesti oikomishoito aloitetaan noin 9-12 vuoden iässä
- Joskus hoito aloitetaan kuitenkin jo ennen kouluikää
- Oikomishoidon avulla lapsen hampaita ja purennan kehittymistä ohjataan ja vaikutetaan leuan kasvuun
- Oikomishoito voidaan tehdä kiinteillä sekä irrotettavilla oikomiskojeilla
- Oikomishoidon aikana on tärkeää huolehtia erityisen tarkasti suun puhdistuksesta

Lisätietoa: [Oikomishoito - Terveyskirjasto](#)



5. Alkoholi ja tupakkatuotteet (4.lk.- 6.lk.)

Alkoholi ja suun terveys

- Alkoholi kuivattaa suuta, aiheuttaa eroosiota (hampaan pinnan liukenemista), sekä limakalvomuutoksia
- Alkoholi vähentää syljen eritystä ja siksi kuivattaa suuta
- Kuiva suun lisää hampaiden reikiintymisen riskiä
- Runsas alkoholin käyttö on yksi suusyövän riskitekijä

Lisätietoa: [Alkoholin vaikutukset suun terveyteen - Terveyskirjasto](#)

Tupakka

- Tupakan savussa on yli 7 000 kemiallista yhdistettä
- Jo yksittäinenkin tupakointikerta kuljettaa elimistöön tervaa, häkää ja myrkyllisiä aineita
- Tupakan sisältämä nikotiini aiheuttaa riippuvuutta hyvin nopeasti



Tupakoinnin vaikutuksia kehoon

- Tupakka heikentää verenkiertoa ikenissä, ihossa ja elimistössä
- Heikentyneen verenkierron ja tupakan sisältämien myrkkyjen takia
 - Iho voi olla harmaa ja rypistyä ennenaikaisesti, toisin sanoen ihminen näyttää vanhemmalta kuin on
 - Hiukset ja kynnet saattavat voida huonosti, ne katkeilevat ja ovat kiillottomat
 - Hampaat värjäntyvät keltaisiksi
 - Hengitys haisee pahalta ja suussa voi olla paha maku

Lisätietoa: [Tupakoinnin vaikutukset suun terveyteen](#)
– [Terveyskirjasto](#)

[Tupakka, nuuska ja suun terveys \(duodecimlehti.fi\)](#)



Tupakoivan suu, Kuvan lähde: Suomen Hammaslääkäriliitto

Sähkösavukkeet

- Sähkösavuke on akkukäyttöinen laite, jolla kuumennetaan nestettä hengitettäväksi höyryksi
- Sähkösavukenesteitä on monenlaisia, ja ne voivat sisältää nikotiinia
- Sähkösavukenesteet ja siitä muodostuva höyry sisältää useita terveydelle haitallisia aineita, kuten erilaisia kemikaaleja, metalleja ja haitallisia makuaineita. Osa aineista altistaa syövän kehittymiselle
- Nikotiinilliset sähkösavukkeet aiheuttavat yhtä voimakasta nikotiiniriippuvuutta kuin savukkeet
- Sähkötupakka voi aiheuttaa päänsärkyä ja pahoinvointia, sekä heikentää keuhkojen toimintakykyä
- Varsinkin pitkään nikotiinia käyttäneiden voi olla todella vaikea päästä irti nikotiinin käytöstä
- Kaikkia sähkösavukkeiden haittoja ei tunneta



Kuva:LUVN suun terveydenhuolto

Lisää tietoa sähkösavukkeista ja suun terveydestä

- [Sähkötupakointi ja suunterveys – Terveyskirjasto](#)
- [Sähkösavukkeet, sähkötupakka – Terveyskirjasto](#)
- [Sähkösavukkeen haitat - Fressis](#)

Nuuska

- Nuuska sisältää noin 2 500 erilaista ainetta (mm. Raskasmetalleja), joista lukuisat ovat terveydelle haitallisia
- Nuuskaan voi jäädä riippuvaiseksi hyvin nopeasti ja käytön lopettaminen voi olla erittäin vaikeaa
- Nuuskassa oleva nikotiini imeytyy suun limakalvolta verenkiertoon

Lisätietoa: [Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito \(kaypahoito.fi\)](https://www.kaypahoito.fi/tupakka-ja-nikotiiniriippuvuuden-ehkaisy-ja-hoito)



Kuvan lähde: LUVN suun terveydenhuolto

Nuuska vaikuttaa koko elimistöön

- Nuuskan käyttö vahingoittaa ikeniä ja hampaita, värjää hampaita ja lisää suusyövän riskiä. Osa muutoksista, kuten ikenen vetäytyminen on pysyvä muutos eikä sitä voi korjata
- Nuuskan sisältämä nikotiini ja myrkyt voivat aiheuttaa
 - korkeampaa sykettä ja verenpainetta
 - unettomuutta
 - päänsärkyä
 - kohonnutta riskiä sairastua sisäelinten ja mahalaukun syöpään



Kuvan lähde: Terveyskirjasto

Nikotiinipussit

- Nikotiinipussi on annospussiin pakattu tuote, jota käytetään nuuskan tavoin huulen alla
- Pussi ei sisällä tupakkakasvia, mutta se sisältää nikotiinia sisältävää jauhetta
- Nikotiini imeytyy suun limakalvolta verenkiertoon
- Nikotiinijauheessa on mukana usein makuainetta, kuten mentolia
- Pussien nikotiinipitoisuus on usein korkeampi kuin nuuskan

Lisätietoa: [Nikotiinipussit \(kaypahoito.fi\)](https://kaypahoito.fi)

[Mitä aikuisen pitäisi tietää nikotiinipusseista? | FressisEdu](#)

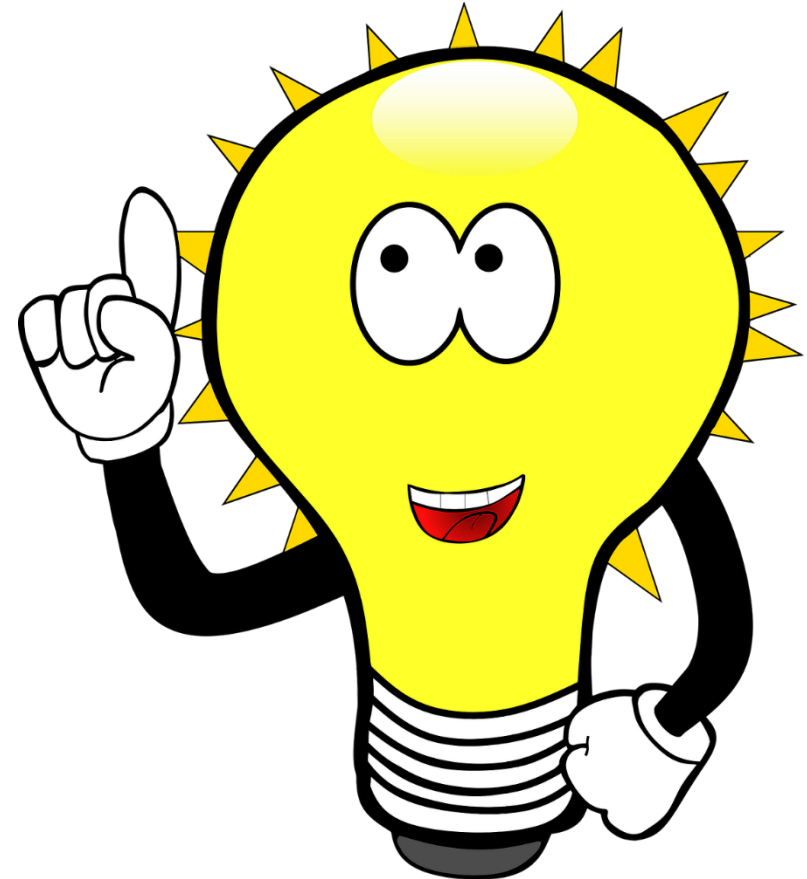
Kysymyksiä oppilaiden kanssa pohdittavaksi

Millainen on terve suu?

Mitkä juomat ovat hyväksi hampaille?

Miksi hampaaseen tulee reikä?

Syötkö usein herkkuja ja mikä merkitys sillä on suun terveydelle?



Kuvan lähde: Microsoftin kuvapankki

Lähteet ja lisää tietoa

- <https://www.kaypahoito.fi/hoi50127>
- [Avaa suu I Suunterveys I Hampaiden hoito](#)
- [Puhtaat hampaat | Helsingin yliopisto \(helsinki.fi\)](#)
- [Yleistietoa suunterveydestä | Hammaslääkäriliitto \(hammaslaakariliitto.fi\)](#)
- [Terve suu on osa hyvinvointia - Terveyskirjasto](#)



6. Liitteet

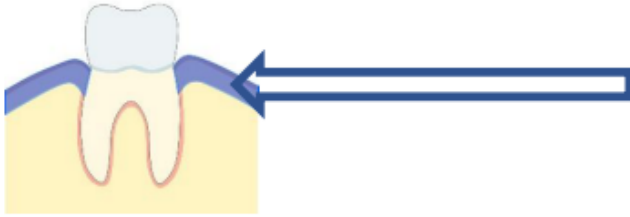
a) Testaa tietosi ristikko (tulostettava pdf-tiedosto)

													12.								
								1.													
												2.									
3.																					
										4.											
										5.											
											6.										
					7.																
							8.														
										9.											
												10.									
										11.											

KYSYMYKSET

1. Hampaat altistuvat miltei aina _____ kun nautimme aterialla, juomaa tai välipalaa (paitsi vettä)

2.



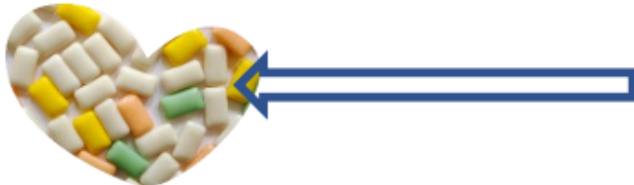
3. Millainen hammasharja puhdistaa tehokkaimmin hampaat?
4. Syntyy hampaaseen, jos herkuttelee tai napostelee liian usein
5. Hampaan pinnalle kertyvä vaalea bakteeripeite

6.



7. Mitä käytetään aamuin illoin hampaiden harjauksen yhteydessä
8. Mikä on hampaan uloin kerros, joka on elimistön kovin kudokseksi?
9. Mitkä hampaat puhkeavat ensimmäiseksi?

10.



11. Mikä on paras janojuoma?
12. Näitä rajoitetusti, niin saat pidettyä hampaasi terveenä!

Testaa tietosi ristikon oikeat vastaukset

														12.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

b) 7-11-vuotiaan suun terveydenhoito (tulostettava pdf-tiedosto)

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



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 aterioiden 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 liukenemistä

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



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

c) Hampaiden harjaus ohjeet (tulostettava pdf-tiedosto)

Lapsen hampaiden harjaus sähköhammasharjalla

Harjaa lapsen hampaat kaksi kertaa päivässä kahden minuutin ajan fluorihammastahnalla. Liikuta sähköhammasharjaa hitaasti hammaskaarella ienrajaa myötäillen. Viivyt muutaman sekunnin ajan jokaisen hampaan jokaisella pinnalla. Älä tee nykyttävää liikettä sähköhammasharjalla.

Hammastahnan määrä



Alle 3-vuotiaalle
pieni sipaisu (tahnan
fluoripitoisuus 1000–1100
ppm)



3–5-vuotiaalle lapsen
pikkusormen kynnen
kokoinen nokare (tahnan
fluoripitoisuus 1000–1100
ppm)



Vähintään 6-vuotiaalle
0,5–2 cm (tahnan
fluoripitoisuus 1450
ppm)



Harjaa ylähampaiden
poskenpuolen pinnat



Harjaa yläetualue



Harjaa ylähampaiden
sisäpinnat



Harjaa alahampaiden
poskenpuoleiset pinnat



Harjaa kielen puoleiset
pinnat



Harjaa alaeetualue



Käännä harja
pystyyn
alaeetualueen
sisäpintoja
harjatessa



Harjaa kaikkien
hampaiden
purupinnat

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



Lapsen hampaiden harjaus manuaalihammasharjalla

Harjaa lapsen hampaat kaksi kertaa päivässä kahden minuutin ajan fluorihammastahnalla. Harjaa hampaat nykyttävällä liikkeellä kaksi hammasta kerrallaan. Harjaa hampaat niin, että harja on ikenen reunaa ja hampaita vasten vinosti. Huomio, että ienrajat tulevat puhtaaksi.

Hammastahnan määrä



Alle 3-vuotiaalle
pieni sipaisu (tahnan
fluoripitoisuus 1000–1100
ppm)



3–5-vuotiaalle lapsen
pikkusormen kynnen
kokoinen nokare (tahnan
fluoripitoisuus 1000–1100
ppm)



Vähintään 6-vuotiaalle
0,5–2 cm (tahnan
fluoripitoisuus 1450
ppm)



Harjaa ylähampaiden
poskenpuolen pinnat



Harjaa yläetualue



Harjaa ylähampaiden
sisäpinnat



Harjaa alahampaiden
poskenpuoleiset pinnat



Harjaa kielen puoleiset
pinnat



Harjaa alaeetualue



Käännä harja
pystyyn
alaeetualueen
sisäpintoja
harjatessa



Harjaa kaikkien
hampaiden
purupinnat

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



c) Harjausseurantalomake (tulostettava pdf-tiedosto)

Nimi:

HAMPAIDEN HARJAUS

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
AAMU							
ILTA							

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Oppilaan osuuden sisältö

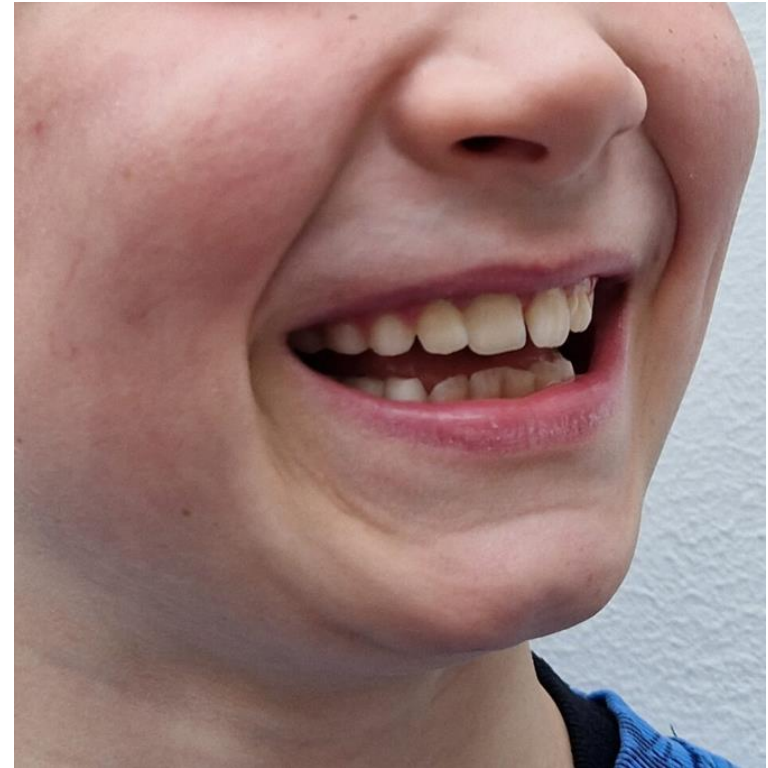
1. Terve suu
2. Hampaan rakenne
3. Ientulehdus
4. Hampaiden reikiintyminen
5. Eroosio eli hampaan pinnan liukeneminen
6. Ruoka, juoma ja suun terveys
7. Suun puhdistus
8. Sokeripommit

1. Terve suu

Puhdas ja kivuton, jolla on hyvä syödä ja mukava puhua

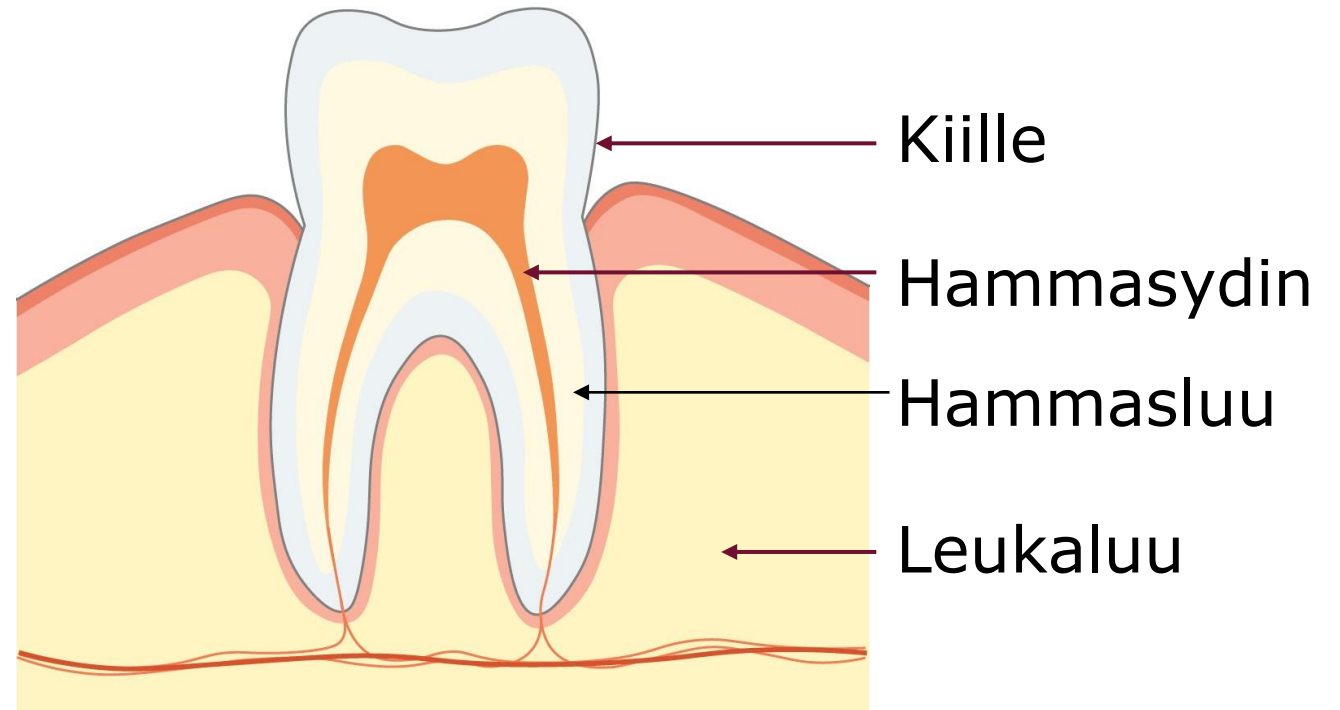
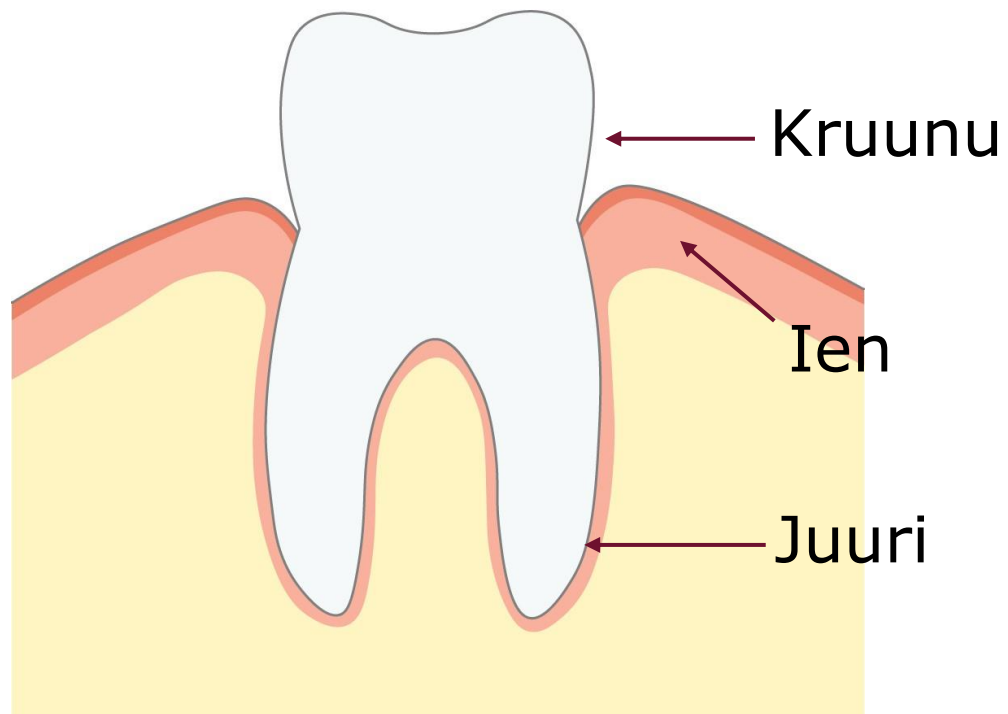
Suu voi olla terve, vaikka jokin hammas puuttuu tai hampaat ovat ahtaasti

Mitä muuta on terve suu?



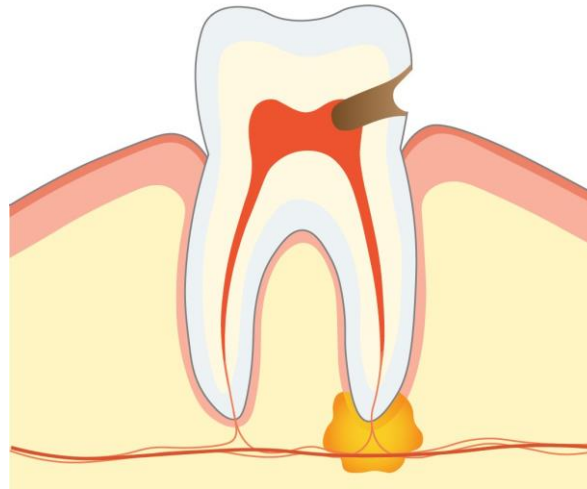
Kuvan lähde: LUVN suun terveydenhuolto

2. Hampaan rakenne

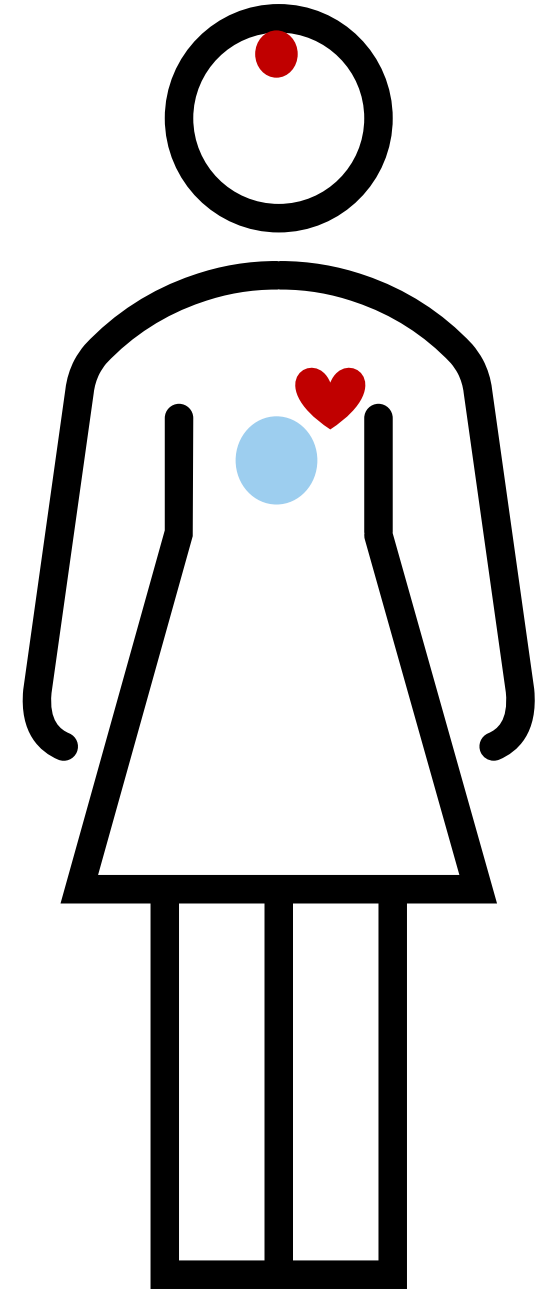


Suun terveys vaikuttaa koko kehon terveyteen!

Jos suu ja hampaat ovat likaiset, bakteerit ja pöpöt voivat levitä suusta muualle kehoon: Esimerkiksi aivoihin, sydämeen tai keuhkoihin aiheuttaen siellä ongelmia.



Kuva: LUVN suun terveydenhuolto



3. Ientulehdus

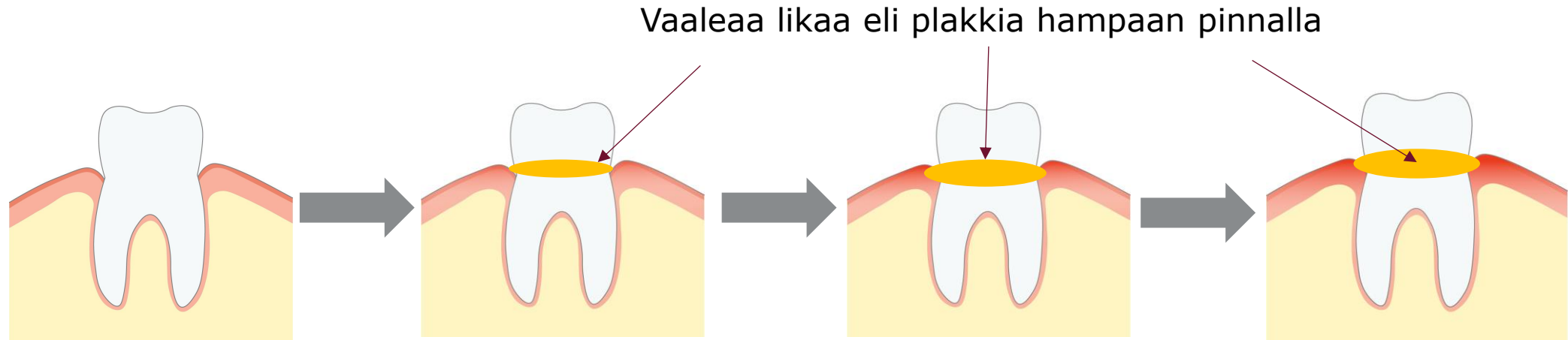
- Ientulehdus syntyy, kun hampaan pinnalle kertyy bakteeripeitettä eli plakkia
- Tulehtunut ien vuotaa verta harjattaessa ja voi tuntua kipeältä
- Hengitys voi haista pahalle ja suussa voi olla pahaa makua
- Ientulehdus paranee suun puhdistusta tehostamalla
 - Hampaat harjataan huolellisesti kaksi kertaa päivässä ja hammasvälit puhdistetaan



Ien on punainen ja plakkia näkyy ienrajassa



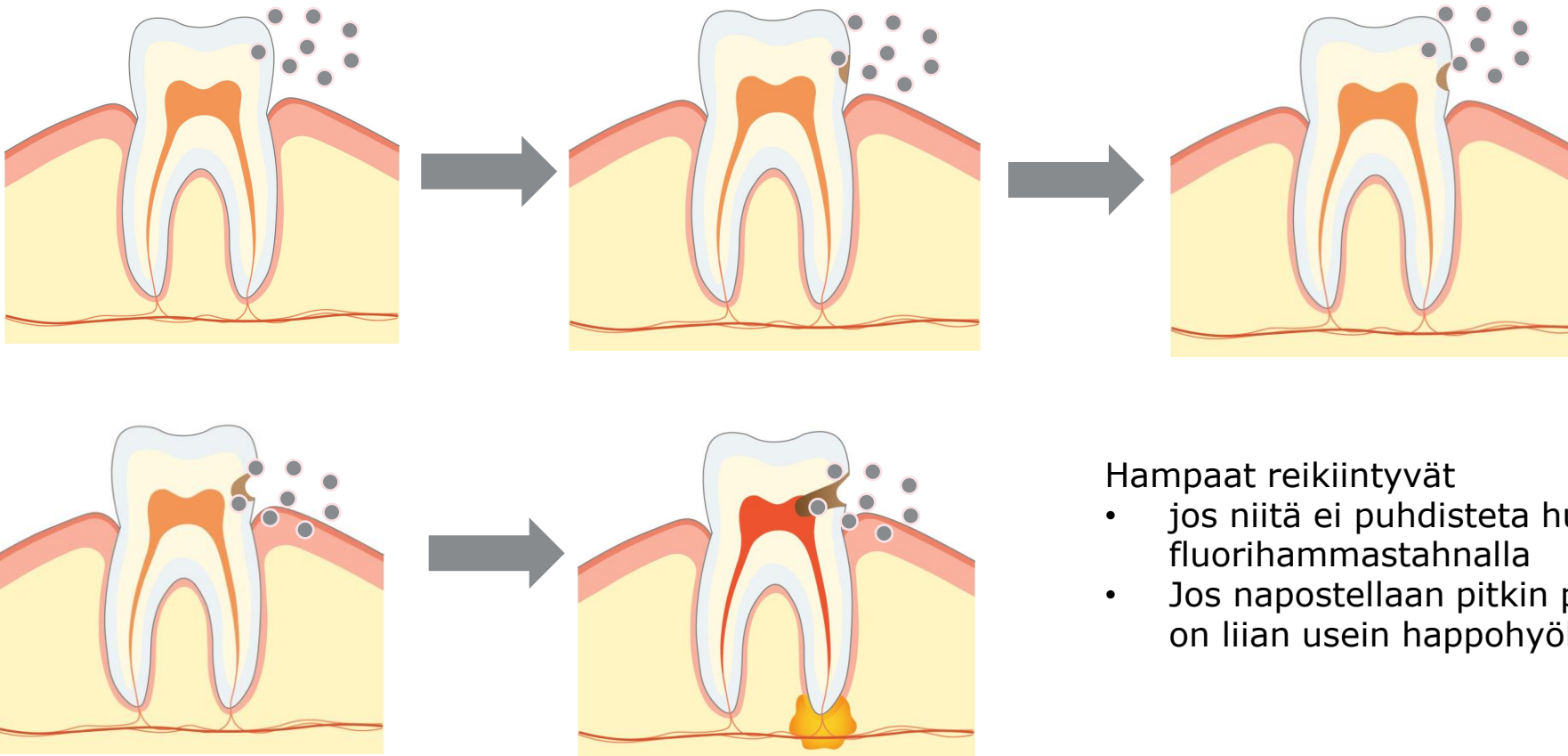
Ientulehduksen syntyminen



Kuvat: LUVN suun terveydenhuolto

- Ikenet tulehtuvat, jos hampaita ei pestä huolellisesti
- Jos ien on tulehtunut, siitä vuotaa verta harjatessa – harjaa silloin entistä huolellisemmin!

4. Hampaiden reikiintyminen



Hampaat reikiintyvät

- jos niitä ei puhdisteta huolella fluorihammastahnalla
- Jos napostellaan pitkän päivää, jolloin suussa on liian usein happohyökkäys

Alkavan reiän pysäyttäminen



Kuva: LUVN suun terveydenhuolto

- Hampaan pinnalle syntyvän alkavan reiän voi pysäyttää hoitamalla hampaita huolellisesti
- Alkava reikä on syntyessään pieni karhea kohta hampaan pinnalla ja tässä vaiheessa reikä pysähtyy, jos tehostat hampaiden harjaamista ja vähennät herkkujen syömistä
- Alkavan reiän paranemiseen menee useita kuukausia, joten hampaiden huolellisesta harjaamisesta kannattaa ottaa päivittäinen tapa
- Jos alkava reikä paranee, sitä ei tarvitse myöhemmin korjata tai paikata hammashoitolassa

5. Eroosio eli hampaan pinnan liukeneminen

- Hampaita liuottavia happoja on esimerkiksi sokerittomissa limuissa, makuvichyissä, tuoremehussa ja energiajuomissa.



Kuvan lähde: Suomen Hammaslääkäriliitto

Ksylitoli (purkka tai pastilli)

- Nappaa syömisen jälkeen ksylitolipurkka tai pastilli!
- Ksylitolipurukumi tai -pastilli lyhentää happohyökkäystä ja lisää syljen eritystä ja huuhtoo hampaiden pintoja
- Suositeltu päiväannos ksylitolia on vähintään 5 grammaa. Määrä saadaan 6–10 ksylitolipurukumista tai pastillista
- **Muista, että ksylitoli ei korvaa koskaan hampaiden harjausta**



Kuva: LUVN suun terveydenhuolto

7. Suun puhdistus

- Harjaa hampaat kaksi kertaa päivässä vähintään kahden minuutin ajan
- Käytä fluorihammastahnaa joka harjauskerta
- Opettele myös puhdistamaan hammasvälit
- Käytä mieluiten sähköhammasharjaa



Harjaa hampaat näin



Harjaa ylähampaiden poskenpuolen pinnat



Harjaa yläetualue



Harjaa ylähampaiden sisäpinnat



Harjaa alahampaiden poskenpuoleiset pinnat



Harjaa kielen puoleiset pinnat



Harjaa alaetualue



Käännä harja pystyyn alaetualueen sisäpintoja harjattaessa



Harjaa kaikkien hampaiden purupinnat

Hammasvälien puhdistus



Kuvat: LUVN suun terveydenhuolto



8. Sokeripommit

- Monessa syötävässä ja juotavassa on yllättävän paljon sokeria. Seuraavissa dioissa on havainnollistettu muutamien herkkujen ja juomien sokerimääriä
- Hampaisiin takertuvat ja pitkään suussa viipyvät ruoka-aineet (kuten rusinat, murot, keksit, sipsit, suolatikut) altistavat hampaiden reikiintymiselle
- Arvatkaa kuinka monta sokeripalaa mikäkin ruoka tai juoma pitää sisällään. Oikeat sokerimäärät paljastuvat aina seuraavalla dialla

Karkkipussi 300g



Välipalakeksi



Iso
tuutti

Iso
puikko

Pieni puikko



Karkkipussi 300g
70 palaa



Välipalakeksi
2 palaa



Iso
tuutti
10 palaa

Iso
puikko
9 palaa

Pieni puikko
3 palaa



Suklaapatukka



Tikkari



Pillimehu



Suklaapatukka
32g
5,5 palaa



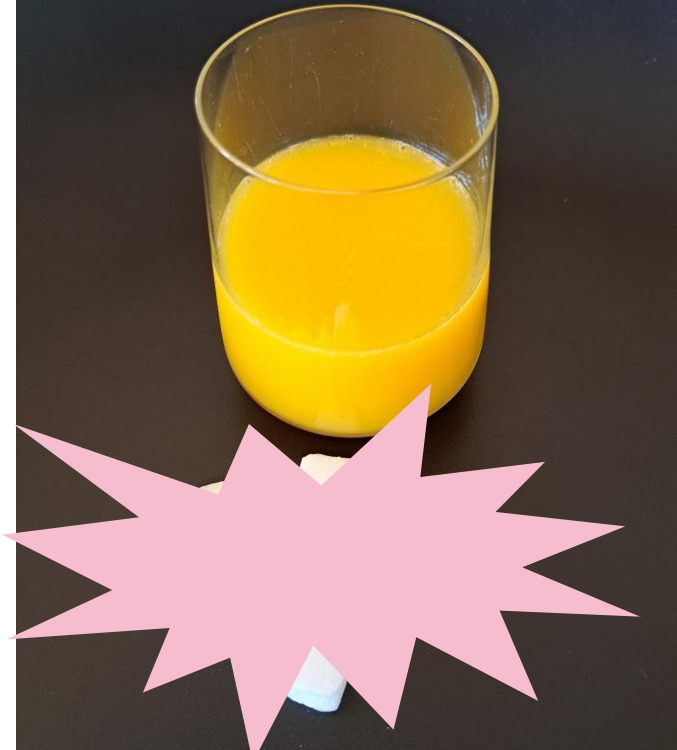
Tikkari
2,5 palaa



Pillimehu
7 palaa



Täysmehu 3dl



Energiajuoma 0,5l



Kolajuoma 0,5l



Täysmehu 3dl
10 palaa



Energiajuoma
0,5l 22 palaa



Kolajuoma 0,5l
21 palaa



Rusinat 100g



Kolme
täytekeksiä



Suklaalevy 200g



Rusinat 100g
28 palaa



Kolme täytekeksiä,
8 palaa



Suklaalevy 200g,
39 palaa



Jugurtti 2dl



Vanukas 2dl



Juomajugurtti
0,5l



Jugurtti 2dl
9 palaa



Vanukas 2dl
12 palaa



Juomajugurtti
0,5l



Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Kiitos, tack!

Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa:



[Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)



[@luhyvinvointialue](#)



[Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)



[@LUhyvinvointi](#)

[@LUpelastus](#)



[Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)

