

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Yläkoululaisen suun terveys – materiaalia opetuksen tueksi

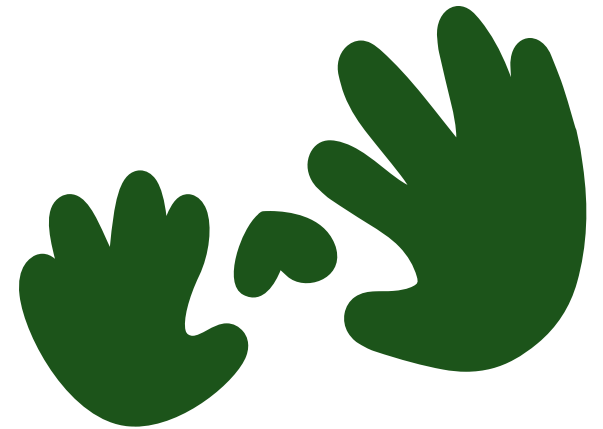
Laadittu 09/24 / LUVN sth

Päivitetty 10/25 / 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 yläkouluikäisille suunnatun suun terveyden edistämisen videon (kielet suomi, ruotsi, englanti), sekä tarkempaa tietoa suun terveydestä opettajalle että oppilaalle
- Opettajan osuudessa on tietoa ja linkkejä tarkempiin tietoihin suun terveydestä
- Opettaja voi käyttää materiaalia valikoiden opetuksensa tukena



Yläkoululaisen suun terveys

- [Yläkoululaisten suun terveys - YouTube](#)



Kuvan lähde: LUVN suun terveydenhuolto

Opettajan osuuden sisältö

1. Taustaa
2. Hampaiden rakenne ja vaihdunta
3. Yleisimmät suusairaudet ja niiden ennaltaehkäisy
4. Alkoholi, tupakkatuotteet ja sähkötupakka (myös oppilaille)
5. Liite: tulostettava ohje 12-16-vuotiaan suun terveydenhoidosta (pdf-tiedosto)

1. Taustaa

Terve suu

- On toimiva purentaelimistö, oireettomat hampaat ja tukikudokset
- Vaikuttaa syömiseen, puhumiseen ja ulkonäköön
- Voi olla terve, vaikka jokin hammas puuttuu tai hampaat ovat ahtaasti
- Lisää itseluottamusta ja luo hyvänolon tunteen suuhun
- Raikas hengitys ja harjatut hampaat – sillä on merkitystä kaveripiirissä!
- Terve suu on osa hyvinvointia - Terveyskirjasto



Koululaisen suun terveydenhuolto 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 tätä tiheämmin tarkastuksiin ja hoitoon
- Alle 18-vuotiaiden lasten ja nuorten suun ja hampaiden tarkastukset ja hoito on maksutonta

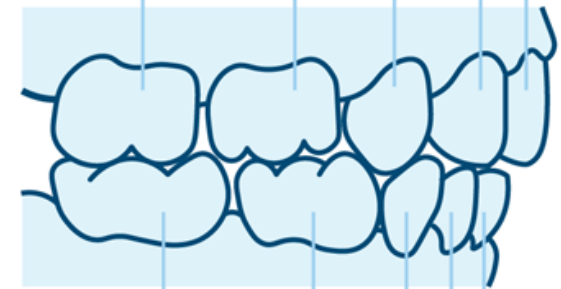
2. Hampaiden rakenne ja vaihdunta

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

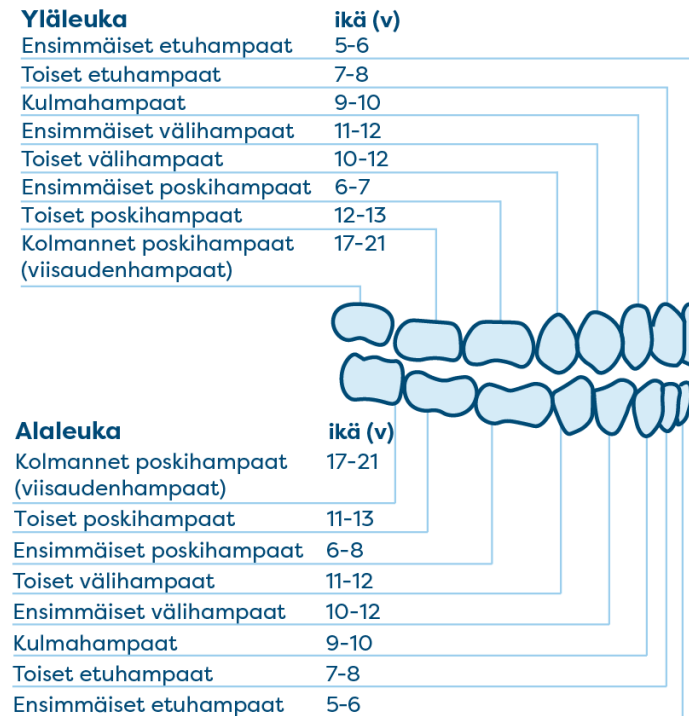
Toiset poskihampaat	20-33kk ikäisenä
Ensimmäiset poskihampaat	12-18kk ikäisenä
Kulmahampaat	14-24kk ikäisenä
Toiset etuhampaat	8-16kk ikäisenä
Ensimmäiset etuhampaat	4-10kk ikäisenä

Kuvan lähde: LUVN suun terveydenhuolto

Hampaiston vaihduntavaiheet ja pysyvien hampaiden puhkeaminen

- Pysyvät hampaat puhkeavat maitohampaiden tilalle kahdessa vaiheessa
- Vaihduntavaiheiden välillä on välivaihe, jolloin lapsessa on suussa sekä maitohampaita ja 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 irtoamisjärjestyksessä on yksilöllisiä eroja

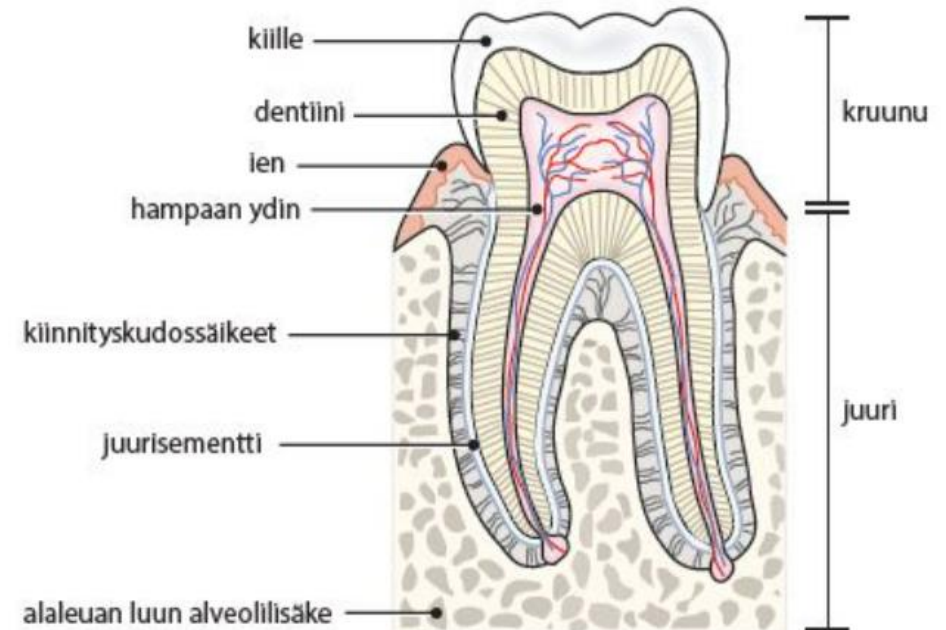
Pysyvien hampaiden puhkeamisjärjestys



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

3. Yleisimmät suusairaudet ja niiden ennaltaehkäisy

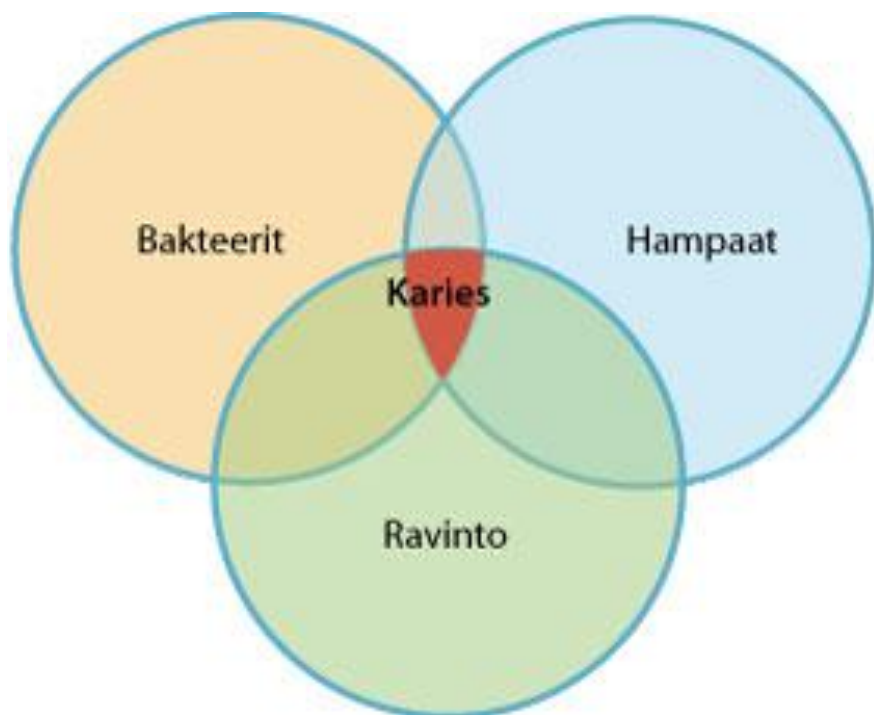
Hampaiden reikiintyminen (karies)

- 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

Karieksen syntyminen



- Karieksen syntyyn tarvitaan kolmen vaikuttavan tekijän samanaikaista ilmenemistä
- Karieksen syntyyn 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

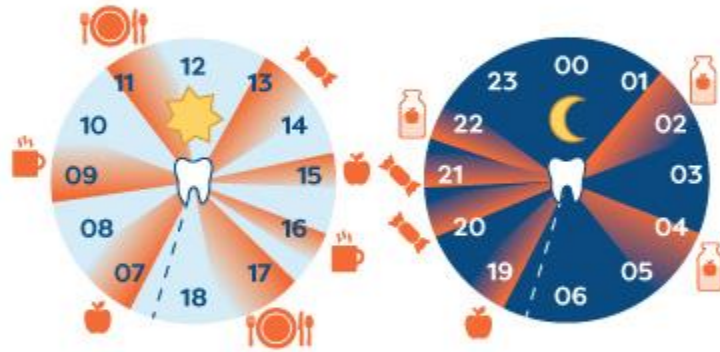
- Alkava reikä näyttää hampaan pinnalla liitumaisen valkoiselta.
- Jos kohta pidetään puhtaana, hampaan pinta voi alkaa kovettumaan uudelleen ja parantua.
- "Parantunut" hampaan pinta tummenee ja pintaan jää ikään kuin "arpi".

Ravinto ja suun terveys

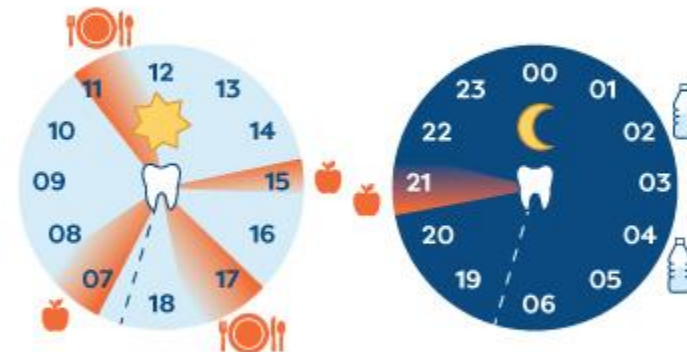
- Kariesta voidaan ehkäistä välttämällä sokeripitoisia ruokia ja juomia ja nauttimalla ateriat säännöllisesti. Tämä tarkoittaa, että vältetään napostelua ja yhdistetään sokeriset herkkuhetket ateriointiin. Janojuomista vesi on paras vaihtoehto.
- Kaikki syöminen ja juominen kannattaa keskittää **5–6 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 tauko niiden välillä edistävät hammasterveyttä

Säästä hampaitasi



Toistuvat välipalat ja juomat aiheuttavat tuntien happohyökkäykset hampaisiin



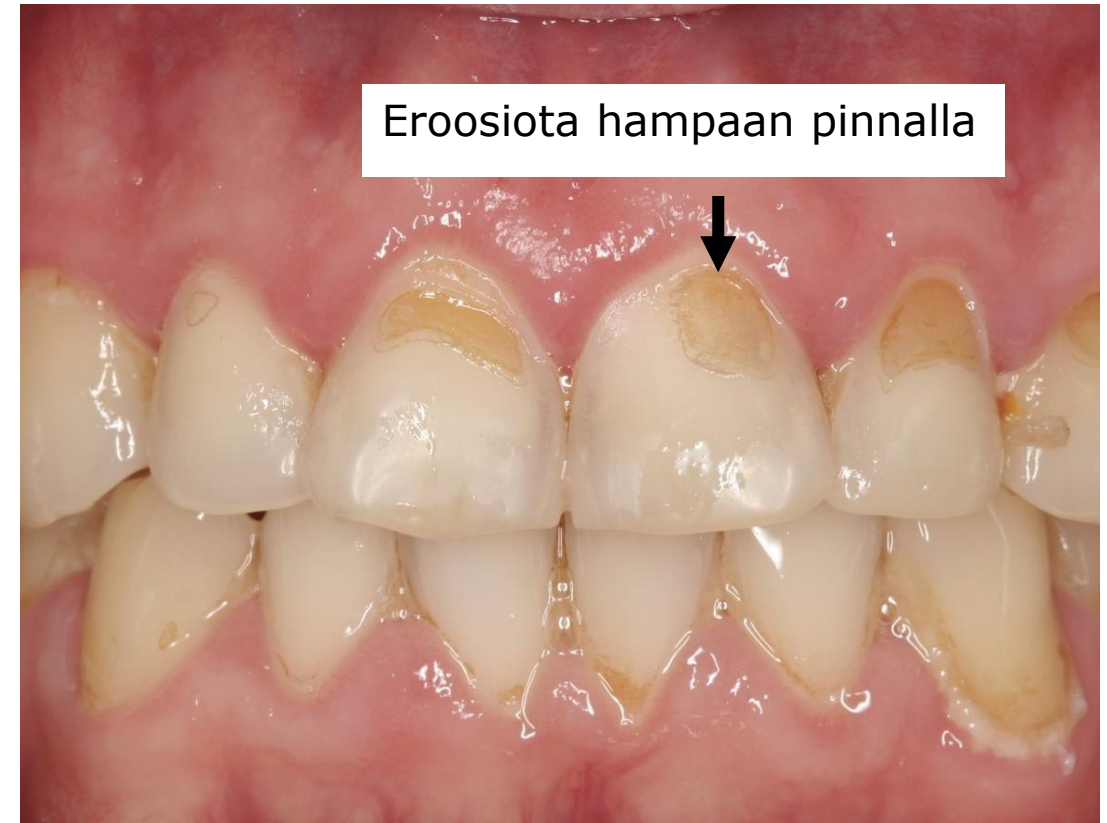
Ajoita makeat/happamat juomat ja pikkuherkut ateria-kerroille.

Alkuperäisen kuvan lähde: 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

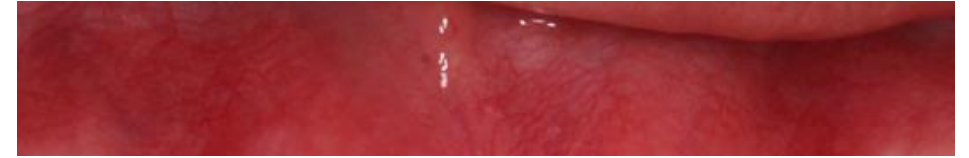
- Fluorihammastahnan ja ksylitolivalmisteiden (purkka tai pastilli) käyttö on suositeltavaa
- Fluori vähentää hampaiden reikiintymistä, koska se estää bakteerien aiheuttamaa hammaskiilteen mineraalien liukenemista
- Fluori kovettaa hampaan pintaa ja se ehkäisee myös kariesbakteerien aineenvaihduntaa 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 harjatesa 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 harjatikulla



Ien on punainen ja plakkia näkyy ienrajassa



Kuvan lähde: Suomen Hammaslääkäriliitto

Hammaskivi

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



Kuvan lähde: Suomen hammaslääkäriliitto

Parodontiitti

- Hoitamaton ientulehdus voi vuosien saatossa muuttua parodontiitiksi eli hammasta ympäröivän kudoksen tulehdukseksi
- Parodontiitissa hammasta kiinni pitävät säikeet ja ikenet hampaat ympäriltä tulehtuvat ja hampaan kiinnitys voi heiketä
- Parodontiitin oireita ovat verenvuoto ikenistä, paha haju ja maku suussa sekä hampaan liikkuvuus
- Tulehdusmuutoksia on itse vaikea huomata, joten säännölliset käynnit hammastarkastuksissa ovat tarpeen
- Ientulehdus ja parodontiitti levittävät ikenen verenkierron kautta bakteereja muualle kehoon ja voivat vaikuttaa yleisterveyteen. Sydän- ja verisuonisairauksilla, muistisairauksilla ja diabeteksellä on todettu yhteys ien- ja hammassairauksiin
- Helpoin tapa ehkäistä ientulehdusta ja parodontiittia on harjata hampaat ja ienraja huolellisesti kahdesti päivässä sekä puhdistaa hammasvälit päivittäin

4. Alkoholi, tupakkatuotteet ja sähkötupakka

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



Kuvan lähde: LUVN suun terveydenhuolto

Lisää tietoa sähkösavukkeista ja suun terveydestä

- [Sähkötupakointi ja suunterveys – Terveyskirjasto](#)
- [Sähkösavukkeet, sähkötupakka – Terveyskirjasto](#)
- [Sähkösavukkeen haitat - Fressis](#)
- [Mitä aikuisen pitäisi tietää nikotiinipusseista? | FressisEdu](#)

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://kaypahoito.fi)



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://www.kaypahoito.fi)

Alkoholi ja suun terveys

- Alkoholi kuivattaa suuta, aiheuttaa eroosiota (hampaan pinnan liukenemista), limakalvomuutoksia ja pahimmassa tapauksessa suusyöpää
- Alkoholi vähentää syljen erittymistä ja siksi kuivattaa suuta
- Kuiva suun lisää hampaiden reikiintymisen riskiä

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

Kysymyksiä/pohdittavaa tupakkatuotteista

- 1) Mikä on sähkötupakan ostoikäraja?
- 2) Jos sähkötupakassa käytetään nikotiinitonta nestettä, onko se silloin terveydelle vaaratonta?
- 3) Miten sähkötupakka toimii?
- 4) Miksi tupakointi on vaarallista?
- 5) Mitä haittoja tupakointi aiheuttaa elimistölle?
- 6) Mitä nuuska sisältää?
- 7) Onko nikotiinipussien käyttö vaaratonta?
- 8) Mikä on suusyöpä? Miltä se voi näyttää ja mihin osiin suuta se voi tulla?

Tutustu Syöpäjärjestöjen ylläpitämään [Fressis.fi -sivustoon](https://fressis.fi) ja etsi vastauksia kysymyksiin!

Vastaukset dian 33 kysymyksiin

- 1) 18 vuotta
- 2) Sähkötupakan sisältämät nesteet voivat sisältää käytännössä mitä vain. Pakkausselosteet eivät ole kattavia ja sähkötupakassa voi olla mm. Raskasmetalleja. Vaikka tuotteessa ei ole nikotiinia, siinä voi olla monia muita terveydelle vaarallisia yhdisteitä.
- 3) Sähkötupakassa oleva neste höyrystyy lämmön vaikutuksesta inhaloitavaksi eli sisään hengitettäväksi höyryksi
- 4) Noin 5000 suomalaista kuolee vuosittain tupakoinnin aiheuttamiin sairauksiin. Tupakoitsijalla on noin 30 % suurempi riski saada keuhkosityöpä. Tupakointi heikentää myös monen muun sairauden hoitoa, mm. astman ja diabeteksen.
- 5) Tupakka vaikuttaa ihmisen puolustuskykyyn ja palautumiseen sekä verenkiertoon. Iho, hiukset ja kynnet kärsivät. Esimerkiksi haavat eivät parane hyvin leikkauksen jälkeen.
- 6) Nuuskassa on jauhettua tupakkaa, raskasmetalleja, torjunta-aineiden jäämiä, nitrosamiineja ja PAH-yhdisteitä nikotiinin lisäksi.
- 7) Nikotiinipussien käyttö ei ole vaaratonta, sillä niiden sisältämä nikotiini on voimakas myrkky, joka aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden, vieroitusoireita ja kehoon monia haittavaikutuksia
- 8) Suusyöväksi kutsutaan syöpää, joka tulee suun tai nielun alueelle. Suusyöpä voi tulla ikeneen, suulakeen, suunpohjaan tai esimerkiksi kieleen. Suusyöpä lähettää herkästi etäpesäkkeitä, eli leviää muualle kehoon. Sen hoito on haastavaa ja se uusiutuu herkästi. Päihteettömyys ja terveelliset elämäntavat suojaavat suusyövältä.

Tupakkatuotteet ja suun terveys

- Lisää tietoa: Tupakoinnin vaikutukset suun terveyteen – Terveyskirjasto
- Tupakka, nuuska ja suun terveys (duodecimlehti.fi)
- Sähkötupakointi ja suunterveys – Terveyskirjasto
- Sähkösavukkeet, sähkötupakka – Terveyskirjasto
- Sähkösavukkeen haitat – Fressis

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 \(hammaslaakariliitto.fi\)](#)



5. Liite: 12-16-vuotiaan suun terveydenhoito (tulostettava pdf-tiedosto)

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



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

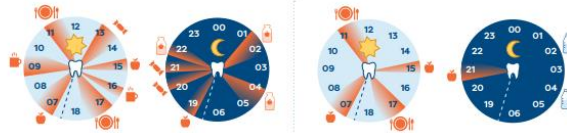
- Säännölliset ja terveelliset ateriat ja välipalat pitävät sinut virkeänä ja kunnossa, sekä edistävät suun terveyttä. Keskitä syömiset viiteen kertaan päivässä ja karkkihetki yhteen kertaan viikossa
- Happamat juomat, kuten tuoremehut, virvoitus- ja light-juomat sekä urheilu- ja energiajuomat aiheuttavat 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 tuntiin happohyökkäykset hampaisiin.

Ajoita makeat/happamat juomat ja pikkuherkut aterialle.

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 sähkökupakointi on epäterveellistä

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

Lähteet:

www.kaypahoito.fi
www.terveysportti.fi

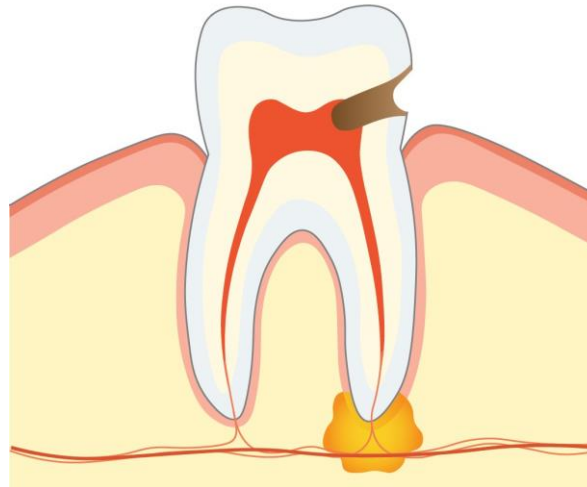
Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde
Western Uusimaa Wellbeing Services County

Oppilaan osuuden sisältö

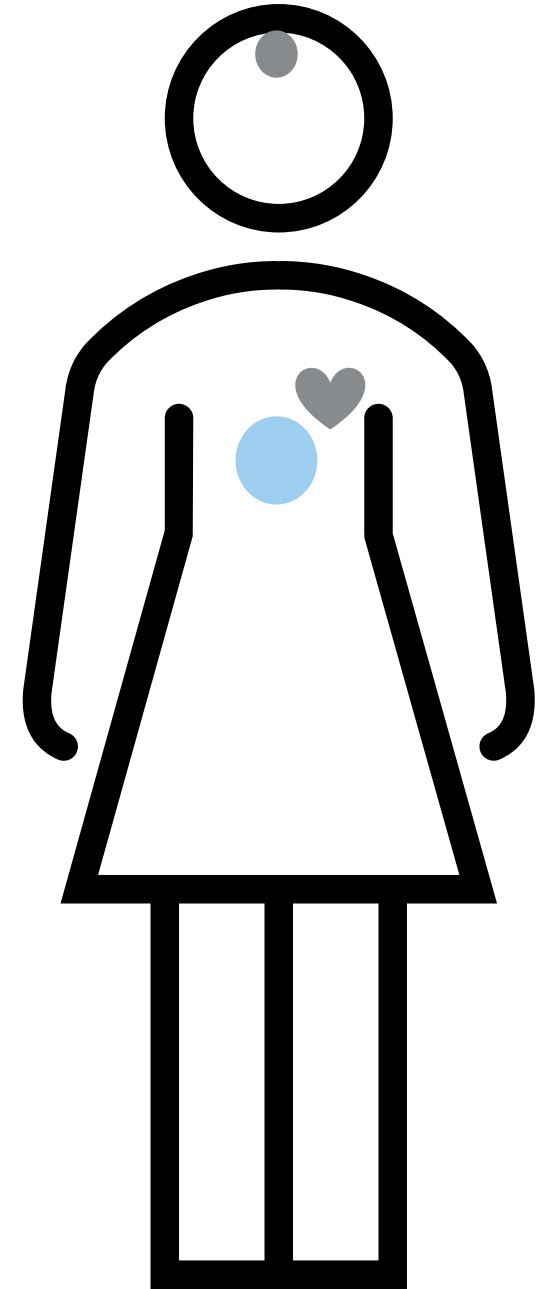
1. Hampaan rakenne
2. Ientulehdus
3. Hampaiden reikiintyminen
4. Eroosio eli hampaan pinnan liukeneminen
5. Suun puhdistus
6. Sokeripommit

Suun terveys vaikuttaa koko kehon terveyteen!

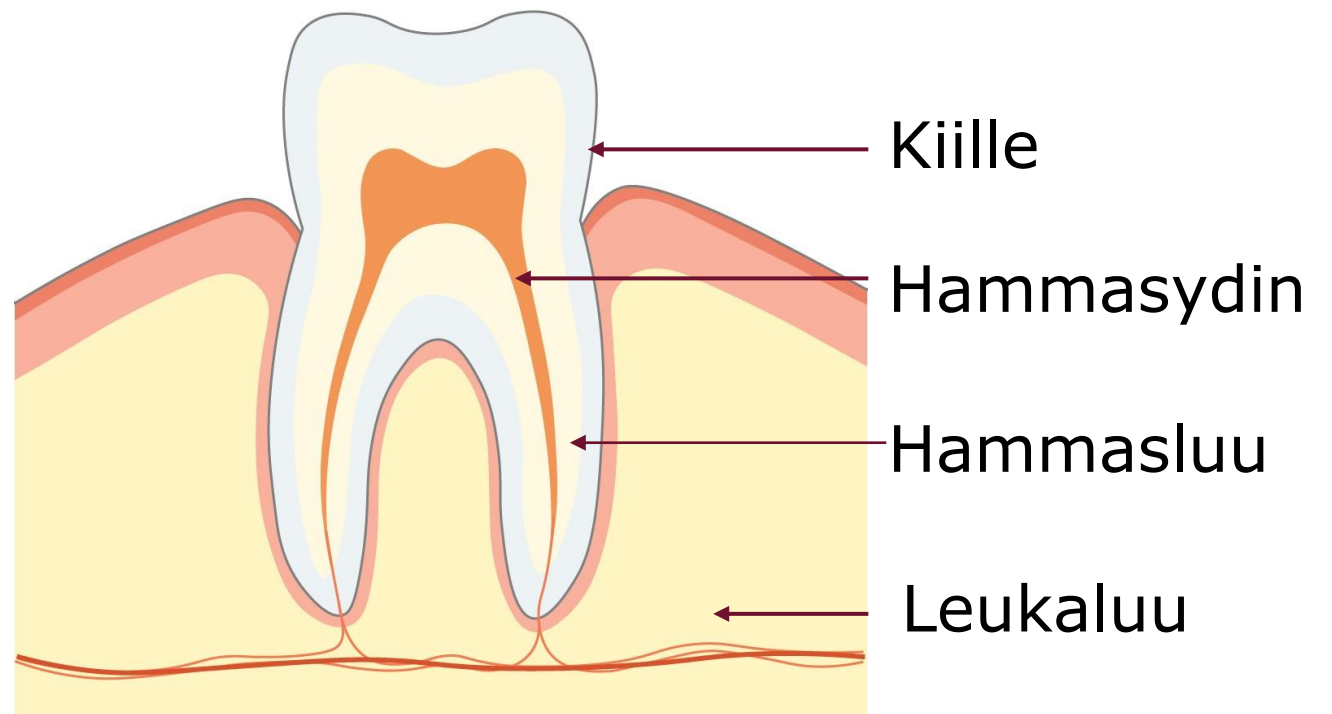
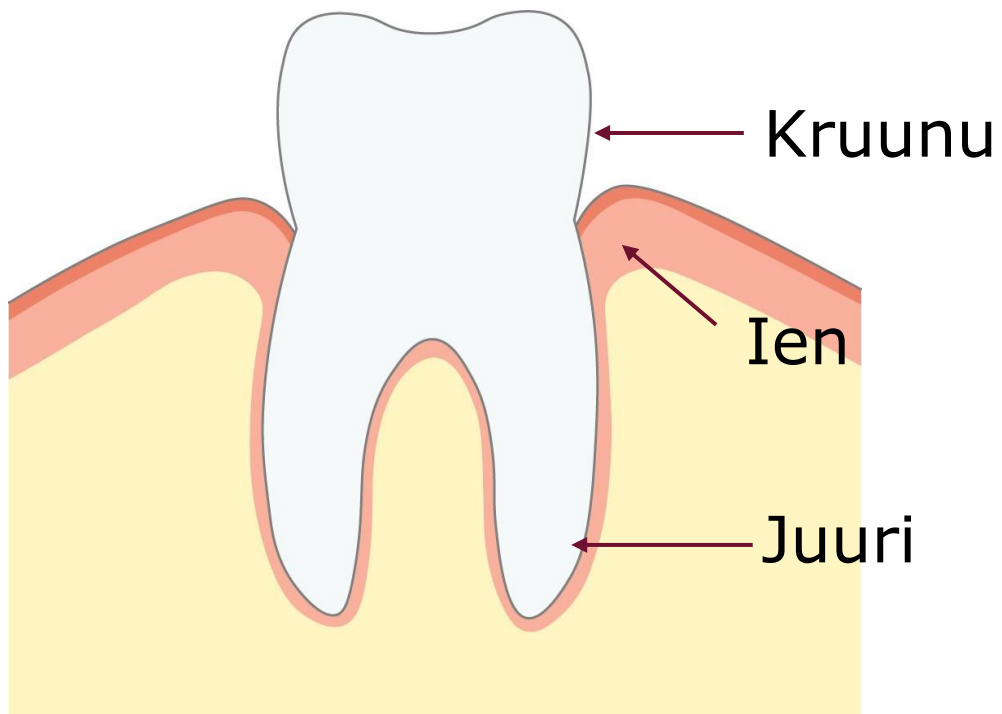
- Jos suu ja hampaat ovat likaiset, bakteerit voivat levitä suusta muualle kehoon, kuten esimerkiksi aivoihin, sydämeen tai keuhkoihin aiheuttaen siellä ongelmia.



Kuvan lähde: LUVN suun terveydenhuolto



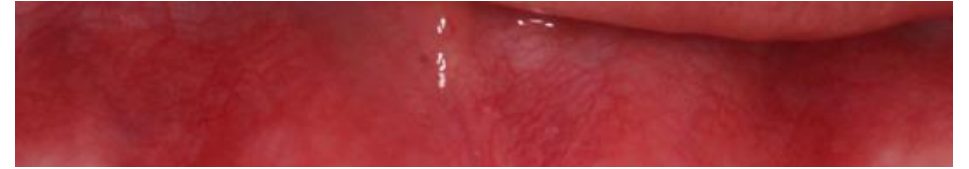
1. Hampaan rakenne



Kuvien lähde: LUVN suun terveydenhuolto

2. Ientulehdus

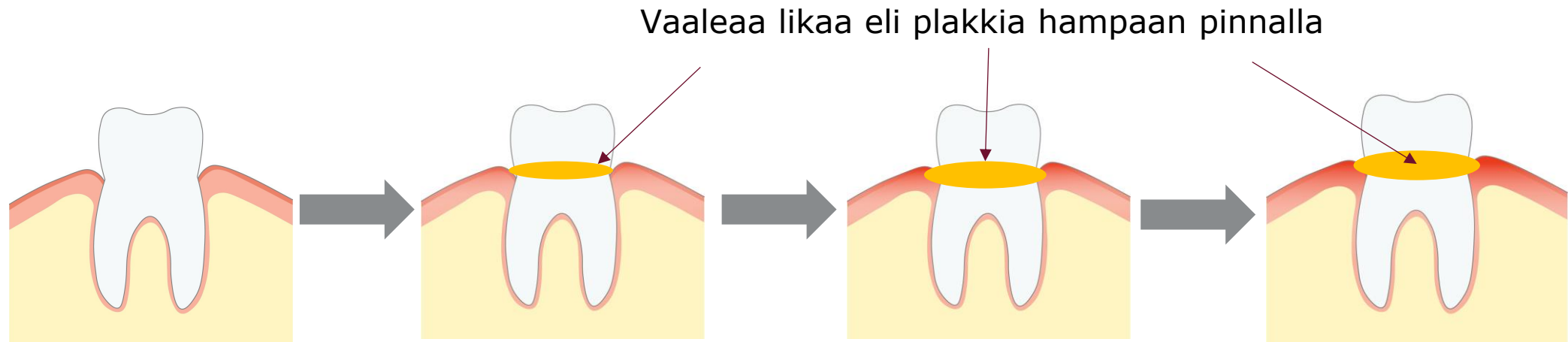
- Ientulehdus syntyy, kun hampaan pinnalle kertyy bakteeripeitettä eli plakkia
- Tulehtunut ien vuotaa verta harjattaessa ja voi tuntua kipeältä
- Hengitys voi haista pahalle ja suussa voi olla pahaa makua
- Hoitamaton ientulehdus voi vuosien saatossa edetä parodontiitiksi eli hammasta kiinnittävien säikeiden ja ienten vaikeammaksi tulehdukseksi
- Ientulehdus paranee suun puhdistusta tehostamalla
 - Hampaat harjataan huolellisesti kaksi kertaa päivässä ja hammasvälit puhdistetaan



Ien on punainen ja plakkia näkyy ienrajassa



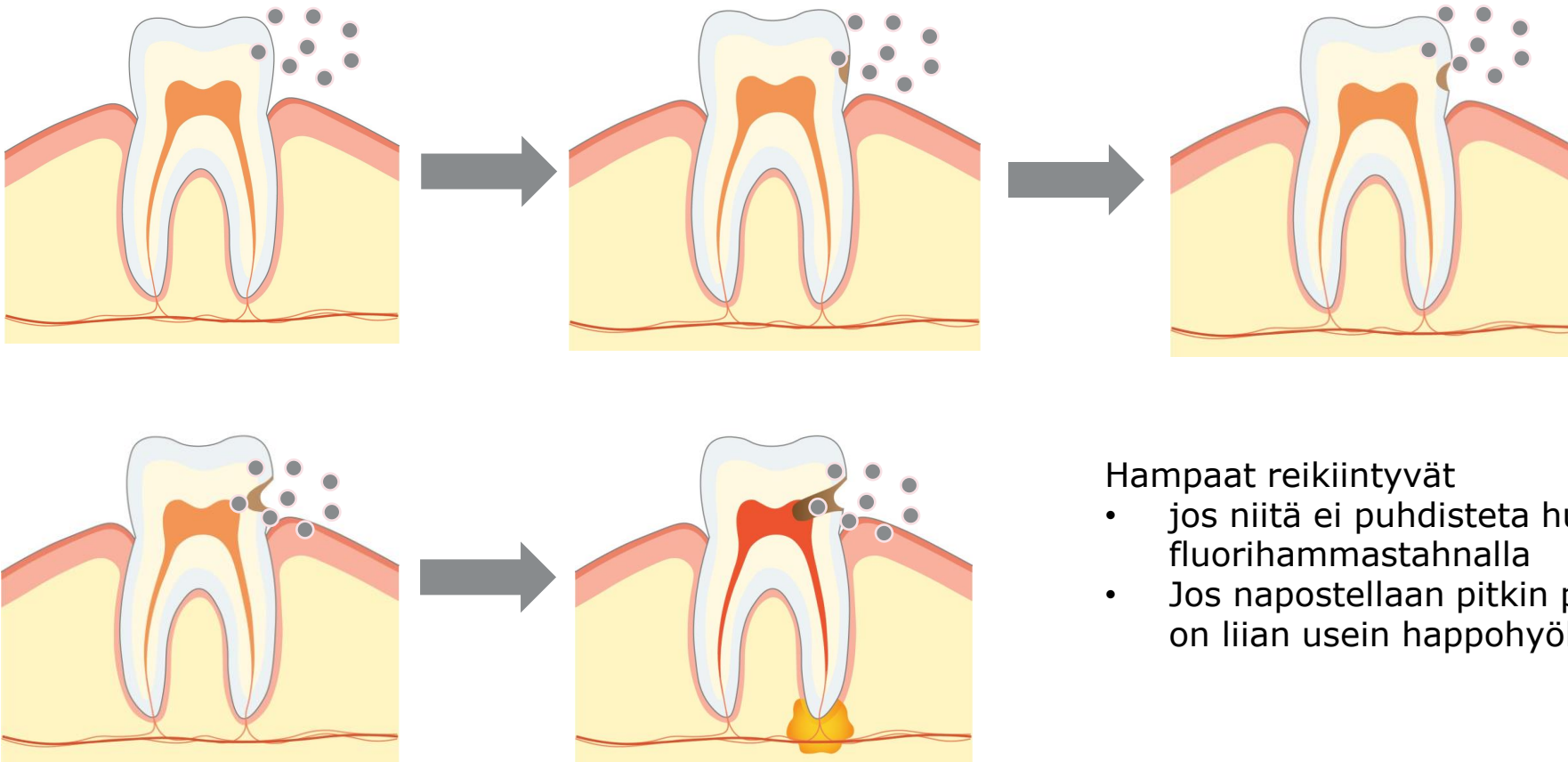
Ientulehduksen syntyminen



Kuvien lähde: LUVN suun terveydenhuolto

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

3. Hampaiden reikiintyminen



Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Kuvien lähde: LUVN suun
terveydenhuolto

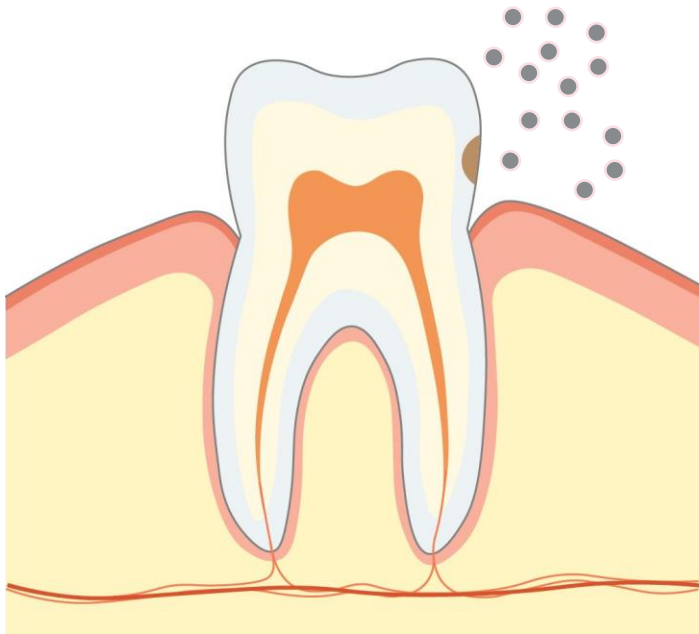
Hampaat reikiintyvät

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

Miksi hampaaseen tulee reikä?

- Hampaan reikiintymiseen vaikuttaa happoa tuottavien bakteerien runsas määrä hampaan pinnalle kertyvässä bakteeripeitteessä (plakissa), sokeripitoinen ravinto ja ravinnon nauttimisen tiheys sekä syljen ja hammaskudoksen ominaisuudet.
- Suussa olevat bakteerit tuottavat sokerista happoa, joka liuottaa hampaan kiillettä. Tätä tapahtumaa kutsutaan happohyökkäykseksi.
- Happohyökkäyksessä hampaan kiille pehmenee ja mikäli happohyökkäyksiä on toistuvasti päivän aikana kiille vaurioituu ja siihen alkaa syntyä reikä

Alkavan reiän pysäyttäminen

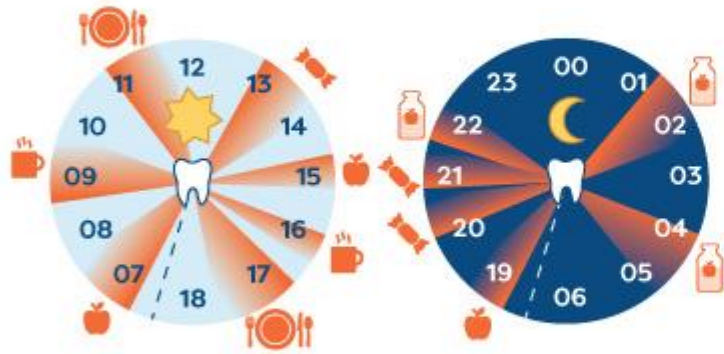


Kuvan lähde: LUVN suun terveydenhuolto

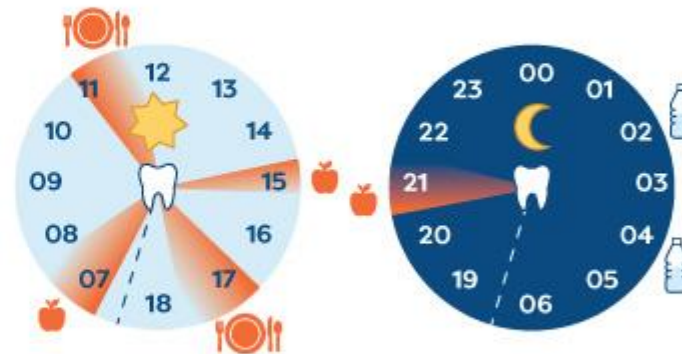
- Hampaan pinnalle syntyvän alkavan reiän voi pysäyttää hoitamalla hampaita huolellisesti
- Alkava reikä on syntyessään pieni karhea kohta hampaan pinnalla ja tässä vaiheessa reikä pysähtyy, jos tehostat hampaiden harjaamista ja vähennät herkkujen syömistä
- Alkavan reiän paranemiseen menee useita kuukausia,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

Säännölliset ateriat ja tauot aterioiden välissä edistävät hampaiden terveyttä

Säästä hampaitasi



Toistuvat välipalat ja juomat aiheuttavat tuntien happohyökkäykset hampaisiin



Ajoita makeat/happamat juomat ja pikkuherkut ateria-kerroille.

Alkuperäinen kuva: Suomen Hammaslääkäriliitto

4. 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**



Kuvan lähde: LUVN suun terveydenhuolto

Luokassa pohdittavaksi

- Kerro omin sanoin, miten ymmärrät happohyökkäyksen?
- Kuinka monta syömiskertaa sinulle tulee päivän aikana, jos lasket jokaisen suupalan myös aterioiden välillä? Montako syömiskertaa hampaat kestävät?
- Eroosiota voivat aiheuttaa monet erilaiset juomat, mitä sinulle tulee mieleen? Onko hampaiden kannalta terveellistä juoda vichyvettä vai sokeritonta limua?
- Tutustu makuvichyjen, limujen ja energiajuomien tuoteselosteeseen. Onko niissä hampaille vahingollista fosforihappoa eli E338? Entä sitruunahappoa? Nämä edistävät eroosiota ja niitä kannattaa käyttää mahdollisimman vähän.
- Tarkista kuinka paljon ksylitolia sinun purkkasi tai pastillisi sisältävät. Tuoteselosteessa on ksylitolipitoisuus prosentteina ja yli 50 % sisältävät ksylitolituotteet ovat parhaimpia.
- Keskustelkaa hampaiden harjauksesta. Miksi aamullakin on tärkeää pestä hampaat? Tykkäätkö pestä hampaat ennen vai jälkeen aamupalan? Molemmat vaihtoehdot käyvät, mutta aamupalan syömisen jälkeen kannattaa pitää 20 min tauko ja harjata vasta sitten. Hampaiden pinnat voivat kärsiä, jos ne harjataan heti syömisen jälkeen.

5. Suun puhdistus

- Harjaa hampaat fluorihammastahnalla 2x/päivässä kahden minuutin ajan
- Puhdista hammasvälit päivittäin
- Puhdista kieli – se raikastaa hengityksen!



Kuvien lähde: LUVN suun terveydenhuolto



6. 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



Karkkipussi 300g
70 palaa



Välipalakeksi
2 palaa



Iso
tuutti
10 palaa



Iso
puikko
9 palaa



Pieni puikko
3 palaa



Suklaapatukka
32g
5,5 palaa



Tikkari
2,5 palaa



Pillimehu
7 palaa



Täysmehu 3dl
10 palaa



Energiajuoma
0,5l
22 palaa



Kolajuoma 0,5l
21 palaa



Rusinat 100g
28 palaa



Kolme
täytekeksiä
8 palaa



Suklaalevy 200g
39 palaa



Jugurtti 2dl
9 palaa



Vanukas 2dl
12 palaa



Juomajugurtti
0,5l
27 palaa



Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Kiitos, tack!

Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa:



[Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)



[@luhyvinvointialue](#)



[Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)



[@LUhyvinvointi](#) [@LUpelastus](#)



[Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)