

Suun omahoito - tavoitelomake

Nimi:

Suun terveydentila:

Suurimmat haasteet suun omahoidossa:

Tavoitteet suun omahoidon tehostamiseksi:

Valitse 1-2 tavoitetta suun omahoidon tehostamiseksi:

- Aikuisen avun lisääminen lapsen hampaiden harjaukseen
- Hampaiden harjaaminen huolellisemmin
- Sähköhammasharjan käyttöönotto
- Fluoritahnan käyttöönotto
- Vahvemman fluoritahnan käyttöön siirtyminen
- Lisäfluorin käytön aloittaminen ammattilaisen ohjeen mukaan (kuuriluonteisesti)
- Hammasvälien puhdistus (lanka, harjatikku, väliharja)
_____ kertaa viikossa
- Plakkiväritablettien käyttöönotto
- Ateriakertojen vähentäminen ja napostelun välttäminen (tavoite enintään 5-6 kertaa vuorokaudessa)
- Sokeripitoisen ravinnon vähentäminen
- Veden valitseminen janojuomaksi ja makeiden juomien vähentäminen
- Ksylitolituotteiden käyttäminen
- Tupakkatuotteiden käytön vähentäminen / lopettaminen

Suunnitelma tavoitteiden saavuttamiseksi: