

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

0–3-vuotiaan suun terveydenhoito

On tärkeää, että lapsenne hampaiden hoidosta tulee osa päivittäisiä tapoja. Huoltajina vaikutatte lapsenne tuleviin hampaidenhoitorutiineihin ja asenteisiin hampaiden hoitoa kohtaan. Huolellinen päivittäinen suuhygienia on avainasemassa lapsen hyvän suun terveyden ylläpitämisessä.

Tiesitkö, että vastasyntyneen suussa ei ole hampaiden reikiintymistä eli kariesta aiheuttavaa Streptococcus mutans -bakteeria. Bakteerin tarttumisen voi ehkäistä välttämällä sylkikontaktia lapsen kanssa esimerkiksi siten, että lapsella on käytössä omat ruokailuvälineet. Lasta hoitavien aikuisten hyvä suun terveys ja säännöllinen ksylitolin käyttö vähentävät kariesbakteerin tarttumisriskiä lapsen hampaisiin.

Hampaiden puhkeaminen alkaa noin puolivuotiaana. Maitohampaita puhkeaa yhteensä 20 noin kolmeen ikävuoteen mennessä. Maitohampaiden puhkeamisjärjestyksessä on yksilöllisiä eroja.

Imetys

- Imetys stimuloi leukojen kasvua ja purentalihasten ihanteellista kehitystä.
- Yli 18kk jatkuva ja usein toistuva imetys tai tuttipulloruokailu ruoka-aikojen väleissä sekä öisin voi altistaa hampaat kariekselle.
- Erityisen huolellinen päivittäinen suuhygienia on avainasemassa pidempään imetetyn lapsen hyvän suun terveyden ylläpitämisessä.

Säännölliset ruoka-ajat ja vesi janojuomana

- **Opeta lapsesi säännöllisiin ruoka-aikoihin.** Jatkuva napostelu on huonoksi hampaille.
  - Lähes kaikki ruoat ja juomat sisältävät hiilihydraatteja, jotka muodostavat hampaita liuottavia happoja. **Hampaat kestävät happohyökkäyksiä 5–6 kertaa päivässä.**
  - Lasta ei tule totuttaa sokerin käyttöön ja sokerin tarjoamista kannattaa lykätä mahdollisimman pitkään.
- **Vesi on paras janojuoma.** Huomioithan, että juotavat maitotuotteet kuuluvat ruokailujen yhteyteen. Lapselle ei kannata tarjota mehua tai muita sokerisia juomia janojuomaksi.
- **Täysksylitoli** lyhentää aterian jälkeisen happohyökkäyksen kestoa ja vähentää kariesbakteerien määrää. Esimerkki hyvästä käytänteestä on ksylitolituotteiden käyttö ruokailukertojen päätteeksi. Suositeltu päiväannos on vähintään 5 grammaa. Määrä saadaan 6–10 ksylitolipurukumista tai pastillista. Pureskeltavien pehmeiden täysksylitolipastillien käyttöä voi alkaa harjoitella, kun lapsi osaa pureskella ruokaa ja pastillin. Pikkulasten on hyvä nauttia pastilli valvotusta paikallaan ollen. Vatsavaivojen välttämiseksi aloita käyttö vähitellen esimerkiksi yhdellä pastillilla päivässä. Ksylitoli ei korvaa hampaiden harjausta.

Tutti 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 äänteleе ja näin harjoittelee puhetta.

Lapsen hampaiden harjaus

- **Aloita hampaiden harjaus ensimmäisen hampaan puhjetessa suuhun pienikokoisella ja pehmeällä lasten hammasharjalla.** Sähköhammasharjan käytön voi aloittaa heti kun lapsi on siihen suostuvainen. Vanhempi harjaa lapsen hampaat, jotta harjaaminen sähköhammasharjalla on turvallista.
- **Harjaa lapsen hampaat kaksi kertaa päivässä** kahden minuutin ajan pienellä sipaisulla fluoritahnaa (fluoripitoisuus 1000–1100 ppm). Huomioi harjatessa erityisesti ienrajat ja purupinnat.
- Lapsen kasvaessa hän haluaa itse harjoitella hampaidensa harjausta. On tärkeää kuitenkin huomioida, että aikuisen tulee harjata lapsen hampaat 10 ikävuoteen saakka.

Lähteet: www.kaypahoito.fi, www.terveysportti.fi

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