

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

4–6-vuotiaan suun terveydenhoito

Suun ja hampaiden terveys on perheen yhteinen asia. On tärkeää, että lapsenne hampaiden hoidosta tulee osa päivittäisiä tapoja. Huoltajina vaikutatte lapsenne tuleviin hampaidenhoitorutiineihin ja asenteisiin hampaiden hoitoa kohtaan.

Vastuu hampaiden harjauksesta ja puhtaudesta on ensisijaisesti aina aikuisella, lapsen vasta harjoitellessa harjaamista.

Hampaiden puhkeaminen ja maitohampaiden vaihtuminen

- Noin 4-vuotiaalla lapsella on suussaan 20 maitohammasta ja pysyvät hampaat ovat kehittymässä leukaluun suojassa. Maitohampaat alkavat vaihtua pysyviin hampaisiin noin 6–8-vuoden iässä. Vaihdunnan alkamisessa on yksilöllisiä eroja.
- Huomiothan, että on tärkeää seurata viiden vuoden iästä lähtien pysyvien hampaiden puhkeamista. Etenkin ensimmäisen maitoposkihampaan taakse puhkeavaa pysyvää poskihammasta on tärkeää seurata, jotta uusi hammas saadaan pestyä mahdollisimman hyvin heti puhkeamisen alkaessa.

Säännölliset ruoka-ajat ja vesi janojuomana ovat hyväksi suun terveydelle

- **Säännölliset ruoka-ajat suojaavat hampaita reikiintymiseltä.** Sokeria sisältävien ruoka-aineiden ja juomien toistuvaa nauttimista on syytä välttää. Jatkuva napostelu on huonoksi hampaille.
- **Vesi on paras janojuoma.** Huomioithan, että juotavat maitotuotteet kuuluvat myös ruokailujen yhteyteen.
- Lähes kaikki ruoat ja juomat sisältävät hiilihydraatteja, jotka muodostavat hampaita liuottavia happoja. Hampaat kestävät happohyökkäyksiä 5-6 kertaa päivässä. Hampaat tarvitsevat 3-4 tunnin lepoajat aterioiden välillä, että sylki voisi huuhdella hampaita ja korjata hapon aiheuttamia vaurioita.
- 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.

Lapsen hampaiden harjaus

- **Harjaa lapsen hampaat kaksi kertaa päivässä kahden minuutin ajan** lapsen kynnen tai herneen kokoisella nokareella fluoritahnaa (fluoripitoisuus 1000–1100 ppm). Huomio harjatessa erityisesti ienrajat ja purupinnat.
- Hammasharjan tulee olla pienikokoinen, pehmeä lasten harja. Sähköhammasharjan käytön voi aloittaa heti kun lapsi on siihen suostuvainen.
- Lapsillakin voi olla ientulehdusta, joka näkyy ienverenvuotona hampaiden harjauksen yhteydessä.
- 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