



PERUSTURVAKUNTAYHTYMÄ  
**Karviainen**

**Odottavien perheiden suun terveyden huolto**

# **Sisältö**

**Ravinto**

**Hampaat**

**Puhdistus**

**Karies**

**Imetys**

**Hampaiden puhkeaminen**

**Lasten suunhoito**

**Ksylitoli**

**Fluori**

**Tutti ja purenta**

**Hammashoito Karviaisessa**

# RAVINTO

Äidin monipuolinen ravinto on parasta myös lapsen kehittyville hampaille.

Koko perheen kannattaa jo raskausaikana totutella säännölliseen ateriarytmiin ja karsia turhat välipalat pois.

Vesi on paras janojuoma.



# HAMPAAT

Vanhempien hampaat olisi hyvä tarkastaa ja hoitaa kuntoon ennen lapsen syntymää.

Syljen koostumus muuttuu raskauden aikana epäedulliseen suuntaan ja altistaa äidin hammassairauksille.

**Tiheät välipalat ja raskauspahoinvointi saattavat aiheuttaa hampaiden reikiintymistä.**



# PUHDISTUS

Harjaa hampaat pehmeällä hammasharjalla ja fluorihammastahnalla kaksi kertaa päivässä.

Käytä lisäksi hammaslankaa tai tikkua päivittäin.



## **KARIES ELI REIKÄ HAMPAASSA**

Karies on yksi maailman laajimmin levinneistä ja yleisimmistä kroonisista Infektiotaudeista.

Kariesta ehkäistään harjaamalla hampaat 2xpvässä fluoritahnalla sekä säännöllisellä ruokavaliolla

## **KARIESBAKTEERI VOI TARTTUA LAPSEEN**

Lähes kaikilla meistä on kariesta aiheuttavia streptococcusmutans bakteereita suussamme.

Bakteeri tarttuu lapseen läheisen ihmisen syljen välityksellä.

Tartunnan voi saada heti, kun ensimmäinen hammas on puhjennut esim. tutin tai ruokailuvälineiden välityksellä.

## KARIESBAKTEERI VOI TARTTUA LAPSEEN

Vältä suukottelua suulle, tutin ”puhdistamista” omassa suussa ja ruoan maistamista samalla lusikalla.

Vanhempien päivittäinen täyskysylitolin käyttö vähentää bakteerien määrää suussa ja niiden tarttumisriskiä vauvaan.

## IMETYS JA VAUVAN SUUN TERVEYS

Imetys on hyödyllistä suun ja hampaiden terveelle kehitykselle.

Imetys stimuloi leukojen kasvua ja parentalihasten ihanteellista kehitystä.

Imetys hyödyttää purennan varhaiskehitystä.

Pitkään, yli 1,5 vuotta, jatkuvalla imetyksellä saattaa olla yhteyttä lapsen kariesriskiin.

Reikiintymistä aiheuttavat bakteerit eivät pysty käyttämään äidinmaidon laktoosia niin nopeasti kuin tavallista sokeria, sillä äidinmaidon antibakteeriset ja entsyymaattiset aineet estävät laktoosin hajoamisen suussa.



# IMETYS JA VAUVAN SUUN TERVEYS

Jos lasta imetetään pitkään, etenkin öisin, ja lisäksi lapsen ruokavalioon kuuluu runsaasti sokeria sisältäviä tuotteita ja fluorin käytössä on puutteita, maitohampaiden reikiintymisriski nousee.

Purennallisia haittoja ei juuri ole todettu, vaikka imetys jatkuisi pitkäänkin.

Terveelliset ruokailutottumukset yhdessä perusteellisen päivittäisen suuhygienian kanssa edistävät myös pitkään imetettävän lapsen suun terveyttä.

(Lähde THL: Imetyksen edistämisen toimintaohjelma 2009 – 2012)



# HAMPAIDEN PUHKEAMINEN

Ensimmäiset hampaat puhkeavat yleensä n. 6-8 kk iässä.

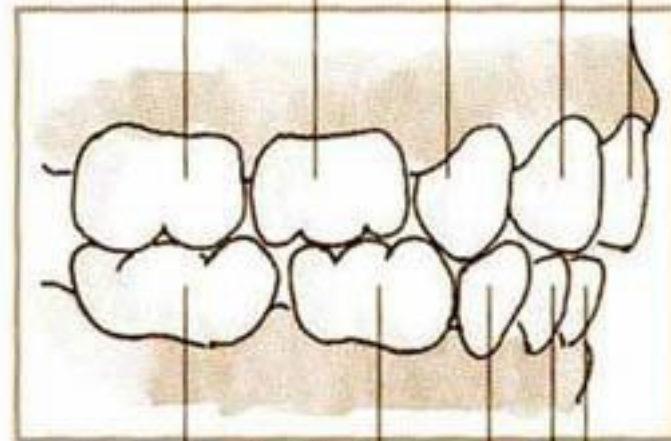
Maitohampaita tulee 20 ja ne ovat puhjenneet suuhun yleensä noin 3 ikävuoteen mennessä.

- Oireina saattaa ilmetä voimakasta syljen erityystä, ikenen turpoamista, kuumetta, ruokahaluttomuutta ja vatsavaivoja.
- Viilentävät purulelut voivat helpottaa.
- Iäntä voi hieroa harjalla tai pyyhkeellä.
- Tarvittaessa kipulääke, esim. parasetamoli.

# Maitohampaiden puhkeamisjärjestys

## 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  |

# LASTEN SUUN HOITO

Suun ja hampaiden terveys on perheen yhteinen asia. Vanhemmat toimivat esimerkkeinä lapselle!

- Harjaus aloitetaan viimeistään ensimmäisen hampaan puhjettua.
- Pieni, pehmeä vauvaharja.
- Lasten hammastahnan käyttö aloitetaan ensimmäisen hampaan puhjettua.
- Lastentahnaa laitetaan harjalle pieni sipaisu, sitä ei syljetä pois.

## LASTEN SUUN HOITO

Hampaiden pinnoilla elävä bakteeripeite eli plakki aiheuttaa reikiintymistä. Bakteerit valmistavat sokerista happoa, jolloin syntyy happohyökkäys. Happo liuottaa hampaan kiillettä ja vähitellen hampaaseen syntyy reikä. Bakteeripeite poistetaan harjaamalla hampaat **kaksi kertaa** päivässä pehmeällä lasten hammasharjalla ja fluorihammastahnalla.

Sähköharja on erittäin hyvä myös lasten hampaiden harjauksessa! Lapsi tarvitsee **aikuisen apua** hampaiden pesussa **noin kymmenvuotiaaksi** asti. Vasta silloin käden taito on tarpeeksi kehittynyt. Tahnan voi sylkeä pois, mutta suuta ei tarvitse huuhdella harjauksen jälkeen.



## RAVINTO

Kaikki syöminen ja juominen paitsi vesi ja ksylitolituotteet aiheuttaa happohyökkäyksen.

Hampaat kestävät 5-6 happohyökkäystä päivässä. On tärkeää pitää kiinni säännöllisistä ruokailuajoista ja välttää napostelua. Pitkään ja tiheästi jatkuva rintaruokinta erityisesti öisin on riski hampaiden terveydelle.

**Napostelun välttäminen ja säännölliset ruokailuajat ylläpitävät hyvää suun terveyttä.**

# RAVINTO

Myös hedelmät ja mehut sisältävät sokeria, joten niitä kannattaa tarjota vain ruokailun yhteydessä.

Light-juomat, tuoremehut ja maustetut kivennäisvedet ovat myös haitallisia hampaille, koska ne ovat happamia.

Vesi on paras janojuoma.

# KSYLITOLI

- Katkaisee happohyökkäyksen
- Ehkäisee hampaiden reikiintymistä
- Suojaa ja vahvistaa hammaskiillettä
- Vähentää kariesbakteeri streptococcus-mutansien määrää
- Terveellinen vaihtoehto makeisille
- Säännöllinen käyttö ehkäisee kariesbakteerin tarttumista lapseen
- Vähentää plakin määrää
- Auttaa ehkäisemään korvatulehduksia





# **KSYLITOLI**

Ruokailun päätteeksi otettu ksylitolipurukumi tai -pastilli katkaisee happohyökkäyksen.

**Ksylitoli ei korvaa hampaiden pesua.**

Erityisen suositeltavaa on käyttää ksylitolia syömisen ja juomisen jälkeen, jolloin se lyhentää happohyökkäyksen kestoaikaa.

Ksylitolia on saatavilla purukumina, pastilleina ja puristeina.

Käyttösuositus: 1-2 palaa/pastillia aterian jälkeen 5-6 krt/pv 5-10 min. ajan.

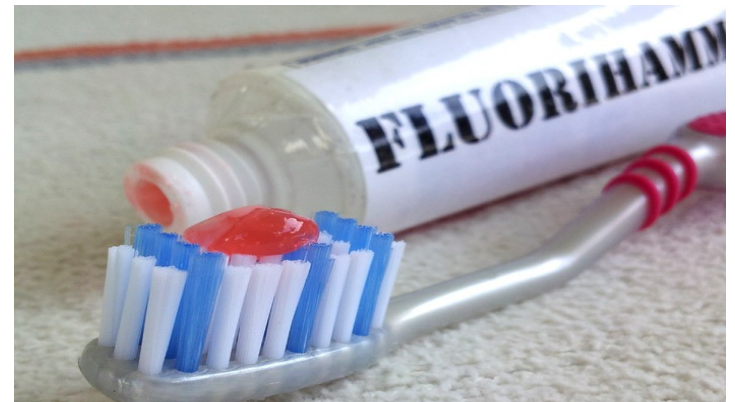
# FLUORI

Fluori kovettaa hammaskiillettä ja korvaa jo syntyneitä kiillevaurioita.

Tarvittava määrä fluoria saadaan harjaamalla hampaat fluoritahnalla. ([Käypä hoito suositus](#))

Ensimmäisten pysyvien hampaiden puhjetessa on aika siirtyä lasten tahnasta aikuisten fluorihammastahnaan.

Hammashoitolasta voidaan suositella tarpeen mukaan lisäfluoria.



## TUTTI JA PURENTA

Imetys 6 kk ikään asti sallii purennan suotuisan kehityksen ja vähentää myöhempää oikomistarvetta.

Lapsella on luonnostaan tarve imeä, mutta kaikki lapset eivät tarvitse tuttia.

Tutin on hyvä olla anatominen.

Lattialle pudonnut tutti huuhdellaan vedellä.



## VINKKEJÄ TUTISTA LUOPUMISEEN

### Asteittainen alasajo

Rajoita tutin käyttöä. Kerro aluksi, ettei tutti kuulu tiettyihin tilanteisiin. Myöhemmin tuttia saa pitää vain tietyissä tilanteissa tai paikoissa. Lopulta rajoita tutin käyttö vain nukahtamishetkeen, kunnes jää myös siitä pois.

### Puhuminen

Tutti pois suusta kun puhutaan! Sano, ettei tuttisuun puhetta ymmärrä.

### Pidä suu varattuna

Juttele, kysele, anna lapsen juoda pillillä, puhalttaa saippuakuplia jne.

### Etuoikeus

Tarjoa tutin tilalle etuoikeus, vaikkapa ison tytön tai pojan sänky, tuoli, ruokailuvälineet tms.

## VINKKEJÄ TUTISTA LUOPUMISEEN

### Tutin lahjoittaminen

Antakaa tutti pois. Pakatkaa se yhdessä ja lahjoittakaa esim. oravan-, pupun tai linnunpoikasille. Jouluna tutin voi antaa vaikkapa itse joulupukille, joka vie sen tonttuvauvoille.

### Vaihtokauppa

Lapsi saa vaihtaa tutin johonkin mukavaan leluun. Lelukaupassa voisi sopia myyjän kanssa, että lelun valittuaan lapsi saisi ”maksaa” sen tutilla.

### Tuttikeiju

Hammaskaijun sukulainen, tuttikeiju, vaihtaa tutin johonkin mukavaan leluun.

### Juhlat

Ison tytön tai pojan juhlat kruunataan seremonialla, missä tutista luovutaan.

## VINKKEJÄ TUTISTA LUOPUMISEEN

Tutin ”hukkuminen”

Poissa silmistä, poissa mielestä. ”Hukkaa” tutti. Kun lapsi kaipaa sitä, kiinnitä huomio johonkin muuhun.

Riko tutti

Leikkaa imuosan kärkeä. Kun lapsi valittaa siitä, totea tutin menneen rikki ja ehdota sen pois heittämistä.

## **Neuvolaikäisten lasten suun terveystarkastukset Karviaisessa.**

6 kk:n ikäisen lapsen neuvolakäynnillä terveydenhoitaja ottaa esille suun terveyteen liittyviä asioita.

Kaikki 2-, 3½- ja 5½ -vuotiaat lapset kutsutaan henkilökohtaisella kutsukirjeellä suun terveystarkastukseen.

## **HAMMASHOITON HAKEUTUMINEN KARVIAISESSA**

Ensimmäistä lastaan odottavat vanhemmat ohjataan kirjallisen arvioinnin perusteella suuhygienistin suun terveystarkastukseen. Käynnistä peritään asiakasmaksuasetuksen mukainen maksu.

Muut kuin ensimmäistä lastaan odottavat vanhemmat voivat halutessaan varata itse ajan suun terveystarkastukseen soittamalla hammashuollon ajanvarauksen numeroon (09) 4258 2078. Suuhygienisti antaa tarvittaessa hoitoajan hammaslääkärille.



# LISÄÄ TIETOA

[www.suunvuoro.fi](http://www.suunvuoro.fi)

[www.karviainen.fi](http://www.karviainen.fi)

<http://www.thl.fi>

[www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)



PERUSTURVAKUNTAYHTYMÄ  
**Karviainen**

Asemantie 30                      PL 114  
03100 Nummela                    03101 Nummela

Puh. 09 4258 2234, +358 40 7733 114  
etunimi.sukunimi@karviainen.fi  
[www.karviainen.fi](http://www.karviainen.fi)