

0–2-VUOTIAAN SUUN TERVEYDENHOITO

Hampaiden reikiintyminen on infektiosairaus

Hampaiden reikiintymistä aiheuttavat bakteerit, muun muassa streptococcus mutans. Vastasyntyneen suussa ei ole reikiintymistä aiheuttavia bakteereja. Lasta hoitavan aikuisen on syytä välttää suoraa sylkikontaktia, esimerkiksi samalla lusikalla syömistä. Lapsella tulisi olla aina omat ruokailuvälineet. Tutti puhdistetaan mieluiten juoksevan veden alla, ei omassa suussa. Lasta hoitavien aikuisten hyvä suun terveys ja säännöllinen ksylitolin käyttö vähentävät kariesbakteerien tarttumisriskiä lapsen hampaisiin.

Säännölliset ruoka-ajat, janojuomaksi vettä

Opeta lapsesi säännöllisiin ruoka-aikoihin. Anna lapselle janojuomaksi vettä. Syöminen ja juominen aiheuttavat suussa bakteeritoimintaa, jotka tuottavat hampaan kiillettä liuottavaa happoa. Hampaat kestävät näitä happohyökkäyksiä 5–6 kertaa päivässä. Napostelu ja usein toistuva makean syöminen ja juominen altistavat hampaiden reikiintymiselle ja vievät ruokahalun. Sokereiden käyttö yhdistettynä öisin tapahtuvaan imetykseen altistaa lapsen hampaat hampaiden reikiintymiselle. Purennan kehityksen kannalta ruoka-aikaista imetystä on hyvä jatkaa ainakin vuoden ikään saakka.

Vältä totuttamasta lasta runsassokerisiin tuotteisiin, sillä niiden runsas käyttö lisää reikiintymistä aiheuttavien bakteerien määrää suussa. Sokeripitoisia tuotteita ei suositella kuuluvaksi pikkulasten ruokavalioon. Mehu tuttipullossa tai muuten nautittuna on vaaraksi hammasterveydelle.

Pieni litteä tutti

Kaikki lapset eivät tarvitse tuttia. Tutti on kuitenkin aina peukalon imemistä parempi vaihtoehto. Pitkään jatkunut tutin käyttö voi aiheuttaa hampaissa purentavirheitä, lisätä niiden reikiintymistä ja voi estää puheenkehitystä. Tutista olisi hyvä luopua noin 1,5-vuotiaana.

Maitohampaita tulee 20

3-vuotiaalle on yleensä puhjennut kaikki maitohampaat. Hampaiden harjaus aloitetaan viimeistään, kun ensimmäinen hammas alkaa puhjeta suuhun. Hyvä harja on pieni ja pehmeä. Hampaat puhdistetaan pienillä nykyttävillä liikkeillä. Huomioi erityisesti ienrajat ja purupinnat. Vastuu lapsen hampaiden harjaamisesta ja puhtaudesta on aina vanhemmilla! Hampaat harjataan kaksi kertaa päivässä fluoritahnaa käyttäen, jonka fluoripitoisuus alle 3-vuotiailla on 1000–1100 ppmF. Fluoritahnaa käytetään pieni sipaisu.



Kuva: Karieksen hallinta: Käypä hoito -suositus 2023. www.kaypahoito.fi