

# 2-4-VUOTIAAN SUUN TERVEYDENHOITO

## Aterioiden keskittäminen viiteen kertaan päivässä

Hampaita reikiintymiseltä suojaavat säännölliset ruoka-ajat sekä monipuolinen, pureskelua vaativa ruokavalio. On syytä välttää sokeria sisältävien ruoka-aineiden ja juomien toistuvaa nauttimista. Kaikki syöminen ja juominen, pois lukien vesi, aiheuttavat suussa bakteeritoimintaa, jotka tuottavat hampaan kiillettä liuottavaa happoa. Hampaat kestävät näitä happohyökkäyksiä 5-6 kertaa päivässä. Hampaat tarvitsevat 3-4 tunnin lepoajat aterioiden välillä. Vältä napostelua ja muista, että vesi on paras janojuoma. Jätä makeat herkut ja juomat juhlapäiviin.

## Harjaa hampaat aamuin illoin

Hampaat tulee harjata huolellisesti, jotta tahmea bakteeripeite eli plakki irtoaa pois. Erityisesti kiinnitetään huomiota purupintojen ja ienrajojen harjaamiseen. Hammasharjan tulee olla pienikokoinen, pehmeä lasten harja. Tässä iässä voi alkaa harjoitella sähköhammasharjalla harjaamista. Lapsillakin voi olla ientulehdusta, joka näkyy ienverenvuotona hampaiden harjauksen yhteydessä. Älä huuhto suuta vedellä hampaiden harjauksen päätteeksi.

Yli 3-vuotiaille käytetään fluorihammastahnaa pieni nokare. Hampaat harjataan tahnaa käyttäen kaksi kertaa päivässä. Hammastahnan fluoripitoisuus on 1000-1100 ppmF.

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



Kuva: Kariksen hallinta: Käypä hoito - suositus 2023. [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

## Päivittäinen täysksylitolin käyttö on hyvä tapa

Ksylitolituotteista hyödyllisimpiä ovat täysksylitolituotteet. Ksylitoli katkaisee happohyökkäyksen, estää kariesbakteerin lisääntymistä ja tehostaa syljeneritystä. Paras teho ksylitolista saadaan, kun sitä nautitaan heti aterioiden jälkeen 3-5 kertaa päivässä viiden minuutin ajan (pastilli tai purukumi).

Kolmivuotiaalla on suussa 20 maitohammasta ja pysyvät hampaat ovat kehittymässä leukaluun suojassa.

