

3.–5.LUOKKALAISEN SUUN TERVEYDENHOITO

Hampaiden vaihtuminen

- Kaikki 20 maitohammasta lähtevät 13 ikävuoteen mennessä. Tilalle puhkeaa 28 pysyvää hammasta. Hampaat puhkeavat suuhun aina täysin ehjinä. Säilytä ne sellaisina.

Suun puhdistus

- Hampaat harjataan vähintään kahden minuutin ajan aamuin illoin fluorihammastahnalla (1450 ppmF). Hammastahnaa laitetaan harjalle noin pikkusormen kynnen verran.
- Moni kolmosluokkalainen lapsi opettelee vielä hampaiden harjausta tarviten siinä vanhempien apua, erityisesti iltaisin.
- Viidennellä luokalla vastuu hampaiden harjaamisesta alkaa pikkuhiljaa olla koululaisella itsellään.
- Sähköhammasharjalla harjataan laitteen ohjeen mukaisesti. Manuaalihammasharjalla harjataan pienin nykyttävin liikkein ja harjasta pidetään kiinni kynäotteella.
- Hampaan pinta on puhjetessaan vielä pehmeä. Siksi puhkeava hammas on erityisen herkkä reikiintymiselle. Kiille kovettuu vuosien myötä fluorin ja syljessä olevien muiden mineraalien vaikutuksesta.
- Hammashoitolasta saat henkilökohtaiset ohjeet hammasvälien puhdistukseen hammaslangalla tai -väliharjalla. Hampaiden puhdistustuloksen voit tarkistaa apteekista saatavilla plakkiväritableteilla.

Säännöllinen ateriaritmi

- Säännöllisellä ruokarytmillä ja monipuolisella ruokavaliolla voidaan välttää napostelut, jotka voivat lisätä hampaiden reikiintymistä ja ylipainoa. Keskitä kaikki syömiset 5–6 kertaan päivässä: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala.
- Hampaat tarvitsevat 3–4 tunnin lepoajat aterioiden välillä.
- Sokeristen ja happamien ruoka-aineiden ja juomien toistuvaa nauttimista on syytä välttää. Jätä ne juhlapäivien iloksi.

Juomat

- Suositeltava ruokajuoma on maito, piimä tai vesi. Vesi on paras janojuomana.
- Mehut, virvoitus-, urheilu-, energia- ja light-juomat ovat haitallisia hampaille niiden happamuuden ja/tai makeuden vuoksi. Huomioi myös makuvesien ja kookosveden happamuus.
- Energiajuomat ja mehut eivät kuulu päivittäiseen käyttöön.

Ksylitoli pysäyttää happohyökkäyksen

- Täysksylitolituotteet ovat turvallisia vaihtoehtoja sokerimakeisille.
- Säännöllinen ksylitolin käyttö aterioiden jälkeen vähentää hampaiden reikiintymistä ja tekee plakista helpommin harjattavaa.
- Viisi minuuttia kerrallaan riittää purkan pureskeluun. Jos purkan käytön pureskelu alkaa väsyttää leukoja, suosi ksylitolipastilleja.

Elämä on parasta päihteettä!

- Tupakointi ja nuuskan käyttö vaarantaa suun terveyden. Tupakoivan hampaat värjäntyvät eikä suu ole raikas. Maku- ja hajuaisti heikkenevät. Myös nuuska ja sähkösavukkeet vahingoittavat suun terveyttä.
- Tupakoinnin ja nuuskan käytön lopettaminen ovat vaikeaa, koska se aiheuttaa voimakasta riippuvuutta.
- Tupakka, sähkösavuke, nuuska ja alkoholi ovat suurimmat suusyövän riskitekijät.



Lapin hyvinvointialue
Lapin büresveadjinguovlu
Lapin pyresveastvájjeimkuovlu
Lapin pue'rrvájjeimvuo'dd



**European unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

