



## Hampaiden hoito-ohjeet 1-3 -vuotiaille

Lapsen hampaista huolehtiminen alkaa jo ennen lapsen syntymää. Vanhempien tulee huolehtia oman suunsa hyvästä puhdistamisesta ja hoidosta jo odotusaikana. Kun vanhempien suu ja hampaat ovat terveet, vähenee vaara haitallisten bakteerien tartuttamisesta lapsen suuhun.

Keskeisintä lapsen suun terveyden ylläpitämisessä ovat terveelliset ravintotottumukset ja riittävä suuhygienia.

Lapsen ensimmäiset maitohampaat puhkeavat yleensä 4-12 kuukauden iässä. Maitohampaita puhkeaa 20 hammasta kolmanteen ikävuoteen mennessä. Hampaiden harjaaminen tulee aloittaa heti ensimmäisen hampaan puhjettua. Hampaat harjataan pehmeällä lapsen suuhun sopivalla harjalla. Alle kouluikäinen lapsi ei osaa itse harjata hampaitaan, vaan se on aikuisen vastuulla.

Hampaat harjataan 2 kertaa päivässä. Alle 3-vuotiaalle lapselle laitetaan hammasharjaan fluorihammastahnaa (fluoripitoisuus 1000-1100ppm) sipaisu tai riisiryynin kokoinen pieni määrä.

<https://www2.helsinki.fi/fi/projektit/puhtaat-hampaat/videot#section-70673>

Kariesta aiheuttava mutans-streptokokkitartunta saadaan syljen välityksellä. Lapsen tuttia tai lusikkaa ei pidä käyttää omassa suussa ennen lapsen suuhun laittamista.

Vältä sokeripitoisten välipalojen ja juomien antamista lapselle, koska ne auttavat bakteerien tarttumista ja siten lisäävät reikiintymisen riskiä. Jos lapsi saa sokeripitoisia herkuja, anna ne aterioiden yhteydessä.

Paras janojuoma lapselle on vesi.

Lapsi voi käyttää ksylitolituotteita, kun purukumin tai pastillin syöminen sujuu. Alle 2-vuotiaalle suositellaan imeskeltäviä ksylitolipastilleja. Ksylitoli nautitaan aterioiden jälkeen.

Imemisen tarve vähenee yhden ikävuoden jälkeen ja silloin on hyvä hetki vierottaa tutista, viimeistään kuitenkin ennen kahta ikävuotta.

Lähde ja kuva:

<https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-eri-ikakausina/lasten-ja-nuorten-suunterveys/vauvan-suunterveys#.YKN3JTo7ZPY>

