

## Hampaiden hoito-ohjeet 3-5 -vuotiaille

Kolmanteen ikävuoteen mennessä lapsella on jo yleensä kaikki 20 maitohammasta suussa.

Keskeisintä lapsen suunterveyden ylläpitämisessä ovat terveelliset ruokailutottumukset ja riittävä suuhygienia.

Hampaiden harjauksen tarkoituksena on bakteerikertymän (plakin) poistaminen hampaiden pinnoilta.

Lapsen hampaiden hoidossa vastuu on aikuisella. Lapsen motoriset taidot eivät vielä riitä tehokkaaseen hampaiden puhdistamiseen.

Aikuisen tulee harjata alle 6-vuotiaan lapsen hampaat kaksi kertaa päivässä fluorihammastahnaa käyttäen. Hammastahnaa (fluoripitoisuus 1000-1100ppm) riittää herneen tai lapsen pikkusormen kynä vastaava määrä.

6-vuotiaasta ylöspäin fluorihammastahnan fluoripitoisuus 1450 ppm ja sitä annostellaan 0,5-2,0 cm kokoinen nokare hammasharjalle ja hampaat harjataan kaksi kertaa päivässä fluorihammastahnaa käyttäen.



<https://www2.helsinki.fi/fi/projektit/puhtaat-hampaat/videot#section-70675>

Lapsen terveelliset ruokailutottumukset perustuvat säännöllisiin aterioihin ja terveellisiin välipaloihin. Napostelua tulee välttää.

Janojuomana paras on vesi ja ruokajuomana maito.

Ksylitolituotteita (ksylitolipastillia tai –purkkaa) kannattaa käyttää jokaisen aterian jälkeen katkaisemaan happohyökkäys.

Karkkipäivän sijasta suositellaan aterian jälkeistä herkkuhetkeä kerran viikossa. Herkkuhetken jälkeen kannattaa nauttia ksylitolia.

Lähde ja kuva:

<https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-eri-ikakausina/lasten-ja-nuorten-suunterveys/alle-kouluikäisen-suunterveys#.YKOFpzo7ZPY>