



Hampaiden hoito-ohjeet koululaisille

Kouluvuosina on tärkeä huolehtia terveellisistä ruokailutottumuksista ja välttää napostelua sekä makeita ja happamia juomia.

Puhdista hampaat säännöllisesti ja huolellisesti aamuin ja illoin fluorihammastahnaa (1450ppm) käyttäen. Hammasharjan tulee olla pehmeäharjaksinen ja sen harjaspään riittävän pieni.

Sähköhammasharja sopii hyvin koululaiselle.

Hammastahnan puhdistaminen hammaslangalla tai harjatikulla tulee aloittaa 10-12-vuotiaana.

Koululainen tarvitsee noin 10-vuotiaaksi apua aikuiselta hampaiden hoitoonsa.



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

Hampaat reikiintyvät herkästi etenkin puhkeamisvaiheessa. Riittämätön suuhygienia aiheuttaa myös ientulehdusta.

Koululaisen terveelliset ruokailutottumukset perustuvat säännöllisiin aterioihin ja terveellisiin välipaloihin. Paras janojuoma on vesi. Virvoitusjuomat, light-juomat, urheilu- ja energiajuomat, useimmat makuvedet, täysmehut ja marjamehut aiheuttavat eroosiota eli hammaskiilteen syöpymistä. Sokeria sisältävät juomat aiheuttavat hampaiden reikiintymistä.

Makeisia ei pidä syödä joka päivä. Kerran viikossa herkkuhetki aterian jälkeen on hampaiden terveyden kannalta parempi vaihtoehto.

Käytä ksylitolipurkkaa tai -pastillia syönnin jälkeen, se katkaisee happohyökkäyksen.

Terveillä ja hoidetuilla hampailla on ilo hymyillä!

Pidäthän hyvää huolta suusi terveydestä.

Lähde ja kuva:

<https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-eri-ikakausina/lasten-ja-nuorten-suunterveys/koululaisten-ja-nuorten#.YKOl6zo7ZPY>