

Hampaiden hoito-ohjeet odottaville äideille

Raskaus vaikuttaa myös suussa, hormonitoiminnan muutokset voivat aiheuttaa reikiintymisriskin kasvua ja olemassa oleva ientulehdus voi pahentua. Syljen koostumus muuttuu raskauden aikana epäedulliseen suuntaan siten, että sylki on happamampaa ja reikiintymistä aiheuttavia bakteereita on suussa enemmän.

Säännöllinen hampaiden puhdistus ja terveelliset ruokailutottumukset ovat erityisen tärkeitä raskausaika.

Harjaa hampaat 2 kertaa päivässä käyttäen fluorihammastahnaa. Puhdista myös hammasvälit päivittäin käyttäen hammaslankaa, hammastikkua tai hammasväliharjaa.

Paras janojuoma on vesi ja odotusaikana kannattaakin juoda runsaasti vettä. Äidin monipuolinen ravinto on parasta myös lapsen kehittyville hampaille. Huolehdi siitä, että saat riittävästi kalsiumia ja D-vitamiinia.

Lapsen maitohampaiden aiheet alkavat muodostua jo raskausviikoilla 4-5. Heti sen jälkeen alkaa myös pysyvien hampaiden kehittyminen.

Kariesta eli reikiintymistä aiheuttavat bakteerit tarttuvat syljen välityksellä. Tämän vuoksi mitään lapsen suuhun menevää (ruokailuvälineet, tutti, tuttipullo) ei pidä laittaa ensin omaan suuhun.

Pureskelemalla säännöllisesti ksylitolipurkkaa tai –pastillia vanhemmat voivat vähentää kariesbakteerien tarttumista ja edistää lapsen hammasterveyttä.

Molempien vanhempien tulee tarkastuttaa ja hoidattaa hampaansa viimeistään odotusaikana, mieluummin jo raskauden suunnitteluvaiheessa. Jos tarkastuksessa löytyy korjaavan hoidon tarvetta, on se parasta tehdä raskauden keskikolmanneksella.

Lähde ja kuva:

<https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-eri-ikakausina/raskaus-ja-suunterveys/odottavan-aidin-suunterveys#.YKNvMzo7ZPY>

