

Herkkä suu ja hampaiden harjaus

Lapsi, jolla on suun alueen yliherkkyyttä, ei yleensä pidä hampaiden harjauksesta ja vastustaa sitä. Karkean ruuan syöminen voi olla hankalaa. Näissä tilanteissa tulee herkästi myös yökkäämisrefleksi esiin. **Hampaat on kuitenkin pestävä aamuin illoin. Hyvä suuhygienia on suun terveyden perusta.**

Tärinä ja kosketus aktivoivat lihaksia. Sähköhammasharjalla voidaan houkutella kielen ja huulten liikkeitä. Tämä kehittää tuntoaistia ja lisää tietoisuutta kielen asennosta.

Sensomotorinen stimulaatio varovasti sähköhammasharjalla hieroen:

1. Kasvot
 - posken yläosaa viistosti alas suupieleen
 - nenänselkää pitkin alas ylähuulelle
2. Huulet
 - ylähuulen keskeltä suupieleen
 - alahuulen keskeltä suupieleen
 - "auringonsäteitä" suun ympäri alkaen huulista
 - suljettujen huulien välissä 10 sekuntia
3. Posket
 - hiero poskien sisäpuolta
 - aloita niin takaa kuin mahdollista ja jatka eteenpäin suupieleen
4. Kieli
 - aloita mahdollisimman takaa, jatka kielen kärkeen, pyydä lasta sulkemaan suu ja nielemään
 - hiero kielen sivuosat takaosasta kielen kärkeen
 - piirrä risti takaosasta eteenpäin
 - Pyydä lasta painamaan kielen kärkeä harjaa vasten 10 sekuntia

Vinkkejä hampaiden harjaukseen

- Stimuloi lapsen suun aluetta jo varhaisessa vaiheessa. Tämä tarkoittaa hampaiden harjaukseen totuttelua sekä tarvittaessa suun sisäpuolen stimulointia hieromalla sormella tai sormiharjalla.
- Tee pesu mahdollisimman pienellä hammasharjalla, jotta harjan pyörittely suussa on helpompaa.
- Anna lapsen pestä hampaat ensin itse, sitten aikuinen avustaa. Tällöin suu saa itsesäädelyä ärsytystä.
- Hammaspesua yleensä helpottaa **suulaen kontrolliotteen** käyttö:
 - Käsivarsi kierretään lapsen pään ympäri siten, että leuasta otetaan hyvä ote etu- ja keskisormella ja lapsen pää on tukevasti aikuisen käsivartta vasten.
 - Pään alueelle syntyy hyvä syvätuntoaistimus, mikä helpottaa harjaamisen sietämistä suun sisäpuolella.
 - Etu- ja keskisormella voi säädellä suun avaamista ja sulkemista pesuvaiheessa.
- Työskentele määrätietoisesti tuntuvien harjavedoin ja ottein. Hellä rapsuttelu aiheuttaa suuremman ärsytytkuorman kuin selvästi tuntuva kosketus.
- Harjaa hampaiden lisäksi myös suulaki poikittaisharjauksin edestä taaksepäin. Harjaa myös kieltä keskiosasta eteenpäin pitkin harjavedoin.
- **Yliherkkyydestä ei pääse eroon muuten kuin siedättämällä.**

[Opas aistiyliherkän lapsen- tukemiseksi](#)