

Isovanhempi tukena lapsen suun terveydessä

Lapsen saaneen perheen **tukeminen** on tärkeä tehtävä myös isovanhemmille. Nuori perhe opettelee elämään uuden perheenjäsenen kanssa ja kaikki tuki on nyt tarpeen. Imetykseen kannustaminen on tärkeää, koska rintamaito suojaa vauvaa sairauksilta. Imetys myös vahvistaa lapsen kielen lihasten toimintaa ja näin leuat kehittyvät ehkäisten parentavirheiden syntymistä.

Reikiintyminen ei ole perinnöllistä. Suvussa ei ole huonoa hammasluuta, vaan tavat ja tottumukset periytyvät.

Reikiintymisen aiheuttaa *Streptococcus mutans* –bakteeri, joka tarttuu syljen välityksellä suusta toiseen (ruuan maistaminen samalla lusikalla, samasta lasista/pullosta juomalla, samasta leivästä haukkaamalla, tutin tai tuttipullon omassa suussa käyttämisellä). Yhdessä sokeripitoisten ruokailutottumusten kanssa, bakteeri saa aikaan reikiintymistä lapsen hampaissa.

Mitä iso edellä, sitä pieni perässä.

Isovanhempienkin on tärkeää miettiä omaa päivittäistä ruokailurytmiään. Ruokailukertoja tulisi olla 5-6 kpl päivässä ja niiden välissä napostelua tulee välttää. Monipuolinen ravinto on parasta myös lapsen kehittyville hampaille.

Ateriat ja välipalat on hyvä päättää täyskysylitolipurukumiin tai -pastilliin. Ksylimitolin käyttösuositus on 5g/ pv. Purukumityynyjen pureskeluajaksi riittää n. 5-10min ja pastillien annetaan hiljaa imeskellen sulaa suussa. Makeisia, mehuja ja leivonnaisia lapsen annetaan syödä vain vanhempien kanssa sovitulla tavalla, esim. jälkiruokana tai ”perheen yhteisenä herkkuketkenä”.

Suun päivittäiseen hoitoon totutellaan pienestä pitäen. Hampaiden säännöllinen harjaus aloitetaan, kun ensimmäinen maitohammas puhkeaa.

Alle 3-vuotiailta hampaat harjataan kahdesti päivässä. Fluorihammastahnaa (sis. 1000-1100ppmF) käytetään molemmilla harjauskerroilla sipaisu tai riisiryynin kokoinen määrä.

3 - 5-vuotiaiden hampaat harjataan kahdesti päivässä hammastahnalla, joka sisältää 1000–1100 ppm fluoria. Tahnaa annostellaan pikkusormenkynnen kokoinen nokare. Huom! Tahna-annos muuttuu sipaisusta nokareeksi 2 krt/pvä siinä vaiheessa kun lapsi osaa sylkeä vaahdon pois.

Lapsille on hyvä huolehtia yökyläilyreissuja varten omat harjat myös isovanhempien luokse. Pieni lapsi tarvitsee apua ja kannustusta hampaiden harjauksessa alusta alkaen. Hammastahnaksi maitohampaille sopii lasten hammastahna ja ensimmäisen pysyvän hampaan puhjettua junioritahna. Tarkemmin puhdistusasioista on hyvä sopia lapsen vanhempien kanssa.

Lapsen kanssa vietetty yhteinen aika, kuten leikit, liikkuminen, lukeminen tai askartelu ovat hienointa, mitä isovanhemmat voivat lapselle antaa. Ohjataan lasta yhdessä terveellisiin elämäntapoihin.