

Karieksen hallinta

Karies on bakteerien aiheuttama sairaus, joka aiheuttaa hampaisiin eri asteisia vaurioita ja hoitamattomana voi johtaa hampaista lähtöisin oleviin tulehduksiin.

- Kariesta hallitaan ensisijaisesti terveellisin elintavoin, joihin kuuluu hyvä suuhygienia ja terveelliset ruokailutottumukset. Jos kariesta syntyy, elintapoja pitää parantaa.
- Puhdas hammaspinta ei reikiinny. Puhdista hampaat joka puolelta kahdesti päivässä fluorihammastahnaa käyttäen. Puhdista hammasvälit kerran päivässä yläkouluikästä lähtien.
- Sähköhammasharja puhdistaa paremmin kuin tavallinen harja, sitä suositellaan kaikille.
- Säännölliset ruoka-ajat, napostelun välttäminen ja monipuolinen ruokavalio suojaavat hampaita reikiintymiseltä.
- Vältä sokeria sisältävien tuotteiden toistuvaa käyttöä ja suuria määriä, liitä käyttö aina aterioiden yhteyteen. Aterioiden ulkopuolella rajoita käyttö yhteen kertaan viikossa.
- Käytä janojuomana vain vettä.
- Vältä makeiden tai happamien juomien käyttöä (mehut, tuore-/kotimehut, kaakaot, limsat, energijuomat, maustetut kivennäisvedet, makeutettu kahvi/tee jne.).
- Käytä ksylitolituotteita joka syöntikerran jälkeen.

Terveellisten elintapojen opetteleminen aloitetaan jo varhaislapsuudessa. Lapset tarvitsevat aikuisen apua ja/tai valvontaa hampaiden puhdistuksessa yläkouluikäen asti.

Läheisten tai hoitajien on huolehdittava niiden henkilöiden, esimerkiksi vanhusten, suuhygieniasta, jotka eivät siihen itse pysty.

Suuhygieniasta ja suun terveydestä huolehtiminen on osa yleisterveydestä huolehtimista.

Suun terveydenhuollon henkilökunnan tärkein tehtävä on jakaa tietoa terveellisistä elämäntavoista ja antaa käytännön ohjeita ja opastusta siitä, miten ja millä välineillä itse kukin voi parhaiten huolehtia suuhygieniastaan.

Kysy rohkeasti suun terveydenhuollon yksiköstäsi, jos kaipaavat neuvoja suun hoitoon.

Tavoitteena puhdas ja terve suu kaikille!