

# Lasten hampaiden hoito

## Harjaus

- Lapsen hampaiden hyvinvoinnin perusta on hyvä kotihoito.
- Hampaiden pinnoilla elävä bakteeripeite eli plakki aiheuttaa reikiintymistä. Plakki poistetaan harjaamalla hampaat kaksi kertaa päivässä pehmeällä lasten hammasharjalla tai sähköhammasharjalla. Tahnan käytön voi aloittaa ensimmäisen hampaan puhjettua.
- Lapsi tarvitsee aikuisen apua hampaiden pesussa noin kymmenenvuotiaaksi asti. Vasta silloin käden motoriikka on tarpeeksi kehittynyt.
- Apteekista tai hammashoitolasta saatavilla plakkiväritableteilla voit tarkastaa harjaustuloksen.

## Ravinto

- Kaikki syöminen ja juominen, paitsi vesi ja ksylitolituotteet, aiheuttavat happohyökkäyksen. Hampaat kestävät 5-6 happohyökkäystä päivässä. Sen vuoksi on tärkeää pitää kiinni säännöllisistä ruokailuajoista ja välttää napostelua.
- Myös hedelmät sisältävät sokeria, joten niitä kannattaa tarjota vain ruokailun yhteydessä. Kaikki mehut, light -juomat ja maustetut kivennäisvedet ovat myös haitallisia hampaille niiden happamuuden vuoksi.
- Vesi on paras janojuoma, koska siitä ei synny happohyökkäystä.

## Ksylitoli

- Ruokailun päätteeksi otettu ksylitolipurukumi tai pastilli katkaisee happohyökkäyksen.
- Ksylitoli ei korvaa hampaiden pesua.
- Ksylitolituotteet eivät vahingoita hammaskiillettä, vaan ovat turvallisia ja hyödyllisiä hampaille. On suositeltavaa käyttää täysksylitolituotteita.

## Fluori

- Fluori kovettaa hammaskiillettä ja korjaa jo syntyneitä kiilleaurioita.
- Fluoripitoista lasten hammastahnaa tulee käyttää alussa vain pieni sipaisu, sillä pienet lapset eivät osaa vielä sylkeä. Hampaat harjataan kahdesti päivässä. Alle kolmevuotiailla lapsilla käytettävän lasten hammastahnan fluoripitoisuus on 1000-1100 ppm. Tahnaa käytetään kummallakin harjauskerralla pieni riisiryynin kokoinen määrä.
- 3-5 -vuotias lapsi voi käyttää molemmilla harjauskerroilla lapsen pikkusormen kynnen kokoisen nokareen verran lasten fluorihammastahnaa, jossa on 1000-1100 ppm fluoria. Kuusivuotiaat ja siitä vanhemmat lapset voivat käyttää hammastahnaa, jonka fluoripitoisuus on 1450 ppm. Tahnaa käytetään 0,5-2 cm verran. Fluorisuositus perustuu Käypä hoito –suositukseen (2023.)

**Vastuu lasten hampaiden hoidosta on vanhemmilla. Suun ja hampaiden terveys on perheen yhteinen asia. Vanhemmat toimivat hyvinä esimerkkeinä lapsille.**