

# Vauvan suun hoito

Vauvasi saa pian hampaita tai kenties on jo saanut. Suun ja hampaiden terveys on perheen yhteinen asia, vanhempien esimerkki on tärkeä.

## Imetys ja tutti

- Imetyksellä on myönteinen vaikutus purennan kehitykselle ja imetys voi suojata lasta purentavirheiltä. Alle 1-vuotiaan lapsen äidinmaito sisältää vasta-aineita kariesbakteereja vastaan.
- Yli vuoden jatkuva imetys, etenkin öisin, saattaa altistaa reikiintymiselle, jos lapsen ruokavalioon kuuluu sokeripitoisia tuotteita ja riittävästä harjauksesta ja fluorin saannista ei ole huolehdittu.
- Lapsen käyttäessä tuttipulloa, tulee sen käyttöä alkaa vähentää vuoden iässä. Tuttipullostautitut makeat juomat ovat suuri riskitekijä hampaiden reikiintymiselle.
- Tutista tulee luopua kahteen ikävuoteen mennessä. Pitkään jatkunut tutin käyttö voi aiheuttaa leuan ja hampaiden poikkeavuuksia, kuten avopurentaa.

## Maitohampaat

- Ensimmäiset maitohampaat puhkeavat yleensä 4-11 kk:n iässä, kaikki 20 ovat puhjenneet yleensä kolmeen vuoteen mennessä.
- Puhkeamisvaiheessa syljen erityys lisääntyy, ikenet voivat kutista ja olla turvonneet. Lapsi voi olla itkuinen ja kuumeilla. Oireita voi lievittää antamalla lapselle jääkaapissa viilennetyn purulelun. Tarvittaessa lapselle voi antaa kuumeiluun parasetamolia ohjeen mukaan.

## Hampaiden terveys

- Vastasyntyneellä ei ole suussa reikiä aiheuttavia bakteereita, vaan lapsi saa tartunnan läheisiltään syljen välityksellä. Tartunnan voi saada heti, kun ensimmäinen hammas on puhjennut esim. ruokailuvälineiden välityksellä.
- Vältä suukottelua suulle, tutin ”puhdistamista” omassa suussa, ruuan maistamista samalla lusikalla ja ruoan jäähdyttämistä puhaltamalla.
- Vanhempien säännöllinen täysksylitolin käyttö vähentää bakteerien määrää suussa ja niiden tarttumisriskiä lapseen. Lapsi voi aloittaa ksylitolin käytön, kun pureskelu sujuu. Alle kaksivuotiaalle suositellaan suuhun liukenevia ksylitolipastilleja. Ksylitoli voi aiheuttaa laksatiivisia oireita, joten annostusta lisätään vähitellen.

## Hampaiden harjaus

- Hampaiden harjaus aloitetaan heti ensimmäisen hampaan puhjettua. Hampaat harjataan kahdesti päivässä fluoripitoisella lasten hammastahnalla (fluoripitoisuus 1000-1100 ppm fluoria). Hammastahnaa käytetään alle kolmevuotiailla pieni sipaisu kummallakin harjauskerralla. (Käypä hoito -suositus 2023).

## Ateriarytmi

- Hampaat kestävät 5-6 syöntikertaa päivässä, turha napostelu kasvattaa määrää ja aiheuttaa reikiä. Lapsen ateriarytmi mukautuu muun perheen rytmiin noin vuoden ikäisenä. Vesi on paras janojuoma.

## Yhteenveto

- Hampaiden harjaus kaksi kertaa päivässä hammastahnalla aloitetaan heti, kun hampaita puhkeaa.
- Mitään lapsen suuhun menevää ei laiteta ensin toisen suuhun.
- Janojuomaksi aterioiden välissä vain vettä.
- Ksylitolia suositellaan kaikille lapsen läheisille.

