

SUUHYGIENIAN MALLI OPITAAAN KOTONA

Teksti: Toimitus Kuva: Bigstockphoto

Monet asiat vai-
kuttavat kas-
vavan lapsen
hampaiden ja
suun terveyteen aina aikuistu-
miseen asti. Lapsen hampais-
ta huolehtiminen alkaa itse
asiassa jo äidin raskausaikana,
sillä vanhempien hyvä suuhy-
gienia pienentää myöhempää
riskiä kariesbakteerilta siir-
tymiseen vanhemmilta lap-
selle. Ksylitolin säännöllinen
käyttö pienentää haitallisten
bakteerien määrää vanhempi-
en suussa, ja kun mitään lap-
sen suuhun laitettavaa esinet-
tä, kuten tuttia tai lusikkaa, ei
käytetä vanhemman suussa,
kariestartunnan riski on pieni.

VANHEMPIEN MALLI AVAINASEMASSA

Lapsi oppii vanhempien-
sa esimerkistä, joten maito-
hampaiden puhkeamisaikaan
on korkea aika aloittaa sään-

nöllinen hampaiden harjaus
kaksi kertaa päivässä. Lapsi
harjaa hampaat itse pehme-
ällä lasten harjalla hammas-
tahnaa käyttäen ja vanhempi
viimeistelee ja tarkistaa har-
jaustuloksen. Suuhygienian
opettelun ohella säännöllis-
ten ruokailutottumusten ja
terveellisten väli-
palojen malli muo-
dostaa keskeisen
osan suu-tervey-
den ylläpidossa.
Uudet, puhkeavat
hampaat ovat eri-
tyisen alttiita reikiintymiselle,
mikä vaatii vanhempien lisä-
huomiota varsinkin pysyvien
poskihampaiden puhjetessa.
Ksylitolin käyttö kannattaa
aloittaa heti, kun lapsi osaa
imeskellä ksylitolipastillia.

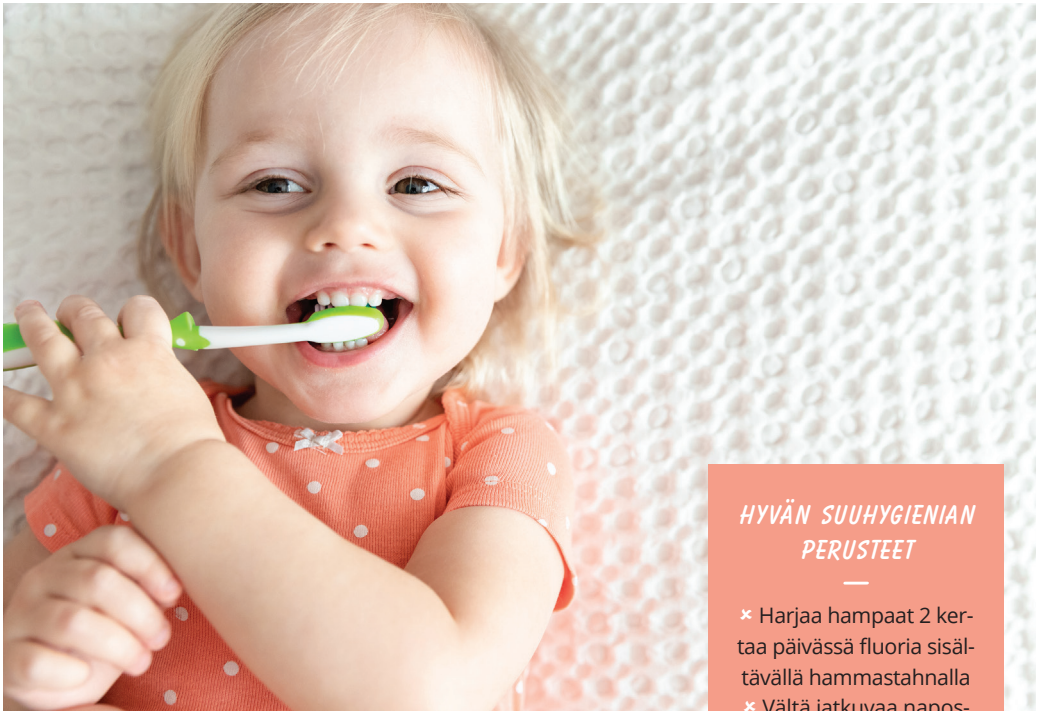
KOULUIÄSSÄ EI AINA JAKSA

Perinteinen hammasharja on
hyvä vaihtaa lapselle sopivaan

sähköharjaan kouluikään tul-
taessa. Sähköhammasharjalla
plakki saadaan poistettua pe-
rinteistä harjaa tehokkaam-
min ja mekaanisten harjaus-
vaurioiden riski pienenee.
Vanhempien tehtävänä on
edelleen valvoa harjauksen
säännöllisyyttä ja tehokkuut-
ta, mikä korostuu

*KSYLITOLI
SUOJAA
HAMPAITA
REIKIINTYMISELTÄ.*

usein vielä teini-
iän kynnyksellä, kun
monet arjen rutii-
nit voidaan kyseen-
alaistaa. Kaveripiiri-
n vaikutuksesta
karkit ja energiajuomat voivat
tulla jokapäiväiseen käyttöön,
mikä voi näkyä suu-terveyden
heikentymisenä nopeastikin.
Kouluikäisellä voi esiintyä
myös vuotavaa ientulehdusta
ja hammaskiveä, jos hampai-
den harjaamisesta on laistettu
turhan usein. Harjauksen li-
säksi olisi hyvä opetella myös
hammasvälien puhdistami-



sen alkeet hammaslangan tai muovitetun, pehmeäkärkisen harjatikun avulla.

OMA VASTUU KOROSTUU

Aikuistumisen kynnyksellä, opiskelijaelämään lähdetessä lapsena opittu suuhygieniamalli korostuu, kun vastuu suun terveydestä on omissa käsissä. Hampaiden harjaus kaksi kertaa päivässä kahden minuutin ajan tahtoo unohtua monelta aikuiselta, puhumattakaan säännöllisistä hammaslääkärikäynneis-

**SÄHKÖ-
HAMMASHARJA
PUHDISTAA
TEHOKKAAMMIN.**

tä. Hoitamattomana ientulehdus aiheuttaa hampaiden kiinnityskudoksen sairautta, parodontiittia, ja riski bakteerien leviämisestä verenkierron kautta sydämeen ja muualle elimistöön kasvaa. Hoitamattomat hampaat on usein hoidettava kuntoon ennen kirurgisia leikkauksia juuri kasvaneen tulehdusriskin vuoksi. Hammaslääkäripeilosta kärsiville on nykyään tarjolla useita erilaisia hoitomuotoja ilokaasusta aina nukutukseen asti.

HYVÄN SUUHYGIENIAN PERUSTEET

- × Harjaa hampaat 2 kertaa päivässä fluoria sisältävällä hammastahnalla
- × Vältä jatkuvaa napostelua ja käytä ksylitolia aterioiden jälkeen
- × Vaihda tehokkaammin puhdistavaan sähköhammasharjaan
- × Muista puhdistaa myös hammasvälit
- × Käytä puhdistusta tai kariessuojaa täydentäviä hoitotuotteita, kuten suuvettä tarvittaessa
 - × Hoida vuotava ientulehdus puhdistusta lisäämällä ja poistattamalla kertynyt hammaskivi
 - × Käy hammaslääkäriin tarkastuksessa säännöllisesti