

LASTEN SUUN HOITO



Suuhygienistiopiskelijat
Inka Ikäheimo & Elli Väinä

Hamina, Kotka, Kouvola, Virolahti, Miehikkälä

p. 05 220 22000

Arkisin (ma-pe) 7-16.

Tekstiviestiperuutus ja kuulovammaisten palvelu tekstiviestillä p. 050 902 4019

Pyhtää

p. 05 220 2203

Arkisin (ma-pe) klo 8-15.

Tekstiviestiperuutus p. 050 902 4022


Terveet hampaat, terve lapsi



- Harjaus tulee aloittaa ensimmäisen maitohampaan puhjettua suuhun
- Vanhemman tulee harjata alle 6-vuotiaiden hampaat
- Lapsen ollessa 8-12-vuotias, vanhemman on hyvä olla vielä tukena harjauksessa
- Lapsen on kuitenkin hyvä harjoitella itse myös harjaamista
- Tutista tulisi luopua viimeistään 2-vuotiaana



Ravinto ja suun terveys

- Lapsen paras janojuoma on vesi
- Muista säännöllinen ruokailurytmi päivässä ja välttä napostelua 
- Vältä sokeripitoisia tuotteita, kuten mehut, limsat, karkit, hunaja, kuivatut hedelmät
- Terveellinen ja monipuolinen ruoka on lapselle hyväksi hampaidenkin kannalta

Hampaiden reikiintyminen eli karies



- Karies on bakteeritartunta ja se tarttuu syljen välityksellä
- Maitohampaiden vaihtuessa pysyviin hampaisiin hampaat voivat helpommin reikiintyä
- Reiät voivat muodostua hampaiden pinnoille tai hammasväleihin, joihin on jäänyt ruokaa
- Lapselle oma lusikka ja haarukka
- Aikuisen tulee välttää suukottamista lasta suulle



Harjaajan muistilista

- ✓ Alle 6-v: sipaisu 500 ppm fluorihammastahnaa 2x päivässä (Kymenlaakson erityispiirre fluorisuosituksissa juomaveden takia)
- ✓ 6-v ja sitä vanhemmat: 0,5-2cm:n määrä 1450ppm fluorihammastahnaa 2x päivässä
- ✓ Hampaiden harjaus on ainoa keino poistaa hampaisiin jäänyt ruoka
- ✓ Harjaa 2 minuuttia kerrallaan
- ✓ Kevyt ote, älä paina