

A close-up photograph of a child's mouth, showing their teeth and lips. A hand is visible on the right side of the frame, near the child's ear. The image is softly lit and has a warm, intimate feel.

LASTEN SUUNHOITO

KARITA TOURUNEN, TUULI LEPPÄNEN JA EMMI AITTO-OJA

- Mitä teille tulee mieleen suun terveydestä?
- Miten teillä sujuu lasten hampaiden pesu? Onko ollut haasteita?
- Mitä ksylitoli tuotteita teillä on käytössä ja miten usein niitä käytätte?



Suunhoito ja raskaus

- Raskausaikana vanhempien olisi todella tärkeää hoitaa suun terveys kuntoon, jotta karies eli reikiintymisbakteeri ei tarttuisi lapseen.
- Raskausaikana on tärkeää syödä raskausmonivitaamineja, koska vähäinen kalsiumin ja D-vitamiinin saanti voi haitata lapsen hampaiden kiilteen muodostumista.
- Suun terveystarkastuksissa olisi tärkeää käydä säännöllisesti.
 - Etenkin raskautta suunnitellessa ja ensimmäisen kolmanneksen aikana.



- Raskausaikana voi ilmetä helpommin ientulehdusta, koska bakteerien määrä lisääntyy suussa. Ientulehduksen voi huomata verta vuotavista ikenistä. Ehkäiset ientulehduksen säännöllisellä hampaiden pesulla ja hammasvälien puhdistuksella.
- Pahoinvoinnin ja mielitekojen takia voi tulla nautittua useasti välipaloja, jotka lisäävät happohyökkäyksiä ja siten reikiintymisriskiä.
- Runsas oksentelu raskausaikana lisää myös suun happamuutta, joka johtaa hampaiden kulumiseen.



Lasten suunhoito 0-5v

- Kun ensimmäinen hammas puhkeaa (n. 6kk iässä), hammasta tulisi alkaa puhdistamaan.
- Olisi tärkeää totuttaa lapselle hampaiden harjaus kaksi kertaa päivässä, jotta siitä tulisi rutiini.
- Harjauksen olisi hyvä kestää 2-3 minuuttia.





- Hammasharjan olisi hyvä olla pehmeä ja pienipäinen.
- Sähköhammasharjaa suositellaan 3-vuodesta eteenpäin.
- Hammastahnan fluorin määrä tulisi olla 1000–1100ppm.

Reikiintymisbakteeri eli karies

- Karies on yleinen bakteerin aiheuttama hammassairaus
- Bakteeri ei elä hampaattomassa suussa
- Kriittiset ikäkaudet tarttumiselle 0.5-2v, 5-7v ja 10-13v

Tarttuu syljen välityksellä:

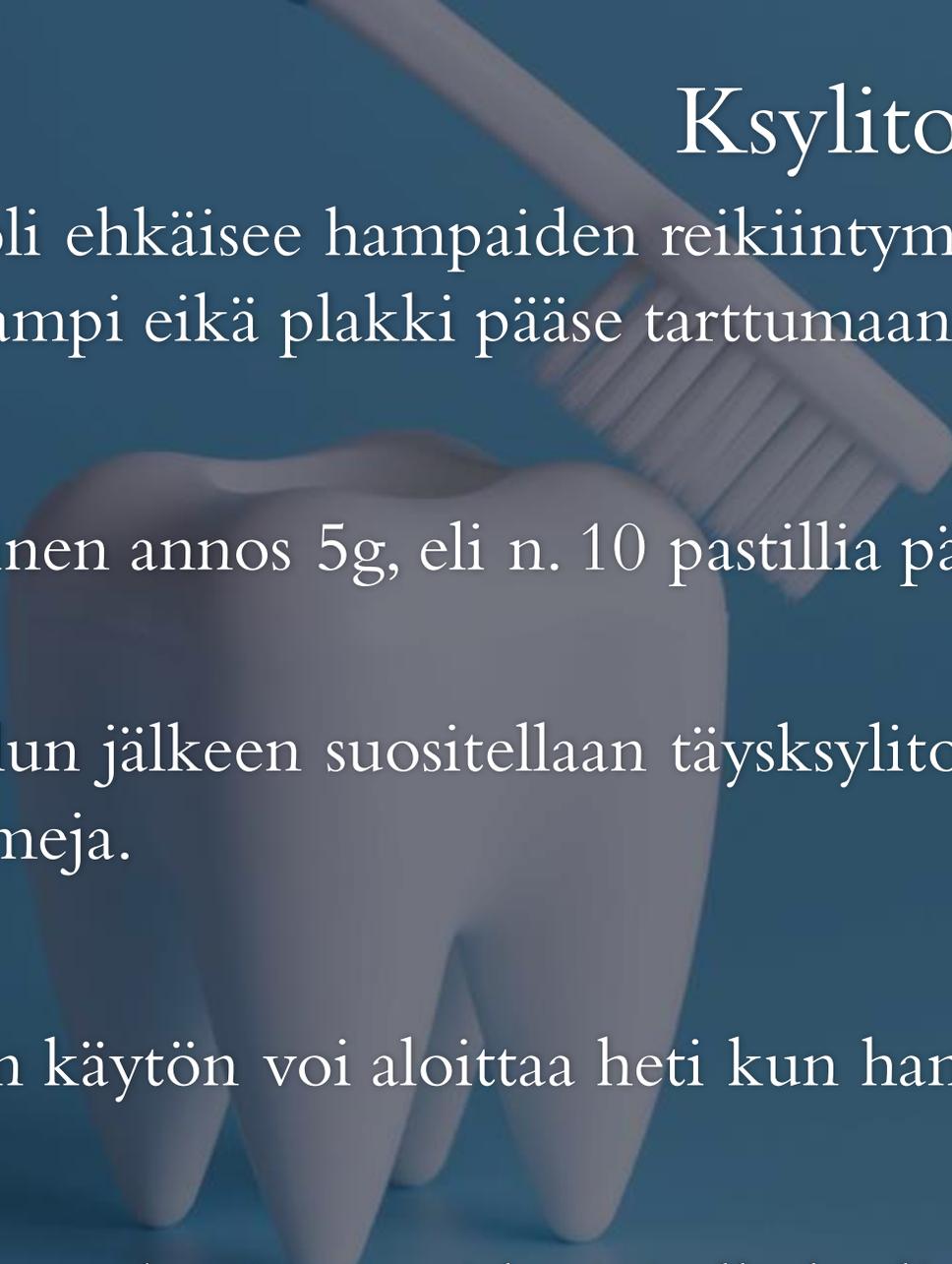
- Puhaltamalla ruokaan
 - Suukottamalla suulle
 - Lusikan välityksellä
-
- Karieksen lisääntymiseen vaikuttaa paljon myös ravitsemus ja suuhygienia



Ravitsemus

- Ateriarytmi: ruokailut 4-6 kertaa päivässä
- Vältä napostelua
- Myös sokerittomissa juomissa on haitallisia happoja kuten sitruunahappo. Sokerilliset ja sokerittomat juomat ovat yhtä haitallisia hampaille.
- Vesi janojuomana, maito/piimä ruokajuomana
- Vältä sokeria, herkuttelut ruokailujen yhteyteen/herkku päivä

Ksylitoli

- Ksylitoli ehkäisee hampaiden reikiintymistä. Hampaiden pinnasta tulee tällöin liukkaampi eikä plakki pääse tarttumaan hampaiden pintaan.
 - Päivittäinen annos 5g, eli n. 10 pastillia päivässä.
 - Ruokailun jälkeen suositellaan täysksylitoli tuotteita kuten pastilleja tai purukumeja.
 - Pastillien käytön voi aloittaa heti kun hammas on puhjennut.
 - Noin 3-vuoden iässä voi harjoitella ksylitolipurukumin käyttöä.
- 

Suun hoitotuotteita



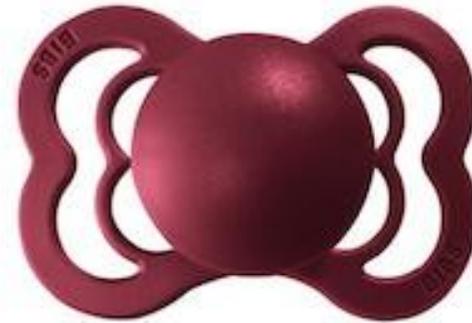
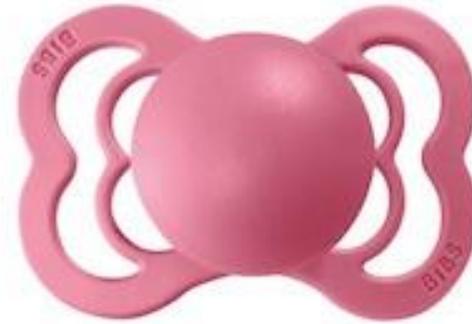


Tutti

- Tutista vieroitus 2v mennessä.
- Tutti altistaa purentavirheille, etenkin pyöreän mallinen.
- Tutin syöminen altistaa herkemmin kariekselle ja hiivasienille.
- Pienille vauvoille suositellaan silikonisia tutteja.
- Hampaiden puhkeamisen jälkeen suositellaan luonnonkumisia tutteja.

Tutin hyvät puolet

- Tutin syöminen tehostaa vauvan parentalihaksia.
- Jos lapsella kova imemisen tarve, tutti on siihen hyvä helpotus.
- Tutti rauhoittaa ja tuo turvaa.
- Tutti ehkäisee tutkimuksen mukaan jopa 50-90% kätkyt kuolemilta.



Tuttipullo ja imetys

- Kun lapsi oppii juomaan mukista tulisi jättää tuttipullo pois.
- Mehupullo karies syntyy, jos lapsi juo jatkuvasti tuttipullost/nokkamukista mehua tai muuta hapollista juomaa.
- Yösyötöt lisäävät kariesen riskiä, sillä syljen suojaava vaikutus on silloin vähäisempää.
- Täysimetystä suositellaan 6kk ikään asti. Tiheätahtinen imetys lisää kariesen riskiä.



<https://www.youtube.com/watch?v=a-7nt9Ca-0U>



Liitas!

