

# Odottavan perheen suun hoito

## Ravintotottumukset ovat tärkeä osa hammasterveyttä

Odotusaikana on otollista muuttaa koko perheen tavat ja tottumukset sellaisiksi, että ne antavat parhaan mahdollisen lähtökohdan lapsen kehitykselle ja kasvamiselle. Lapsi omaksuu jo vuoden ikäisenä muiden perheenjäsenten tapoja mm. ravintotottumuksia.

Äidin monipuolinen ravinto on parasta myös lapsen kehittyville hampaille. Koko perheen on hyvä jo raskausaikana totutella säännölliseen ateriaritmiin ja karsia turhat välipalat pois. Vesi on paras janojuoma.



## Suun terveys

Raskauden aikana muuttuneen hormonitoiminnan vuoksi sylki on happamampaa ja reikiintymistä aiheuttavia bakteereita on suussa enemmän. Hampaat eivät heikkene, mutta suun olosuhteet hampaille muuttuvat epäedullisiksi. Sama sokerimäärä, jonka hampaat normaalisti "sietävät", aiheuttaa raskauden aikana ongelmia. Tiheät välipalat ja raskauspahoinvointi saattavat aiheuttaa hampaiden reikiintymistä. Raskaus sinänsä ei aiheuta ientulehdusta, mutta voi pahentaa jo olemassa olevaa. Ikenien verenvuototaipumus on lisääntynyt.

Säännöllinen ruokailurytmi auttaa pitämään hampaat terveinä. Jokaisen ruokailukerran jälkeen suun bakteerit alkavat muodostaa happoa, joka liuottaa hampaan kiillettä. Hampaat kestävät 5 - 6 happohyökkäystä päivässä. Hampaiden reikiintyminen ei periydy, vaan reikiä aiheuttavat bakteerit voivat tarttua aikuiselta vauvan suuhun syljen välityksellä. Tartuntaa edesauttaa sokeripitoinen ruokavalio.

Huolellinen harjaus aamuin illoin fluoripitoisella hammastahnalla ja pehmeällä hammasharjalla sekä hammasvälien säännöllinen puhdistaminen estää reikiintymisen ja ientulehduksen. Suunhoitotavoissa lapsi seuraa vanhempien esimerkkiä.

## Ksylitolin merkitys

Täysksylitolituotteiden säännöllinen käyttö tulisi aloittaa jo raskausaikana. Tutkitusti ksylitoli estää bakteereiden kiinnittymistä hampaan pintaan ja vähentää näin hampaiden reikiintymisalttiutta. Äidin ksylitolin käyttö aina syömisen ja juomisen jälkeen edistää lapsen suun terveyttä.

(Lisätietoja: [www.leaf.fi/tutkimukset/aiti-lapsi-tutkimus](http://www.leaf.fi/tutkimukset/aiti-lapsi-tutkimus))

## Vanhempien hampaat olisi hyvä tarkastaa ja hoitaa kuntoon ennen lapsen syntymää

Voit varata ajan hoidon tarpeen arviointiin joko hammaslääkärin tai suuhygienistin vastaanotolle numerosta 0400-392 430.