

1-2 -vuotiaan hampaiden hoito-ohjeet

Lapsen maitohampaat puhkeavat noin 2 ½ vuoden ikään mennessä. Yleensä 1 ½ -vuotiaalla lapsella on 12 hammasta.



Hampaiden harjaus

Harjauksen omaksuminen päivittäiseksi tavaksi aamuin illoin on otollista yhden vuoden iästä alkaen. Vanhempien ja sisarusten malli on tärkeää. Pieni lapsi tarvitsee aikuisen apua, jotta tuloksena olisivat puhtaat hampaat.

Hampaat harjataan kahdesti päivässä, mutta vain toisella kertaa käytetään fluorihammastahnaa. Alle 2 -vuotiaalle lapselle laitetaan fluorihammastahnaa riisiryynin kokoinen määrä. Fluorihammastahnaa käyttävälle lapselle ei tule omahoitona käyttää muita fluorivalmisteita. Lapsen hammastahnan suositeltava fluoripitoisuus on 1000-1100 ppm. Harjauksen jälkeen suuta ei huuhdella, vaan sylkäistään ylimääräinen pois.



Ravinto- ja ruokailutottumukset

Lapsi osaa juoda jo hyvin mukista, joten tuttipullon käyttö yli 1 ½ -vuotiaalla lapsella on ”turha” tapa. Säännölliset ruokailuajat ovat tärkeitä niin yleis- kuin hammasterveydelle. Makeisten antamista ja napostelua eli pienten suupalojen, kuten perunalastujen, naksujen ja virvoitusjuomien käyttöä tulee välttää. Napostelusta saadaan vain turhaa energiaa. Pienen lapsen hammaskiilteen vastustuskyky on heikko ja siten erityisen herkkä reikiintymiselle.

Kariesbakteerit

Reikiintymistä aiheuttava bakteeri tarttuu helpoiten noin 2 vuoden iässä. Sylkitartuntaa lapselle tulee edelleen välttää mm. lusikan ja tutin kautta.

Ksylitoli

Opeta lapselle säännöllistä ksylitolin käyttöä jo vuoden ikäisestä lähtien. Jos lapsi nielee purukumin voi annostus olla 1-2 tyyntyä / päivä. Jatkossa jokaisen syömisestä jälkeen 1 tyyntyä. Ksylitolipurukumi katkaisee happohyökkäyksen ja ohjaa suun bakteeritilannetta terveeseen suuntaan.

Tutti

Tutin poisjääminen onnistuu parhaiten ennen kahden vuoden ikää, kun tutin käyttö on rajoitettu vain nukahtamisen yhteyteen. Ilman tuttia purenta pääsee kehittymään luonnollisesti eivätkä imeskelytottumukset ohjaa purentaa.