

## 3-4 -vuotiaan hampaiden hoito-ohjeet



### Ravinto- ja ruokailutottumukset

- Paras janojuoma lapselle on vesi.
- Ohjaa lapsesi makean käyttöä ja pyri rajoittamaan se 1-2 kertaan viikossa, tämä koskee myös tuoremehuja ja sokeripitoisia juomia. Makean käyttö on hyvä ajoittaa aterioiden yhteyteen.
- Huomaa, että sokeroimattomista, ns. kevytjuomista suuri osa on hyvin happamia ja siten myös haitallisia hampaille.
- Hampaiden kehityksen kannalta on tärkeää huolehtia myös lapsen monipuolisesta ravinnosta.
- Suosi ksylitolituotteita makeanhetkiin. Täysksylitolipurkka tai -pastilli säännöllisesti käytettynä vähentää hampaiden reikiintymisriskiä. Ksylitolia suositellaan käytettäväksi aina syönnin jälkeen, päiväannos 5g ksylitolia (= 6-8 täysksylitolipurkkapalaa tai -pastillia) jaettuna 3-5 annoskertaan.



### Suun puhdistus

- Totuta lapsesi puhtaisiin hampaisiin.
- Tärkein hampaiden puhdistushetki on illalla ennen nukkumaan menoa. Myös aamuharjaus on helppompia omaksua tässä iässä.
- Vanhempien olisi hyvä tarkistaa pesutulos ainakin kouluikään saakka. Anna lapsen myös itse harjoitella suun puhdistusta.
- Fluorihammastahnaa käytetään aamuin illoin. Suuta ei huuhdella harjauksen jälkeen vaan ylimääräinen tahna sylkäistään pois. Hammastahnan fluoripitoisuus on 1000-1100 ppm.