

5-6 -vuotiaan hampaiden hoito-ohjeet



Lapsesi hampaisto on nyt tulossa vaihduntavaiheeseen; etumaitohampaat ylhäällä ja alhaalla vaihtuvat pysyviin hampaisiin. Hampaiston tärkein hammas, kuutonen, puhkeaa hammasrivin viimeiseksi yleisimmin tässä iässä.

Kuutosen puhdistus on tärkeää. Puhkeamisvaiheessa hammas on hyvin herkästi reikiintyvä. Kuutonen puhkeaa hitaasti ja on sijaintinsa vuoksi vaikea puhdistettava. Tästä syystä lapsesi tarvitsee sinun apuasi harjauksessa.

Fluorin saannin turvaamiseksi riittää yleensä harjaus fluorihammastahnalla 2 kertaa päivässä. Lapsen ei ole hyvä huuhdella voimakkaasti suutaan harjauksen jälkeen, jotta syljen fluoripitoisuus pysyy riittävänä mahdollisimman pitkään. Käyttäkää hammastahnoja, joissa on fluoria vähintään 1450 ppm.

Aikuisten hammastahnoista esimerkiksi valkaisevat tai hammaskiven muodostumista ehkäisevät tahnat eivät sovellu lasten käyttöön.

Suunnitellut ateriat

Säännölliset ruoka-ajat ja monipuolinen ruokavalio suojaavat hampaita reikiintymiseltä ja ylläpitävät ta-
saista energian saantia. Runsas sokerin käyttö heikentää ruokavalion laatua ja ravintotiheyttä, koska puhdistettu sokeri sisältää vain energiaa muttei lainkaan suojaravintoaineita.

Ksylitoli

Hampaiden puhkeamisen aikoihin on erityisen tärkeää käyttää täysksylitolituotteita jokaisen syömis-
jälkeen. Säännöllinen ksylitolin käyttö 5-6 vuoden iässä auttaa antamaan monivuotisen suojan pysyville hampaille ja vähentää reikäbakteerin määrää hampaiden pinnoilla. Ksylitolia suositellaan käytettäväksi 5g vuorokaudessa (= 6-8 täysksylitolipurkkapalaa tai -pastillia) jaettuna 3-5 annoskertaan. Muistettava kuitenkin on, että kaikesta terveellisyydestään huolimatta, ksylitoli ei korvaa hampaiden pesua.

Maittavat ateriat ja ravitsevat välipalat vähentävät haitallisen napostelun tarvetta. Karkkipäivän ja ksylitolituotteiden suosiminen pitävät makean käytön hallinnassa.