

## Alle 1 -vuotiaan hampaiden hoito-ohjeet



Lapsen ensimmäiset maitohampaat puhkeavat yleensä 4-11 kuukauden iässä. Maitohampaiden puhkeaminen jatkuu noin 3-vuotiaaksi saakka.

Reikiä aiheuttavat bakteerit tarttuvat lapselle yleensä äidin syljestä. Bakteerit tarttuvat erityisen helposti, jos lapsi saa tiheästi makeaa hampaiden puhkeamisen aikoina.

Huolehdiathan myös omasta hammasterveydestäsi. Vanhempien käyttämä ksylitoli auttaa vähentämään reikiä aiheuttavan bakteerin tarttumista. Suositeltava ksylitoliannos on 5-10g vuorokaudessa, eli 1-2 tyynyä purukumia 3-5 kertaa vuorokaudessa ruokailujen jälkeen.

Lapsen hampaista voidaan selvittää reikiintymistä aiheuttavien bakteerien tartunta sylkitestillä. Tämä Streptococcus mutans –testin teemme yleensä noin kaksivuotiaille.

### Hampaiden harjaus

Aluksi harjauksen tarkoituksena on hyvän tavan luominen ja tottuminen suun puhtauteen. Päivittäisellä harjauksella estetään bakteerikertymän (plakin) muodostuminen vasta puhjenneille hampaille. Sairaana suun puhdistaminen on tärkeää, koska syljen eritysvaihe voi alentua itse sairauden tai lääkkeiden vuoksi.

Hammastahnan käyttö voidaan aloittaa ensimmäisten hampaiden puhjettua. Hammasharjalle sipaistaan fluorihammastahnaa, jossa on enintään 1000-1100 ppm fluoria. Fluorihammastahnaa käytetään kerran päivässä.

### Ravinto- ja ruokailutottumukset

Rintaruokinta on suositeltavaa myös hampaiden ja suun terveydelle. Pitkään jatkuva imetys saattaa kuitenkin lisätä hampaiden reikiintymisriskiä.

Opeta lapsesi säännöllisiin ruoka-aikoihin. Napostelu ja usein toistuva makean juominen altistavat reikiintymiselle. Makeisten ja makeiden juomien käyttö kannattaa rajoittaa aterioiden yhteyteen tai juhlahetkiin. Ksylimitolipastillit eivät aiheuta hampaiden reikiintymistä.

Anna lapselle janojuomaksi vettä, mehu on vahingollista puhkeaville maitohampaille, erityisesti yökytössä.

### Tutti

Tutin poisjääminen onnistuu parhaiten ennen kahden vuoden ikää, kun tutin käyttö on rajoitettu vain nukahtamisen yhteyteen.