Alakouluikäisen lapsen suun hoito-ohje

|  |  |
| --- | --- |
| Kuvaus: | Suun hoito-ohjeet alakouluikäiselle lapselle |

Tässä iässä maitohampaat vaihtuvat lähes kaikilla pysyviin hampaisiin. Rivin jatkoksi puhkeavat seiskat, mutta ei vielä ihan kaikille. Puhkeavat pysyvät hampaat ovat

reikiintymiselle tavallista alttiimpia, joten hyvä suuhygienia ja terveelliset

ruokailutottumukset ovat tässä vaiheessa erityisen tärkeitä.

**Vanhemmat ovat vielä monessa mukana**

* Lapset harrastavat joskus tapaturma-alttiita lajeja, ja tapaturmat kohdistuvat usein myös hampaisiin. Vanhempien on hyvä huolehtia riittävistä suojavarusteista.

Tapaturman sattuessa ota yhteyttä omaan hammashoitolaan

* Järjestä lapselle iltapäiväksi terveellinen välipala.
* Seuraa, ettei lapsi korvaa päivän pääaterioita napostelulla.

**Ravinto**

* Hampaiden kannalta on tärkeää muistaa, että ateriakertoja on korkeintaan

5 - 6 päivässä välipalat mukaan lukien.

* Ruokajuomaksi suositellaan maitoa tai piimää.
* Mikäli lapsi ei voi juoda maitoa, kannattaa selvittää, saako lapsi muista

maitotuotteista riittävästi kalsiumia.

* Janojuomaksi vettä.
* Ruokailun jälkeen happohyökkäyksen voi katkaista imeskelemällä ksylitolipastillin

tai pureskelemalla ksylitolipurukumia muutaman minuutin ajan. Säännöllinen ksylitolin käyttö vähentää tutkitusti hampaiden reikiintymistä. Ksylitolia suositellaan jokaisen aterian päätteeksi.

* Lapsen makean syömistä (myös perunalastujen) on hyvä rajoittaa korkeintaan 1-2 kertaan viikossa.
* Happamat juomat, kuten~~,~~ energiajuomat, limpparit (myös light-juomat) ja

tuoremehut aiheuttavat hampaiden eroosiota ja reikiintymistä Näitä on syytä välttää.

**Hampaiden puhdistus**

* On tärkeää huomata uudet puhkeavat pysyvät hampaat, sillä puhjetessaan hammas reikiintyy helposti.
* Hampaat harjataan kaksi kertaa päivässä fluorihammastahnalla.
* Harjaus aloitetaan takaa, jolloin pysyvät takahampaat tulevat harjattua huolellisesti. Uurteiset purupinnat ja ienrajat tulee puhdistaa erityisen perusteellisesti.
* Vanhempien on hyvä harjata tai ainakin tarkistaa lapsen harjaus vielä noin

kymmeneen ikävuoteen saakka.

Hammastahnaksi käytetään aikuisten fluorihammastahnaa (1450 - 1500 ppmF).

* Lisäfluorin käytöstä saat ohjeet hammastarkastuksen yhteydessä, jos siihen on

tarvetta

* Hammaslangan käytön opettelu kannattaa aloittaa alakoulun viimeisien vuosien aikana.