

Odottavan perheen suun hoito-ohjeet

Hampaiden reikiintyminen on tarttuva tauti

Lapsi oppii matkimalla, joten raskausaikana on hyvä tarkistaa, onko vanhempien oma suun ja hampaiden hoito kunnossa. Äidin monipuolinen ruokavalio odotusaikana on tärkeää myös lapsen hampaiden kehitykselle.

Ravinto

Päivittäisten ateriakertojen määrä on hyvä olla korkeintaan 5–6. Ruokajuomaksi kannattaa käyttää maitoa, se on helppo tapa saada ravinnosta kalsiumia. Mikäli maitotuotteita ei voi käyttää, on huolehdittava riittävästä kalsiumin saannista.

Ksylitoli

Äidin ja isän säännöllinen ksylitolin käyttö muuttaa hänen suunsa bakteerikantaa lapselle vähemmän haitalliseksi. Suositeltava ksylitoliannos on kaksi pastillia tai kaksi tyynyä purukumia viisi kertaa päivässä välittömästi aterioiden jälkeen. Tarkista, että tuotteissa on vähintään 50 % ksylitolia. Ksylitolin säännöllistä käyttöä suositellaan, kunnes lapsi on kolme vuotta.

Hampaiden ja suun hoito

Säännöllinen ja perusteellinen hampaiden omahoito on tärkeää. Hampaat harjataan kaksi kertaa päivässä fluorihammastahnalla. Hammasvälit puhdistetaan kerran päivässä. Mahdollisen lisäfluorin käytöstä saa ohjeet hammashoitolasta. Raskausaikana ientulehduksen ja hampaiden reikiintymisen riski kasvaa, joten on erittäin tärkeää huolehtia hyvästä suuhygieniasta. Myös hormonaaliset muutokset voivat aiheuttaa raskausajan ientulehdusta. Tätäkin voit ehkäistä säännöllisellä ja huolellisella hampaiden harjauksella.