

Suunhoito-ohjeet 0–1-vuotiaalle

Hampaiden reikiintyminen on tarttuva tauti

Terve suu lapselle

- Aikuisilla on suussa reikiintymistä aiheuttavia bakteereita, joita vastasyntyneillä ei ole.
- Lapset saavat hampaistolle haitalliset bakteerit tartuntana syljen välityksellä.
- Älä käytä omassa suussasi mitään lapsen suuhun menevää (tutti, lusikka).
- Vanhemmille suositellaan ksylitolituotteita säännöllisesti ruokailujen jälkeen.
- Ksylitoli ehkäisee reikiintymistä aiheuttavia bakteereita tarttumasta vanhemmasta lapseen.

Lapsen ensimmäiset hampaat puhkeavat yleensä alaetualueelle keskimäärin 6–8 kuukauden iässä.

Ravinto

- Nykyisten suositusten mukainen rintaruokinta on hyväksi myös lapsen hampaille.
- Kiinteiden ruokien aloitus neuvolan ohjeiden mukaan.
- Makeiset, mehut ja virvoitusjuomat eivät kuulu lapsen ruokavalioon.

Hampaiden puhdistus

- Kun ensimmäiset maitohampaat puhkeavat, aloitetaan hampaiden harjaukseen totuttelu aamulla ja illalla.
- Harjalle annostellaan pieni sipaisu fluorihammastahnaa (fluoripitoisuus 1000–1100 ppm). Vanhemmat harjaavat lapsen hampaat.
- Hammasharjan tulee olla pienipäinen ja pehmeä, se vaihdetaan 2–3 kuukauden välein.

Mikäli tutti on käytössä

- Valitse litteä ja pienipäinen tutti.

Vanhempien esimerkki on tärkeä – hyvät tottumukset omaksutaan pienestä pitäen.