

Suunhoito-ohjeet 1–2-vuotiaalle

Toisen ikävuoden lopulla lapsella on usein kaikki 20 maitohammasta suussa.

Maitoposkihampaiden puhkeamisen aikaan (1–1,5 v.) reikiintymistä aiheuttavan bakteeritartunnan riski on suurimmillaan. Säännöllinen ja huolellinen hampaiden harjaus on tärkeä osa päivittäistä suuhygieniää.

Ravinto

- Kun lapsi siirtyy samoihin ruokiin, kuin muu perhe, luodaan lapselle säännöllinen ateriarvitys.
- Ateriakertoja olisi hyvä olla korkeintaan 5–6 päivässä, välipalat mukaan lukien.
- Ruokajuomaksi tarjotaan mukista maitoa ja janojuomaksi vettä.
- Makeiset, perunalastut, mehut ja virvoitusjuomat eivät kuulu pienen lapsen ruokavalioon.
- Mitä myöhemmäksi tottuminen makealle saadaan siirrettyä, sitä parempi se on hampaiden kannalta.

Hampaiden puhdistus

- Hampaat harjataan aamulla ja illalla pienellä, pehmeällä harjalla. Vanhemmat harjaavat lapsen hampaat.
- Harjalle annostellaan pieni sipaisu fluorihammastahnaa (fluoripitoisuus 1000–1100 ppm).
- Hammastahnan poissylkemistä kannattaa opettaa, suuta ei huuhdella tahnapesun jälkeen.

Ksylitoli

- Ksylitolituotteiden käyttöön voi totutella vähitellen. Ksylitolipastillin annetaan liueta hitaasti suussa. Lapsen on hyvä istua se aika vielä pöydässä.

Tutti tai muu imemistapa

- 6 kuukauden iän jälkeen tuttia on hyvä käyttää mahdollisimman vähän.
- Tiheä ja pitkittynyt tutin käyttö voi aiheuttaa purentavirheitä.
- Tutista luovutaan mielellään 10–12 kuukauden iässä, viimeistään 2 ikävuoteen mennessä.

Vanhempien esimerkki on tärkeä – hyvät tottumukset omaksutaan pienestä pitäen.