

Suunhoito-ohjeet 3–4-vuotiaalle

Kaikki 20 maitohammasta ovat yleensä jo puhjenneet. Hampaiden harjauksen säännöllisyydestä ja tarkkuudesta kannattaa huolehtia hyvin.

Hampaiden puhdistus

- Vanhemmat harjaavat lapsen hampaat aamuin illoin fluorihammastahnalla. Muista huolellisuus!
- Fluorihammastahnaa (1100ppm) laitetaan lapsen pikkurillin kynnen kokoinen nokare harjalle.

Ravinto

- Hampaiden kannalta on tärkeää muistaa, että ateriakertoja on korkeintaan 5–6 päivässä välipalat mukaan lukien.
- Ruokajuomaksi maitoa tai vettä.
- Janojuomaksi aina vesi
- Makeisten, perunalastujen, mehujen ja virvoitusjuomien käyttöä tulee välttää.

Ksylitoli

- Ruokailun jälkeen on suositeltavaa ottaa ksylitolipastilli tai ksylitolipurukumi, joka katkaisee happohyökkäyksen.
- Säännöllinen ksylitolin käyttö tutkitusti vähentää hampaiden reikiintymistä.

Vanhempien esimerkki on tärkeä – hyvät tottumukset omaksutaan pienestä pitäen