

Suunhoito-ohjeet 5–6-vuotiaalle

Maitohampaiston ensimmäinen **vaihdunta** alkaa yleensä tässä iässä.

- Etuhampaat vaihtuvat pysyviin hampaisiin.
- Kuutoset, eli ensimmäiset pysyvät poskihampaat puhkeavat hammaskaaren jatkoksi.

Hampaiden puhdistus

- Nyt on tärkeää huomata puhkeavat pysyvät takahampaat.
- Pysyvän poskihampaan purupinta on erityisen herkkä reikiintymään, kunnes hammas on kokonaan puhjennut. Puhkeaminen voi kestää jopa 1–2 vuotta.
- Vanhemmat harjaavat lapsen hampaat aamulla ja illalla. Lapsi voi harjoitella hampaiden harjausta myös itse, mutta vastuu hampaiden harjaamisesta on edelleen vanhemmalla.
- Harjaaminen aloitetaan takaa, jolloin pysyvät poskihampaat ja erityisesti niiden uurteiset purupinnat tulevat harjatuksi huolellisesti.
- Kun pysyvät hampaat alkavat puhjeta, hammastahnaksi valitaan joko aikuisten tahna tai junioritahna, jossa fluoria on 1450 ppm. Lisäfluorin käytöstä saa lisätietoja hammashoitolasta

Ravinto

- Hampaiden kannalta on tärkeää muistaa, että ateriakertoja on korkeintaan 5–6 päivässä välipalat mukaan lukien.
- Ruokajuomaksi suositellaan maitoa tai vettä.
- Janojuomaksi käytetään vettä.
- Mikäli lapsi syö makeisia ja perunalastuja ja juo virvoitusjuomia, niiden käyttö on hyvä rajoittaa korkeintaan yhteen kertaan viikossa, heti ruokailun jälkeen.

Ksylimoli

- Ruokailun jälkeen on suositeltavaa ottaa ksylimolipastilli tai ksylimolipurukumi, joka katkaisee happohyökkäyksen.
- On hyvä tarkistaa tuotteesta, että siinä on vähintään 50 % ksylimolia.
- Säännöllinen ksylimolin käyttö tutkitusti vähentää hampaiden reikiintymistä.

Vanhemmat vastaavat lapsen suunhoidosta ja arjen terveellisistä valinnoista.