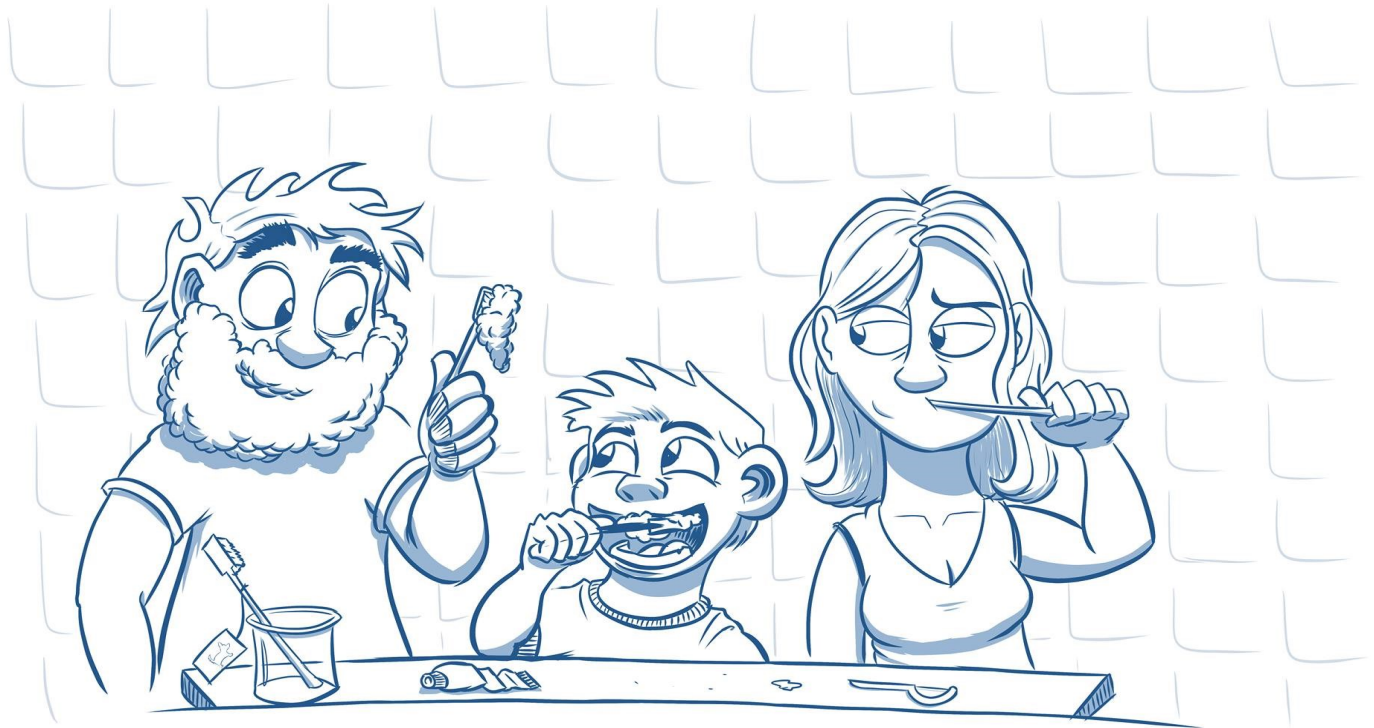


# ALAKOULUIKÄISEN 7–8-VUOTIAAN LAPSEN SUUN TERVEYS -OPAS VANHEMMILLE



© Avi Heikkinen

# Sisällys

Hyvät vanhemmat ja huoltajat .....	3
Vanhemman vastuu .....	4
Lapsen kasvu ja pysyvien hampaiden puhkeaminen .....	5
Suuhygieniasta huolehtiminen.....	6
Terveellinen ravitseminen.....	8
Ksylitoli - jokaisen aterian jälkeen.....	9
Suu- ja hammassairaudet.....	10
Hammastapaturmat.....	12
Hammashoitopelko.....	13
Ohjeita ja neuvoja lapsen suun terveydestä .....	14
Loppusanat ja kiitokset.....	15
Lähteet .....	16

# Hyvät vanhemmat ja huoltajat

Alakouluikäisen 7–8-vuotiaan lapsen suun terveys –opas vanhemmille kertoo lapsen suun ja hampaiden hoidosta sekä siihen vaikuttavista asioista, jotka tulee ottaa huomioon. Hammashoito kuuluu osaksi terveydenhuoltoa. Koululaisten ikäryhmille on määritelty tietyt vuosiluokat, jolloin määräaikaistarkastukset tulee järjestää: ensimmäisellä, viidennellä ja kahdeksannella luokalla. Jokaisen yksilölliset hammashoitoa koskevat tarpeet on myös otettava huomioon. Hammashoitolasta saatava hoito ja ohjeet edistävät kaikkien perheenjäsenten suun ja hampaiden terveyden ylläpitoa. Hampaiden kotihoito on tärkein osa hampaiden terveyttä. Lisää tietoa lapsen hampaiden kehityksestä, hammashoitopalveluista ja hampaiden kotihoitosta saa oman paikkakunnan hammashoitolasta ja alan kirjallisuudesta.

Lasten myönteinen hammasterveyden kehitys Suomessa on viime vuosina pysähtynyt ja lasten hampaiden terveys jopa heikentynyt. Tavat ja tottumukset periytyvät. Olemme koonneet ohjeistuksen vanhemmille lasten suun terveydenhoitoa ajatellen, sillä sen, minkä nuorena oppii, vanhana taitaa. Puhdas ja terve suu on satsaus lapsen tulevaisuuteen; kukapa vanhempi ei toivoisi lapselleen parasta. Lapsen suun terveydestä huolehtiminen vaatii säännöllistä päivärytmiä ja vanhempien apua sekä opastusta arjessa. Lapsella on oikeus terveyteen. Vanhempien vastuulla on edistää lapsensa terveyttä.

# Vanhemman vastuu

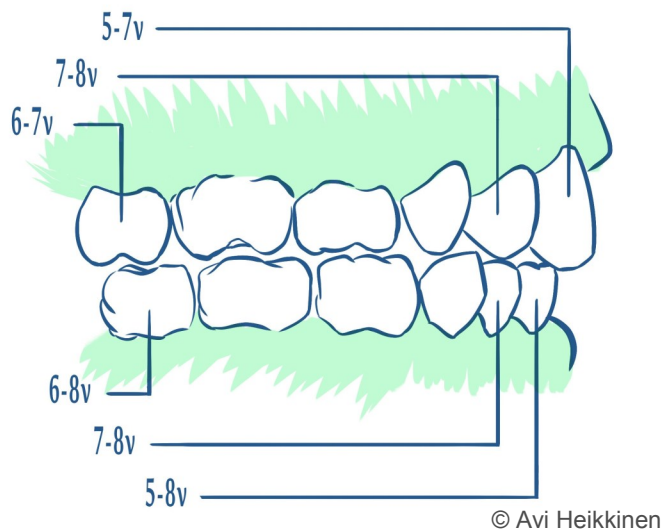
Lapsen vanhemman tai huoltajan tulee turvata lapselle tasapainoinen kasvu, kehitys ja hyvinvointi. Lainsäädännössä vanhempien oikeudet ja velvollisuudet on määritetty usein lasten oikeuksien kautta. Vanhempi on alaikäisen lapsensa edustaja ja edunvalvoja. Lastensuojelulaki määrittää, että lasten vanhemmilla tai huoltajilla on ensisijainen vastuu lapsen hyvinvoinnista, huollosta ja tasapainoisesta kehityksestä. Vanhemman on tarjottava lapselleen hyvä hoito ja kasvatus sekä lapsen ikään ja kehitystasoon nähden tarpeellinen valvonta ja huolenpito. Lapsen hampaiden ja suun terveydenhoito on vanhemman vastuulla. Vanhemmat ovat avainasemassa lapsien oppiessa tapoja. Jämäkyys auttaa muissakin asioissa, myös säännöllisen hammashoidon toteutuksessa. Säännölliset suun terveystarkastukset ovat suun terveyttä edistäviä elintapoja, jotka olisi hyvä oppia jo varhaislapsuudessa, sillä silloin niiden omaksuminen on helpointa.

Terveystottumukset ja tavat periytyvät vanhemmalta lapselle, joten vanhempien omalla toiminnalla on suuri vaikutus lapsen oppimisiin terveystottumuksiin. Vanhemmat voivat siirtää lapsilleen liioiteltua vaaran tunnetta varoittamalla heitä ja kertomalla pelottavia esimerkkejä uhkaavista asioista. Vanhempien pelko siirtyy lapseen myös vanhemman käytöksen perusteella. Pelottavissa tilanteissa lapset ottavat mallia aikuisesta: jos aikuinen pelkää, alkaa lapsi myös helposti pelätä.

## Yhteenveto

Vanhemman pelätessä hammashoitoa, on pelko helppo siirtää myös lapselle. Harkitse siis, miten puhut hammashoidosta ja miten käyttäydyt hammashoitolassa.

Huolehtimalla lapsen suun terveydestä annat lapselle hyvän lahjan elämään



Ensimmäinen vaihduntavaihe, Oikealla etuhampaat.

## Lapsen kasvu ja pysyvien hampaiden puhkeaminen

Koululaisiässä, 7–8-vuotiaana, lapsi kasvaa ja kehittyy koko ajan. Kehitystä tapahtuu lapsen aktiivisuudessa, toimeliaisuudessa ja tuotteliaisuudessa. Lihakset, voima ja vahvuus kehittyvät. Lapsi kehittyy itsensä ilmaisijana; hänellä on parantunut kyky kertoa itsestään. Lapsen vuorovaikutustaidot kehittyvät koulussa. Lasta kiinnostaa oppia ja tietää. Hän nauttii oppimistaan tiedoista ja taidoista. Lapsen arki on pitkälti oppimista ja harjoittelua. Selviytyäkseen arjesta niin kotona kuin koulusakin lapsi tarvitsee aikuisen tukea, ohjausta ja neuvontaa.

Hampaistossa kasvu ja kehitys näkyvät ensimmäisen vaihduntavaiheen alkamisella. Se alkaa, kun hampaistoon puhkeaa ensimmäinen pysyvä hammas, joka on yleensä alaetuhammas. Samanaikaisesti suuhun puhkeaa myös ensimmäinen pysyvä molaari eli poskihammas (numeroltaan kuusi). Etuhampaista viimeisinä puhkeavat yläleuan toiset etuhampaat noin kahdeksan vuoden iässä. Tätä tapahtumasarjaa kutsutaan ensimmäiseksi vaihduntavaiheeksi.

## Yhteenveto

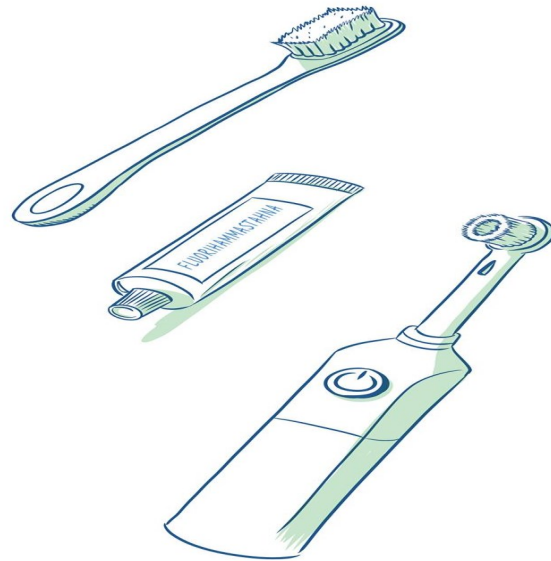
Vanhemman tuki, ohjaus ja neuvonta ovat ensiarvoisen tärkeitä kouluikäiselle lapselle, joka oppii ja harjoittelee koko ajan.

Ensimmäinen vaihduntavaihe alkaa n. 5–7 vuoden iässä. Tällöin osa maitoham-paista korvautuu pysyvillä hampailla.

## Yhteenveto

Puhkeavat hampaat ovat alttiimpia reikiintymään. Hampaat tulee pestä aina huolellisesti; koululaisen harjaustulos on syytä tarkastaa.

**HUOM!** Jos lapsi on oikomishoidossa, hampaiden puhdistaminen korostuu entisestään, koska oikomislaitteet keräävät likaa tavallista enemmän. Noudatakkaa hammashoitolasta saamianne puhdistusohjeita.



© Avi Heikkinen

### Hammashoitovälineitä.

## Suuhygieniasta huolehtiminen

Avain hyvään suuhygieniaan ja terveeseen suuhun on säännöllisesti toteutettu laadukas suun ja hampaiden puhdistus, terveellinen ruokavalio sekä ateriaritmi vanhemman toimiesä esimerkkinä. Lapsen visuomotorinen kehitys on vielä kesken 7–8-vuoden iässä. Käden ja silmän yhteistyötä vaativat toimet, kuten hampaiden pesu, vaativat yhä vanhemman seurantaa, jotta hampaat tulevat puhdistetuksi kauttaaltaan. Apteekista saatavilla plakkiväritableteilla voi välillä tarkastaa harjaustuloksen. Plakkiväritabletit värjäävät plakin esimerkiksi vaaleanpunaiseksi, riippuen valmistajasta.

Hampaat tulee harjata kaksi kertaa päivässä kahden minuutin ajan aamuin illoin pehmeäharjaksisella sähköhammasharjalla/hammasharjalla fluorihammastahnaa käyttäen. Yli 6-vuotiaat ja sitä vanhemmat voivat käyttää aikuisten hammastahnoja, jotka sisältävät 1450 ppm fluoridia. Valkaisevat hammastahnat eivät sovellu lapsille. Harjauksen jälkeen suuta ei tarvitse huuhdella vedellä, vaan ylimääräinen sylki sylkäistään pois. Tällöin hammastahnan fluoria jää enemmän vaikuttamaan hampaiden pinoille.

## Suuhygieniasta huolehtiminen

Hampaat voi harjata joko aamulla ennen aamiaista tai aamiaisen jälkeen. Ennen aamiaista tapahtuvan hampaiden harjauksen ideana on, että fluorihammastahna suojaa hampaita happohyökkäyksen vaikutuksilta jo aamiaisella. Aamiaisen jälkeen tulisi odottaa puoli tuntia ennen hampaiden harjausta, jotta happohyökkäys on loppunut. Tavoitteena harjauksessa on poistaa hampaiden pinnoilta ja ienrajasta bakteeripeite eli plakki ja näin ehkäistä suusairauksien syntyä. Puhkeamassa olevat pysyvät hampaat ovat alttiita reikiintymiselle, joten ne tulee puhdistaa erityisen huolellisesti. Hammasharja tulee vaihtaa uuteen vähintään 3 kuukauden välein tai sen rispaantuessa jo aikaisemmin. Puhkeavien tai vastapuhjenneiden poskihampaiden purupinnat tulee puhdistaa erityisen huolellisesti. Reikiintymisen kannalta kriittinen vaihe kestää siihen asti, kun hampaat osallistuvat purentaan.

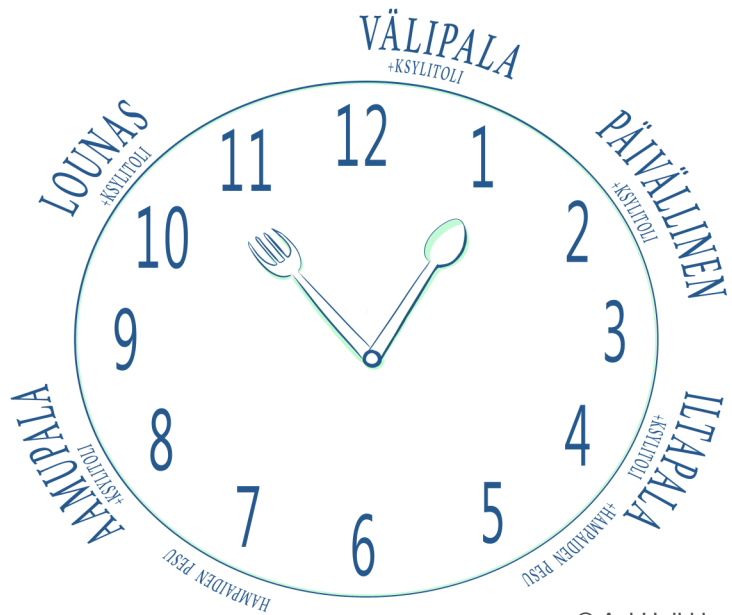
Sähköhammasharjat, jotka perustuvat edestakaisin pyörivään liikkeeseen ja värähtelyyn, poistavat paremmin plakkia ja vähentävät tehokkaammin ientulehdusta kuin tavalliset hammasharjat. Sähköhammasharjalla harjattaessa harjaa ei tarvitse painaa tai hangata. Riittää kun hammasharjaa kuljettaa järjestelmällisesti pitkin hampaan pintaa ja ienrajaa. Hankaavaa tai nykyttävää harjausliikettä ei tarvitse tehdä, koska harja tekee sen itse. Tavallista käsikäyttöistä hammasharjaa käytettäessä hampaat harjataan lyhyellä, nykyttävällä liikkeellä ja erityistä huomiota tulee kiinnittää ienrajaan. Harjaustekniikan merkitys käsikäyttöisellä hammasharjalla korostuu, jotta harjausvaurioilta, esimerkiksi ienvetäymiltä, vältyttäisiin. Harjauksessa on vältettävä liiallista voiman käyttöä. Harjasta pidetään kiinni kynäotteella.

## Yhteenveto

Valitkaa lapselle pehmeä ja pienipäinen (sähkö)hammasharja

Hampaita harjataan 2 minuutin ajan aamuin illoin. Harjalle asetetaan hammastahnaa noin herneen verran.

Hampaat harjataan pinta pinnalta, hammas hampaalta. Harjatessa hammasharja liukuu ienrajaa pitkin. Myös purupinnat puhdistetaan.



## Ateriarytmi.

# Terveellinen ravitseemus

Monipuolinen ja terveellinen ateriarytmi on tärkeä osa koululaisen yleisterveyttä sekä suun ja hampaiden hyvinvointia. Koululaisen terveelliseen ruokavalioon kuuluu viisi ateriaa, joista jokaisella tulisi nauttia kasviksia (vihannekset, juurekset, hedelmät, marjat). Lautasmalli auttaa kokoamaan monipuolisen ja terveellisen aterian kullekin päivän aterioista. Maito tai piimä on hyvä ruokajuoma.

Paras janojuoma on vesi, mutta myös maustamaton hiilihapollinen vesi käy, koska hiilihappo ei vahingoita hampaita. Juomat jotka sisältävät sokeria tai happoja, kuten sitruuna-, fosfori-, omena-, viini- ja etikkahappo ovat haitallisia hampaille. Myös light-juomat ovat vahingollisia hampaille. Sokerit juomissa aiheuttavat reikiintymistä; happojen vaikutuksesta hampaiden pinnat voivat liueta eli syntyy eroosiota. Sitruunahappo on pahin eroosion aiheuttaja. Sitä on muun muassa virvoitusjuomissa, täysmehuissa ja energiajuomissa. Eroosiota aiheuttavia happoja on myös juomissa, jotka on makeutettu lisäaineellisilla makeuttajilla. Makeat herkut ja karkit eivät kuulu päivittäisille aterioille. Makeita välipaloja tai karkkia syödään vain kerran viikossa (tai harvemmin).

## Yhteenveto

Muista säännöllinen, monipuolinen ja terveellinen ruokavalio.

Toistuvasti nautitut välipalat ja juomat aiheuttavat happohyökkäyksiä hampaisiin. Vesi on paras janojuoma.

Lautasmalli auttaa kokoamaan monipuolisen ja terveellisen aterian kullekin päivän aterioista. Ksylitolia otetaan aina aterioiden ja välipalojen jälkeen. Ksylitolia pysäyttää happohyökkäyksen.



## Yhteenveto

Käytä ksylitolipurkkaa tai -pastillileja 5–10 minuuttia kerrallaan noin 5 g päivässä. Päivittäisen annoksen ksylitolia saa pureskelemalla tai imeskelemällä täysksylitolipurkkaa tai -pastillia 3–5 kertaa päivässä.

Ole myös itse esimerkkinä lapselle käyttämällä ksylitolituotteita säännöllisesti.

Valitsemalla kaupasta tuotteen, jota hammaslääkäriliitto suosittelee. Tällöin tuote on turvallinen ja sisältää varmasti tarvittavan määrän ksylitolia.

## Ksylitoli

### - jokaisen aterian jälkeen

Ksylitoli on yksi ravintomme sokereita korvaavia raaka-aineita. Ksylitoli on hammasystävällinen luonnollinen makeutaja, jota hampaiden reikiintymistä aiheuttava *Streptococcus mutans* -bakteeri ei pysty hyödyntämään ravinnokseen. Ksylitolilla on kyky hidastaa hampaiden bakteeripeitteiden eli plakin kasvua; se tekee plakista helpommin irtoavaa, jolloin se on helpompi harjata pois. Ksylitoli on antikariogeeninen eli reikiintymistä estävä raaka-aine, ja sillä on kyky ehkäistä reikiintymistä aiheuttavien bakteerien kasvua.

Säännöllisellä käytöllä ksylitolin on todettu korjaavan jo alkaneita kiilleaurioita eli lisäävän remineralisaatiota ja ehkäisevän sekä vähentävän hampaiden reikiintymistä. Säännöllinen ksylitolin käyttö ei kuitenkaan korvaa hampaiden puhdistamista. Ksylitoli katkaisee happohyökkäyksen; se vaikuttaa positiivisesti suun terveyteen myös pureskelun johdosta syljen erityks lisääntyä. Syljellä on kyky kuljettaa pois ravintoaineita sekä niiden hajoamistuotteina syntyviä orgaanisia happoja. Ksylitolia tulisi käyttää säännöllisesti aterioinnin jälkeen.

# Suu- ja hammassairaudet

Plakki eli biofilmi on hampaiden pinnalle muodostuvaa bakteerimassaa, joka täytyy puhdistaa mekaanisesti harjaamalla hampaiden pinnalta, koska hampaiden pinnat eivät uusiudu. Plakin aiheuttamia suusairauksia ovat ientulehdus eli gingiviitti, hampaiden reikiintyminen eli karies ja hampaan kiinnityskudossairaus eli parodontiitti. Mikäli plakki saa olla tarpeeksi kauan hampaan pinnalla, syljen tai ientaskunesteen mineraalit muuttavat plakin hammaskiveksi.

Hampaiden reikiintymiseen eli karieksen syntyyn vaikuttavat happoa tuottavien bakteerien runsas määrä hampaan pinnalla olevassa plakissa ja sokeripitoiset ravinnon lähteet. Sokeripitoisten välipalojen ja juomien nauttiminen on erityisen haitallista hampaille, sillä kariesbakteerit tuottavat happoja aiheuttaen noin puoli tuntia kestävä h happohyökkäyksen hampaille. Happohyökkäyksen aikana hampaan pinnalta eli kiilteestä liukenee mineraaleja syljen mukana. Syljen puolustustekijät eivät pysty suojaamaan kiillettä toistuvilta happohyökkäyksiltä, jolloin kiille kärsii vaurioita. Hampaan kiilteeseen pysähtynyt karies ei vaadi korjaavaa hoitoa. Pidemmälle edennyt karies oireilee kipuiluna. Tällöin karies on hoidettava ja hammas paikattava. Ksylitolilla ja fluorilla on suuri merkitys karieksen ehkäisyssä.

## Yhteenveto

Plakki aiheuttaa suusairauksia ja on siksi puhdistettava hampaiden pinnoilta aamuin illoin.

Plakin aiheuttamia suusairauksia: ientulehdus, reikiintyminen, kiinnityskudossairaudet.

Plakki kovettuu myös hampaan pinnoille hammaskiveksi.

# Yhteenveto

Vertavuotavat ikenet ovat merkki ientulehduksesta. Ientulehdus syntyy, kun hampaiden pinnoilta ei ole saatu puhdistettua kaikkea likaa eli plakkia pois. Ientulehdus paranee, kun hampaiden puhdistusta tehostetaan muutaman päivän ajan.

## Suu- ja hammassairaudet

Ientulehdus eli gingiviitti syntyy, kun hampaan pinnalle annetaan kertyä plakkia. Ientulehdus on turpea, punoittaa ja vuotaa herkästi verta, joka on elimistön puolustusreaktio bakteerien aiheuttamaan ärsytykseen. Ientulehdus voi johtua suuhygienian laiminlyönnistä tai paikallisesta ärsytyksestä. Kun plakki poistetaan hampaiden pinnoilta ja ärsytys ienkudokseen lakkaa, paranee ientulehdus täysin. Kotihoito on ientulehduksen hoidon tärkein hoitomuoto.

Parodontiitti eli kiinnityskudossairaus on bakteerien aiheuttama tulehdussairaus, joka tuhoaa hampaan/hampaiston kiinnityskudoksia. Parodontiitti aiheuttaa aina pysyviä kudolvaurioita.

Parodontiitin aiheuttama tulehdus aiheuttaa ienverenvuotoa sekä mahdollisesti pahaa hajua ja makua sekä märkävuotoa. Se voi myös edetä ilman oireita. Sairauden edetessä liikkuvuus hampaistossa lisääntyy ja hampaiden asentoihin voi tulla muutoksia. Parodontiitti todetaan tekemällä ientaskumittaus hammashoitolan vastaanotolla hammaslääkärin tai suuhygienistin toimesta. Parodontiittia hoidetaan hammashoitoloissa hampaiden mekaanisella puhdistuksella sekä tarvittaessa kirurgisesti. Myös mikrobilääkitys on yksi mahdollinen hoitomuoto. Parodontiitin paranemiseen vaikuttaa eniten potilaan kotihoidon paraneminen, sillä potilas on hoitotulosten ylläpitovaiheessa loppuelämänsä.

# Hammastapaturmat

Maitohammastapaturmia sattuu noin joka kolmannelle lapselle. Lapset ja nuoret saavat hammasvammoja yleensä aktiivisten urheiluharrastusten parissa, kaatumisesta, iskusta tai hampaiston omista purentavoimista. Yleensä tapaturmassa vaurioituu vain yksi hammas, joka on tavanomaisesti yläetuhammas.

Hammastraumat eli murtumat ovat joko hammaskiilteessä; tai ne voivat ulottua hampaan hammasluuhun eli dentiiniin. Hammas voi myös siirtyä paikaltaan, painua sisäänpäin luuhun ja irrota kokonaan. Hammastraumoihin voidaan lukea myös hampaan luutukeen, ala- ja yläleukaluuhun ja suun limakalvoille kohdistuvat vammat. Maitohampaistossa tavallisin vaurio on hampaan sijoiltaan meno ja hoitona yleensä hampaanpoisto. Puuttuva hammas voidaan korvata myöhemmin erilaisin hammasproteettisin ratkaisuin. Jos hampaasta murtuu vain pieni pala eikä hammasta vihlo tai murtumareuna ei ole terävä tai hankaa poskea tai kieltä, ei se välttämättä vaadi hoitoa. Mikäli hampaasta on murtunut isompi pala, se on katkennut, sitä vihloo, särkee tai aristaa esimerkiksi lämpötilan vaihteluista, se heiluu tai sen kanssa ei voi syödä kunnolla, on syytä hakeutua hammaslääkäriin.

Seuranta on erityisen tärkeää murtumia hoidettaessa lapsilla; niitä seurataan tapaturman jälkeen kahden vuoden ajan. Myös kokonaan irronnut hammas voidaan joissakin tapauksissa asettaa vielä takaisin paikalleen.

## Yhteenveto

Hakeudu hammashoitolaan, jos hampaassa tai limakalvolla on poikkeavuutta, kuten vihlontaa, murtuma tai heiluntaa.

Jos lapselta irtoaa pysyvä hammas, tulee hakeutua välittömästi hammaslääkärin vastaanotolle. Pysyvä hammas istutetaan takaisin juurikuoppaan, jos se on vain mahdollista. Irronnut hammas on hyvä säilöä maitoon hammaslääkärille menon ajaksi. Jos maitoa ei ole sillä hetkellä saatavilla, voi hammasta pitää kielen alla tai käärittynä kosteaan paperiin.

## Yhteenveto

Kertokaa lapsen pelosta hammashoitolaan tullessanne.

Hammashoitoa voidaan suorittaa esilääkityksessä tai ilokaasun avulla.

Vaikeimmat pelkopotilaat voidaan hoitaa nukutuksessa.

## Hammashoitopelko

Suurin osa hammashoitolan potilaista jännittää hammashoitolassa käyntiä. Kun pelko saa yliotteen, se on voimakasta, ahdistavaa ja voi aiheuttaa vakavia haittoja. Hammashoidon välttäminen lisää reikiintymisen riskiä. Hammashoitopelko on usein monen asian summa.

Kielteiset hammashoitokokemukset lapsuudessa ja kivualias hoito voivat laukaista pelon lapsuudessa. Myös vanhempien negatiiviset asenteet hammashoitoa kohtaan voivat aiheuttaa lapselle pelkoa hammashoitoa kohtaan. Pelkoa ei kannata hävetä, vaan siitä on syytä kertoa hammashoitolan henkilökunnalle, jolloin he voivat ottaa erikoistarpeet huomioon hoidon aikana. Hammashoitolan henkilökunta osaa toimia pelkopotilaiden kanssa.

Hoitoa estävästä voimakkaasta hammashoitopelosta kärsivät voidaan hoitaa esilääkityksessä tai ilokaasun avulla. Kaikkein vaikeimmissa tapauksissa voidaan hoidoissa hyödyntää nukutusta. Jokaisen potilaan lääkitysten ja hoitomuotojen käyttö mietitään tarkkaan erikseen.

Tälle sivulle on koottuna tärkeimpiä asioita, jotka liittyvät suun terveydestä huolehtimiseen ja jotka on hyvä muistaa jokapäiväisessä arjessa. Tämän sivun voit tulostaa ja asettaa sen näkyvälle paikalle kotiin muistuttamaan itseäsi sekä lasta.

## Nettisivuja

[www.lapsenhammaat.fi](http://www.lapsenhammaat.fi)

[www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

[www.hammasaakariliitto.fi](http://www.hammasaakariliitto.fi)

<http://www.helsinki.fi/hammaspuhtaatham-paat/>

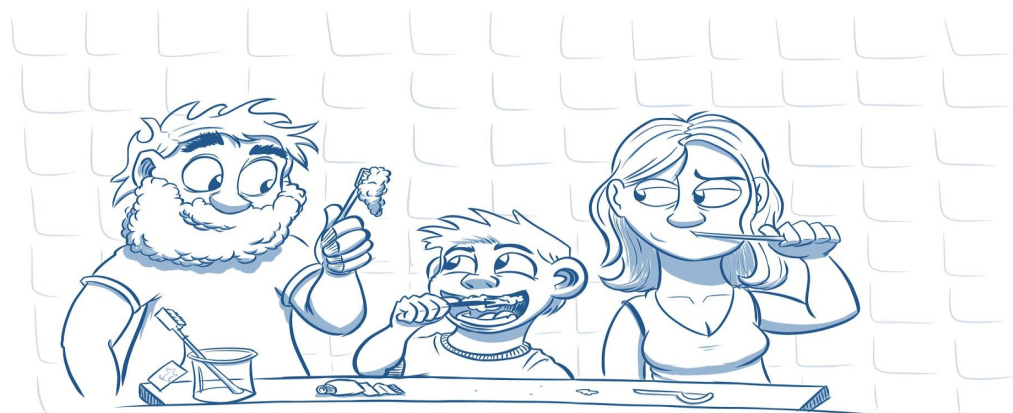
**Harjaa hampaat fluorihammastahnalla aamuin illoin, tarkista puhtaus!**

**Tarjoa lapsellesi säännölliset ja terveelliset ateriat 5–6krt/päivä**

**Käytä ksylitolituotteita, purkkaa tai pastilleja 3–5annosta/päivä aina aterioiden jälkeen**

**Käy hammastarkastuksissa yhdessä lapsesi kanssa, jolloin saat itsekkin arvokasta tietoa lapsesi suun hoidosta. Muista perua ja vaihtaa aika uuteen, jos ette pääse paikalle.**

**Ole hyvä esimerkki lapsellesi myös suun terveyden hoitoon liittyvissä asioissa.**



© Avi Heikkinen

# Loppusanat ja kiitokset

Toteuttamamme opas on osa Oulun ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä. Se on tehty yhteistyössä suun terveydenhuollon koulutusohjelman kanssa. Haluamme kiittää opinnäytetyöprosessissamme mukana olleita. Erityiskiitokset lehtori Anne Korteniemelle ohjauksesta, tuesta ja projektiamme koskevasta avusta. Haluamme myös osoittaa kiitoksemme toinen toisillemme, puolisoillemme ja opiskelijatukiryhmällemme. Olitte korvaamaton apu projektin loppuun saamisessa.

Kiitos!

Anna Heikkinen ja Heidi Tuomaala

# Lähteet

Berggren, U., Friis-Hasché, E., Lahti, S & Raadal, M. 2003. Uusi tieto hammashoitopelosta vaikuttaa pohjoismaisiin hammashoitopalveluihin. Suomen hammas-lääkärilehti. 2003. 5.198-199.

Heikka, H. 2009a. Hammasharjat. Kustannus oy Duodecim. Terve suu. Viitattu 24.4.2014, [http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p\\_artikkeli=trs00022](http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p_artikkeli=trs00022).

Heikka, H. 2009b. Hampaiden puhdistaminen. Kustannus oy Duodecim. Terve suu. Viitattu 14.5.2014, [http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p\\_osio=&p\\_artikkeli=trs00021-&p\\_haku=](http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p_osio=&p_artikkeli=trs00021-&p_haku=).

Heikka, H. 2009c. Sähköhammasharjat. Kustannus oy Duodecim. Terve suu. Viitattu 14.5.2014, [http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p\\_osio=&p\\_artikkeli=trs00024&p\\_haku=](http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p_osio=&p_artikkeli=trs00024&p_haku=).

Hiiri, A. 2009a. Hammashoitopelko. Kustannus oy Duodecim. Terve suu. Viitattu 19.5.2014, [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=trs00097](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trs00097).

Hiiri, A. 2009b. Hammastraumat. Kustannus oy Duodecim. Terve suu. Viitattu 20.5.2014, [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=trs00121](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trs00121).

Hiiri, A. 2009c. Hampaan siirtyminen tai irtoaminen. Kustannus oy Duodecim. Terve suu. Viitattu 22.5.2014, [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.kotip\\_artikkeli=trs00122&p\\_haku=hammastapaturma](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.kotip_artikkeli=trs00122&p_haku=hammastapaturma).

Hurmerinta, K., Nyström, M. 2003. Hampaiden kehitys ja puhkeaminen. Therapia Odontologica Hammaslääketieteen käsikirja. 1. Helsinki: Academica-Kustannus Oy, Helsinki



Keskinen, H. 2009a. Sokerit ja suun terveys. Kustannus oy Duodecim. Terve suu. Viitattu 15.5.2014, [http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=trs00014](http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=trs00014).

Keskinen, H. 2009b. Suun terveys ja ravinto. Kustannus oy Duodecim. Terve suu. Viitattu 4.5.2014, [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=trs00013](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trs00013).

Kronqvist, E. & Pulkkinen, M. 2007. Kehitys psykologia Matkalla muutokseen. 1. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Könönen, E. 2012a. Hampaiden kiinnityskudossairaus (parodontiitti). Kustannus oy Duodecim. Terve suu. Viitattu 29.4.2014, [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk-00716](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk-00716).

Könönen, E. 2012b. Karies (hampaiden reikiintyminen). Kustannus oy Duodecim. Terve suu. Viitattu 27.4.2014, [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00704](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00704).

Könönen, E. 2012c. Ientulehdus (gingiviitti). Kustannus oy Duodecim. Terve suu. Viitattu 28.4.2014, [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00714](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00714).

Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 361/1983, 1.

Lakoma, A. 2010. Näyttö ksylitolin puolesta on vahva. Viitattu 25.3.2014, <http://www.digipaper.fi/hammaslaakarilehti/88370/index.php?pgnumb=16>.

Lastensuojelulaki 417/2007, 2.

Mäkinen, K. 2001. Ksylitoli ja sen käyttö suun terveyden edistämässä. 1. Pyhämaa: Mäkinen K., Suun Terveystieteiden Ammattiliitto.

Sirviö K.. 2009a. Lasten hammashoitopelko. Kustannus oy Duodecim. Terve suu. Viitattu 19.5.2014, [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=trs00051](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trs00051).

Sirviö, K. 2009b. Ksylitoli. Kustannus oy Duodecim. Terve suu. Viitattu 30.9.2015, [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=trv00019](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00019).

Suomen Hammaslääkäriliitto 2013a. hammastapaturmat. Viitattu 4.10.2015, <http://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suun-sairaudet-ja-tapaturmat/hampaiden-ja-suun-sairaudet/karies-hampaan-reikiintyminen#.VhD8yuztIBc>.

Suomen Hammaslääkäriliitto 2013b. Karies – Hampaan reikiintyminen. Viitattu 4.10.2015, <http://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suun-sairaudet-ja-tapaturmat/hampaiden-ja-suun-sairaudet/karies-hampaan-reikiintyminen#.VhD8yuztIBc>.

Suomen vanhempainliitto ry 2015. Vanhempien oikeudet ja velvollisuudet. Viitattu 24.9.2015, [http://www.vanhempainliitto.fi/koti\\_ja\\_koulu/tietoa\\_opetuksesta/vanhempien\\_oikeudet\\_ja\\_velvollisuudet](http://www.vanhempainliitto.fi/koti_ja_koulu/tietoa_opetuksesta/vanhempien_oikeudet_ja_velvollisuudet).

Suun terveydenhuollon ammattiliitto STAL ry 2011. Ravitseminen. STAL ry. Viitattu 15.5.2014, <http://www.stal.fi/tietoa-suun-terveydesta/ohjeet-suun-terveydesta-pikkulas/ravitseminen/>.

Teerijoki-Oksa, T., Karjalainen, S., Soukka T. 2010. Hammasvammojen ja niihin liittyvien alveolimurtumien hoito. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Artikkelin numero duo98658. Viitattu 23.5.2014, [http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p\\_p\\_id=Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet&p\\_p\\_action=1&p\\_p\\_state=maximized&p\\_p\\_mode=view&p\\_p\\_col\\_id=column-1&p\\_p\\_col\\_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo98658](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo98658).

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008. Juomat ravitsemuksessa. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 4.10.2015, [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/juomat\\_ravitsemuksessa.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/juomat_ravitsemuksessa.pdf).