

# Päiväkoti-ikäisten lasten suun ja hampaiden hoito- opas



## Lukijalle

Suun terveyteen liittyvät terveystavat vakiintuvat jo varhaislapsuudessa. Suun terveydellä on merkitys ihmisen kokonaisterveydelle. Monet sairaudet pääsevät elimistöön suun kautta. Suun puolustusmekanismit ehkäisevät terveyttä uhkaavia sairauksia pääsemästä muualle elimistöön. Vanhemmat voivat edistää lastensa hampaiden terveyttä merkittävästi. Lapset ottavat mallia vanhempien tavoista hoitaa omia hampaitaan.

Tämä opas on tarkoitettu päiväkotikäisten lasten vanhemmille. Sen tarkoituksena on kertoa asioista, jotka vaikuttavat lapsen suun terveyteen ja kertoa yleisistä suosituksista. Oppaassa on myös lapsille tarkoitettu osio.

Helsingissä 4.12.2015

Sari Pohjola  
Jaana Rautio  
Terveystoimittajat  
Diakonia- ammattikorkeakoulu

## Hampaiden rakenne

- ☞ Hammas koostuu hampaan näkyvästä osasta kruunusta ja ikenen peitossa olevasta juuresta.
- ☞ Hampaan sisäpuolella on ydinontelo, joka jatkuu juurten kärkeen juurikanavina. Juurikanavissa ja ydinontelossa on hampaan ydin.
- ☞ Kruunun pinnassa on kova vaalea kiille ja kiilteen alla on hammasluu.
- ☞ Juuri on kokonaan ikenen peitossa.
- ☞ Ikenen tarkoitus on suojata hampaan kiinnityskudoksia ja se on kiinnittyneenä hampaan kaulaosaan.
- ☞ Terve ien on kiinteä ja sen reunat ovat ohuet ja tiiviisti kiinni hampaan ympärillä. Terve ien on väriltään vaaleanpunainen.



## Hampaan kehittyminen ja puhkeaminen

- ☞ Hampaisto nimetään maitohampaisiin ja pysyviin hampaisiin niiden kehityksen ja puhkeamisen mukaisesti.
- ☞ Maitohampaistoon kuuluu 20 hammasta ja pysyvään hampaistoon 32 hammasta.
- ☞ Maitohampaisto on keskimäärin 7 kuukauden iästä noin kuuteen ikävuoteen asti.
- ☞ Pysyvät hampaat puhkeavat 7-12 vuoden iässä.
- ☞ Suurimmalla osalla lapsista kaikki 20 hammasta on puhjennut kolmeen ikävuoteen mennessä.
- ☞ Ensimmäinen pysyvä hammas puhkeaa noin 6 vuoden iässä.

The diagram shows two rows of primary teeth, labeled 'Yläleuka' (upper) and 'Alaleuka' (lower). Each tooth is labeled with its type and eruption/eruption age. The eruption age is given in months (kk) and the shedding age in years (v).

Yläleuka	Puhkeaa (kk)	Irtoaa (v)
ensimmäiset etuhampaat	6-13	6-8
toiset etuhampaat	6-17	7-9
kulmahampaat	12-24	10-12
ensimmäiset poskihampaat	11-19	10-12
toiset poskihampaat	19-36	11-13

MAITOHAMPAAT

Alaleuka	Puhkeaa (kk)	Irtoaa (v)
toiset poskihampaat	19-33	10-13
ensimmäiset poskihampaat	11-20	9-12
kulmahampaat	13-26	9-11
toiset etuhampaat	6-17	6-8
ensimmäiset etuhampaat	4-11	5-7

## Hampaiden hoito ja puhdistus

- 🦷 Hampaiden säännöllinen harjaus fluorihammastahnalla aloitetaan ensimmäisen hampaan puhjettua. Hampaiden harjaukseen olisi hyvä totutella heti alusta alkaen. Tämä ennaltaehkäisee iensairauksia ja hampaiden reikiintymistä.
- 🦷 Hampaiden harjauksella puhdistetaan hampaan pinnat.
- 🦷 Lapsille on tehty omia hammastahnoja, joissa on vähemmän fluoria aikuisten hammastahnoihin nähden (1000-1100 ppm).
- 🦷 Ksylitolin säännöllisen käytön antama suoja on varsinkin puhkeaville hampaille todella tärkeää, koska puhkeavien hampaiden kiille ei ole vielä kokonaan mineralisoitunut.
- 🦷 Alle kaksivuotiaille lapsille suositellaan imeskeltäviä ja suuhun liukenevia ksylitolituotteita.
- 🦷 Suositus on, että vanhempi harjaa ainakin kerran päivässä lapsen hampaat kahdeksaan ikävuoteen asti. Kolmevuotiaalle lapselle voi jo opettaa pienin edestakaisin liikkein etenevää harjaustekniikkaa.
- 🦷 Hampaat harjataan aamulla ennen aamupalaa ja illalla aikaisintaan puoli tuntia viimeisen ruokailun jälkeen.

## Ravitsemus ja hampaiden terveystuotteet

- 🦷 Jokaisen ruokailun ja yhdenkin suupalan jälkeen suussa alkaa happohyökkäys, jonka aiheuttajina ovat sekä ruoka että juoma.
- 🦷 Vuoden ikäisenä suositellaan siirtymistä viiden aterian ruokarytmiin, joka olisi monipuolinen, vähähappoinen ja vähäsokerinen ruokavalio.
- 🦷 Ruokailujen välillä pitäisi olla kolme tuntia taukoa, jotta hampaat ehtivät levätä ja vauriot korjaantua.
- 🦷 Ruokailun jälkeen suu olisi hyvä huuhdella vedellä, jotta ruoantähteet poistuvat. Tämän jälkeen otetaan ksylitolipurukumi tai –pastilli.
- 🦷 Makean syöminen tulisi rajoittaa aterioiden ja välipalojen yhteyteen. Makeisten, suklaan, sokeristen mehujen ja virvoitusjuomien jatkuvaa ja runsasta käyttöä tulisi välttää.
- 🦷 Fluoria on välttämätön hivenaine ihmisen hampaiston ja luuston kehittymiselle. Fluori myös heikentää ja estää joidenkin hampaiden reikiintymiseen osallistuvien bakteerien aineenvaihduntaa ja näin ehkäisee niiden kasvua.
- 🦷 Ksylitoli nopeuttaa pH:n palaamista normaaliksi ruokailujen jälkeen sekä lyhentää ruokailujen jälkeistä happohyökkäystä. Ksylitoli ei ainoastaan ehkäise reikiintymistä vaan korjaa jo alkaneita kiillevaurioita.

## Suun ja hampaiden sairaudet

### Karies eli hampaiden reikiintyminen

- ☞ Mutans-streptokokki on kariesbakteeri, joka aiheuttaa reikiintymistä hampaissa. Kariesbakteeri ei elä suussa, jossa ei ole hampaita. Lapsen suuhun se voi siis tarttua noin 6 kuukauden iässä, kun ensimmäiset maitohampaat puhkeavat.
- ☞ Mutans-streptokokkibakteeri tarttuu lapsen suuhun aikuisen syljen välityksellä.
- ☞ Kariesbakteerien määrää voi vähentää terveellisellä ruokavaliolla, säännöllisellä ateriaritmillä, hampaiden säännöllisellä puhdistuksella sekä fluorin ja ksylitolin käytöllä.

### Sammas

- ☞ Sammas on Candida albicans sienien aiheuttama infektio. Sammas on yleinen vastasyntyneellä ja muutaman kuukauden ikäisellä lapsella. Sammasta esiintyy myös lapsilla, joita on hoidettu antibioottihoidolla tai astmalääkkeillä.
- ☞ Sammas esiintyy maidonvalkoisena tai harmahtavana peitteenä posken sisäpinnoilla, kitalaessa tai kielessä. Happamat aineet tuhoavat herkästi sieni-infektion.
- ☞ Sammaksen hoitoon riittää usein muutama tippa sokeroimatonta puolukka/karpalo/sitruunamehua aterian jälkeen. Jos sieni-infektio ei parane happamien mehujen avulla tai pahenee, on oltava yhteydessä lääkäriin.

### Herpes simplex- viruksen aiheuttama suutulehdus

- ☞ Herpesvirus jää ensimmäisen infektion jälkeen pysyvästi elimistöön ja uusiutuu erilaisten ärsykkeiden seurauksena.
- ☞ Herpesvirukset ovat tarttuvia ja ne tapahtuvat syljen, hengitysteiden eritteiden tai ihon haavauman kautta.
- ☞ 2-4-vuoden iässä on ensi infektion esiintymishuippu. Virus voi aiheuttaa kuumetta ja rakkuloita voi ilmestyä suun limakalvoille. Osalla herpesinfektio uusiutuu.

### Enterovirus

- ☞ Enteroviruksen aiheuttamassa suutulehduksessa suun takaosaan, nieluun ja kitalakeen tulee rakkuloita.
- ☞ Rakkuloita esiintyy myös kehossa, ylä- ja alaraajoissa. Muita oireita ovat kuume, suun kipu ja siitä johtuva syömättömyys.

## Tutin ja tuttipullon käyttö

- 🦷 Tutin käyttöä suositellaan lapsille, joilla on kova imemisvietti.
- 🦷 Yli puolivuotiaalla lapsella tuttia tulisi käyttää vain nukahtamiseen tai lohdutukseen.
- 🦷 Yli puolivuotiaalla lapsella tuttia tulisi käyttää vain nukahtamiseen tai lohdutukseen. 6-9 kuukauden iässä imemisvietti usein vähenee, silloin on helpointa luopua tutin ja tuttipullon käytöstä.
- 🦷 Tutista olisi hyvä luopua kokonaan kun lapsi on vuoden tai viimeistään kahden vuoden iässä.
- 🦷 Tuttipullostu luovutaan noin yhden vuoden iässä kun lapsi alkaa totutella säännölliseen ruokailurytmiin. Tällöin on hyvä siirtyä nokkamukin tai mukin käyttöön.
- 🦷 Pitkäaikaisesta tutin käytöstä seuraa usein avopurenta. Avopurenta korjaantuu usein itsestään, mitä aikaisemmin tutista luovutaan. Tutin käytön on todettu lisäävän korvatulehdusalttiutta.
- 🦷 Tutin suositeltu käyttöaika on 1-2 kuukautta. Lattialle pudonnut tutti huuhdellaan vedellä. Tutin voi sterilisoida keittämällä sitä 5 minuuttia.

## Ensiapu hammastapaturman sattuessa

- 🦷 Rauhoita ja lohduta lasta.
- 🦷 Huuhtelee suu ja pysäytä verenvuoto esimerkiksi jääpussin avulla.
- 🦷 Tee yleiskatsaus vaurion laajuudesta.
- 🦷 Jos lapsen suussa on irronneita hampaita tai hampaan palasia, ota ne suusta pois, jotta ne eivät joudu nieluun.
- 🦷 Pysyvät hampaat pystytään usein istuttamaan takaisin. Maitohampaita ei istuteta takaisin.
- 🦷 Ota irronneet hampaat ja hampaan palaset talteen, säilytä ne pienessä määrässä maitoa, sylkeä tai suolavettä.
- 🦷 Ota yhteys hammashoitolaan.

## TEHTÄVIÄ LAPSILLE

LASKE KUINKA MONTA HAMMASTA ON SUUSSASI?

HAMPAITA ON \_\_\_\_\_.

VÄRITÄ HAMMASHARJA JA HAMMASTAHNATUUBI MIELEISEKSI.



SEURAAVAKSI ON KUVIA TERVEELLISISTÄ VÄLIPALOISTA, SEKAAN ON EKSYNYT KOLME EPÄTERVEELLISTÄ TUOTETTA. MITKÄ EIVÄT KUULU JOUKKoon?



## PIIRRÄ JA VÄRITÄ HAMMASPEIKKO.

## LORU

Harjaa hampaat aamun, illoin,  
peikot hyppii karkuun silloin.  
Harjaa edestä, sivuista, takaa,  
hammasharja hampaiden päällä makaa.

Puhtaat hampaat, iloinen mieli  
leikkisästi näytä kieli!