

ALLE KOULUIKÄISEN LAPSEN RAVINTO JA PURENNAN KEHITYS



Sisällys

Alkusanat	1
1. 0-1-vuotiaan ravinto ja purennan kehitys	2
1.1 Ravintosuositukset	2
1.2 Ravinnon vaikutus purentaan	4
2. 2-6-vuotiaat ravinto ja purennan kehitys	5
2.1 Ravintosuositukset:	5
2.2 Ravinnon vaikutus purentaan	7
3 Palvelupolku Helsingin kaupungilla	9
3.1 Normaalipurenta ja purentavirheet	9
3.2 Palvelupolku, kun purentavirhe huomataan	10
3.3 Lasten ja nuorten lakisääteiset kutsuvälit	11
Lähteet	12

Alkusanat

Tämä opas tarjoaa tietoa ravinnon vaikutuksesta lapsen suun terveyden hyvinvoinnille sekä purennan kehitykselle. Se tarjoaa tietoa siitä, millainen ravinto voi vähentää ja jopa estää lapsen myöhemmin tarvitsemaa oikomishoitoa. Opas on tehty erityisesti terveydenhuollon ammattilaisille, mutta siitä on apua myös kaikille muille lasten kanssa toimiville, kuten vanhemmille ja varhaiskasvatuksen ammattilaisille. Opas sisältää yleishyödyllistä tietoa alle kouluikäisen lapsen ravintosuosituksista sekä ravinnon vaikutuksesta lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Opas on toteutettu opinäytetyön tuotoksena Metropolia Ammattikorkeakoulun HyMy-kylälle.

Puremalihaksilla on löydetty selkeä yhteys kasvojen luuston kasvuun. Lisäksi teollistumisen jälkeinen kariuksen levinneisyys ja sen myötä maitohampaiden varhainen menetys ovat vaikuttaneet nykypäivän leukojen ja purennan kehitykseen. Tutkimusten mukaan lisääntyneet purennan poikkeamat ovat seurausta pureskelun vähentymisestä. Tämä johtaa luuston vähäisempään rasittumiseen. Vähentynyt puremalihasten toiminnan syynä on ravinnon koostumuksen muuttuminen pehmeäksi. Myös allergiat ovat lisääntyneet ja niiden yhteyttä kasvojen kasvuun on myös seurattu. Allergiat voivat aiheuttaa suuhengitystä, jolloin huulet eivät kosketa toisiaan ja tämä saattaa aiheuttaa vääränlaista leukojen kehitystä. Noin 50 %:lla pienistä lapsista on jonkinlainen parentahäiriö, joka tyypillisesti liittyy hampaiden kehitykseen. Vanhemmilla lapsilla parentavirheet ja -häiriöt ovat yleensä seurausta kasvojen ja suun toiminnallisista häiriöistä. Hampaiden ja leukojen kehitykseen voi vaikuttaa tutkimusten mukaan pitkään jatkunut ulkoinen kuormitus ja pehmytkudosten lepoasentovoimat. Hampaiden ja hammaskaarten kehittymiseen vaikuttavat myös kielen ja huulten liikkeet sekä jonkin esineen, kuten esimerkiksi tutin tai peukalon imeminen.

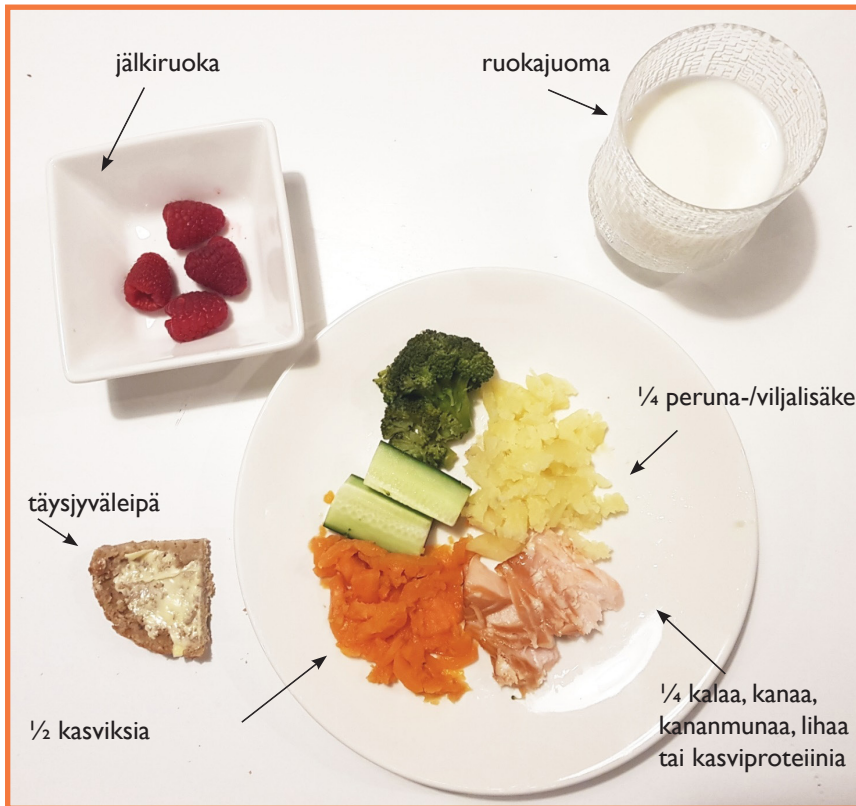
I. 0-I-vuotiaan ravinto ja purennan kehitys

I.1 Ravintosuositukset

- Lapsen synnyttyä aloitetaan lapsentahtinen imetys, jota on suositeltua jatkaa **4-6 kuukautta**
 - Äidinmaito on riittävä ravinto tämän ajan, mikäli lapsi on täysiaikaisena syntynyt ja normaalipainoinen
- **D-vitamiinilisä 10 ug** on suositeltua kahden viikon ikäisestä eteenpäin
 - Huomioi kuitenkin mahdolliset äidinmaidonkorvikkeihin tai vieroitusvalmisteisiin lisätty D-vitamiini
- Lapselle voi alkaa tarjoamaan maisteluannoksia hänen ollessaan 4-6 kuukauden ikäinen
- 6 kuukauden ikäinen lapsi voi osallistua perheen ruokailuihin maistelemalla ruokia ja alkamalla omatoimisesti sormiruokailemaan
- Kiinteä ruoka tukee lapsen kasvua ja kehitystä
- Eri ruoka-aineiden tarjoaminen vähentää lapsen allergia-alttiutta ja parantaa ravintoaineiden saantia
- Alle vuoden ikäinen ei tarvitse suolaisia tai sokerisia elintarvikkeita
- Kasviksia lapsen tulee saada noin 200-250 grammaa vuorokaudessa, eli noin viisi omaa kämmenen kokoista annosta
- Proteiinin lähteenä suositeltavaa käyttää siipikarjaa ja hieman punaista lihaa. Kalaa 2-3 kertaa viikossa sekä palkokasviksia viikoittain
- Hapanmaitovalmisteita voi antaa 10 kuukauden iästä eteenpäin. Rasvatonta lehmänmaitoa ja muita makeuttamattomia kasvipohjaisia maidonkorvikkeita 12 kuukauden iästä eteenpäin



© Anniina Erkkilä 2021



Lautasmalli on tukena monipuolisen ja hyvän ravinnon muodostamisessa. Lautanen täytetään **puoliksi kasviksista**, kuten porkkanasta, kurkusta ja parsakaalista. Kasvikset voivat olla eri muodossa, kuten raasteena ja keitettynä. **Neljännes** lautasesta täytetään **hiilihydraatinlähteellä**, kuten perunalla, pastalla, riisillä tai viljalisäkkeellä ja **neljännes proteiininlähteellä**, kuten kalalla, kanalla, kananmunalla, lihalla tai kasviproteiinilla. Annoskoko on yksilöllinen.

Ruokajuomana täysimetetty lapsi ei välttämättä tarvitse vettä, vaan **imetyskerrat tyydyttävät nesteentarpeen**. Alle vuoden ikäiselle lapselle ei ole syytä antaa mehuja, sillä ne opettavat turhaan makeisiin juomiin ja ne ovat hampaille haitallisia. **Yli vuoden ikäiselle** lapselle voi antaa ruoan kanssa rasvatonta **lehmänmaitoa** tai muuta **maidonkorviketta**.

I.2 Ravinnon vaikutus purentaan

- **Täysimetyksellä** on merkittäviä terveyshyötyjä lapsen terveyteen
- Imetys kehittää **lapsen suun lihaksistoa** ja samalla edistää **purennan ja leukojen** kasvua
- **Tuttia on hyvä vähentää 6-8 kuukauden** iästä eteenpäin ja kaksivuotiaana tutista ja tuttipullostasta on hyvä luopua kokonaan
 - **Tutin imeminen lisää posken ja huulten lihasten aktiivisuutta** imusta suuhun kehittyvän alipaineen ja nielemisen myötä
 - Tutin käytöllä on lohduttava vaikutus lapseen äidin poissa ollessa
 - **Liian pitkään jatkunut tutin käyttö** aiheuttaa poikkeavuuksia purentaan ja leukaan lisäten avopurennan riskiä ja ylähammaskaaren kaventumista, mikä voi vaatia myöhemmässä iässä oikomishoitoa
- Yli vuoden ikäiselle tiheä imetys voi altistaa lapsen hampaiston reikiintymiselle, mikäli muu ruokavalio on hiilihydraattipitoista
 - Riskiä lisää, jos lapsi imee myös öisin, sillä öisin syljellä ei ole yhtä tehokasta puolustusmekanismia reikiintymistä vastaan kuin päivällä.



TIESITKÖ?

Lapsen leukaluiden kasvuun vaikuttavat **perintä** sekä **epigeneettiset tekijät**.

Epigeneettiset tekijät tarkoittavat ympäristön vaikutusta geeneihin. Leukaluiden ja -lihasten kasvun kannalta näillä tekijöillä on iso merkitys. Ihmiskunnan sivilisaation myötä leukaluiden koko ja muoto ovat muuttuneet, mikä on yksi syy siihen, miksi myös purentavirheiden määrä on kasvanut. Koska muutos on ollut niin nopeaa, ei kyse voi olla vain perintötekijöistä, vaan toiminnalliset tekijät, eli lihasvoimien heikentyminen, on johtanut purentavirheiden yleistymiseen. Voidaan olettaa, että leukojen toimintaan vaikuttamalla pystytään vaikuttamaan myös niiden kasvuun ja näin ollen myös purennan kehitykseen.



2. 2-6 vuotiaat ravinto ja purennan kehitys

2.1 Ravintosuositukset

- Tärkeää syödä monipuolisesti **4-6 ateriaa** päivässä säännöllisellä ateriarytmillä
 - Tällöin kylläisyys pysyy tasaisena, eikä synny tarvetta napostelulle, turhille happohyökkäyksille sekä mahdolliselle ylipainolle
- Leikki-ikäisten lasten tulee syödä **kasviksia, marjoja ja hedelmiä** päivittäin vähintään viisi **oman kämmenen** kokoista annosta
 - Kasviksista, marjoista ja hedelmistä saa tarvittavia vitamiineja, kivennäisaineita ja ravintokuitua
- Pehmeää **rasvaa** leikki-ikäiset lapset tarvitsevat noin **20-30 grammaa/päivä**= 1,5 -2 ruokalusikallista
- **Viljavalmistet** on hyvä olla **täysjyvävalmisteita**, koska sisältävät enemmän kuitua ja ravintoaineita
- **Maitotuotteita** tai niiden korvikkeita on hyvä suosia D- ja B-vitamiinin, jodin, sekä kalsiumin takia. Lehmänmaitopohjaiset on hyvä olla vähärasvaisia.
 - **Huomioi**, ettei alle 6-vuotiaille lapsille suositella riisijuomaa sen sisältämän arseenipitoisuuden vuoksi
- **Janojuomana** vettä
 - Ruoan kanssa voi tarjota maitoa, kasvijuomaa tai piimää
- **D-vitamiinilisä 7,5 µg** päivittäin kaksivuotiaasta eteenpäin



Lautasmalli toimii apuna monipuolisia aterioita koostessa, antaen esimerkkiä siitä, miten saada aterioista tasapainoisia turvaten riittävän ravintoaineiden saannin. Huomioi, että annoskoko on yksilöllinen ja vaihtelee iän mukaan.



© Anniina Erkkilä 2021



© Anniina Erkkilä 2021

2.2 Ravinnon vaikutus purentaan

- Hampaiden ja hammaskaarten kehittymiseen vaikuttaa kielen ja huulten liikkeet
 - Tämän vuoksi lapsen tulisi siirtyä kiinteään ja koostumukseltaan erilaisten ruokien syöntiin, jotta hän oppii tarvittavat syömiseen vaadittavat taidot
- Tarvittavat oraalimotoriset taidot tulisi osata 2-4-vuotiaana
- Puheen tuottoon vaadittavat taidot lapsen tulisi hallita 6-7-vuotiaana
 - Hampaiden ja leukojen vääränlainen kehitys voi vaikuttaa puheen kehitykseen
- Pitkään jatkuneet haitalliset tavat, kuten esimerkiksi tutin tai peukalon imeminen voi aiheuttaa purentavirheitä, kuten avopurentaa, ahtausta, ristipurentaa, alaleuan kiertymistä taakse- tai eteenpäin ja yläleuan virheellistä asentoa
- Ruoka tulisi ottaa suuhun huulien avulla ja käsitellä suussa kielen avulla, jolloin ravinto kulkeutuu sylkeen sekoitettuna nieluun



TIESITKÖ?

Erilaisten syömistottumusten vaikutusta leukaluun aineenvaihduntaan kasvun aikana ei täysin tunneta, mutta Japanissa (2018) tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin erinäisten aiempien tutkimustulosten avulla sitä, miten pehmeällä ruokavaliolla oli kielteinen vaikutus rottien leukaluun aineenvaihduntaan ylä- ja alaleuassa. Kovempaan ruokaan siirtyminen kasvun aikana palautti leukaluun aineenvaihdunnan tasapainon, jonka epätasapainon pehmeä ruokavaliola aiheuttanut. Vähentynyt ruuan pureskelu aiheuttaa kasvavilla eläimillä alaleuan muutoksia, vähentäen luumassaa.





Ruoka

Kasvikset, juurekset

Hedelmät ja marjat

Viljavalmisteita

Täysjyväviljalisäkkeet, peruna

Vähärasvaiset maitovalmisteet

Kasviöljyt, margariinit, pähkinät, siemenet

Liha/kasvisproteiini/kananmuna

Esimerkkejä

Porkkana, bataatti, lanttu, herne, kesäkurpitsa, kurkku, maissi, paprika, parsa, tomaatti, parsakali, kukkakaali, ruusukaali

Mansikka, mustikka, vadelma, viinirypäle, banaani, omena, päärynä, vesimeloni, persikka, ananas, mandariini

Vehnä, ruis, ohra, kaura, riisi

Pasta, riisi, peruna

Maito, piimä, viili, jogurtti, rahka, juusto

Auringonkukansiemenet, mantelit, cashewpähkinät yms.

Broileri, kalkkuna, kala, nauta, possu, riista: poro, hirvi, kananmuna, härkis

Tarjoilutapoja

Keitettynä, raasteena, tuoreena, laatikkoruokiin sekaan raastettuna, keitot

Tuoreena, soseena, jugurtin tai puuron päällä, kiisseli

Puuro, leipä, myslit

Soseena, aterian yhteydessä

Juomana, välipalana, ruoan lisukkeena

Leivänpäälle, kasvien ja muun ruoan sekaan

Leikkeleenä, ruoan seassa



3. Palvelupolku Helsingin kaupungilla

3.1 Normaalipurenta ja purentavirheet

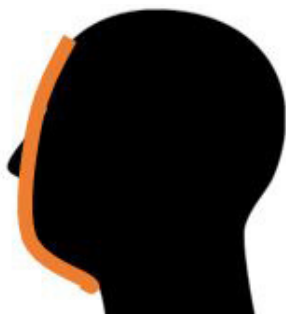
- Lapsilla maitohampaat muodostavat puoliympyrän mallisen hammaskaaren
→ normaalipurenta tarkoittaa tasaista, aukotonta ja symmetristä hammaskaarta



- Huomioi, että maitohampaistossa on normaalia ja suositeltua, että etu- ja kulmahammasalueella on aukkoja

Huomioi seuraavat asiat:

- **lapsen profiili voi paljastaa mahdollisen purentavirheen**
 - kupera profiili eli pienehkö alaleuka voi viitata **distaalipurentaan**
 - kovera profiili eli voimakas alaleuka voi viitata **mesiaalipurentaan**
- Lapsella tulisi olla täysi hampaisto kolmen vuoden iässä
 - Eli kymmenen hammasta ylä- ja alaleuassa
- Maitohammasvaiheessa hoidetaan tiettyjä purentavirheitä, joita ovat pääosin sivualueen risti- ja saksipurennat
- Hampaiden ja leukojen vääränlainen kehitys voi vaikuttaa myös puheen kehitykseen, puheen tuottoon vaadittavat taidot lapsen tulisi hallita 6–7-vuotiaan ikäisenä



KUPERA PROFIIILI



SUORA PROFIIILI



KOVERA PROFIIILI

MITEN PURENTAVIRHEITÄ VOIDAAN MAHDOLLISESTI EHKÄISTÄ JA KORJATA?

- Mikäli kyseessä on kasvuikäinen lapsi, jolla on luustoperäinen purentavirhe, voidaan purentaan vaikuttaa ohjaten leukojen kasvua, opettamalla lapsi eroon purennalle haitallisista tavoista sekä säätelemällä hampaiden puhkeamista
- Puremalihaksilla on selkeä yhteys kasvojen luuston kasvuun, joten kovan ja sitkeän ruuan pureskelu kehittää purentaa ja leukojen kasvua
- Lapsen kasvuiässä tehdyt ratkaisut vaikuttavat tuleviin hoitoihin ja varhaisen puuttumisen myötä purentaongelmien hoidot ovat kevyempiä ja kustannustehokkaita

3.2 Palvelupolku, kun huomataan parentavirhe

OHJAUKSEN TUEKSI

MITEN OHJAAN MAHDOLLISEN PARENTAVIRHEEN HAVAITTUANI

1. Käy lapsen huoltajan kanssa läpi

lapsen mahdolliset purennan kannalta epäedulliset tavat ja tottumukset, kuten:

- huulen tai sormien imeskely
- yksipuolinen ja pehmeä ravinto
- suuhengitys, kielen tursotus

Haastattele, onko vanhemmilla ollut oikomishoidon tarvetta tai mahdollisia hammaspuutoksia

2. Informoi huoltajia asiasta.

lapsen olisi hyvä vierottautua epäedullisista tavoista ja totumuksista

Mahdollinen oikomishoito aloitetaan yleensä 9-12-vuotiaana

3. Seuranta

- Mikäli suuri riski suusairauksiin, tulee järjestää hoitoa tehostetusti ja määritellä yksilölliset terveystarkastusvälit
- Ota erityisesti huomioon, jos lapsella on käytössään lääkityksiä tai sairauksia, jotka voivat vaikuttaa suun terveyteen

4. Lähetä eteenpäin suunhoidon ammattilaiselle, jos kyseessä on:

- ohjautuva sivualueen ristipurenta*
- ristipurenta etualueella
- useamman hampaan saksipurenta*
- selkeä ylipurenta*

Ristipurenta=ylähampaat puressa alahampaiden sisäpuolella
 *Saksipurenta= ylähampaat purevat alahampaiden ulkopuolelle (=purupinnat eivät kohtaa)
 *Ylipurenta= ylähampaat työntyvät selkeästi alahampaiden eteen

3.3 Lasten ja nuorten lakisääteiset kusevälit

1-vuotias:

- kutsukirje, kehotetaan varaamaan aika suun terveystarkastukseen*

3-vuotias:

- kutsukirje, kehotetaan varaamaan aika suun terveystarkastukseen*

5-vuotias:

- kutsukirje, kehotetaan varaamaan aika suun terveystarkastukseen*

1., 3., 5. sekä 8.-luokkalainen:

- tarkastusaika lähetetään kotiin kirjeellä
- 1.- ja 5.-luokkalaisten tarkastuksen tekee suuhygienisti
- 3.- ja 8.-luokkalaisten tarkastuksen tekee hammaslääkäri

17-vuotias:

- kehotekirje, terveystarkastuksen varaamiseksi*
- tarkastuksen tekee suuhygienisti

* ajan voi varata sähköisesti: asiointi.hel.fi

Lähteet

Bergius, Marianne – Kiliaridis, Stavros – Marklund, Marie. 2007. Oikomishoidon ja oraalisen toiminnan suhde. Suomen hammaslääkärilehti 2007;14(6):320-328. Terveysportti. Luettu 24.2.2021.

Fujita Yuko – Maki Kenshi. 2018. Association of feeding behavior with jaw bone metabolism and tongue pressure. Japanese Dental Science Review. National Center for Biotechnology Information, U.S. National Library of Medicine. Verkkodokumentti. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6175966/#bib0130>>. Luettu 10.9.2020.

Haapanen Marja-Leena. 2014. Purenta ja puheen kehitys. Suomen Hammaslääkärilehti. Duodecim terveyskirjasto. Verkkodokumentti. <<https://www.terveysportti.fi/dtk/tod/koti>>. Luettu 10.9.2020.

Hammashoito 2021. Helsingin kaupunki. Verkkodokumentti. <<https://www.hel.fi/helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/hammashoito>>. Luettu 18.2.2021.

Helenius-Hietala. 2019a. Ristipurenta. Terve suu- kuvat. Duodecim terveyskirjasto. Verkkodokumentti. <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=tvk00093>. Luettu 23.2.2021.

Helenius-Hietala. 2019b. Saksipurenta. Terve suu- kuvat. Duodecim terveyskirjasto. Verkkodokumentti. <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=tvk00094>. Luettu 23.2.2021.

Honkala, Sisko. 2019. Hammaskaaret ja purenta. Terve suu. Duodecim terveyskirjasto. Verkkodokumentti. <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00007>. Luettu 17.12.2020.

Imeväisikäiset ja lapset. 2021. Valtion ruokavirasto. Verkkodokumentti. <<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/imevaisikaiset-ja-lapset/>>. Luettu 7.2.2021.

Kasvojen profiilit ja purentasuhte. Käypä hoito -kuvat. Käypä hoito -työryhmä Uniapnea (obstruktiivinen uniapnea aikuisilla) 31.5.2017. Verkkodokumentti. <<https://www.kaypahoito.fi/imk01095>>. Luettu 22.2.2021.

Lautasmalli. 2019. Valtion ruokavirasto. Verkkodokumentti. <<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>>. Luettu 18.2.2021.

Maitovalmisteet. 2021. Ruokatieto yhdistys ry. Verkkodokumentti. <<https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/keittio/ruuan-raaka-aineet/maitovalmisteet>>. Luettu 23.2.2021.

Määräaikaistarkastukset ja hoitoonpääsy. 2019. Helsingin kaupunki. Hammashoito. Verkkodokumentti. <<https://www.hel.fi/helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/hammashoito/maaraaikaistarkastukset/>>. Luettu 2.9.2020.

Nissinen, Annika. 2016. Ennusta, mihin lapsen parenta on matkalla. Suomen hammaslääkärilehti. Verkkodokumentti. <<https://www.hammaslaakarilehti.fi/fi/uutinen/ennusta-minne-lapsen-parenta-matkalla>>. Luettu 18.9.2020.

Ruokatieto Yhdistys ry. 2013. Uutisarkisto. Riisijuomia ei suositella alle 6-vuotiaille. Verkkodokumentti. <<https://www.ruokatieto.fi/uutiset/riisijuomia-ei-suositella-alle-6-vuotiaille>>. Luettu 22.2.2021.

Sirviö, Kaarina. 2019a. Imetyksen ja tutin vaikutus suun terveyteen. Terve suu. Duodecim terveyskirjasto. Verkkodokumentti. <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00043>. Luettu 7.9.2020.

Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Punamuta Oy. Helsinki. Verkkodokumentti. <https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf>. Luettu 23.2.2021.

Suunhoidon opetuslinikka – opetusasiakkaaksi suuhygienistiopiskelijalle. 2019. Metropolia ammattikorkeakoulu. Verkkodokumentti. <<https://www.metropolia.fi/fi/asiakastyot-ja-palvelut/suunhoidon-opetuslinikka>>. Luettu 23.2.2021.

Syödään yhdessä. 2019. Ruokasuositukset lapsiperheille. THL. Verkkodokumentti. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 8.2.2021.

Thesleff, Irma. 2019. Oikomishoidon biologiset perusteet. Therapia Odontologica. Verkkodokumentti. <<https://www.terveysportti.fi/dtk/tod/koti>>. Luettu 3.12.2020

THL. 2020a. Imeväisikäiset. Elintavat ja ravitsemus. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuositukset/imevaisikaiset>>. Luettu 8.2.2021.

THL. 2020b. Leikki-ikäiset. Elintavat ja ravitsemus. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuositukset/leikki-ikaiset>>. Luettu 2.9.2020.

THL. 2020c. Suun terveystarkastukset. Verkkodokumentti. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/suun-terveystarkastukset>. Luettu 2.9.2020

Viljavalmisteet. 2021. Ruokatieto Yhdistys ry. Verkkodokumentti. <<https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/keittio/ruuan-raaka-aineet/viljavalmisteet>>. Luettu 23.2.2021.

Ylipurenta. 2020. Duodecim terveyskirjasto. Verkkodokumentti. <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt03812>. Luettu 23.2.2021.

Kuvalähteet

Hehkulamppu. Verkkodokumentti. <<https://pixabay.com/fi/photos/lamppu-k%C3%A4site-cork-tiedote-post-2692247/>>. Katsottu 21.2.2021.

Profiili. Verkkodokumentti. <<https://pixabay.com/fi/vectors/cranium-p%C3%A4%C3%A4-ihmisten-mies-profiili-1299985/>>. Katsottu 24.2.2021.

Mustikkakuva sivu II taustana. <https://pixabay.com/fi/photos/mustikat-hedelm%C3%A4t-ruoka-marjat-690072/>

Leipäkuva sivu II. <https://pixabay.com/fi/photos/leip%C3%A4-ruoka-v%C3%A4lipala-paistettu-399286/>

Lohiannos sivu II taustana. <https://pixabay.com/fi/photos/ruoka-ateria-lohi-kala-kalkki-1245685/>

Hedelmäannos sivu II taustana. <https://pixabay.com/fi/photos/hedelm%C3%A4t-hedelm%C3%A4salaattia-tuore-bio-2305192/>

Paistetut lihat sivu II taustana. <https://pixabay.com/fi/photos/liha-ruoka-bbq-paisti-1155132/>

Maito taustakuvan sivu II. <https://pixabay.com/fi/photos/maito-lasi-tuore-terve-juoma-518067/>

Pähkinät taustakuvana sivu II. <https://pixabay.com/fi/photos/p%C3%A4hkin%C3%A4t-ruoka-kirjausketju-mix-3841539/>

Vihannekset taustakuvana sivu II. <https://pixabay.com/fi/photos/vihannekset-v%C3%A4rikk%C3%A4it%C3%A4-vihanneksia-2387402/>



LISÄTIETOA HYMY -KYLÄSTÄ

Miten pääsen Metropolia ammattikorkeakoulun suunhoidon opetusklinikan asiakkaaksi?

Opetuslinikalla suuhygienistiopiskelijat toteuttavat käytännön harjoittelua, jossa hoidetaan eri-ikäisiä opetusasiakkaita. Opetusasiakkaat ovat **Helsingin terveystieteiden keskuksen lähettämiä**, ja hoitoa varten tarvitaan lähete omalta terveystieteiden keskuksen hammaslääkäriltä. Hoito on Helsingissä asuville maksutonta.

Opetuslinikalla hoidetaan myös lasten ja nuorten suun terveydenhuolto.

Lisätietoa voi saada soittamalla suuhygienistiopiskelijalle **p. 09 7424 5500**

Aukioloajat: ma ja pe klo 8:30-11:30, ti-to 8:30-15:30

(Suunhoidon opetuslinikka – opetusasiakkaaksi suuhygienistiopiskelijalle 2019.)