

# Neuvolaikäisen lapsen suunhoito

Suunterveys on tärkeä osa hyvinvointia. Hyvät suunterveyttä tukevat elintavat opitaan jo lapsena.



Kuva: Canva

## Hampaiden harjaus

- Hampaiden harjaus aloitetaan heti ensimmäisen hampaan puhjettua.
- Hampaat harjataan kaksi kertaa päivässä, pienellä ja pehmeäharjaksisella hammasharjalla.
- Vanhempien tulee huolehtia hampaiden harjauksesta ja tarkistaa harjaustulos n. 6–10 vuoden ikään saakka, kunnes lapsen hienomotoriikka on riittävän kehittynyt hampaiden huolelliseen puhdistukseen.

## Hammastahnan määrä ja fluoripitoisuus

- **Alle 3-vuotiaat**, fluoripitoisuus 1000–1100 ppm. Pieni riisinjyvän kokoinen sipaisu, kaksi kertaa päivässä.
- **3-5 vuotiaat**, fluoripitoisuus 1000–1100 ppm. Herneen kokoinen määrä kaksi kertaa päivässä.
- **6-vuotiaasta** alkaen, fluoripitoisuus 1450 ppm, 0,5-2cm kokoinen määrä hammastahnaa kaksi kertaa päivässä.



## Ravinto

- Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio tukee myös suun terveyttä.
- Kalsiumin ja D-vitamiinin riittävä saanti on tärkeää hampaiden hyvinvoinnille.
- Sokeripitoisia ja happamia tuotteita tulee nauttia vain kohtuudella.

## Ateriarytmi

- Hampaat kestävät 5–6 happohyökkäystä päivässä
- Napostelua aterioiden välillä tulee välttää.
- Herkut ja happamat tuotteet tulee nauttia aterioiden yhteydessä.
- Janojuomana aterioiden välillä on vesi.



Kuvat: Canva

## Ksylitoli

- Ksylitoli estää kariesbakteerien kasvua ja toimintaa, sekä pysäyttää happohyökkäyksen.
- Täysksylitolipastilli tai -purukumi nautitaan aterian päätteeksi.
- Suositeltu vuorokausiannos on 5 mg ksylitolia, eli 8 täysksylitolipastillia tai 6 täysksylitolipurukumia vuorokaudessa.
- Myös vanhempien on hyvä käyttää ksylitolituotteita päivittäin heikentääkseen kariesbakteerin tarttumista lapseen.

## Karies

- Hampaiden reikiintymistä aiheuttaa kariesbakteeri, joka voi tarttua sylkikontaktissa, esimerkiksi samoista ruokailuvälineistä.
- Kariesbakteeri ja suunterveyttä heikentävät elintavat saavat yhdessä aikaan hampaiden reikiintymisen.
- Kariesbakteerin tartuntaa on tärkeä ehkäistä.
- Reikiintymistä pystyy ehkäisemään ja alkaneen reiän etenemisen pystyy estämään hyvällä suunhoidolla.
- Hampaat ovat erityisen alttiita reikiintymiselle niiden puhkeamisvaiheessa, hyvä suunhoito ja suunterveyttä tukevat elintavat ovat tällöin erityisen tärkeitä.

## Imetys

- Imetys vahvistaa parentalihaksia ja ehkäisee purentavirheiden syntyä.
- Alle 1-vuotiaan imetys ei lisää hampaiden reikiintymisen riskiä.
- Yli 1-vuotiaan tiheä imetys, etenkin yöaikaan, voi lisätä hampaiden reikiintymisen riskiä, mikäli suunhoidosta ei muuten pidetä hyvää huolta.
- Kun suunterveyttä tukeviin elintapoihin panostetaan, ei 1-2 imetyskertaa yössä lisää hampaiden reikiintymisen riskiä merkittävästi yli 1-vuotiaallakaan lapsella.

## Tutti

- Pitkään jatkuva tutin käyttö voi edesauttaa purentavirheiden, kuten avopurennan kehittymistä.
- Hampaiden hyvinvoinnin kannalta tutista on hyvä luopua toiseen ikävuoteen mennessä.
- Lapsen luonnollinen imemisen tarve vähenee 6–8kk iässä, jolloin tutista voi olla helppo luopua.



Kuva: Canva



Lähde: Terveystieteiden tutkimuskeskus, Anni Jaatinen. 2021. Neuvolaikäisen lapsen suunhoito – esite vanhemmille. Kehittämistyö. Karelia-ammattikorkeakoulu. Kuvat & esite: Canva