

# Lapsen suun terveyden edistäminen

Opas päivähoitohenkilökunnalle







## Lukijalle

Lasten myönteinen hammasterveyden kehitys Suomessa on viime vuosina pysähtynyt ja alle kouluikäisten lasten hampaiden terveys näyttää jopa heikentyneen. Olisi tärkeää, että lapsi oppisi omahoitoon liittyvät tavat jo varhaislapsuudessa, koska varhain opittujen tapojen on todettu säilyvän läpi elämän. Lasten hampaiden hoito on vanhempien vastuulla, mutta päivähoitohenkilökunnan tehtävä on tukea vanhempia tässä tehtävässä.

Päivähoidon rooli alle kouluikäisen lapsen elämässä on merkittävä. Suomessa yli 220 000 lasta on päivähoidossa, mikä tarkoittaa yli 60 prosenttia 1–6-vuotiaista lapsista. Oulussa yksi lapsi viettää päivähoitopaikassa keskimäärin 8,5 tuntia päivässä.

Tämä opas on tarkoitettu Oulun kaupungin päivähoitohenkilökunnalle. Sen tarkoituksena on kertoa, mitkä asiat vaikuttavat lapsen suun terveyteen ja mitä ovat yleisimmät suositukset. Lisäksi se ohjaa, miten lasten suun terveyttä voidaan edistää päivähoidossa.

Oulussa 28.10.2012

Virpi Mäntylä

## Päivähoitoyksikön omia huomioita ja muistiinpanoja

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Lisätietoa

Hasunen K., Kalavainen M., Keinonen H., Lagström H., Lyytikäinen A., Nurttila A., Peltola T. & Talvia S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka : imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Helsinki : Sosiaali- ja terveys-ministeriö.

Heikka H., Hiiri A., Honkala S., Keskinen H. & Sirviö K. 2009. Terve suu. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Kyttälä P., Ovaskainen M., Kronberg-Kippilä C., Erkkola M., Tapainen H., Tuokkola J., Veijola R., Simell O., Knip M. & Virtanen SM. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B32/2008.

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäri-seura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Käypä hoito -suositus. Karies (hallinta). 10.2.2009.  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50078>.

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäri-seura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Käypä hoito -suositus. Parodontiitin ehkäisy, varhaisdiagnostiikka ja hoito. 7.6.2010.  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/.../hoi50086>.

Terveysportti. <http://www.terveysportti.fi/>

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

## Sisällysluettelo

LAPSEN SUUN TERVEYDEN EDISTÄMINEN PÄIVÄHOIDOSSA .....	6
Hampaiden puhkeaminen .....	7
Kariesbakteeritartunta .....	9
Ravitsemus ja suun terveys .....	12
Janojuoman valinta .....	15
Ksylitolin käyttö.....	17
Suuhygieniä ja fluorihammastahnan käyttö .....	20
Imetys sekä tutin ja tuttipullon käyttö.....	27
Hammastapaturmat .....	30
 LISÄTIETOA.....	 32
 PÄIVÄHOITOYKSIKÖN OMIA HUOMIOITA JA MUISTIINPANOJA .....	  33

## Lapsen suun terveyden edistäminen päivähoitossa

Vanhemmilla on vastuu lapsen suun terveyden kehityksestä, mutta he tarvitsevat tukea kasvatustyössään sekä terveydenhuollolta että kasvatusalan ammattilaisilta kuten päivähoiton henkilökunnalta. Päivähoitohenkilökunta on vastuussa lapsen päivähoiton aikana tapahtuvasta hoidosta ja kasvatuksesta.

Lapsen suun terveyden edistämässä eri ammattiryhmien yhteistyö on tärkeää, koska eri ammattilaisten yhteistyöllä ja yhtenevällä terveysviestinnällä lasten suun terveystasusta saadaan lisättyä. Päivähoiton tehtävä on merkittävä, koska alle kouluikässä pystytään parhaiten vahvistamaan lapsen ja perheen terveellisiä elämäntapoja sekä puuttumaan useimpiin asioihin, jotka voivat vaarantaa lapsen terveyttä ja hyvinvointia.

si valittaa kipua esimerkiksi ruokaillessaan. Tällöin on syytä ottaa yhteys hammashoitolaan.

### Pysyvien hampaiden tapaturmien ensiapu:

- Rauhoita lasta, tyrehdytä verenvuoto, huuhtelee alue, tarkista vaurion laajuus ja ota talteen irronneet hampaan palat ja hampaat.
- Tapauksissa, jossa pysyvä hammas irtoaa juurineen, menee pahasti vinoon, lävistää huulen tai ihon tai jos vaurioituneen hampaan alue vuotaa runsaasti verta tai leukaluu murtuu, tulee välittömästi ottaa yhteys hammashoitolaan.
- Hoitoon tulisi hakeutua välittömästi myös, jos tapaturman jälkeen ilmenee vaikeuksia suun avaamisessa tai sulkemisessa, syömisessä tai puhumisessa.
- Tapaukset, joissa pysyvä hammas vain katkeaa tai hivenen löystyy, eivät ole yhtä akuutteja.
- Irronneet hampaan palaset tai hampaat eivät saa kuivua matkalla hammaslääkäriin, koska ne saatetaan saada kiinnitettyä takaisin paikoilleen.
- Hampaan palat tulisi säilyttää ja kuljettaa hammaslääkäriin maidossa, syljessä, suolavedessä tai hätätapauksessa pelkässä vedessä.
- Irronneita hampaita tai hampaan paloja ei saa kosketella, yrittää puhdistaa tai yrittää saada takaisin paikoilleen, koska hammas ja sen hermot voivat vahingoittua entisestään.

## Hammastapaturmat

Alle kouluikäisten tavallisimmat tapaturmat ovat putoamisia, kaatumisia, liukastumisia ja törmäyksiä tai esineeseen osumisia. Vuonna 2010 tehdyn tutkimuksen mukaan 10 % alle kouluikäisten tapaturmista johti hammasvammaan.

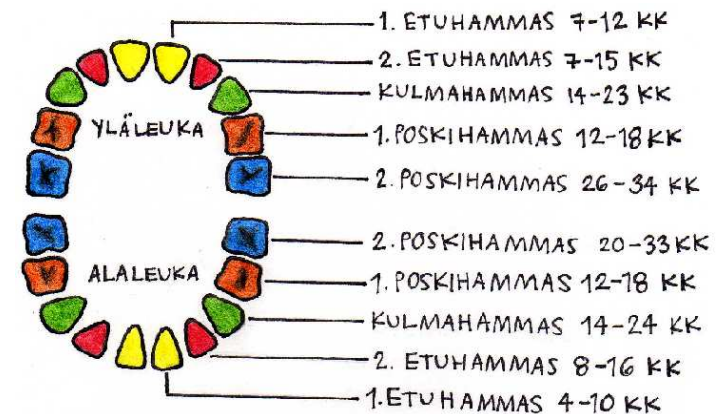
Kaikkien hammastapaturmien yhteydessä vanhempia tulisi kehottaa käymään lapsen kanssa hammaslääkärissä. Hammaslääkäri kirjaa tapaturmailmoituksen ja laatii tapahtuneesta kirjallisen lausunnon. Tapaturman kirjaaminen on välttämätöntä mahdollisten vuosien kuluttua ilmenevien ongelmien vuoksi. Vaurion vakavuus määrittelee hoitoon hakeutumisen kiireellisyyden.

### Maitohammastapaturmien ensiapu:

- Rauhoita lasta.
- Tee yleiskatsaus vaurion laajuudesta huuhtelemalla ja tyrehtyttämällä verenvuotoa esim. jään avulla.
- Ota irronneet hampaat ja hampaan palaset pois lapsen suusta.
- Useimmat suun pehmytkudoksiin kohdistuneiden tapaturmien aiheuttamat vauriot paranevat itsestään eivätkä ne vaadi erityistä hoitoa.
- Seuraa jatkossa lapsen hammastraumakohdan kehitystä ja huomioi, jos hampaan väri alkaa muuttua, hammas löystyy enemmän, hampaan ympäryys turpoaa tai punoittaa tai jos lap-

## Hampaiden puhkeaminen

Lapselle puhkeavat ensimmäiset maitohampaat normaalisti 4–10 kuukauden ikäisenä (kuva1). Ensimmäisenä puhkeavat yleensä alaeuhampaat. Alaeuhampaiden jälkeen puhkeavat yläeuhampaat, ensimmäiset poskihampaat, kulmahampaat ja lopuksi toiset poskihampaat.



Kuva 1. Maitohampaiden puhkeaminen

- Kaikkiaan lapselle puhkeaa noin kolmeen ikävuoteen mennessä 20 maitohammasta.
- Jos puolitoistavuotiaalla lapsella ei vielä näy merkkejä hampaista, on syytä olla yhteydessä hammashoitolaan.

Ensimmäiset **pysyvät hampaat** puhkeavat noin kuusivuotiaana. Pysyvien hampaiden puhkeaminen jaetaan kahteen vaiheeseen.

- Ensimmäisessä vaihdunnassa ensimmäisenä pysyviin hampaisiin vaihtuvat yleensä alaeuhampaat ja maitohammasrivistön jatkoksi puhkeavat ensimmäiset pysyvät poskihampaat. Lopuksi vaihtuvat yläeuhampaat. Tämän jälkeen vaihdunnassa on pieni tauko.
- Toinen vaihdunta alkaa noin 9–10-vuotiaana, jolloin maitokulmahampaat ja maitoposkihampaat vaihtuvat pysyviksi kulmahampaiksi ja välihampaiksi. Rivin jatkoksi puhkeavat lisäksi toiset pysyvät poskihampaat noin 12-vuotiaana. Mahdolliset viisauden hampaat puhkeavat yleensä vasta aikuisiällä.

Hampaiden puhkeaminen voi tehdä lapsesta itkuisen, lapsen vatsa saattaa olla kipeä ja lisäksi voi esiintyä levottomuutta, ruokahaluttomuutta ja lämmön nousua. Hampaiden puhjetessa ikenet voivat olla turvonneet, arat ja kutisevat ja jo puhjenneita hampaita saattaa särkeä. Hampaiden puhkeaminen voi aiheuttaa myös syljenerityksen lisääntymistä ja kuolaamista. Kuolaaminen johtuu lapsen vielä kehittymättömästä nielemismekanismista ja suun motoriikasta. Kuolaaminen loppuu normaalisti 1,5–2-vuotiaana.

**Vinkki!** Ikenien kutinaa ja ienkipuja voi helpottaa viilennetyllä purrenkaalla tai tutilla.

muutoksia. Tutin imemisestä on myös myöhemmin helpompi päästä eroon.

- Yli puolivuotiaan lapsen tulisi käyttää tuttia vain nukahtamiseen ja lohdutukseen. Tutista olisi pyrittävä eroon ennen kahta ikävuotta. Helpointa tutista luopuminen on noin vuoden ikäisenä, kun lapsen imemisvietti vähenee.
- Päivähoidossa lapsen tutin tarpeesta olisi hyvä keskustella vanhempien kanssa ja käyttöä olisi pyrittävä rajoittamaan päiväuniin.
- Päivähoidossa titit tulee olla nimettyinä selvästi, jotta ne eivät pääse vaihtumaan keskenään.
- Tuttien puhdistaminen on kotien vastuulla. Titit tulee toimittaa päivähoidon puhdistettuina kertarasioissa. Tuttien puhdistus tapahtuu keittämällä ne säännöllisesti 1–2 kertaa viikossa.

**Vinkki!** Jos lapsella on suun limakalvojen sieni-infektio ja se ei rauhoitu itseksensä muutamassa viikossa, se voidaan hoitaa lääkärin määräämillä hiivalääkkeillä. Mikäli peite on runsasta tai oireet vaikuttavat esimerkiksi lapsen ruokailuun, voidaan sitä yrittää rauhoittaa neuvolan ohjeiden mukaisesti happamilla marja- tai hedelmätuotteilla tai vichyvedellä. Sieni-infektion hoidossa myös suuhygieniasta huolehtiminen on tärkeää. Taudin toistumisen välttämiseksi lapsen titit ja lelut tulee puhdistaa keittämällä.



## Tuttipullo

- Mehun tarjoamista tuttipullostaa tulee välttää. Mehujen happamuus aiheuttaa hammaskiilteen pehmenemistä ja altistaa kariekselle. Varhaislapsuuden karies eli ”mehupullo karies” on yleensä merkki runsaasti sokeripitoisten juomien nauttimisesta tuttipullostaa. Se alkaa näkyä jo puhkeavissa maitohampaissa ensimmäisenä yleensä ylempien etuhampaiden reikiintymisenä.
- Mehujen nauttiminen tuttipullostaa on erityisen haitallista yöaikaan, jolloin syljen erityis on vähäisempää.
- Mukin käytön opettelu tulisi aloittaa viimeistään puolivuotiaana, jolloin se on myös helpointa siirryttäessä tavallisiin maitotuotteisiin.

## Tutti

- Pitkittyneillä ei-ravitsemuksellisilla imemistottumuksilla, kuten tutin tai sormen imemisellä, on yhteys purentavirheiden kehittymiseen sekä kohonneeseen kariesriskiin.
- Tutin käytön on tutkittu lisäävän myös välikorvan tulehduksia sekä sammasta eli suun limakalvojen sienitulehduksia. Sammas näkyy lapsen limakalvoilla ja kielessä vaaleana katteena, jonka alla on punoittavaa muutosta.
- Anatomisesti muotoiltu litteä silikonitutti on sormeaa parempi vaihtoehto tyydyttämään lapsen imemisviettiä, koska sormi aiheuttaa todennäköisemmin suun ja hampaiston epäedullisia

## Kariesbakteeritartunta

Hampaiden reikiintymistä eli kariesta aiheuttava bakteeri on yleisimmin *Streptococcus mutans* -bakteeri. Bakteeri ei kuulu suun normaaliin bakteeristoon vaan bakteeritartunta tapahtuu syljen välityksellä yleensä jo varhaislapsuudessa.

- Yleisin bakteerin tartuntalähde on lapsen lähipiiri ja hoitajat, usein lapsen äiti.
- Bakteeri ei elä hampaattomassa suussa, joten lapsi saa tartunnan aikaisintaan ensimmäisen maitohampaan puhjetessa.
- Tartunnan kannalta kriittisin ikäkausi on 0,5–2-vuotta.
- Lapsen kariesriski on sitä suurempi, mitä aikaisemmin bakteeri ilmestyy lapsen suuhun. Tartunnan tapahtuessa myöhemmässä iässä lapsen oma suun hyvä bakteeristo on jo niin vahvistunut ja monipuolistunut, etteivät kariesbakteerit pääse asettumaan suuhun yhtä tehokkaasti.
- Tartuntaa edesauttaa runsaasti bakteereiden ravinnoksi sopivia sokereita sisältävä ravinto, koska sokeripitoiset ruuat ja juomat saavat aikaan kariesbakteereille suotuisat olosuhteet.

**Hampaiden reikiintyminen** alkaa, kun kariesbakteerit käyttävät ruuasta saatavia sokereita ravintonaan. Tämän johdosta bakteerit tuottavat happoja, jotka laskevat suun pH-arvoa. Normaali syljen pH on noin 6,5–7,5. Kun pH-arvo laskee alle 5,5:n, hampaan kiilteen mineraalit alkavat liueta. Yksi tällainen niin kutsuttu ”happohyökkäys” kestää noin 30 minuuttia ruuan nauttimisesta. Kun tämä tapahtuu tarpeeksi tiheästi, saattaa kariotuminen eli reiän kehittyminen alkaa. Hampaiden reikiintymisen ehkäisemisessä oleellista onkin säännöllinen ateriarhythmi.

Hoitamattomana karies etenee nopeasti hampaan sisällä sijaitsevaan hermoja ja verisuonia sisältävään pulpaan. Tällöin aiheutuu kipua, joka saattaa häiritä lapsen unta ja keskittymistä. Lisäksi se voi aiheuttaa purentaongelmia, aliravitsemusta, ruoansulatuskanavan häiriöitä, kasvuongelmia, puhe- ja ääntämisongelmia, heikkoa itsetuntoa ja sosiaalista hyljeksintää.

Vaikka maitohampaat vaihtuvatkin pysyviksi, myös ne pyritään silti aina, jos mahdollista, säilyttämään korjaavan hoidon avulla. Purennan ja puhumisen lisäksi maitohampaat ylläpitävät tilaa pysyville hampaille. Hampaiden reikiintymisen ja reikien korjaushoitosten välttäminen varhaislapsuudessa on tärkeää, ettei lapsi saisi epämielisiä kokemuksia hammaskivusta tai sen hoidosta. Huonot hampashoitokokemukset voivat vaikeuttaa tulevien hammashoitokäyntien onnistumista.

## Imetys sekä tutin ja tuttipullon käyttö

### Imetys

- Imetysmyönteisen ilmapiirin rakentaminen kuuluu neuvolan ja synnytyssairaalan lisäksi myös päivähoitolle, opetustoimelle ja hammashuollolle.
- Täysimetystä suositellaan kuuden kuukauden ikään saakka ja osittaisimetystä kiinteiden lisäruokien ohella 12 kuukauden ikäiseksi. Perheen halutessa osittaista imetystä voidaan jatkaa vielä ensimmäisen ikävuoden jälkeenkin.
- Rintamaito itsessään ei aiheuta reikiintymistä, mutta jos lapselle annetaan imetyksen ohella muuta sokeripitoista ravintoa, on rintamaito yhdessä näiden kanssa erittäin kariogeenistä eli reikiintymistä aiheuttavaa. Myös pitkään jatkuvalla imetyksellä on todettu olevan yhteys kariekseen syntyyn.
- Rinnan imemisen on todettu ehkäisevän eräitä purentaongelmia sekä vähentävän välikorvan tulehduksia. Suun terveyden kannalta imetyksen suurien etujen vuoksi vanhempia tulisi rohkaista imetykseen ja sen pituuteen puuttumisen sijaan korostaa kariesbakteeritartunnan ehkäisyä, terveellistä ja säännöllistä ruokailua sekä fluorin käyttöä.

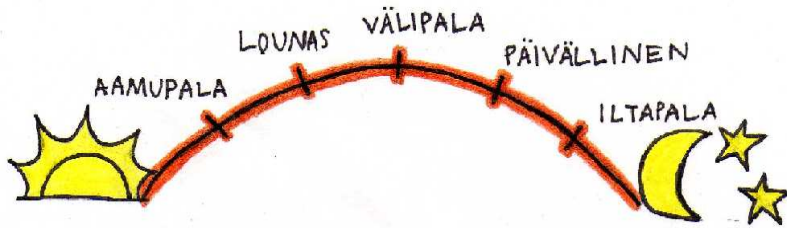
- Hampaiden harjauksen tulisi kestää vähintään kaksi minuuttia. Ajan mittaamisessa apuna voi käyttää sekuntikelloa tai tiimalasia.
- Suuta ei tarvitse huuhdella voimakkaasti tai ollenkaan harjauksen jälkeen, jotta fluorin saanti maksimoituu.
- Hammaspesun jälkeen hammasharja huuhdotaan ja laitetaan säilytykseen lapsen omaan hammasmukiin harjapää ylöspäin.
- Päivähoidossa lasten hammasharjat ja mukit on säilytettävä lasten ulottumattomissa ja erillä toisistaan.
- Hammasharjat vaihdetaan tarvittaessa, kun harjakset alkavat vähänkin levitä, tai vähintään kerran puolessa vuodessa.

## **Kariesbakteeritartunnan välttämiseksi**

- Toisen ihmisen syljen joutumista pienen lapsen suuhun on pyrittävä välttämään.
- Päivähoidossa tulisi huolehtia leluhygieniasta, koska päivähoitossa oleva lapsi voi saada bakteeritartunnan vanhempien ja päivähoitohenkilökunnan lisäksi myös muilta lapsilta sekä lelujen välityksellä.
- Säännöllinen ksylitolin käyttö on suositeltavaa, koska ksylitolin todettu vähentävän kariesbakteeritartuntoja.
- Mikäli bakteeritartunta on tapahtunut, säännöllisestä hampaiden harjaamisesta ja ateriarytmistä sekä fluorin ja ksylitolin saannista on huolehdittava erityisen hyvin.

## Ravitsemus ja suun terveys

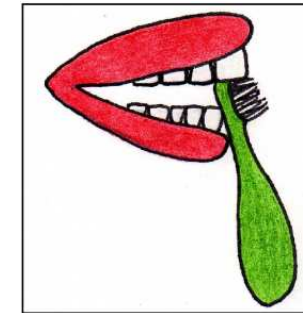
Lapsen ravitsemuksessa keskeistä ovat säännöllinen ateriarytmi, monipuolinen ruokavalio sekä energiatarvetta vastaava ruokamäärä. Aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala ovat toimiva ateriarytmi (kuva 2). Osalle lapsista ylimääräinen välipala aamu- tai iltapäivällä saattaa olla tarpeellinen.



Kuva 2. Ateriarytmi

Päivähoito ja sen henkilökunta ovat hyvässä asemassa lapsen ruokailutottumusten kehittymisen ohjaajana. Päivähoitoruokailun tavoitteena on turvata yhdessä kodin kanssa lapsen kasvua ja kehitystä, edistää ja ylläpitää lasten hyvinvointia ja terveyttä sekä ohjata perheitä monipuoliseen ja vaihtelevaan ruokavalioon. Päivähoitoruokailun tehtävänä on turvata lapselle riittävät ja tasapainoiset ateriat ja välipalat hoitopäivän aikana ja antaa kodeille virikkeitä terveyttä edistävän ruoan valinnasta ja valmistamisesta. Vanhempi-

- Harjauksessa tulee edetä järjestelmällisesti pienin edestakaisin liikkein.
- Hampaista tulee harjata ulkopinnat, sisäpinnat ja purupinnat. Harjaus kannattaa aloittaa vaikeimmin puhdistettavista alueista, esimerkiksi takimmaisten alahampaiden sisäpinnoilta, jonka jälkeen edetään ulkopintojen kautta purupinnoille. Harjauksen aloituskohtaa on kuitenkin syytä välillä vaihdella, että fluori jakaantuisi tasaisemmin hampaiston eri kohtiin.
- Ala- ja yläetuhampaiden sisäpintoja harjattaessa harja voidaan kääntää pystyasentoon ja harjata sisäpinnat hammasharjan kärkiosalla pienin pyörivin liikkein (kuva 6).

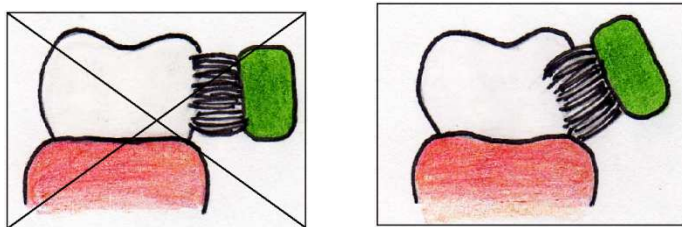


Kuva 6. Ylä- ja alaetuhampaiden sisäpintojen harjaus

- Sähköhammasharjalla ei tarvitse tehdä hankaavaa liikettä, koska se suorittaa puhdistusliikkeen itse. Sähköhammasharjaa kuljetetaan hampaalta ja hammaspinnalta toiselle järjestelmällisesti pysähtyen aina jokaisen hampaan pinnan kohdalle pariiksi sekunniksi.

## Harjauksen toteuttaminen

- Hampaiden harjauksessa tärkeää ovat järjestelmällisyys ja perusteellisuus.
- Koska lapsen käden hienomotoriikka kehittyy hitaasti, aikuisen on autettava lasta hampaiden harjaamisessa noin 10-vuotiaaksi asti. Lapsen tulee kuitenkin päivittäin myös itse saada harjoitella hampaiden harjaamista.
- Päivähoitossa harjaus tulee toteuttaa valvotusti pienryhmissä, etteivät lapset vaihda harjoja keskenään eivätkä koskettele harjalla lavuaaria tai muita pintoja.
- Harjausotteena käytetään kevyttä kynäotetta, jolloin harjaus on hellävaraista eikä vahingoita ienkuudosta.
- Jotta ienraja, johon bakteerit helposti kerääntyvät, saataisiin hyvin puhdistetuksi, harja tulee asettaa vinosti noin 45 asteen kulmaan ikenen reunaan ja hampaita vasten (kuva 5).



Kuva 5. Väärä ja oikea harjan asento

en ja hoitajien on tehtävä ruokailun periaatteista yhteiset sopimukset, koska kodin ja päivähoidon johdonmukainen linja ruokavalinnoissa ja -tavoissa on tärkeä.

Lapsen kanssa on hyvä keskustella makean syötävän määrästä ja siitä, kuinka usein makeaa syödään. Runsaasti ja usein sokeripitoisia tuotteita syövien lasten hampaat on todettu reikiintyvän enemmän kuin vähän ja harvoin syövien. Tärkeimmät sokerin lähteet lapsilla ovat makeutetut maitotuotteet, kuten jogurtit, sokeroidut juomat, makeiset ja suklaa, leivonnaiset, aamiaismurot, jälkiruoat ja kaa-  
kao. Myös perunalastut ja niiden kaltaiset naposteltavat voivat usein nautittuina aiheuttaa reikiintymistä, koska ne tarttuvat hampaisiin ja aiheuttavat pitkään kestävän happohyökkäyksen. Mitä tarttuvampi ruoka on, sitä kauemman se viipyy suussa bakteerien ravintona.

## Oleellista lapsen ruokailussa:

- Noudatetaan säännöllistä ateriarytmiä ja vältetään napostelua. Ruokaileminen ja juominen aiheuttavat aina kiilteen liukenevista eli happohyökkäyksen. Hampaat kestävät reikiintymättä noin 5–6 ruokailukertaa vuorokaudessa. Naposteltaessa syljelle ei jää riittävästi aikaa vaikuttaa ja huuhtoa suuta, mikä voi aiheuttaa hampaiden reikiintymistä.
- Makean syönte on hyvä keskittää aterioiden ja välipalojen yhteyteen. Silloin se on vähemmän haitallista hampaille, kuin jatkuva makean syönte aterioiden välillä.
- Aikuinen vastaa lapselle tarjottavasta ruuasta.
- On suositeltavampaa nauttia kerralla enemmän makeisia kuin nauttia niitä vähän useamman kerran päivässä.
- Päivähoitoon tulisi sopia yhteiset säännöt makean käytöstä yhdessä lasten ja vanhempien kanssa.
- Päivähoidossa järjestettävissä juhlissa herkuttelulle tulisi harkita muita vaihtoehtoja. Vaihtoehtoja herkkutarjoilulle ovat esimerkiksi syntymäpäiväsankarin valitsemat leikit, laulut ja koristelut.

- Hampaat tulee harjata kaksi kertaa päivässä.
- Hampaiden harjausta suositellaan aamulla ennen aamiaista ja illalla ennen nukkumaan menoa viimeisen ruokailun jälkeen. Harjausta välittömästi ruokailun jälkeen ei suositella, koska se kuluttaa hammaskiillettä, jota ruuan aikaansaama pH:n lasku on pehmentänyt.
- Hammasharjan on hyvä olla pehmeä, pienikokoinen ja harjauspinnaltaan tasainen.
- Sähköhammasharjan, jonka harjakset tekevät sykkivää edestakista kiertoliikettä, on todettu vähentävän enemmän plakkia ja ientulehdusta kuin tavallisen hammasharjan.

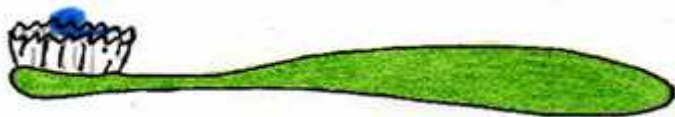
Vanhemmat vastaavat lapsen suun hoidosta, ja heidän esimerkkinä on tärkeää, koska hampaiden puhdistustottumukset ja asenteet periytyvät voimakkaasti lapselle. Päivähoidon tehtävä on tukea perheitä säännöllisesti neuvonnalla ja harjausopetuksella. Päivähoidon merkitys kasvaa, jos lapsen kotona ei huolehdita hampaiden puhdistamisesta. Vaikka lasten hampaita ei muutoin päivähoidossa harjattaisikaan, suositusten mukaan siellä tulisi huolehtia kaikkien ilta- ja yöhoidossa olevien lasten hampaiden harjauksesta.

## Harjaus- ja fluorinkäyttösuositukset

- Hammastahnan käyttö voidaan aloittaa ensimmäisten maitohampaiden puhjettua. Ennen tätä hampaiden harjaamiseen voidaan totutella ilman hammastahnaa.
- **0,5–2-vuotiaille:** sipaisu fluorihammastahnaa, jonka fluoripitoisuus on enintään 500 ppm (kuva 3).
- **2–5-vuotiaille:** herneenkokoinen määrä tahnaa, jonka fluoripitoisuus on enintään 1100 ppm (kuva 4).
- **Yli 5-vuotiaat** lapset voivat käyttää tahnaa, joka sisältää fluoria vähintään 1100 ppm. Tällöin voi siirtyä niin kutsuttuihin aikuisten hammastahnoihin.



Kuva 3. Hammastahnan annostelu 0,5–2-vuotiaille



Kuva 4. Hammastahnan annostelu 2–5-vuotiaille

## Janojuoman valinta

Juomien kriittisimmät asiat ravitsemuksen ja terveyden kannalta ovat niiden sisältämä energia, sokerit, rasva, happamuus ja kofeiini. Hampaiden kannalta huomattavaa ovat etenkin virvoitusjuomien sisältämät sokerit ja hapot.

**Hampaiden eroosiolla** tarkoitetaan hampaan pinnan häviämistä kemiallisessa prosessissa, johon ei liity bakteereita toisin kuin reikiintymiseen. Happamat ruuat ja juomat, joiden pH alittaa arvon 5,5, voivat aiheuttaa hampaiden eroosiota. Virvoitus- ja energiajuomien pH-arvot vaihtelevat 2,2–3,8 välillä. Eroosio aiheuttaa hammaskiilteen ohenemista, hampaiden kärkien lohkeamista, vih-lontaa sekä esteettisiä ja toiminnallisia ongelmia hampaistossa. Eroosioaurion tunnistaa pintarakenteen kiiltävästä tai mattamaisesta pinnasta, joka näyttää epätasaiselta ja kuluneelta. Eroosiota voi havaita kaikilla hammaspinnoilla, mutta tavallisimmin eroosiota ilmenee ylätuhampaiden sisäpinnoilla.

## Juomien valinnassa tulisi ottaa huomioon, että..

- paras ja ainoa suositeltava janojuoma on vesi.
- ruokajuomaksi suositellaan veden ohella maitotuotteita, koska ne sisältävät luustoa ja hampaita vahvistavaa kalsiumia.
- mehut ja limsat eivät kuulu päivittäiseen käyttöön, vaan niiden käytön tulisi rajoittua esimerkiksi erityisiin juhlahetkiin.
- jokainen sokeroitujen mehujen, täysmehujen, virvoitusjuomien, kaakaon tai makeutettujen kivennäisvesien käyttökerta aiheuttaa pH:n laskun eli happohyökkäyksen hampaisiin.
- sokeroitujen mehujen, täysmehujen ja virvoitusjuomien käyttö on syytä ajoittaa aterioiden yhteyteen, jolloin ne eivät ole niin haitallisia hampailla.
- hampaiden kannalta energiaa sisältämättömät light-juomat ovat suositeltavimpia, koska niissä on käytetty makeuttajana keinotekoisia makeutusaineita, joiden ei ole todettu aiheuttavan kariesta. Tulee kuitenkin huomata, että light-juomat sisältävät eroosiota aiheuttavia happoja.
- maustamattomien kivennäisvesien ei ole todettu aiheuttavan eroosiota eikä kariesta.
- marjat ja hedelmät suositellaan syötävän sellaisenaan, koska pureskelu aiheuttaa syljen erityksen lisääntymistä, mikä ehkäisee eroosiolta ja kariekselta.

heuttaja on hampaan ienrajassa oleva reikä tai puutteellisen suuhygienian johdosta kertynyt plakki eli valkea tahmea bakteeripeite hampaan pinnalla. Plakki voi kovettua syljen vaikutuksesta **hammaskiveksi**, jota ei saa poistettua harjaamalla. Jo pienelle lapselle saattaa muodostua hammaskiveä alaetuhampaisiin.

Plakin poisto harjaamalla parantaa yleensä ientulehduksen muuttamassa päivässä ja parantaa sairauden ilman, että ikeneen jää pysyviä muutoksia. Jos tulehdusta ei hoideta, gingiviitti voi edetä parodontiitiksi. **Parodontiitti** on krooninen bakteerien aiheuttama infektio, jossa ikenen ja hampaan välinen kiinnitys tuhoutuu ja tulehdus leviää syvemmälle kudokseen. Tulehdus saa aikaa muutoksia myös alveoliluussa, jossa hampaat ovat kiinni. Lapsilla parodontiitti on harvinaista, kun taas gingiviitti on varsin yleistä.

Vilkaisemalla lapsen suuhun voidaan arvioida lapsen suun terveyttä. Jos havaitsee lapsen suussa muutoksia, kuten plakkia, punoitusta tai verekkyyttä ikenissä, ulkoisia muutoksia, aristuksia tai reikiä hampaissa, tulisi vanhempia kehottaa ottamaan yhteyttä hammashoitolaan.



## Suuhygienia ja fluorihammastahnan käyttö

Puhdistustottumukset tulisi sisällyttää lapsen päiväohjelmaa jo varhaisessa iässä, koska varhain opittujen tapojen on todettu säilyvän läpi elämän. Hampaiden harjaaminen tulee aloittaa viimeistään ensimmäisten maitohampaiden puhjetessa. Kun lapselle puhkeavat ensimmäiset pysyvät takahampaat noin kuusivuotiaana, tulee niiden puhdistukseen kiinnittää erityistä huomiota.

Hyvä suuhygienia ja fluori ehkäisevät tehokkaasti hampaiden reikiintymistä. **Fluorin** on todettu ehkäisevän tehokkaasti hampaiden reikiintymistä, kun sitä on syljessä happohyökkäyksen aikana. Tehokkain fluorin vaikutus saadaan harjaamalla hampaat aamuin illoin fluorihammastahnalla. Mahdollinen lisäfluorin tarve arvioidaan yksilöllisesti hammashoitolassa. Lisäfluorina annosteluun voidaan käyttää esimerkiksi fluoritabletteja. Alle kouluikäisen fluorivalmisteiden käytön tulee olla valvottua hammasfluorosisin, eli liiallisen fluorinsaannin, ehkäisemiseksi. Tilanteissa, joissa lapsi saa ison annoksen fluoria, on syytä ottaa yhteyttä Myrkytystietokeskukseen.

Hyvä suuhygienia ehkäisee kariksen lisäksi iensairauksilta. Terve ien on vaaleanpunainen, hieman kuoppainen, kiinteä ja alustaansa tiiviisti kiinnittynyt. **Gingiviitissä eli ientulehduksessa** ien on puolestaan tummanpunainen, pullea ja kiiltävä ja se vuotaa herkästi verta hampaita harjattaessa. Lapsilla yleisin gingiviitin ai-

## Ksylitolin käyttö

Ksylitoli on sokerialkoholi, mutta kemiallisen rakenteensa vuoksi se ei kelpaa kariesta aiheuttavien bakteerien energianlähteeksi eikä se täten aiheuta suussa happohyökkäystä.

### Ksylitolin hammasterveyttä edistäviä ominaisuuksia

- Estää suun bakteerimassan muuttumista kariogeeniseksi eli reikiintymistä aiheuttavaksi
- Alentaa kariesta aiheuttavien bakteerien kasvua ja määrää sekä niiden kiinnittymistä hampaan pintaan
- Lisää syljen eritystä
- Auttaa ylläpitämään suussa tarpeeksi korkeaa pH-arvoa sekä kiilteen mineraalipitoisuutta
- Vähentää akuutteja välikorvan tulehduksia

## Ksylitolin käyttösuositukset

- Jotta hampaat saisivat puhjeta suotuisaan ympäristöön, tulisi lapsen ksylitolin käyttö aloittaa jo ennen hampaiden puhkeamista. Optimi-ikä ksylitolin käytölle ajoittuukin juuri hampaiden puhkeamisen vuoksi päivähoitoikään.
- Ksylitolin käyttöä suositellaan välittömästi aterioiden ja välipalojen jälkeen happohyökkäyksen ehkäisemiseksi. Päiväkodeissa, joissa on pieniä lapsia, ihanteellisin ksylitolin käyttöaika on ennen päiväunia.
- Suositeltava päiväannos vaihtelee lapsen iän mukaan. Pienimpien lasten suositeltava päiväannos on noin 2,5–3,5g. Useimmat 5-vuotiaat lapset voivat käyttää 3–5g ksylitolia päivittäin. Päivittäisessä kokonaisannoksessa tulee ottaa huomioon ksylitolituotteen paino ja ksylitolipitoisuus. Esimerkiksi viiden gramman ksylitoliannos saadaan nauttimalla päivittäin 1–2 ksylitolipurkkaa tai -pastillia 3–5 kertaa päivässä.
- Ksylitolia suositellaan käytettäväksi vähintään 3–5 kertaa päivässä. Päivän aikaisin ja myöhäisin ksylitolin käyttökerta suositellaan ajoitettavan mahdollisimman kauas toisistaan, jotta kokonaisvaikutusaika kasvaa riittävän suureksi.
- Päiväkotioloissa suositellaan 1–3 käyttökertaa päivittäin. Ksylitolia saadaan päivän aikana riittäväksi, kun annostelua jatketaan kotona. Kuitenkin jo yksikin annostelukerta päivässä auttaa lasta oppimaan, miten hyvää suun terveyttä voidaan ylläpitää.

- Lapsen purukumin käyttö tulee olla valvottua. Purukumin käyttö aloitetaan usein noin kaksivuotiaana, kun lapsi oppii pureskelemaan.
- Suositeltava purukumin pureskeluaika on 5–10 minuuttia. Päiväkotioloissa pureskeluajaksi riittää viisi minuuttia, jolloin valvonta helpottuu lyhyemmän ajan vuoksi.
- Ksylitolipurukumi ja -pastilli ovat yhtä tehokkaita kariksen ehkäisyssä.
- Ksylitolituotteen makeutusaineista vähintään 50 % tulee olla ksylitolia, eivätkä muut siinä käytettävät raaka-aineet tai makeuttajat saa olla bakteerien ravinnoksi sopivia sokereita, kuten sakkaroosia, glukoosia tai fruktoosia. Keinotekoiset makeutusaineet, kuten aspartaami ja asesulfaami-K, tai ksylitolin ohella muut sokerialkoholit, kuten sorbitoli ja mannitoli, eivät kelpaa bakteerien ravinnoksi eivätkä aiheuta kariesta.
- Täysksylitolituotteet, joissa ksylitoli toimii ainoana makeuttajana, ovat muita parempia vaihtoehtoja.
- Lapsille on syytä tarjota lievimmin maustettuja ksylitolituotevaihtoehtoja.
- Diabetesta sairastava lapsi voi normaalisti käyttää ksylitolituotteita, mutta asiasta on kuitenkin hyvä keskustella hoitavan lääkärin kanssa.
- Ksylitolin säännöllistä käyttöä suositellaan myös lasta hoitaville aikuisille, koska ksylitolin on todettu vähentävän kariesbakteritartunnan määrää aikuiselta lapselle. Suositeltava päivittäisannos aikuiselle on 5–7g.