

## ODOTTAVAN PERHEEN JA LAPSEN SUUN TERVEYS

- Raskausaikana äidin alttius suun sairauksille voi lisääntyä.
- Hormonitoiminnan muutosten takia syljen koostumus voi muuttua raskauden aikana.
  - Hampaiden reikiintymisriski kasvaa, koska syljen suojaava vaikutus heikkenee
  - Ikenet voivat tulehtua ja vuotaa verta herkemmin, koska ikenien vastustuskyky laskee.
  - Tiheät välipalat sekä pahoinvointi raskauden aikana lisäävät hampaiden reikiintymisriskiä.



### Vanhempien suun hoito

- Raskausaikana suun terveydestä tulisi huolehtia erityisellä tarkkuudella.
- Hampaat harjataan kaksi kertaa päivässä pehmeällä hammasharjalla/sähköharjalla sekä fluorihammastahnalla (fluoripitoisuus aikuiselle 1450 ppm.).
- Hammasvälit tulisi puhdistaa päivittäin hammaslangan, harjatikun tai väliharjan avulla.
- Ksylitolituotteiden säännöllinen käyttö ruokailujen jälkeen vähentää hampaiden reikiintymisriskiä katkaisemalla happohyökkäyksen.
- Ennen lapsen syntymää vanhempien hampaat tulisi tarkastaa ja hoitaa kuntoon. Vanhemmat voivat ehkäistä reikiintymistä aiheuttavan bakteerin tarttumista lapselle vähentämällä bakteereita omassa suussa säännöllisellä hampaiden hoidolla, ruokailulla sekä ksylitolin käytöllä.

### Yleisimmät suun sairaudet

- Karies eli reikiintyminen on maailman laajimmin levinnein ja tarttuvain infektiosairaus.
- Kariesta aiheuttavat bakteeri (Str. Mutans) tarttuu herkästi huoltajilta lapsen suuhun syljen välityksellä. Tämän takia esimerkiksi likainen tutti huuhdellaan juoksevalla vedellä ja lapsen lusikalla ei kosketella omaa suuta.
- lentulehduksen aiheuttaa hampaan pinnalle jäänyt bakteerikerros eli plakki. lentulehdus oireilee tavallisimmin ikenien punoituksena, turvotuksena ja/tai ienverenvuotona hampaiden puhdistuksen yhteydessä
- Syljen kalkkisuolat kovettavat hampaan pinnalle pitkäksi aikaa jääneen plakin hammaskiveksi, jota ei pysty itse puhdistamaan hampaan pinnoilta, vaan puhdistamisen suorittaa suun terveydenhuollon ammattilainen.

### Imetys ja suun terveys

- Imetyksellä on myönteisiä vaikutuksia leukojen ja purennan kehitykselle, sillä imetys stimuloi leukojen kasvua sekä parentalihasten toimintaa.
- Yli yksivuotiaan öisin jatkuva tiheä imetys voi lisätä riskiä hampaiden reikiintymiselle, mikäli lapsen ruokavalioon kuuluu lisäksi runsaasti sokeripitoisia tuotteita ja hampaiden puhdistuksesta sekä fluorihammastahnan käytöstä ei huolehdita.
- Huolellinen päivittäinen suuhygieniä sekä terveelliset ruokailutottumukset edistävät pitkään imetettävän lapsen suun terveyttä.

## Tutti ja tuttipullo

- Tutin, tuttipullon ja peukalon imeminen liian pitkään voivat aiheuttaa purentavirheitä.
- Tuttipullostasi tulisi luopua viimeistään kahden vuoden ikäisenä ja siirtyä juomaan tavallisesta mukista tai pillimukista.
- Tutista tulisi luopua viimeistään 2-vuotiaana. Tutin ja tuttipullon käyttöä voi alkaa vähentämään 6-8kk iässä.

## Lapsen hampaiden puhkeaminen

- Ensimmäiset maitohampaat alkavat puhjeta 4–7 kuukauden iässä. Maitohampaita puhkeaa yhteensä 20 kappaletta kolmeen ikävuoteen mennessä.
- Hampaiden puhkeamisen yhteydessä voi ilmetä voimakasta syljen eristystä sekä ikenien turpoamista. Lapsi voi myös olla itkuinen. Korkea kuume ei ole oire hampaiden puhkeamisesta.
- Puhkeamisen aiheuttamaa kipua voi lievittää esimerkiksi puruleluilla.

## Lapsen suun hoito

- Harjaus aloitetaan ensimmäisen maitohampaan puhjetessa kaksi kertaa päivässä pehmeällä vauvaharjalla.
- Fluorihammastahnan käyttö aloitetaan ensimmäisen hampaan puhjettua.
  - Alle 3-vuotiailla käytetään kaksi kertaa päivässä fluoritahnaa sipaisun verran, jonka fluoripitoisuus on 1000-1100ppm.
  - Suuta ei tarvitse huudella harjauksen jälkeen.
- Aikuinen harjaa lapsen hampaat noin 8–10-vuotiaaksi asti, koska lapsen käden hienomotoriset taidot kehittyvät hitaasti.

## Ruokailutavat

- Monipuolinen ruoka säännöllisin väliajoin syötynä on tärkeässä osassa suun terveyttä.
- Hampaat kestävät noin 5–6 happohyökkäystä päivässä, jonka vuoksi turhaa napostelua on syytä välttää
- Sokeripitoisten tuotteiden syönti kannattaa ajoittaa ruokailun yhteyteen vain silloin tällöin tai kerran viikossa. Makeisia ja muita sokeria sisältäviä tuotteita kannattaa välttää antamasta lapselle mahdollisimman pitkään.
- Paras vaihtoehto janojuomaksi on vesi. Mehut ja virvoitusjuomat on suositeltavaa jättää vain juhlahetkiin.
- Myös energia- ja light -juomat sekä maustetut kivennäisvedet ovat vahingollisia hampaille juomien happamuuden vuoksi.
- Hyvä apukeino hampaiden reikiintymisen ehkäisyssä on myös säännöllinen ksylitolituotteiden käyttö 5–6 kertaa päivässä aterioiden jälkeen. Ksylitolin suositeltu päiväannos on 5 grammaa, joka vastaa viittä palaa täysksylitolipurukumia tai 10 kappaletta täysksylitolipastillia. Suurina määrinä ksylitoli voi aiheuttaa laksatiivisia vaikutuksia.

## Lasten suun terveystarkastukset Kanta- Hämeen hyvinvointialueella

8 kk – 1 v Terveystarkastus neuvolassa  
 2 v Hammashoitajan tarkastus  
 4 v Hammashoitajan tarkastus  
 6 v Suuhygienistin tarkastus

