

# 5–7-VUOTIAAN SUUN TERVEYDENHOITO

## Säännöllinen ateriaritmi

Säännöllinen ateriaritmi 5–6 kertaa päivässä on suun terveyden perusta. Lähes kaikessa ruuassa ja juomassa (vettä ja täyskysylitolia lukuun ottamatta) on hiilihydraatteja, joista suun bakteerit muodostavat happoja. Syntyy happohyökkäys, jonka aikana hampaiden pinnoilta liukenee mineraaleja. Suu tarvitsee lepoaikaa 3–4 tuntia aterioiden välillä, jotta sylki voi huuhtoa hampaita ja korjata hapon aiheuttamia vaurioita.

Vältä napostelua ja muista, että vesi on paras janojuoma.

## Ksylitoli

Ksylitoli katkaisee happohyökkäyksen ja lisää syljen eritystä. Sylki huuhtelee hampaita ja auttaa korjaamaan hapon liuottamia hampaiden pintoja. Ksylitolipurukumi tai -pastilli nautittuna heti aterioiden jälkeen 3–5 kertaa (yhteensä 5 grammaa) päivässä viiden minuutin ajan vähentää hampaiden reikiintymisen riskiä. Ksylitolituote on hammasystävällisempi vaihtoehto sokerimakeisille.

## Hampaiden harjaus aamuin illoin fluorihammastahnalla

Lapsi opettelee hampaiden harjaamista vanhempien ohjauksessa. Vanhempien apu hampaiden harjaamisessa on tarpeen koko alakoulun ajan. Vastuu hampaiden harjaamisesta ja puhtaudesta on aina aikuisella. Hampaita harjataan vähintään kaksi minuuttia, huomioiden erityisesti purupinnat, ienrajat ja puhkeavat hampaat.

## Fluorihammastahnaa käytetään kaksi kertaa päivässä

- 5-vuotiaat, pieni nokare tahnaa, jonka fluoripitoisuus on 1000–1100 ppmF
- 6-vuotiaat ja sitä vanhemmat tai ensimmäisen pysyvän hampaan puhjetessa, nokare tahnaa, jonka fluoripitoisuus on 1450 ppmF



Kuva: Kariksen hallinta: Käypä hoito -suositus 2023. [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

**Maitohampaiden vaihtuminen** pysyviin alkaa yleensä 5–6-vuotiaana ja jatkuu murrosikäen saakka. Kannattaa rohkaista lasta irrottamaan itse heiluvat maitohampaansa. Samaan aikaan, kun etuhampaat vaihtuvat, puhkeavat maitohampaiston jatkoksi ensimmäiset



Kuva: Kariksen hallinta: Käypä hoito -suositus 2023. [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

pysyvät poskihampaat, kuutoset. Niiden puhdistus on usein haastavaa ja vanhempien apu on välttämätöntä. Puhkeava hammas on erityisen herkkä reikiintymiselle, koska hampaan pinta on vielä pehmeä. Kiille kovettuu fluorin ja syljessä olevien mineraalien vaikutuksesta ajan myötä.

