

# Isovanhempien rooli lapsen suun terveydessä

Hyvät isovanhemmat, olette tärkeässä roolissa lapsenlapsen suun terveyden ylläpitämisessä. Pohja terveelle suulle luodaan kahden ensimmäisen ikävuoden aikana.

Isovanhempien luona on tärkeää noudattaa säännöllisiä ruokailuaikoja sekä muistaa huolehtia hampaiden harjauksesta yön yli kestävässä vierailuissa. Napostelu, etenkin sokeria sisältävien tuotteiden tiheä syöminen ja juominen on tämän päivän ongelma lapsilla. Kaikki mehut ja limsat ovat huonoja hampaille, koska ne kuluttavat ja reikiinnyttävät hampaita. Vesi on paras janojuoma.

Lapsen suu on hänen syntyessään vapaa reikiä aiheuttavista bakteereista. Reikiä aiheuttavat bakteerit voivat tarttua lapsen suuhun syljen välityksellä. Ei ole olemassa huonoa hammasluuta, vaan huonoja suun bakteereita. On ensiarvoisen tärkeää, että lapsen tuttia ei puhdisteta omassa suussa eikä ruokaa maisteta samalla lusikalla. Sylkitartunnan välttäminen antaa mahdollisuuden terveisiin hampaisiin! Muista huomioida, että reikäbakteerit viihtyvät myös proteesien pinnalla.

Rakkautta ja välittämistä voi osoittaa monella muulla tavalla kuin makean tarjoamisella. Pienet lapset saavat makeisia lähinnä vanhemmiltaan ja muilta aikuisilta. On suositeltavaa, että alle 2-vuotiaille lapsille ei "opeteta" makean syömistä. Lapsi ei osaa pyytää sellaista, mitä ei ole ennen maistanut.

Ksylitolä vähentää reikäbakteereiden tarttumiskykyä, lisää syljeneritystä ja katkaisee happohyökkäyksen ruokailujen jälkeen. Vähintään kolme kertaa päivässä ksylitolipastillia tai -purukumia vähentää hampaiden reikiintymistä ja korvatulehdusalttiutta. Lapselle voi antaa ksylitolipastillia siitä lähtien, kun hän oppii syömään kiinteää ruokaa. Tarjoa ksylitolituotteita myös mummolassa!

**Lasten hampaiden reikiintyminen on Suomessa varsin yleinen ongelma. Hyvät isovanhemmat, myös teidän tukenne on tärkeä!**



Lapin hyvinvointialue  
Lapin bureesedjinguovlu  
Lapin pyreeestvaljeemkuvlu  
Lapin pu'rrvääjämuv'v'v'v'



**Euroopan unionin  
rahoittama**  
NextGenerationEU

