

# ODOTTAVAN PERHEEN SUUN HOITO

Odotusaikana on hyvä muuttaa koko perheen tavat ja tottumukset sellaisiksi, että ne mahdollistavat lapselle hyvän suun terveyden



## RAVINTO

- äidin monipuolinen ravinto on parasta myös lapsen kehittyville hampaille
- koko perheen kannattaa jo raskausaikana totutella säännölliseen ateriarytmiin ja karsia turhat välipalat pois
- vesi on paras janojuoma

## HAMPAAT

- vanhempien hampaat olisi hyvä tarkastaa ja hoitaa kuntoon ennen lapsen syntymää
- mikäli olet säännöllisesti hoidattanut hampaasi, ei sinun tarvitse hakeutua hammashoitoon raskausaikana
- raskauden aikana äidin alttius suun sairauksille lisääntyy
- tiheät välipalat ja raskauspahoinvointi saattavat aiheuttaa hampaiden reikiintymistä

## PUHDISTUS

- harjaa hampaat pehmeällä hammasharjalla ja fluorihammastahnalla kaksi kertaa päivässä
- käytä lisäksi hammaslankaa tai -tikkua päivittäin

# Tupakoinnin vaikutuksia kehittyvään lapseen

Tupakka on lapselle vaarallista raskaus- ja imetysaikana.

Tupakansavun nikotiini ja häkä siirtyvät lähes esteettä äidin verenkierrosta sikiöön hidastaen sikiön kasvua ja kehitystä.

Imetettäessä nikotiini kulkeutuu äidinmaidosta vauvan elimistöön. Pitoisuudet maidossa voivat olla moninkertaiset verrattuna äidin veressä olevaan pitoisuuteen ja ne nousevat tupakoinnin määrän myötä.

- Lapsi altistuu syöpää aiheuttaville aineille ja raskasmetalleille.
- Riski ennenaikaiselle synnytykselle, lapsen pienipainoisuudelle ja kätkytkuolemalle lisääntyy.
- Nikotiini supistaa kehittyvän sikiön verisuonia ja hidastaa aivojen kasvua ja kehitystä, joka voi ilmetä lapsen oppimis-, puhumis- ja kehitymisvaikeuksina.
- Passiivinen tupakointi lisää lapsen riskiä sairastua korvatulehduksiin, hengitystieinfektioihin, allergioihin, keuhkoputkentulehdukseen, keuhkotulehdukseen ja keuhkokuumeeseen.
- Vanhempien tupakointi kaksinkertaistaa lasten riskin sairastua astmaan, lisää atopian riskiä ja altistaa keuhkohtaumataudille myöhemmin. Se lisää riskiä koliikkivaivoille ja unihäiriöille sekä aiheuttaa pahoinvointia, vatsakipuja ja ripulia.

*Myös isän kannattaa lopettaa tupakointi!*

[www.stumpi.fi/Vaikutuksiakehittyväänlapseen](http://www.stumpi.fi/Vaikutuksiakehittyväänlapseen)

## KARIES ELI REIKIINTYMINEN EI PERIYDY

- Karies on yksi maailman laajimmin levinneistä ja yleisimmistä kroonisista infektioitaudeista.
- Kariesta ehkäistään harjaamalla hampaat 2xpvässä fluoritahnalla sekä säännöllisellä ruokavaliolla



Mehupullokaries 1.4 v lapsella

## KARIESBAKTEERI VOI TARTTUA LAPSEEN

- Lähes kaikilla meistä on kariesta aiheuttavia streptococcus mutans-bakteereita suussamme
- Bakteeri tarttuu lapseen läheisen ihmisen syljen välityksellä
- Tartunnan voi saada heti, kun ensimmäinen hammas on puhjennut esim. tutin tai ruokailuvälineiden välityksellä
- Vältä suukottelua suulle, tutin ”puhdistamista” omassa suussa ja ruoan maistamista samalla lusikalla
- Vanhempien päivittäinen täyskysylitolin käyttö vähentää bakteerien määrää suussa ja niiden tarttumisriskiä vauvaan

## IMETYS JA VAUVAN SUUN TERVEYS



- Imetys on edullista suun ja hampaiden terveelle kehitykselle
- Imetys stimuloi leukojen kasvua ja parentalihasten ihanteellista kehitystä
- Imetys hyödyttää purennan varhaiskehitystä
- Pitkään, yli 1,5 vuotta, jatkuvalla imetyksellä saattaa olla yhteyttä lapsen kariesriskiin
- Reikiintymistä aiheuttavat bakteerit eivät pysty käyttämään äidinmaidon laktoosia niin nopeasti kuin tavallista sokeria, sillä äidinmaidon antibakteeriset ja entsymaattiset aineet estävät laktoosin hajoamisen suussa
- Jos lasta imetetään pitkään, etenkin öisin, ja lisäksi lapsen ruokavalioon kuuluu runsaasti sokeria sisältäviä tuotteita ja fluorin käytössä on puutteita, maitohampaiden reikiintymisriski nousee
- Purennallisia haittoja ei juuri ole todettu, vaikka imetys jatkuisi pitkäänkin
- Terveelliset ruokailutottumukset yhdessä perusteellisen päivittäisen suuhygienian kanssa edistävät myös pitkään imetettävän lapsen suun terveyttä

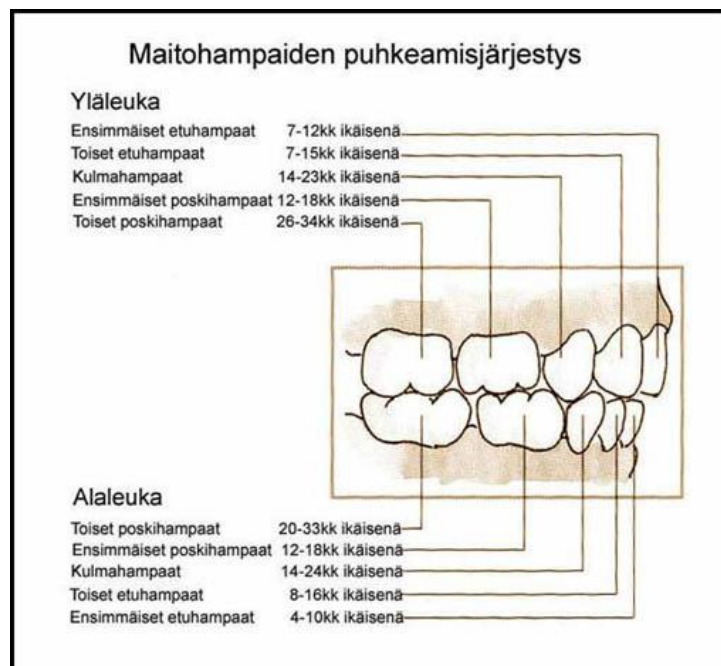
(Lähde THL: Imetyksen edistämisen toimintaohjelma 2009 – 2012)

# HAMPAIDEN PUHKEAMINEN

Ensimmäiset hampaat puhkeavat yleensä n. 6-8 kk iässä

Maitohampaita tulee 20 ja ne ovat puhjenneet suuhun yleensä noin 3 ikävuoteen mennessä

- Oireina saattaa ilmetä voimakasta syljen eritystä, ikenen turpoamista ym.
- Viilentävät purulelut voivat helpottaa
- Ientä voi hieroa harjalla tai pyyhkeellä
- Tarvittaessa kipulääke, mm. parasetamoli



# LASTEN SUUN HOITO

Suun ja hampaiden terveys on perheen yhteinen asia. Vanhemmat toimivat esimerkkeinä lapselle!

- Harjaus aloitetaan viimeistään ensimmäisen hampaan puhjettua
- Pieni, pehmeä vauvaharja
- Lasten hammastahnan käyttö aloitetaan ensimmäisen hampaan puhjettua
- Lastentahnaa laitetaan harjalle pieni sipaisu, sitä ei syljetä pois

Hampaiden pinnoilla elävä bakteeripeite eli plakki aiheuttaa reikiintymistä. Bakteerit valmistavat sokerista happoa, jolloin syntyy happohyökkäys. Happo liuottaa hampaan kiillettä ja vähitellen hampaaseen syntyy reikä.

Bakteeripeite poistetaan harjaamalla hampaat **kaksi kertaa** päivässä pehmeällä lasten hammasharjalla ja fluorihammastahnalla.

Sähköharja on erittäin hyvä myös lasten hampaiden harjauksessa!



Lapsi tarvitsee **aikuisen apua** hampaiden pesussa **noin kymmenvuotiaaksi** asti. Vasta silloin käden taito on tarpeeksi kehittynyt. Tahnan voi sylkeä pois, mutta suuta ei tarvitse huuhdella harjauksen jälkeen.

Harjaustuloksen tarkastamiseen voi käyttää apteekista saatavia plakkiväritabletteja.



Lähde: Therapia Odontologica

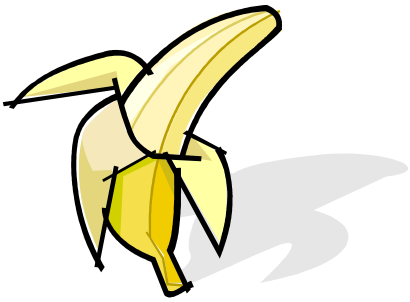
## RAVINTO

Kaikki syöminen ja juominen paitsi vesi ja ksylitolituotteet aiheuttaa happohyökkäyksen.



Hampaat kestävät 5-6 happohyökkäystä päivässä. On tärkeää pitää kiinni säännöllisistä ruokailuajoista ja välttää napostelua. Pitkään ja tiheästi jatkuva rintaruokinta erityisesti öisin on riski hampaiden terveydelle.

**Napostelun välttäminen ja säännölliset ruokailuajat ylläpitävät hyvää suun terveyttä.**



Myös hedelmät ja mehut sisältävät sokeria, joten niitä kannattaa tarjota vain ruokailun yhteydessä.

Light-juomat, tuoremehut ja maustetut kivennäisvedet ovat myös haitallisia hampaille, koska ne ovat happamia.

**Vesi on paras janojuoma.**

# KSYLITOLI

- Katkaisee happohyökkäyksen
- Ehkäisee hampaiden reikiintymistä
- Suojaa ja vahvistaa hammaskiillettä
- Vähentää kariesbakteeri streptococcus mutansien määrää
- Terveellinen vaihtoehto makeisille
- Säännöllinen käyttö ehkäisee kariesbakteerin tarttumista lapseen
- Vähentää plakin määrää
- Auttaa ehkäisemään korvatulehduksia



Ruokailun päätteeksi otettu ksylitolipurukumi tai -pastilli katkaisee happohyökkäyksen.

## Ksylitoli ei korvaa hampaiden pesua.

Erityisen suositeltavaa on käyttää ksylitolia syömisen ja juomisen jälkeen, jolloin se lyhentää happohyökkäyksen kestoaikaa.

Ksylitolia on saatavilla purukumina, pastilleina ja puristeina. Suositeltavaa olisi käyttää täysksylitolituotteita.



### Käyttösuositus:

1-2 palaa/pastillia aterian jälkeen 5-6 krt/pv 5-10 min. ajan

# FLUORI

Fluori korjaa jo syntyneitä kiillevaurioita ja kovettaa hammaskiillettä. Tarvittava määrä fluoria saadaan harjaamalla hampaat 2x päivässä fluoritahnalla.

Ensimmäisten pysyvien hampaiden puhjetessa on aika siirtyä lasten tahnasta aikuisten fluorihammastahnaan.

Hammashoitolasta voidaan suositella tarpeen mukaan lisäfluoria. Fluoritabletteja saa apteekista ja **ne on tarkoitettu vain niitä tarvitseville.**

Annosteluohjeet löytyvät pakkauksesta. Fluoritabletit on tarkoitettu otettaviksi päivällä yksitellen, ei harjauksen yhteydessä.



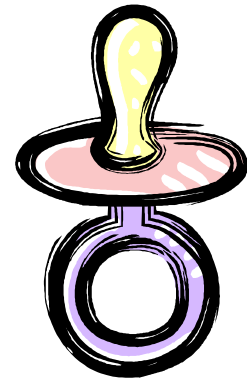
## TUTTI ja PUREMENTA

Imetys 6 kk ikään asti sallii purennan suotuisan kehityksen ja vähentää myöhempää oikomistarvetta.

Lapsella on luonnostaan tarve imeä, mutta kaikki lapset eivät tarvitse tuttia.

Tutin on hyvä olla anatominen.

Lattialle pudonnut tutti huuhdellaan vedellä.



### Tutista luopuminen

Noin **6–8 kuukauden** ikäisenä imemistarve vähenee. Tässä vaiheessa olisi luontevaa luopua tutista.

Koska imemistarve on hyvin yksilöllinen, tutista luopuminen voi olla hankalaa. Hampaiston kehityksen kannalta olisi kuitenkin suositeltavaa, että tutista luovuttaisiin viimeistään 2 vuoden iässä.

Pitkäaikaisesta tutin käytöstä tai peukalon imemisestä seuraa lähes aina etualueen **avopurenta**. Luovuttaessa tutista varhaisvaiheessa avopurenta korjautuu itsestään.

Pitkäaikainen tutin käyttö voi aiheuttaa myös sivustojen ristipurentaa, joka korjautuu harvoin ilman oikomishoitoa.



## TUTISTA LUOPUMINEN - 10 vinkkiä

### Asteittainen alasajo

- Rajoita tutin käyttöä. Kerro aluksi, ettei tutti kuulu tiettyihin tilanteisiin. Myöhemmin tuttia saa pitää vain tietyissä tilanteissa tai paikoissa. Lopulta rajoita tutin käyttö vain nukahtamishetkeen, kunnes jää myös siitä pois.



### Puhuminen

- Tutti pois suusta kun puhutaan! Sano, ettei tuttisuun puhetta ymmärrä.

### Pidä suu varattuna

- Juttele, kysele, anna lapsen juoda pillillä, puhalttaa saippuakuplia jne.

### Etuoikeus

- Tarjoa tutin tilalle etuoikeus, vaikkapa ison tytön tai pojan sänky, tuoli, ruokailuvälineet tms.

### Tutin lahjoittaminen

- Antakaa tutti pois. Pakatkaa se yhdessä ja lahjoittakaa esim. oravan-, pupun- tai linnunpoikasille. Jouluna tutin voi antaa vaikkapa itse joulupukille, joka vie sen tonttuvauvoille.

### Vaihtokauppa

- Lapsi saa vaihtaa tutin johonkin mukavaan leluun. Lelukaupassa voisi sopia myyjän kanssa, että lelun valittuaan lapsi saisi ”maksaa” sen tutilla.

### Tuttikeiju

- Hammaskeijun sukulainen, tuttikeiju, vaihtaa tutin johonkin mukavaan leluun.

### Juhlat

- Ison tytön tai pojan juhlat kruunataan seremonialla, missä tutista luovutaan.

### Tutin ”hukkuminen”

- Poissa silmistä, poissa mielestä. ”Hukkaa” tutti. Kun lapsi kaippaa sitä, kiinnitä huomio johonkin muuhun.

### Riko tutti

- Leikkaa imuosan kärkeä. Kun lapsi valittaa siitä, totea tutin menneen rikki ja ehdota sen pois heittämistä.

# HAMMASHOITON HAKEUTUMINEN

## LAPSET

Ensimmäinen tarkastus on 1-vuotiaana hammashoitajan tai suuhygienistin vastaanotolla.

Suun terveydenhuollosta lähetetään kehote kaikille 1-, 3- ja 5-vuotiaiden vanhemmille varata aika lapselle hammashoitajan tai suuhygienistin vastaanotolle. Aika varataan keskitetystä ajanvarauksesta. Tarvittaessa lapsi lähetetään hammaslääkärille.



Helsingin peruskoulujen oppilaat kutsutaan kotikunnasta riippumatta suun ja hampaiden tarkastukseen yksilöllisen tutkimusvälin mukaan joko hammaslääkärille tai suuhygienistille. Hammaslääkäri tarkastaa kaikki 9- ja 14- vuotiaat (3 lk ja 8 lk). Tarvittaessa suuhygienisti ohjaa lapsen hammaslääkärille.

# HAMMASHOITON HAKEUTUMINEN

Keskitetty ajanvaraus on avoinna ma - to klo 8 - 16.30 ja pe klo 8 - 15.

Kiireetön ajanvaraus (suositellaan soittamaan klo 10 jälkeen)

- Koillisen alueen asukkaat: puh. (09) 310 53438
- Itäisen ja kaakkoisen alueen asukkaat: puh. (09) 310 61450
- Keskisen ja pohjoisen alueen asukkaat: puh. (09) 310 53500
- Eteläisen ja läntisen alueen asukkaat: puh. (09) 310 51400

Päivystysajanvaraus arkisin klo 8 - 14

- Koillisen alueen asukkaat: puh. (09) 310 48855
- Itäisen ja kaakkoisen alueen asukkaat: puh. (09) 310 48856
- Keskisen ja pohjoisen alueen asukkaat: puh. (09) 310 48857
- Eteläisen ja läntisen alueen asukkaat: puh. (09) 310 48858

Arki-ilta-, viikonloppu- ja arkipyhäpäivystys

Suun terveydenhuollon arki-ilta-, viikonloppu- ja pyhäpäivystys sijaitsee Haartmanin sairaalassa (Haartmaninkatu 4, rakennus 12). Päivystys palvelee helsinkiläisten lisäksi Espoon, Kauniaisten, Kirkkonummen ja Vantaan asukkaita.

Arki-iltaisain päivystys on auki klo 16 - 21, viikonloppuisin ja arkipyhinä klo 9 - 21.

Potilaita pyydetään ottamaan puhelimitse yhteyttä ennen päivystykseen tuloa, jotta hoidon tarpeen kiireellisyys voidaan arvioida. Yhteispäivystyksen ajanvaraus, puh. (09) 310 49999, palvelee arkisin klo 14 - 21 ja viikonloppuisin sekä arkipyhinä klo 8 - 21.

Päivystyksessä hoidetaan kiireelliset särky- ja tapaturmapotilaat, joiden hoito ei voi odottaa seuraavaan arkipäivään.

Jokainen mukana oleva kunta huolehtii itse virka-aikana tapahtuvasta päivystyksestä. Vakavat hammas-, suu-, sekä leuka- ja kasvovammat, kuten myös muut tämän alueen sairaalahoitoa edellyttävät päivystykselliset sairaudet, hoidetaan ympäri vuorokauden Töölön sairaalassa (HUS).Tietoa päivystävistä yksityishammaslääkäreistä saa terveystietopalvelujen neuvontanumerosta puh. (09) 10 023. Kunnat eivät vastaa yksityishammaslääkäreiden antaman hoidon kustannuksista.

# LISÄÄ TIETOA

[www.suunvuoro.fi](http://www.suunvuoro.fi)

[www.hel.fi/terveyspalvelut](http://www.hel.fi/terveyspalvelut)

<http://www.thl.fi>