

## Hampaiden hoito-ohjeet 3 - 4 vuotiaalle



### Oikeat ruokailutottumukset

- Paras janojuoma lapselle on vesi. Tuoremehut ja sokeripitoiset juomat on hyvä ajoittaa aterioiden yhteyteen.
- Ohjaa lapsesi makeankäyttöä ja pyri rajoittamaan se 1-2 kertaan viikossa.
- Hampaiden kehityksen kannalta on tärkeää huolehtia myös lapsen monipuolisesta ravinnosta.
- Suosi ksylitolituotteita makeanhetkiin. Täysksylitolipurkka tai –pastilli säännöllisesti käytettynä vähentää hampaiden reikiintymisriskiä.

### Suun puhdistus

- Totuta lapsesi puhtaisiin hampaisiin.
- Tärkein hampaiden puhdistushetki on illalla ennen nukkumaan menoa. Myös aamuharjaus on helppo omaksua tässä iässä.
- Vanhempien olisi hyvä tarkistaa pesutulos ainakin kouluikään saakka. Anna lapsen myös itse harjoitella suun puhdistusta.
- Kun lapsi osaa sylkeä tahnaylimäärän pois, laitetaan tahnaa herneen kokoinen määrä harjalle. Tahnassa tulee olla enintään 1100 ppm fluoria.



Kemin kaupunki / Suun terveydenhuolto  
**POTILASOHJEET**