

Hampaiden hoito-ohjeet 5 - 6 -vuotiaille

Lapsesi hampaisto on nyt vaihduntavaiheessa; etumaitohampaat ylhäällä ja alhaalla vaihtuvat pysyviin hampaisiin. Hampaiston tärkein hammas, kuutonen, puhkeaa hammasrivin viimeiseksi.

Kuutosen puhdistus on tärkeää. Puhkeamisvaiheessa hammas on hyvin herkästi reikiintyvä. Kuutonen puhkeaa hitaasti ja on sijaintinsa vuoksi vaikea puhdistettava. Tästä syystä lapsesi tarvitsee sinun apuasi harjauksessa.

Hampaiden puhkeamisen aikoihin on erityisen tärkeää käyttää täysksylitolituotteita jokaisen syömisen jälkeen. Säännöllinen ksylitolin käyttö 5-6 vuoden iässä antaa monivuotisen ksylitolisuojan pysyville hampaille ja vähentää reikäbakteerin määrää hampaiden pinnoilla.

Maittavat ateriat ja ravitsevat välipalat vähentävät haitallisen napostelun tarvetta. Karkkipäivän ja ksylitolituotteiden suosiminen pitävät makean käytön hallinnassa.

Fluorin saannin turvaamiseksi riittää yleensä harjaus fluorihammastahnalla 2 kertaa päivässä. Lapsen ei ole hyvä huuhdella voimakkaasti suutaan harjauksen jälkeen, jotta syljen fluoripitoisuus pysyy riittävänä mahdollisimman pitkään. Käyttäkää hammastahnoja, joissa on fluoria vähintään 1 100 ppm.

-
- Lähde: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50078>
 - Tekijätiedot: Länsi-Pohjan alueen terveystieteiden vastaavat hammaslääkärit ja -hoitajat