

Hampaiden hoito-ohjeet 1,5 - 3 -vuotiaille

Lapsen maitohampaat puhkeavat noin 3 ikävuoteen mennessä. Yleensä 1 ½- vuotiaalla lapsella on 12 hammasta.

Harjaus

Säännöllinen harjaus 2 kertaa päivässä on tärkeää. Vanhempien ja sisarusten malli on myös tärkeää. Pieni lapsi tarvitsee aikuisen apua, jotta tuloksena olisi puhtaat hampaat. Alle 3-vuotiaalle lapselle laitetaan pieni sipaisu fluorihammastahnaa, jonka fluori -pitoisuus on 1000/1100 ppmF, vain toisella harjauskerralla.

Ravinto

Lapsi osaa juoda jo hyvin mukista, joten tuttipullon käyttö yli 1 ½ -vuotiaalla lapsella on ”turha tapa”. Säännölliset ruokailuajat ovat tärkeitä niin yleis- kuin hammasterveydelle. Makeisten antamista ja napostelua eli pienten suupalojen, kuten sipsien, keksien, murojen, mehujen, limppareiden tms. käyttöä tulee välttää. Napostelusta saadaan vain turhaa energiaa. Pienen lapsen hammaskiille on vastustuskyvytön ja siten erityisen herkkä reikiintymiselle.

Kariesbakteerit

Bakteeritartunnan riski on suurimmillaan noin 2- vuoden iässä. Sylkitartuntaa lapselle tulee edelleen välttää. Jos 2-vuotiaalla lapsella ei ole ollenkaan Mutans Streptokokki -bakteeria suussa, säilyvät hänen hampaansa todennäköisemmin pitkään terveenä.

Ksylitoli

Tarjota lapselle ksylitolituoteita aina aterioitten jälkeen, mielellään noin 5 kertaa päivässä. Kun lapsen suussa on jo poskihampaita, ksylitolipurkan opettelu suositellaan. Anna lapselle kokonainen purkkatyyny, jolloin hän ei niin helposti nielaise sitä. Vaihtoehtona voi tarjota myös ksylitolipastilleja. Ksylitoli katkaisee happohyökkäyksen ja ohjaa suun bakteeritilannetta terveeseen suuntaan.

Lähde: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50078>

Päivitetty 28.11.2014