

Hampaiden hoito-ohjeet 3 - 4,5 -vuotiaalle

Harjaus

Hampaat harjataan 2 kertaa päivässä fluori -hammastahnalla, jonka fluoripitoisuus on 1100 ppmF. Annostele tahnaa molemmilla harjauskerroilla pieni herneen kokoinen määrä. Vanhempien on hyvä tarkistaa pesutulos ainakin kouluikään saakka. Anna lapsen myös itse harjoitella suun puhdistusta.

Oikeat ruokailutottumukset

Paras janojuoma lapselle on vesi. Mehuja ja muita happamia/sokeripitoisia juomia on hyvä rajoittaa ja ajoittaa aterioiden yhteyteen.

Ohjaa lapsesi makeankäyttöä ja pyri rajoittamaan se yhteen kertaan viikossa. Hampaiden kehityksen kannalta on tärkeää huolehtia myös lapsen monipuolisesta ravinnosta. Oikeanlainen ruokailurytmi auttaa pitämään verensokerin tasaisena ja samalla välttämään myös turhalta napostelulta.

Ksylitoli

Suosi ksylitolituotteita aterioiden jälkeen. Täysksylitolipurkka tai –pastilli säännöllisesti käytettynä vähentää hampaiden reikiintymisriskiä. Lisäksi ksylitolin säännöllinen käyttö

Lähde: <http://www.kaypahoito.fi>

päivitetty 28.11.2014

