

## Hampaiden hoito-ohjeet 4,5 - 6 -vuotiaille

### Hampaiden vaihduntavaihe

Lapsesi maitohampaisto alkaa vähitellen vaihtumaan pysyviin hampaisiin. Etuhampaat alhaalla ja ylhäällä vaihtuvat pysyviin hampaisiin. Hampaiston tärkein hammas, kuutonen, puhkeaa hammasrivin viimeiseksi. Kuutosen puhdistus on tärkeää. Puhkeamisvaiheessa hammas on hyvin herkästi reikiintyvä.

### Harjaus ja fluori

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. Jos suussa alkaa olla jo pysyviä hampaita, on fluori -pitoisuutta hyvä lisätä 1450 ppmF.

Huom! Kuutonen puhkeaa hitaasti ja on sijaintinsa vuoksi vaikea puhdistettava. Tästä syystä lapsesi tarvitsee sinun apuasi harjauksessa.

### Ravinto

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

### Ksylitoli

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

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

Päivitetty 28.11.2014