



Euroopan unionin
osarahoittama

1–2-vuotiaan lapsen suun terveys ja omahoito



Lapsen suun terveys

Huonot hampaat eivät periydy. Lapsen suu ja hampaat voidaan pitää terveenä hoitamalla suuta. Tässä esitteessä kerrotaan miten.

Hampaiden reikiintymisen aiheuttaa bakteeri. Bakteritartunta saadaan syljen kautta, näillä keinoilla vältät bakteerin tarttumisen:

- Älä käytä lapsen ruokaa omassa suussasi.
- Anna lapselle suukko poskelle, ei suulle.
- Lapsella on oltava omat ruokailuvälineet ja juomapullot.



Bakteerit alkavat toimia aina, kun syö tai juo jotakin. Heti syömisen jälkeen hammas on hetkellisesti pehmeämpi ja voi reikiintyä helpommin. Tätä kutsutaan happohyökkäykseksi. Vesi on ainoa juoma joka ei aiheuta happohyökkäystä. Hampaat kestävät 5–6 ateriaa kertaa päivässä.



Bakteeri aiheuttaa reiän hampaaseen vain silloin kun syödään paljon ja tiheästi sokeripitoisia ruokia ja hampaat ovat likaiset.

Lapsen suun hoitaminen hampaita harjaamalla

Hyvä pohja suun omahoitotottumuksille luodaan jo lapsena. Aloita lapsen hampaiden harjaus heti kun ensimmäinen hammas puhkeaa. Harjaa lapsen hampaat aamuin illoin.



Vastuu lapsen hampaiden harjaamisesta on aikuisella. Aikuisen tulee harjata lapsen hampaat yläkouluikään asti.

Valitse pieni ja pehmeä harja. Hammasharja on henkilökohtainen. Hammasharja on hyvä vaihtaa uuteen 1-3 kuukauden välein. Käytä lapsille tarkoitettua fluorihammastahnaa, jonka ikäsuositus on 0-5 vuotta. Tahnan määräksi riittää pieni sipaisu.



Fluoritahna vahvistaa hampaita ja suojaa hampaita reikiintymiseltä. Fluori voi jopa korjata hampaaseen jo tulleita vaurioita.

Fluoritahnan vaikutusta voi parantaa sillä, että ei huuhtelee suuta vedellä hampaiden harjauksen jälkeen. Voit ostaa hammasharjoja ja -tahnaa ruokakaupoista.

Suun terveys ja syöminen

Terveellinen ruoka on osa suun terveyttä.

Pureskeltava ruoka tukee hampaiden kehittymistä. Terveellistä pureskeltavaa ruokaa ovat esimerkiksi tuoreet kasvikset, juurekset, hedelmät ja marjat.



Maitotuotteiden sisältämä kalsium on hyväksi hampaille. Maito on hyvä ruokajuoma. Lapsi tarvitsee D-vitamiini (D3-vitamiini) lisän.

Kun lapsi on 1- vuotias, hän ei tarvitse maitoa öisin. Jos vielä imetät, rintamaitoa voi antaa päivällä aterioiden yhteydessä. Imetä vasta aterian lopuksi, koska rintamaito voi viedä lapselta ruokahalun.

Vesi on paras janojuoma. Vettä annetaan myös öisin, mikäli lapsi herää janoon. Suomessa voi juoda vettä suoraan vesihanasta.



Älä lisää lapsesi ruokiin tai juomiin sokeria tai hunajaa.

Herkkujen syöntiä on hyvä rajoittaa vain juhlahetkiin. Keksit, makeiset ja leivonnaiset sisältävät paljon sokeria. Myös limonadeissa ja mehuissa on lisättyä sokeria. Kuivatut hedelmät ja suolaiset naposteltavat tarttuvat hampaisiin. Vältä näiden antamista lapselle.

Ksylitolin käyttäminen

Säännöllisesti käytettynä ksylitolipastillit tukevat suun terveyttä.

Ksylitoli estää bakteereita toimimasta. Ksylitolipastillit saattavat estää hampaiden reikiintymistä. Lisäksi ksylitoli pitää hampaat puhtaampana ja hampaita harjattaessa lika lähtee helpommin pois.

Aloita ksylitolin käyttö pienellä määrällä, jotta lapsesi tottuu ksylitoliin. Kokonaisen ksylitolipastillin voi antaa lapselle, kun hän osaa pureskella sen kunnolla. Anna 1–2 ksylitolipastillia jokaisen ruoan jälkeen. Alussa ksylitolipastillin voi murskata ja antaa lusikalla pieninä muruina.



Ksylitolipastilleja saatetaan antaa lapsille päiväkodissa ja koulussa aterioiden jälkeen.

Suun terveys ja imemistottumukset

Vuoden ikäinen lapsi ei tarvitse maitoa öisin. Mikäli imetys jatkuu lapsen täytettyä vuoden, on tärkeää tarjota lapselle lisäksi muuta terveellistä ravintoa sekä harjata lapsen hampaat huolellisesti aamulla ja illalla fluorihammastahalla.



Opeta yli 1-vuotiaasta syömään itse, sormilla ja lusikalla. Lapsen syöttäminen pitkään ei ole hyväksi lapselle.

Vaihda tuttipullo tavalliseen mukiin noin vuoden iässä. Nokkamukin käyttöä ei suositella. Opeta lasta juomaan mukista heti kun se on mahdollista.



Lapsen tulisi päästä eroon tutin käytöstä viimeistään 1,5–2 vuoden iässä. **Helpoin ikä lopettaa tutin käyttö voi olla noin 6–8 kuukauden iässä.** Varmista ettei lapsi ala imemään peukaloa tutin tilalla. Apua ja tukea tutin käytön lopettamiseen saat hammashoitolasta.



Suun terveystarkastukset

Käytä lasta suun terveystarkastuksessa säännöllisin väliajoin. Suun terveystarkastuksessa saat tietoa lapsen suun kehittymisestä ja suun terveydestä. Käynnillä saat neuvoja lapsen suun hoitamiseen sekä voit keskustella muista suun terveyteen liittyvistä huolista.

Lapsen olisi hyvä käydä suun terveystarkastuksessa yhden kerran lapsen ollessa 1–2-vuotias.





**Euroopan unionin
osarahoittama**

Niitty 2 -hanke 2023-2026

**Yhdessä maahanmuuttajaperheiden
hyvän arjen puolesta**

Lisätietoa hankkeesta:
<https://projects.tuni.fi/niitty2/>

Perheinfo-aineistoportaali:
tuni.fi/perheinfo

Tämä ohjelehti perustuu pääasiassa seuraaviin tietolähteisiin:
Karies (hallinta). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran
Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n
asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura
Duodecim, 2020 (viitattu 28.3.2025). Saatavilla internetissä:
www.kaypahoito.fi

Kuvitus: Adobe Stock kuvapankkia sivuilla 3,4 ja 6.
Sivun 6 kuva, jossa lapsi juo vesilasista, tehty tekoälyllä (OpenAI. (2023).
ChatGPT (GPT-4-turbo)).

Muut kuvat tuotettu Niitty2 hankkeessa.



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



TAMPERE