



Euroopan unionin
osarahoittama

Odottavan perheen suun terveys ja omahoito



Raskausaika

Odottavan vanhemman suun terveys voi muuttua raskausaikana. Tämä johtuu hormonitoiminnan muutoksista. Ikenissä voi ilmetä entistä enemmän ienverenvuotoa. Huolellinen hampaiden harjaus ja terveellinen ruokavalio ovat tärkeitä odottavalle vanhemmalle. Suusairaudet voivat lisätä riskiä raskauskomplikaatioille.



Odottavien vanhempien hyvä suunterveys on tärkeää. Ensimmäistä lasta odottavat vanhemmat voivat varata maksuttoman keskusteluajan hammashoitoon. Käynnillä saa yksilöllisiä ohjeita.

Suun bakteerit

Suusairaudet eivät ole periytyviä vaan ne aiheutuvat suun bakteereista. Bakteerit voi nähdä ja tuntea likana hampaalla. Harjaaminen pitää bakteerit poissa hampaalta.



Sinun suusi bakteerit tarttuvat lapselle. Bakteeritartunta saadaan syljen kautta. Mieti missä tilanteissa voi tapahtua sylkikontakti. Usein ne ovat ruokailutilanteita, kuten ruuan jäähdyttäminen omassa suussa tai samojen ruokailuvälineiden käyttäminen. Huolehdi, että lapsella on omat ruokailuvälineet. Kokeile ruuan lämpöä esimerkiksi ranteen sisä-pintaan. Voisitko suukottaa lastasi poskelle suun sijaan? Miten toimit, jos tutti tippuu lattialle?



Bakteeri aiheuttaa reiän hampaaseen vain silloin kun syödään paljon ja tiheästi sokeripitoisia ruokia ja hampaat ovat likaiset. Säännöllinen ateriarhythmi, terveellinen ruokavalio ja huolellinen hampaiden harjaus estävät hampaita reikiintymästä.

Hampaiden kehittyminen

Vauvan maitohampaiden kehittyminen alkaa jo odotusaikana. Sikiöllä alkaa kehittyä maitohampaiden aiheet jo 4.–5. raskausviikolla. Ensimmäinen maitohammas puhkeaa noin 4-12 kuukauden ikäisenä. Ensimmäisen hampaan puhkeamisikä vaihtelee. Noin 3-vuotiaalla on yhteensä 20 maitohammasta. Viimeiset maitohampaat saattavat vaihtua pysyviksi hampaiksi vasta teini-iässä. Maitohampaat ovat siis suussa pitkään. Maitohampaat reikiintyvät herkemmin kuin pysyvät hampaat. Maitohampaiden reikiintyminen aiheuttaa lapsille esimerkiksi kipua ja syömisongelmia.



Hyvä pohja suun omahoitotottumuksille luodaan jo varhaislapsuudessa. Aloita lapsen hampaiden harjaus heti kun ensimmäinen hammas puhkeaa. Harjaa hampaat aamuin illoin. Valitse pieni ja pehmeä harja. Käytä lapsille tarkoitettua fluorihammastahnaa. Fluori vahvistaa hampaita ja suojaa hampaita reikiintymiseltä. Tahnan määräksi riittää pieni sipaisu. Voit ostaa hammasharjoja ja -tahnaa ruokakaupoista.

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

Hammasharja vaihdetaan vähintään kolmen kuukauden välein uuteen hammasharjaan. Jos harjakset ovat kuluneet tai kääntyneet sivuille, vaihda harja uuteen jo aikaisemmin. Hammasharja on henkilökohtainen.

Vauvan ravinto

Aluksi lapsen ravintoa on rintamaito tai äidinmaidonkorvike. Imetys on hyväksi lapsen leuan kasvuille. Saat tukea imetykseen neuvolasta, mikäli imetyksen kanssa on haasteita. Vauvan imetys tapahtuu lapsen tahtisesti. Mikäli imetys jatkuu lapsen täytettyä vuoden, on tärkeä tarjota lapselle lisäksi muuta terveellistä ravintoa.



Yli 1-vuotiaan ravinnoksi ei riitä pelkkä rintamaito tai äidinmaidon korvike.

Vuoden ikäisellä lapsella voidaan noudattaa samaa ruokarytmiä muun perheen kanssa. Rintamaitoa voi antaa edelleen ruokailujen yhteydessä. Rintamaito poistaa näläntunteen, siksi on tärkeää imettää yli 1-vuotiasta lasta vasta ruokailun jälkeen. **Vuoden ikäinen lapsi ei tarvitse maitoa öisin. Taaperon imetyksessä toistuvat imetyskerrat päivisin ja yöaikaan voivat aiheuttaa reikiä lapsen hampaisiin.**



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, etenkin varhaislapsuudessa.** Älä lisää lapsesi ruokiin tai juomiin sokeria tai hunajaa.

Tuttipullo ja tutti

Tuttipullostä tarjotaan lapselle ainoastaan maitoa tai vettä.

Tuttipullostä tarjottavat makeutetut juomat aiheuttavat vakava-asteisen maitohampaiden reikiintymisen.



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

Vieroitā lapsi 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 vieroittamiseen saat hammashoitolasta.



Valitse lapsellesi anatomisesti muotoiltu tutti. Muun muotoiset tutit voivat vahingoittaa suun normaalia kehittymistä.



**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 kuvapankkikuva sivuilla 3, 4, 5 ja 6.
Sivulla 6, jossa lapsi juo vettä, on tehty tekoälyllä (OpenAI. (2023).
ChatGPT (GPT-4-turbo)).
Muut kuvat tuotettu Niitty2 hankkeessa.



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



TAMPERE