



Euroopan unionin
osarahoittama

3–4-vuotiaan lapsen suun terveys ja suun hoitaminen kotona



Lapsen suun terveys

Lapsen suun terveyteen vaikuttavat suun bakteerit, ravinto, ruokailutottumukset sekä hampaiden harjaus.

Hampaiden reikiintymisen aiheuttaa bakteeri. Bakteeritartunta 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 juomalasit sekä pullot.



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

Bakteerit alkavat toimia aina, kun syöt tai juot jotakin. Heti syömisen jälkeen hammas on hetkellisesti pehmeämpi ja voi reikiintyä helpommin. Tätä kutsutaan happohyökkäykseksi. Vesi on ainoa mikä ei aiheuta happohyökkäystä. Hampaat kestävät 5–6 ateria kertaa päivässä.

Lapsen suun hoitaminen hampaita harjaamalla

Hyvä pohja suun terveyden hoitotottumuksille luodaan jo varhaislapsuudessa.

Harjaa lapsen hampaat aamulla ja illalla. Valitse pieni ja pehmeä lapsille tarkoitettu hammasharja.



Fluori vahvistaa hampaita ja suojaa hampaita reikiintymiseltä. Käytä lapsille tarkoitettua fluorihammastahnaa, jossa on ikäsuositus 0-6 vuotta. Tahnan määräksi riittää herneen kokoinen määrä. Voit ostaa hammasharjoja ja hammastahnaa ruokakaupoista.



Lapsi voi harjoitella itse hampaiden harjaamista. **Vastuu lapsen hampaiden harjaamisesta on kuitenkin 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.

Suun terveys ja syöminen

Säännöllinen ateriarytmi tukee suun terveyttä. Vältä syömistä ruoka-aikojen välissä.



Maitotuotteiden sisältämä kalsium on hyväksi hampaille. Maito on hyvä ruokajuoma.

Lapsi tarvitsee D-vitamiini (D3-vitamiini) lisän.

Janojuomana ja ruokailujen välissä paras juoma on vesi. Myös harrastuksiin suositellaan vettä janojuomaksi. Jos lapsi herää yöllä janoon, annetaan juomaksi vettä. Suomessa voi juoda vettä suoraan vesihanasta.



Älä lisää lapsen ruokiin tai juomiin sokeria tai hunajaa. Lapsi ei tarvitse herkuja (makeisia, leivonnaisia, keksejä, sipsejä) eikä sokeripitoisia juomia (mehu, limonadi, kaakao). Mikäli annat herkuja ja sokeripitoisia juomia, tarjoa niitä harvoin ja ajoita niiden käyttö ruokailujen yhteyteen jälkiruoaksi.

Makeat syömiset ja juomiset voivat vaikuttaa ruokahaluun ja aiheuttavat hampaiden reikiintymistä.

Ksylitolin käyttäminen

Säännöllisesti käytettynä ksylitolipastillit tukevat suun terveyttä.

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

Aloita ksylitolin käyttö pienellä määrällä, jotta lapsi tottuu ksylitoliin. Anna 1–2 ksylitolipastillia jokaisen ruoan jälkeen.



Ksylitolipastilleja saatetaan antaa lapsille päiväkodissa ja koulussa aterioiden jälkeen.

Imemistottumusten vaikutus 3-4-vuotiaan lapsen suun terveyteen

Vieroita lapsi viimeistään tässä vaiheessa rinnan syömisestä ja tutista/tuttipullostä. Vieroita lapsi myös muista mahdollisista imemistottumuksista (peukalo, paidan hiha tai -kaulukset, unilelu).



Pitkään jatkuvat imemistavat vaikuttavat purennan kehitykseen. Lisäksi näiden pitkäaikaisella käytöllä voi olla vaikutuksia puheen kehittymiseen. Apua ja tukea imemistottumuksista vieroittamiseen saat hammashoitolasta.

Suun terveystarkastukset

Käytä lasta suun terveystarkastuksessa säännöllisin väliajoin. Suun terveystarkastuksessa saat tietoa lapsen suun kehitymisestä 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 3-4-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: Ammattiopisto Luovin opiskelijoiden piirroskuva sivu 3.
Adobe Stock kuvapankkikuva sivulla 6.
Muut kuvat tuotettu Niitty2 hankkeessa.



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



TAMPERE