



Euroopan unionin
osarahoittama

5-6-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 keinoin vältät bakteeritartunnan:

- Älä käytä lapsen ruokaa omassa suussasi.



- Anna lapselle suukko poskelle, ei suulle.



- Lapsella on oltava omat ruokailuvälineet ja juomapullot.



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.

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 varhaislapsuudessa.

Harjaa lapsen hampaat aamuin illoin. Valitse pieni ja pehmeä 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 harjaamaan hampaitaan. **Vastuu lapsen hampaiden harjaamisesta on kuitenkin aikuisella.** Aikuisen tulee harjata lapsen hampaat aamuin illoin 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.

Lapsen ensimmäiset pysyvät hampaat

Tässä iässä ensimmäiset maitohampaat vaihtuvat pysyviin hampaisiin. Ensimmäisenä vaihtuvat yleensä etuhampaat ja hammasrivistön taakse puhkeaa ensimmäinen pysyvä poskihammas.



Pysyvät hampaat tarvitsevat enemmän fluoria kuin maitohampaat. Vaihda hammastahna yli 6-vuotiaille tarkoitetuille lapsille ensimmäisen pysyvän hampaan puhjettua. Tahnan määräksi riittää 0,5–2 cm kokoinen nokare.



Puhkeavat hampaat reikiintyvät helposti. Tässä vaiheessa huolellinen harjaus on erityisen tärkeää.

Lapsen suun terveys ja syöminen

Säännöllinen ateriaritmi 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 herkkuja (makeisia, leivonnaisia, keksejä, sipsejä) eikä sokeripitoisia juomia (mehu, limonadi, kaakao). Rajoita herkkujen syönti juhlahetkiin. Mikäli annat herkkuja ja sokeripitoisia juomia lapsellesi muina aikoina, ajoita niiden käyttö ruokailujen yhteyteen jälkiruoaksi.

Makeat syömiset ja juomiset voivat vaikuttaa ruokahuluun 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 harjattaessa lika lähtee helpommin pois.



Aloita ksylitolin käyttö pienellä määrällä, jotta lapsesi tottuu siihen.

Anna lapsellesi 1–2 ksylitolipastillia jokaisen ruoan jälkeen.

Ksylitolipastilleja saatetaan antaa lapsille päiväkodissa ja koulussa aterioiden jälkeen.

Suun terveystarkastukset

Käytä lasta suun terveystarkastuksessa säännöllisesti. 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 5-6-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 kuvapankkikuvat sivulla 4. Ammattiopisto Luovin
opiskelijoiden piirroskuva sivuilla 3 ja 4.
Muut kuvat tuotettu Niitty2 hankkeessa.



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



TAMPERE