



Euroopan unionin  
osarahoittama

# Lapsen suun terveys ja omahoito



## Lapsen suun terveys

Huonot hampaat eivät periydy. Lapsen suu ja hampaat voidaan pitää terveinä 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 syöt tai juot. Syömisen jälkeen hampaat ovat hetken pehmeämpiä ja voivat reikiintyä helpommin. Tätä kutsutaan happohyökkäykseksi. Vesi ei aiheuta happohyökkäystä. Hampaat kestävät 5–6 ateriaa 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 hoitotottumuksille luodaan jo varhaislapsuudessa.**

Aloita harjaamaan lapsen hampaat heti kun ensimmäinen hammas puhkeaa. Valitse pieni ja pehmeä harja. Käytä lapsille tarkoitettua fluorihammastahnaa.



Fluori vahvistaa hampaita ja suojaa hampaita reikiintymiseltä.

Noudata fluoritahnan ikäsuosituksia. Valitse 0-5-vuotiaalle lapselle tahna, jossa on 1000-1100ppm fluoridipitoisuus. Valitse yli 6-vuotiaalle lapselle tahna, jossa on 1450 ppm fluoridipitoisuus.



Alle 6-vuotiaan tahna



Yli 6-vuotiaan tahna

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

Hammasharja on henkilökohtainen. Vaihda hammasharja uuteen 3 kuukauden välein. Jos harjakset ovat kuluneet tai kääntyneet sivuille, vaihda harja uuteen jo aikaisemmin.

Käytä lasta suun terveystarkastuksessa säännöllisin väliajoin. Suun terveystarkastuksessa saat tiedon lapsen suun kehittämisestä ja suun terveydestä.

## Suun terveys ja syöminen

Terveellinen ruoka on osa suun terveyttä. Pureskeltava ruoka tukee hampaiston kehittymistä. Terveellisiä pureskeltavia ovat **tuoreet** kasvikset, juurekset, hedelmät ja marjat.



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

Yli 1-vuotias lapsi ei tarvitse öisin maitoa. Rintamaito poistaa näläntunteen, imetä yli 1-vuotiasta vasta ruokailun jälkeen.



**Vesi on paras janojuoma.** Mikäli lapsi herää janoon yöllä, tarjoa hänelle vettä. Suomessa voi juoda vettä suoraan vesihanasta.



Älä lisää lapsesi ruokiin ja juomiin sokeria tai hunajaa.

Keksit, makeiset ja leivonnaiset sisältävät paljon sokeria. Myös limonadeissa ja mehuissa on lisättyä sokeria. Kuivatut hedelmät ja suolaiset naposteltavat tarttuvat hampaisiin. Vältä näiden antamista lapsille.

## Ksylitolin käyttäminen

Ksylitolipastillit tukevat suun terveyttä, kun niitä käytetään säännöllisesti.

Ksylitoli estää suun bakteereita toimimasta. Siksi 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.

Ksylitolipastilleja saatetaan antaa lapsille päiväkodissa ja koulussa aterioiden jälkeen.



**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](https://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](https://www.kaypahoito.fi)

Sivun 3 kuvituskuvat, ammattiopisto Luovin opiskelija.  
Muut kuvat tuotettu Niitty2 hankkeessa.



**Pirkanmaan  
hyvinvointialue**



**TAMPERE**