



Euroopan unionin
osarahoittama

Opas hammasharjan ja hammastahnan valintaan



Hyvä pohja suun omahoitotottumuksille luodaan jo varhaislapsuudessa. Ensimmäinen maitohammas puhkeaa noin 4-12 kuukauden ikäisenä. **Aloita hampaiden harjaus aamuin illoin lapsen kanssa heti ensimmäisen hampaan puhjettua.**



Noin 3-vuotiaalla lapsella on yhteensä 20 maitohammasta. Viimeiset maitohampaat saattavat vaihtua pysyviksi hampaiksi vasta teini-iässä. Hampaiden puhkeamisvaiheessa ikenillä voi olla arkuutta ja harjatessa voi tulla hieman verta. Tämä on normaalia. Hampaita tulee silti harjata huolellisesti aamuin illoin. Harjaamatta jättäminen pahentaa tilannetta.

Lapsi voi aloittaa harjoittelemaan hampaiden harjausta heti kun hän itse haluaa. **Vastuu lapsen hampaiden harjauksesta on aikuisella yläkouluikään saakka.**

Hammasharjan valinta

Tavallinen hammasharja

Tavallista hammasharjaa suositellaan lapsen ensimmäiseksi hammasharjaksi. Valitse lapselle hammasharja, missä harjaspää on pieni ja pehmeä. Valitse hammasharja, minkä pakkauksessa on merkintä ”soft” tai ”ekstra soft”. Pakkauksesta näet myös ikäsuosituksen harjan käyttöön liittyen. Noudata näitä suosituksia. Jos et löydä lastasi vastaavaa ikäsuositusta, valitse vaihtoehdoista nuorempi ikäsuositus. Liian isolla hammasharjalla lapsen hampaiden harjaus on vaikeaa. Hammasharja ei mahdu suuhun kun harjataan takahampaita.



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

Tavallisella hammasharjalla harjatesa tehdään pientä edestakaista liikettä harjatesa. Katso, että harjakset ovat osittain myös ikenen päällä. Muista harjata kaikki ulko-, sisä- ja purupinnat. Harjaa sekä ylä-, että alahampaat. Suuhun jäänyt hammastahna sylkäistään harjauksen loputtua pois. Suuta ei huuhdota vedellä harjauksen jälkeen.



Huomaa kuinka harjan asento vaihtuu alaetuhampaiden sisäpintoja harjatesa (viimeinen kuva oikealla alhaalla).

Sähköhammasharja

Sähköhammasharjan käyttö voidaan aloittaa kun ensimmäinen maitoposkihammas on puhjennut. Jos harjauksessa on haasteita, tai aikuinen ei saa tavallisella hammasharjalla lapsen hampaita puhtaaksi, voi sähköhammasharjaa kokeilla jo aikaisemmin.



Lapsille on oma sähköhammasharja. Lasten sähköhammasharjassa kierrosnopeus on pienempi kuin aikuisille tarkoitetussa sähköhammasharjassa. Tämän vuoksi se on lapsille miellyttävämpi käytössä.

Valitse lapselle sähköhammasharjaan lapsille tarkoitettu harjaspää. Sähköhammasharjoissa lasten harjaspäissä ei ole ikäsuosituksia, kaiken ikäisille lapsille on samankokoinen harjaspää. Harjaspään suositellaan olevan pieni, pehmeä ja pyöreä. Samaa sähköhammasharjan runkoa voi käyttää useampi lapsi, mutta harjaspää on henkilökohtainen.



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

Sähköhammasharjalla harjattaessa hammasharjaa pidetään paikallaan hampaan kohdalla laskien hitaasti kolmeen. Tämän jälkeen vaihdetaan hammasharja seuraavan hampaan kohdalle ja sama toistetaan. Katso, että harjakset ovat osittain myös ikenen päällä. Muista harjata kaikki ulko-, sisä- ja purupinnat. Harjaa sekä ylä-, että alahampaat. Suuhun jäänyt hammastahna sylkäistään harjauksen loputtua pois. Suuta ei huuhdota vedellä harjauksen jälkeen.



Huomaa kuinka harjan asento vaihtuu alaetuhampaiden sisäpintoja harjattaessa (viimeinen kuva oikealla alhaalla).

Hammastahnan valinta

Valitse lapselle hammastahna, mikä sisältää fluoria. Fluori vahvistaa hampaita. Fluorin määrä hammastahnassa ilmoitetaan ppm -merkinnällä. Fluorihammastahnan käyttö on turvallista kun sitä käytetään ohjeiden mukaisesti oikea määrä. Valitse ikään sopiva fluorihammastahna.

Alle 3-vuotiaille lapsille fluorihammastahnaa sipaistaan hammasharjaan. Fluoripitoisuus tahnassa on 1000–1100ppm.



3–5-vuotiaille lapsille fluorihammastahnaa laitetaan herneen kokoinen nokare. Fluoripitoisuus tahnassa on 1000-1100ppm.



6 vuodesta ylöspäin lapsille fluorihammastahnaa laitetaan 0,5-2 cm:n kokoinen nokare. Fluoripitoisuus tahnassa on 1450ppm.



Hammastahnoissa on eri makuja. Jos hammastahna maistuu pahalle lapsen suussa, lapsi voi kieltäytyä hampaiden harjaamisesta. Kokeile eri makuja jos hampaiden harjauksessa on haasteita. On tärkeää, että hammastahna on lapsen mielestä hyvänmakuinen.

Aikuisille tarkoitetut valkaisevat tai hammaskiven muodostumiseen vaikuttavat hammastahnat eivät ole lapsille tarkoitettuja hammastahnoja.



**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 sivulla 2.
Muut kuvat tuotettu Niitty2 hankkeessa.



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



TAMPERE