



Euroopan unionin
osarahoittama

Vinkkejä hampaiden pesuun





"En pidä hampaiden
pesusta!

Se tuntuu ikävältä!"

Miten voin auttaa lasta?

SÄÄNNÖLLISYYS

Hampaat tulee pestä aamulla ja illalla.

Hampaita pestään 2 minuuttia kerrallaan.

Lapsella tulee olla ikään sopiva
hammasharja.



PESTÄÄN YHDESSÄ

Peskää omat hampaanne yhtä aikaa. Näytä mallia!

Voit antaa lapsen “pestä” ensin sinun hampaasi.
Tämän jälkeen hän voi olla suostuvaisempi
omien hampaiden pesuun.

Tehkää hampaiden pesusta mukava yhteinen hetki.



TUTKITAAN HAMPAITA

Tutkikaa ja tutustukaa hampaisiin peilin avulla.

Montako hammasta löytyy?

Lapsen voi olla helpompi hyväksyä harjan laittaminen suuhun, kun hän näkee sen peilistä.



AJASTIMET

Voit kokeilla erilaisia ajastimia,
josta lapsen on helppo seurata ajankulua.

Esimerkkejä ajastimista:
Vegemi - app
Time mouser -app



HYVÄ ASENTO

Onko lapsella hyvä asento?

Onko parempi seistä vai istua?



LAULUT JA LORUT

Keksikää yhdessä hampaisiin liittyvä loru,
joka häätää hammaspöpöt.

Youtubesta löytyy valmiita lauluja:
hammaspesulaulu



MUISTA NÄMÄ



SÄÄNNÖLLISYYS

KÄRSIVÄLLISYYS

LEIKKIMIELISYYS



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Aineisto on tuotettu Niitty 2 – Yhdessä maahanmuuttajaperheiden hyvän arjen puolesta -hankkeessa 2023–2026



Lisätietoa hankkeesta: projects.tuni.fi/niitty2/

Kuvat: www.canva.com

Lisää monikielistä ohjausaineistoa perheille löytyy

Perheinfo-aineistoportaalista: tuni.fi/perheinfo



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

