

Tuula Lindgren

Päivi Majaniemi

Broh̃ta daane kentoha

Harjaa hampaat lapsen kanssa



Opas lapsen hampaiden kehityksestä
ja suun terveyden hoidosta

Broŕta daane kentoha

Harjaa hampaat lapsen kanssa

Opas lapsen hampaiden kehityksestŕ
ja suun terveyden hoidosta

Tuula Lindgren
Pŕivi Majaniemi



Sisällys

- Esipuhe** 5
Yleistä 6-7
Hammashoitolassa 8-9
Maitohampaat 0-2 vuotiaat 10-11
Maitohampaat 3-6 vuotiaat 12-13
Pysyvät hampaat eli rautahampaat 14-15
Nuorten ja aikuisten hampaiden huolto 16-17
Suun ja hampaiden kotihoito 18-19
Hammasvälien puhdistus 20-21
Fluori & ksylitoli 22-23
Terveelliset ruokailutottumukset 24-25
Hampaan reikiintyminen ja juurihoito 26-27
Oikomishoito 28-29
Hammastapaturma 30-31
Jsovanhempien luona ja yökylässä 32-33
Kultaisia ohjeita 34-35

Brohta daane kentoha. Opas lapsen hampaiden kehityksestä ja suun terveyden hoidosta.

Tekijät: Tuula Lindgren ja Päivi Majaniemi

Yhteistyössä: Kromana ry ja Suomen Romaniyhdistys ry

Kuvitus: Yuzi Kurikka

Taitto: Paul Laane, Aqua Design

Paino: Yliopistopaino, Helsinki 2009

Julkaisija: Sosiaali- ja terveysministeriö

Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2009:7

ISBN 978-952-00-2936-4 (nid.)

ISBN 978-952-00-2937-1 (PDF)

ISSN 1236-2123 (painettu)

ISSN 1797-982x (verkkójulkaisu)

URN:ISBN:978-952-00-2937-1

Esipuhe

Hyvät romanivanhemmat!

Brohta daane kentoha – Harjaa hampaat lapsen kanssa- opas kertoo lapsen hampaiden kehityksestä ja hampaiden hoidosta.

Oppaassa kerrotaan myös hammashoitolan palveluista. Opas on jatkoa jo aiemmin ilmestyneille Lue lapsen kanssa-oppaalle (2005) ja Kasva lapsen kanssa-oppaalle (2007) ja jatkaa romaniperheille suunnattujen varhaiskasvatusoppaiden sarjaa.

Hammashoito kuuluu osaksi terveydenhuoltoa. Hammashoitolasta saatava hoito ja ohjeet edistävät kaikkien perheenjäsenten suun ja hampaiden terveyden ylläpitoa. Hampaiden kotihoito on tärkein osa hampaiden terveyttä.

Opas koostuu kahdesta osasta. Kuvitettuja romanikielisiä sivuja voi katsella yhdessä lapsen kanssa ja kertoa kuvista joko romanikielellä tai suomeksi. Vanhempien sivuilla kerrotaan hampaiden kehityksestä ja hammashoitolapalveluista pääpiirteissään sekä annetaan ohjeita hampaiden kotihoitoon.

Lisää tietoa lapsen hampaiden kehityksestä, hammashoitolapalveluista ja hampaiden kotihoidosta saa oman paikkakunnan hammashoitolasta ja alan kirjallisuudesta.

Lapsella on oikeus terveyteen. Vanhempien vastuulla on edistää lapsensa terveyttä.

Tuula Lindgren ja Päivi Majaniemi

Helsingissä 15.11.2009

Silmät ovat sielun peili, sano-
taan. Silmiin katsomista pide-
tään Suomessa hyvänä tapana.
Kuitenkin ihmisen ulkonäköön
eniten ilmeissä ja hymyillessä
vaikuttaa suun ympäristö.

Monesti katsomme ihmisen
suuta hänen puhuessaan ja hy-
myillessään. Näin teemme luon-
nostamme, suu on osa kasvojen
kokonaisuutta.

Puhtaat, terveet hampaat ovat
osa ihmisen ulkonäköä. Kun ham-

paat ovat kunnossa, on helppo
hymyillä.

Hampaiden kunnolla on vaiku-
tusta myös yleiseen terveyden-
tilaan. Terveillä hampailla on
hyvä syödä. Hyvä syljen erityis
ja hyvin pureskeltu ruoka ovat
ruuansulatukselle hyväksi.

Hampaiden tulisi kestää mah-
dollisimman pitkään, jopa läpi
elämän. Se on pitkä aika, jopa
100 vuotta! Lapsena aloitettu
hyvä ja säännöllinen hampaiden

hoito mahdollistaa omien ham-
paiden säilymisen läpi elämän.

Lapset oppivat hyvät hammas-
hoitoon liittyvät tavat ja tottu-
mukset vanhemmiltaan. Sen
vuoksi myös vanhempien oma
esimerkki hampaiden hoitami-
sessa on tärkeää.

Huolehdi lasten hampaista - ter-
veet hampaat ovat lahja tulevai-
suudelle.



Ohjeita:

- ✦ Hampaiden hoito kannat-
taa aloittaa heti ensimmäis-
ten hampaiden puhjettua,
mutta koskaan ei ole liian
myöhäistä aloittaa sitä.
- ✦ Hyvä hammashoito on osa
jokapäiväistä puhtautta.

- ✦ Terveelliset ruokailutottu-
mukset ja hyvä hampaiden
kotihoito pitävät hampaasi
ja suusi terveinä
- ✦ Myös tekohampaat vaativat
hoitoa, joskus jopa omia
hampaita enemmän!

- ✦ Säännölliset tarkastukset
hammashoitolassa kannat-
tavat, onhan kyse sinun
terveydestäsi.
- ✦ Hammaslääkärillä käynti
on nykyään lähes kivutonta.

Hammashoitolassa

Aro daanengo
drambeskiiro.

Noin 5-6 kuukauden ikäisen vauvan suunhoito-ohjeet antaa terveydenhoitaja lastenneuvolas-
sa. Terveydenhoitajalta saa myös
hammasharjan.

Noin 1½ vuoden ikäisen lapsen
kanssa tulisi hakeutua ensim-
mäisen kerran hammashoitolaan
tarkastukseen, jonka jälkeen
tarkastukset tehdään vuosit-
tain yksilöllisen hoidontarpeen
mukaisesti. Tarkempaa tietoa
tarkastuksista saat oman asuin-
alueesi neuvolasta tai hammas-

hoitolasta. Jos perheen hammas-
tarkastukset ovat jääneet vähiin
esimerkiksi muuttojen takia,
käy itse ilmoittautumassa uu-
den asuinpaikkasi hammashoi-
tolassa.

Hammashoitolassa saat tietoa
suun terveydestä ja siihen vai-
kuttavista tekijöistä ja siellä
korjataan jo syntyneitä vaurioita.
Hammashoitolan henkilökun-
taan kuuluvat: hammashoitajat
ja suuhygienistit, jotka opettavat
oikeat suun puhdistustekniikat

ja -tavat; hammaslääkärit, jotka
korjaavat tai paikkaavat jo synty-
neitä vaurioita sekä erikoisham-
maslääkäri, jotka hoitavat mm.
oikomishoitoon liittyvät vaati-
vammat tehtävät.

Alle 18-vuotiaiden lasten ja
nuorten hampaiden hoito on
maksutonta terveyskeskuksen
hammashoitoloissa kaikkialla
Suomessa. Hammashoito kuu-
luu perusterveydenhoitoon.

Ohjeita:

☞ Hammashoitolassa voi käy-
dä kysymässä myös neuvoa
hampaiden ja suun hoidos-
ta.

☞ Lapsi saattaa jännittää
hammashoitolassa käyn-
tejä. Muista silloin itse
käyttäytyä rauhoittavasti ja
asiallisesti.

☞ Jos itse pelkäätt hammas-
hoitoa, ethän tartuta pel-
koa lapseesi.

☞ Henkilökunnalle voi maini-
ta pelosta heti vastaanoton
alussa.

☞ Ellet ymmärrä henkilökun-
nan ohjeita tai toimenpitei-
tä, joita hammashoitolassa
tehdään, kysy rohkeasti.

☞ Jos ette pääse menemään
hoitolaan sovittuna aikana,
muistathan perua ajan ja
varata uuden tilalle.

☞ 15-vuotta täyttäneiden hen-
kilöiden peruuttamattomis-
ta ajanvarauksista peritään
maksu.



Tue jännittävää lasta
hoituhuoneessa loh-
duttamalla. Silitä tai
pidä kädestä kiinni ja
juttele mukavista asi-
oista. Hammashoitolan
henkilökunta kertoo
mitä ja millä toimen-
piteet tehdään ja miltä
se tuntuu.



Maitohampaat 0-2 vuotiaat

Besko kentos lela
daane aro kokaro tiija.

Ksylimoli vähentää pienten lasten korvatulehdusalttiutta. Lapselle voi opettaa ksylimolin käytön jo 1-vuotiaasta lähtien.

Lapsen ensimmäisiä hampaita sanotaan maitohampaiksi. Hampaiden tulo on aina yksilöllistä, eikä se tapahdu kaikilla lapsilla samassa iässä.

Hampaiden puhkeaminen alkaa alaetuhampaista yleensä noin 5-7 kuukauden iässä. Sen jälkeen, noin 1-2 kuukauden kuluttua ilmestyvät yläetuhampaat. Poskihampaiden vuoro on noin 1 vuoden iässä.

Hampaiden puhjetessa vauva voi olla kiukkuinen tai itkuinen. Lapsen ikenet voivat olla turvonneet, kutisevat ja kipeät. Hampaiden tulo voi nostaa vauvalle lievän kuumeen. Hän voi syödä tai nukkua huonosti. Syljen erityys saattaa runsaasti lisääntyä.

Lapsen oloa voi helpottaa antamalla lapsen pureskella purulelua, vauvahammasharjaa tai tarjoamalla viileää vettä. Lapsi ei tarvitse lääkkeitä, oireet menevät kyllä ohi hampaiden puhjetessa.

Vauvan hampaiden harjaamisen aloitetaan heti ensimmäisen hampaan puhjettua. Ensimmäisten hampaiden harjaamiseen käytetään vain vauvahammasharjaa ja vettä.

Pieni lapsi ei tarvitse makeaa lainkaan. Tuttipullosta päivittäin annetut sokeroidut juomat aiheuttavat reikiä hampaisiin. Paras janojuoma on vesi.

Ohjeita:

- ☞ Huoneenlämpöinen tai viileä sose voi helpottaa vauvan oloa hampaiden puhjetessa.
- ☞ Käytä pehmeää vauvahammasharjaa vauvan hampaiden harjaamiseen.
- ☞ Muistathan huolehtia tuttien puhtaudesta.
- ☞ Pieni lapsi ei kaipaa mehua, puhdas vesi riittää janoon.
- ☞ Muistathan, että hunajaa ei saa antaa lapselle ennen ensimmäistä ikävuotta!
- ☞ Hampaiden reikiintymistä aiheuttava bakteeri siirtyy aikuiselta tai sisaruksilta lapselle (esim. samasta lusikasta).
- ☞ Liiallinen tai pitkään jatkuva tutin ja tuttipullon käyttö vaikuttaa lapsen purentaan haitallisesti.



Maitohampaat 3-6 vuotiaat

Rikka omsoroga daanena kentoha.

Jos maitohampaiden irtoamisesta on kysytävää, saa hammashoitolasta neuvoja sekä suun ja hampaiden hoito-ohjeita.

Lapsen kaikki 20 maitohammas-ta ovat puhjenneet yleensä kolmanteen ikävuoteen mennessä. Maitohampaat ovat väliaikaisia, mutta vaikuttavat purentaan ja pysyvien hampaiden kehitykseen.

Maitohampaiden hoito on tärkeää. Hoitamattomiin hampaisiin tulee reikiä ja ikeniin kehittyä ientulehdusta jo pienilläkin lapsilla. Ientulehdus heikentää lapsen yleiskuntoa.

Noin 5-6 kuuden vuoden ikäisen lapsen maitohampaat alkavat irrota. Ensimmäiset irtoavat aluetuhampaat, sitten ylätuhampaat ja viimeksi poskihampaat sekä ylhäältä että alhaalta.

Irtoavat hampaat alkavat aluksi heilua. Vähitellen ne irtoavat yleensä itsestään esimerkiksi syödessä. Joskus ikenistä saattaa vuotaa hiukan verta hampaan irrottua, mutta se ei ole vaarallista. Hampaat voi silti harjata ja suun voi puskuttaa suolavedellä.

Lapsi voi myös vahingossa nielaista maitohampaan. Se ei ole vaarallista eikä vaadi lääkärillä käyntiä.

Opeta lapsesi hoitamaan maitohampaita hyvin, tällöin turvaat pysyvien hampaiden terveyden.



Ohjeita:

- Fluori vahvistaa hampaita.
- Käytä lasten fluorihammastahnaa.
- Lapsen hampaiden hoito on vanhempien vastuulla.
- Käytä fluoritabletteja hammashoitolasta saamiesi ohjeiden mukaisesti.
- Muistathan valvoa lasten hampaiden harjausta aamuin illoin.
- Ensimmäisen pysyvän hampaan puhjettua käytä lapselle aikuisten fluorihammastahnaa.
- Jos maitohampaisiin tulee reikiä, käy lapsen kanssa hammaslääkärillä.

Pysyvät hampaat eli rautahampaat

Sakko kentos hin kokaro daanengo paribosko tiija.

Pysyvien hampaiden aiheet ovat maitohampaiden alla jo valmiina. Maitohampaiden juuret sulavat ja ne irtoavat helposti, yleensä itseksensä. Pysyvän hampaan juuri alkaa kehittyä kuitenkin vasta vähän ennen hampaan puhkeamista.

Ensimmäiset pysyvät poskihampaat - ”kuutoset” – puhkeavat sekä ylä- että alaleukaan maitohammasrivin taakse 5-7 -vuotiaana. Näiden hampaiden pesemiseen lapsi tarvitsee aikuisen

apua. Pysyvien hampaiden kiille kovettuu vasta puhkeamisen jälkeen. Siksi ne reikiintyvät herkästi.

Hammashoitolassa laitetaan tarvittaessa muovipinnoite ”kuutos-ten” pinnalle.

Pysyvät etuhampaat ovat maitohampaita leveämpiä ja ne voivat puhjeta etualueella ahtaasti. Hampaat asettuvat yleensä leuan kasvun myötä omille paikoilleen ilman oikomishoitoa.

Noin 14 vuoden iässä kummasakin leuassa on 14 hammasta eli yhteensä 28 hammasta. Noin 5-10 vuoden kuluttua saattaa puhjeta vielä neljä hammasta lisää. Näitä hampaita kutsutaan viisaudenhampaiksi. Kaikille ne eivät puhkea tai niistä puhkeaa vain osa.

Lasten hampaiden hoito vaatii vanhempien osallistumista ja valvontaa.

Perusopetusikäiset lapset kuuluvat koulun hammashoidon piiriin.

Ohjeita:

- ☞ Terveelliset ruokailutottumukset ja säännölliset ruokailuajat ovat hyväksi myös hampaille.
- ☞ Harjaa pysyvät hampaat fluorihammastahnalla.
- ☞ Käytä ksylitolituotteita ruokailun jälkeen, ne auttavat hampaita pysymään ehjinä.

- ☞ Tarkista, että lapsesi saa harjattua myös takimaiset hampaat riittävän hyvin.
- ☞ Huolehdi yhdessä lapsesi kanssa hyvästä hampaiden kotihoidosta.

- ☞ Käy säännöllisesti tarkastuksissa hammashoitolassa.
- ☞ Jos hampaisiin tulee reikiä, käytä lasta hammaslääkärissä mahdollisimman pian.



Kentengo sastibosko barjiba aahhela hilo huupako butti.

Aikuisella ihmisellä on normaalisti 28–32 hammasta. Terveet hampaat ja terve suu vaativat päivittäistä hoitoa, mutta se kannattaa. Niin kauan kuin hampaat pysyvät kunnossa, ei joudu turvautumaan proteeseihin tai implantteihin. Eikä tarvitse karsia hammassärystä!

Jos suussa kuitenkin on hammassiltoja, proteeseja, kruunuja, implantteja tai muita isoja hampaiston korjauksia, hampaiden puhtaus on entistä tärkeämpää. Suun kuntokin saattaa heiketä

iän tai sairauksien myötä. Hyvällä hoidolla säilyvät jäljellä olevat omat hampaat ehjinä ja ikenet terveinä.

Syöminen ja juominen tuovat suuhun aina happoja. Nuorten ja aikuisten maailmaan ja tottumuksiin kuuluvat nykyään lisääntynyt napostelu ja limujen tai energiajuominen juominen. Vaikka valitsisi kevyitä ja sokeittomia tuotteita, ne aiheuttavat ylimääräistä kuormitusta hampaille. Kuormitusta kutsutaan happohyökkäykseksi.

Hammas ei kestä ehjänä ylimääräisiä tai pitkin päivää tapahtuvia happohyökkäyksiä. Siksi on syytä miettiä voiko napostelua ja makeita juomia yhdistää ruokailun yhteyteen tai rajoittaa vain viikonloppuun.

Tupakka, nuuska, alkoholi ja muut päihteet vaurioittavat koko elimistöä, myös hampaita ja ikeniä.



Ohjeita:

- ✦ Omat hampaat ovat syömisparhaat välineet. Paikasta reikiintyneet hampaat heti.
- ✦ Jos juot tai syöt makeaa tai suolaista, käytä sen jälkeen ksylitolipurukumia.
- ✦ Kahvi, tee ja energiajuomat saattavat tummentaa hampaiden väriä.
- ✦ Tupakka ja nuuska heikentävät hapensaantia ja muuttavat syljen koostumusta. Ne kuivattavat suuta ja värjäävät hampaita tummemmiksi.
- ✦ Kun matkustat, muistathan pakata hammasharjan ja tahnan mukaasi.
- ✦ Jotkin lääkkeet kuivattavat suuta ja saattavat siten heikentää suun kuntoa. Kysy silloin suunhoidon ohjeita hammaslääkäriltäsi.



Seelo daanensa
hin tšihko te sal.

Suun ja hampaiden kotihoito

- on osa päivän rutiineja

Broħta daane dui gonga aro
diives, aro sarra ta kvella.

Vastuu lapsen terveystutkimuksesta kuuluu ensisijaisesti vanhemmille. Terveystutkimukset siirtyvät mallioppimisena vanhemmilta lapsille. Lapset omaksuvat vanhempien tavat seuraamalla vanhempiensa tekemisiä. Siksi myös suun ja hampaiden terveyden ylläpitäminen on perheen yhteinen asia.

Suun terveyden hoito on yksinkertaista: Hampaiden harjaus käyttämällä fluorihammastahnaa, happohyökkäysten torjuminen ksylitolin avulla ja syömällä terveellistä ravintoa.

HARJAUSOHJEET

Hampaat tulee puhdistaa kaksi kertaa päivässä harjaamalla. Suositeltavaa on käyttää omaan suuhun sopivaa hammasharjaa ja fluorihammastahnaa. Hyvä hammasharja on pehmeä ja pienipäinen, jolloin sillä voi puhdistaa hyvin ahtaatkin kohdat. Pehmeä harja ei vaurioita ikeniä. Lapset tarvitsevat aikuisen apua hampaiden harjaamiseen noin kymmenvuotiaaksi asti!

1. Harjaa huolellisesti hampaita noin parin minuutin ajan.
2. Aloita harjaaminen takahampaista kielen puolelta. Helpointa on aloittaa aina samasta paikasta, jotta kaikki pinnat tulevat varmasti puhdistettua.
3. Pidä harjaa vinossa kulmassa ienreunaa vasten niin, että se koskettaa sekä hampaita että ikeniä. Ienreunan puhdistaminen on tärkeintä.
4. Harjaa pienillä nykyttävillä liikkeillä 2-3 hammasta kerralla. Siirry seuraavaan kohtaan.



Ohjeita:

- ✦ Totuta lapsesi suun ja hampaiden puhtauteen.
- ✦ Muistathan, että alle 10-vuotiaat lapset tarvitsevat aikuisen apua hampaiden harjaamisessa.
- ✦ Hyvään hampaiden kotihoitoon kuuluu harjata hampaat kaksi kertaa päivässä.

- ✦ Käytä säännöllisesti fluorihammastahnaa. Pienelle lapselle voit käyttää lasten omaa hammastahnaa, jossa on pieni määrä fluoria.
- ✦ Lapsen makeannälän voi taltuttaa ksylitolikaramelleilla.

- ✦ Opetathan lapsellesi, että pureskeltu ksylitolipurukumi heitetään roskiin.
- ✦ Terveelliset ruokailutottumukset ja säännöllinen ateriarytmi auttavat pitämään hampaat ehjinä.

5. Harjaa etuhampaiden sisäpinnat harja pystyasennossa edestakaisin liikkein. Voit käyttää puolta harjaa.
6. Lopuksi harjaa hampaiden purupinnat pienin edestakaisin liikkein.

Karamellien syömisen voi keskitää yhteen päivään viikossa, karkkipäivään. Tällöin lapsi oppii, etteivät makeat herkut kuulu jokaiseen päivään ja terveelliseen ruokavalioon.

Lapsen sairastaessa hoito-ohjeet voivat poiketa terveille annetuista ohjeista esim. juomien osalta. Lääkkeet sisältävät usein makeutusaineita, joten ne olisi hyvä antaa aterioiden yhteydessä, ellei toisin mainita. Lääkekuurien aikana hampaiden ja suun puhtauden merkitys korostuu.



Hammasvälien puhdistus

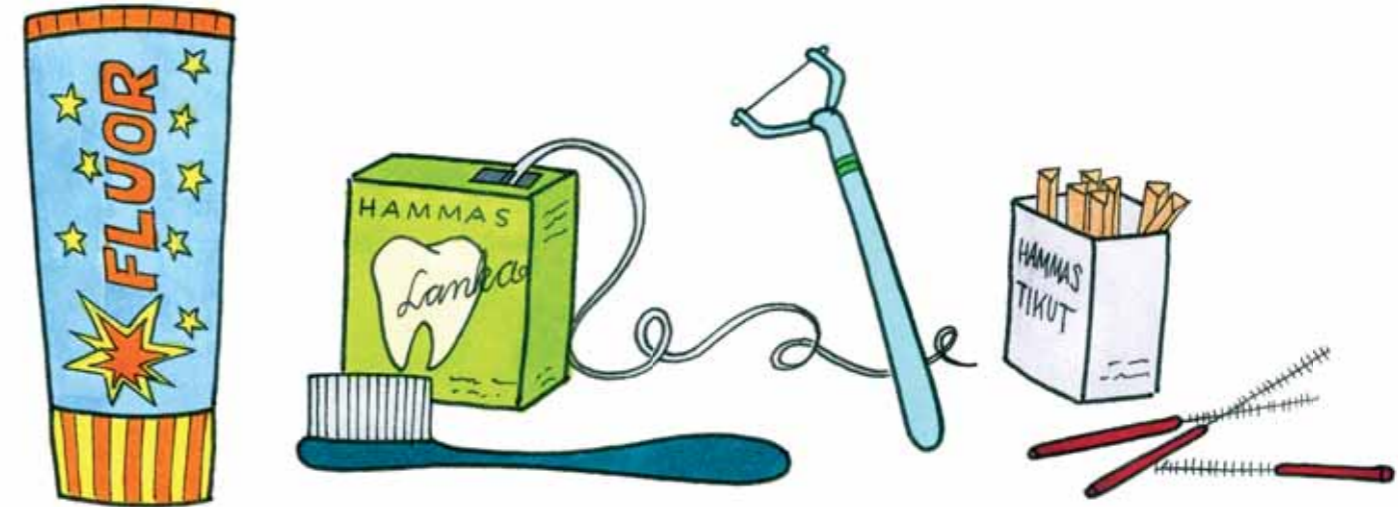
Alti ka tu ĥaha,
minsa tukke daane.

Huolelliseen hampaiden puhdistukseen kuuluu myös hammasvälien puhdistaminen. Sen voi tehdä hammaslangalla tai hammastikuilla. Tarvittaessa voi käyttää myös hammaslankainta tai hammasväliharjaa.

Hammaslangalla saat puhdistettua hyvin hampaiden välit ja estettyä reikiintymistä. Hammastikulla saat poistettua ruuantähteet ja plakin hampaiden välisestä ienrajasta ja näin vähennettyä mm. hammaskiven muodostumista. Hyväkuntoiset

ikenet asettuvat tiiviimmin hampaiden ympärille ja suojelevat siten hammaskaulaa tulehduksilta.

Muistathan vaihtaa hammasharjan uuteen tarpeeksi usein. Kulunut hammasharja on otollinen kasvualusta tauteja aiheuttaville bakteereille. Hammasharja kuuuu parhaiten harjaspää ylöspäin.



Ohjeita:

- ✦ Jatkuvasti käytettyinä valkaisevat hammastahnat kuluttavat hampaan pintaa.
- ✦ Hammastahnoissa on valinnanvaraa: on monen makuisia ja värisiä, vaahtoavia tai vaahdottomia ja neste-mäisiä geelejä ja tahnoja.
- ✦ Pelkkä suuvesi ja ksylitolit eivät korvaa hampaiden harjausta.
- ✦ Kiireisinä aamuina tahna-pesun sijaan voi antaa fluo-ritabletin. Se ei kuitenkaan korvaa hampaiden harjaamista.
- ✦ Jos suussa on aftoja (haavaumia), niitä voi vähentää käyttämällä vaahdottomia/vähävaahtoavia ja maustamattomia tahnoja.

Velka ksylitol alti
ĥaabenesko paalal.



Fluori & ksylitoli

Džuusa daanes
ksylitoleha.



FLUORI

Fluoria esiintyy luonnossa muun muassa maaperässä ja vesistöissä, mutta Suomen maaperässä sitä on vähän. Säännöllinen fluorin käyttö lisää hampaiden vastustuskykyä reikiintymistä vastaan. Fluori vahvistaa hampaan pintaa. Se vähentää hammaskiilteen liukenemista happohyökkäyksen aikana.

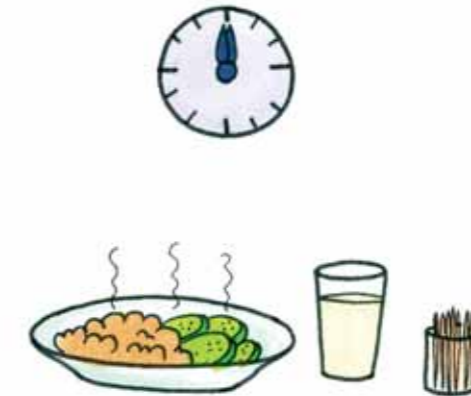
Lasten hammastahnat sisältävät fluoria vähemmän kuin aikuisten. Aikuisille tarkoitettuja fluorihammastahnoja suositellaan käytettäväksi lapsille vasta, kun ensimmäiset pysyvät hampaat ovat puhjenneet.

Lisäfluoria suositellaan käytettäväksi yksilöllisen tarpeen mukaan hammashoitolasta saatavien ohjeiden mukaisesti.

KSYLITOLI

Ksylitoli on luonnon oma makeutusaine, jota esiintyy kasvikunnan tuotteissa. Ksylitoli sopii kaikille, myös diabeetikoille. Ksylitoli suojaa hampaita ja vähentää reikiintymistä, sillä reikiä aiheuttavat bakteerit eivät voi käyttää sitä hyväkseen. Kaupasta on saatavilla ksylitolilla makeutettuja karamelleja ja purukumia.

Ksylitolin päivittäisen käytön on tutkittu edistävän hampaiden ja suun terveyttä. Ksylitolipurukumin tai ksylitolitabletin pu-reskeleminen aterioiden jälkeen katkaisee happohyökkäyksen ja lisääntynyt sylki huuhtelee hampaita. Ksylitolia suositellaan käytettäväksi noin viidestä kuuteen kertaan päivässä, aina ruokailun jälkeen.



Terveelliset ruokailutottumukset

Ĥla sastuno Ĥaaben. Douva
hin tšihko daanenge.

Valmisruoat ja erilaiset majoneesipohjaiset salaattit sisältävät yllättävän paljon piilosokeria ja suolaa. Monet muutkin elintarvikkeet sisältävät piilosokereita. Tällaisia ovat muun muassa jogurtit, vanukkaat, murot, mehut ja sipsit.

Säännölliset ruokailuajat ovat osa perheen rutiineja ja arjen hallintaa. Monipuolinen ruokavalio ja säännöllinen liikunta edistävät ihmisen terveyttä ja parantavat elämäläätua.

Suosittelava ateriarytmi on 5-6 ruokailua päivässä. Siihen sisältyy kunnan aamupala, kaksi lämmintä ateriaa ja terveelliset välipalat. Suosi perheen päivittäisessä ruokavaliossa täysjyvätuotteita, tuoreita vihanneksia ja juureksia. Ne tarjoavat hampaille töitä.

Terveelliseen ruokaan kuuluu aterioidella perunan, riisin, makaronin ja lihan tai kalan lisäksi aina kasviksia tai vihanneksia esimerkiksi salaattina tai raasteena. Välipalaksi voi syödä tummasta leivästä tehtyä voileipää, hedelmiä ja nauttia lasillinen maitoa tai piimää.

Paras ruokajuoma lapselle on maito tai piimä. Lapset tarvitsevat maidosta saatavaa kalkkia kasvamiseen ja luuston vahvistamiseen. Janojuomaksi kannattaa totuttaa lapsille vesi jo pienestä pitäen.

Makeat ja happamat mehut aiheuttavat happohyökkäyksiä ja pilaavat ruokahalun. Lisäksi happamat mehut syövyttävät hampaiden kiillettä. Limsat sisältävät happoja, jotka voivat aiheuttaa lapsille ruokatorven seinämien syöpymistä.

Liiallinen makean nauttiminen aiheuttaa sokerihumalaksi kutsutun tilan. Tällöin veren sokeripitoisuus nousee nopeasti epäterveelliselle tasolle. Makeissa ja juomissa on myös paljon erilaisia lisäaineita. Niiden liiallinen nauttiminen saattaa olla lapsen terveydelle haitaksi.

Ohjeita:

- ✦ Tutki ja tarkkaile perheesi ruokailutottumuksia. Palkitse itseänne herkuilla?
- ✦ Tutustu neuvolasta saataviin ravitsemussuosituksiin.

- ✦ Opetä lapsesi pienestä pitäen terveellisiin ja monipuolisiin ruokailutottumuksiin. Säännölliset ruoka-ajat ovat osa niitä.
- ✦ Pidä taukoa ruokailujen välillä, välttä napostelua.

- ✦ Muokkaa perheesi ruokalistaa suositusten mukaisesti.
- ✦ Käytä säännöllisesti ksyliolia.



Hampaan reikiintyminen ja juurihoito

- Mitä ovat plakki, karies ja hammaskivi?

De nisja futureske,
brohta daane kentoha.

Jos hampaaseen on kertynyt kovettunutta plakkia, se ei enää irtoa itsestään eikä harjaamalla. Hammashoitolassa voidaan poistaa hampaaseen kiinnittynyttä plakkia.

Kaikki ruoka mitä syöt vaikuttaa hampaisiin. Kaikki ruoat sisältävät sokeria tai muita hiilihydraatteja. Ruoka muodostaa suussa happoja. Hapot syövyttävät hammaskiillettä. Syödessä hampaan pintaan kertyy bakteerikerros, jota kutsutaan plakiksi.

Ellei plakkiä poisteta harjaamalla, se tarttuu hampaan pinnalle. Plakki pitkittää happojen hyökkäystä. Pitkään jatkunut happohyökkäys aiheuttaa reikiä hampaaseen.

Hampaan reikiintymistä kutsutaan nimellä karies. Kariesbakteeri tarttuu herkästi. Karioksen voi saada sisaruksilta tai van-

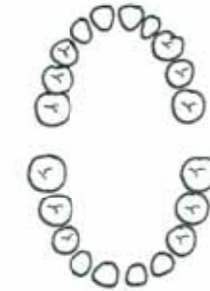
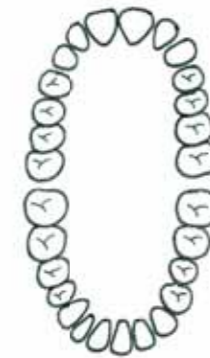
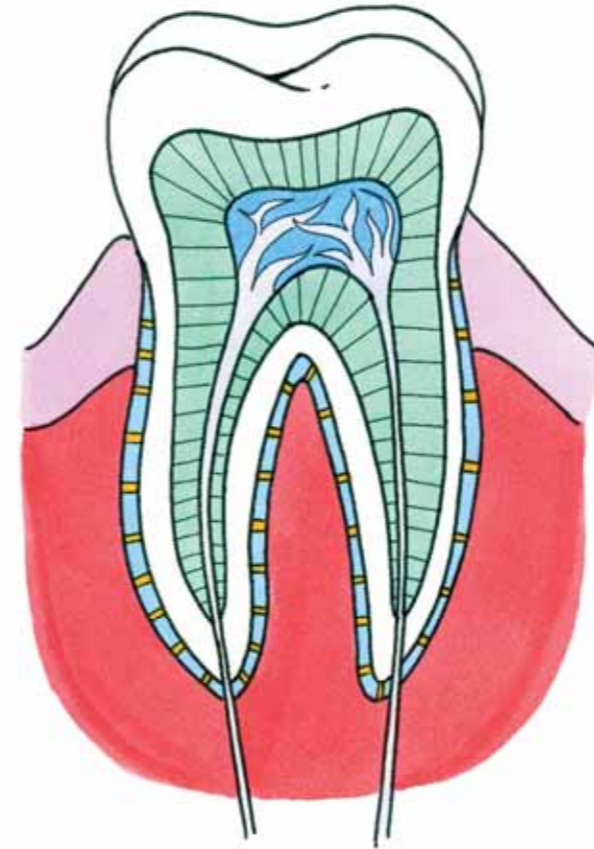
hemmilta esimerkiksi samasta lusikasta syödessä tai juotaessa samasta astiasta. Vauvan tuttia ei saa "puhdistaa" kenenkään suussa, vaan tutti tulee huuhdella ja pestä vedellä. Karies saattaa hoitamattomana aiheuttaa jopa yleiskuntoa haittaavia lisätauteja, jos bakteerit leviävät hampaan verenkierrosta elimistöön.

Hampaan sisällä on hammasydin, jossa sijaitsevat hampaan hermot ja verisuonet. Jos hampaaseen tullutta reikää ei hoideta, se syvenee. Jos reikä saavuttaa hammasytimen, alkaa sietämätön hammassärky. Hoitamatta jätettynä bakteerit

leviävät ja voivat aiheuttaa jopa hammasytimen kuoleman.

Hammas, jonka ydin on kuollut, tarvitsee juurihoitoa. Jos hammasta ei hoideta, tulehdus voi levitä hampaan juurikanavia pitkin leukaluuhun.

Hammaskivi on kovaa kalkkeutunutta plakkikerrostumaa. Useimmiten se kasautuu ienrajaan hampaan ympärille ja tulehduttaa hammasta ympäröivät kudokset. Ajan kuluessa hammaskivi voi aiheuttaa hampaan heilumista ja irtoamista kuopastaan. Hammaskivi on myös yksi pahanhajuisen hengityksen aiheuttajista.



Ohjeita:

- ☞ Hampaan kariesta eli reikiintymistä ja hammaskiven muodostumista voidaan ehkäistä.
- ☞ Puhtaaseen hampaaseen ei tule reikiä.
- ☞ Osa henkilökohtaista puhtautta on suun kunnosta huolehtiminen.

- ☞ Tee hampaiden harjauksesta osa jokapäiväistä kasvojen pesuun liittyvää rutinaa.
- ☞ Hampaiden harjaamiseen on parasta käyttää fluoria sisältävää hammastahnaa.

- ☞ Valkaisevia tahnoja ei tarvita, jos muuten hoitaa hampaansa hyvin.
- ☞ Jos hampaita vihloo tai särkee tai suussa tuntuu paha haju, ota yhteys hammashoitolaan.



Oikomishoito

Paargong daaneske hin barjude fielavitikas,
taala daanengo drambeskiiro jelpavela.

Oikomiskojeiden asen-
tamisen jälkeen voi
olla melko voimakas-
ta puruarkuutta muu-
taman päivän ajan.
Puruarkuus voi toistua
lievänä myös kuukau-
sittaisten seuranta-
käyntien jälkeen. Sä-
ryn hoidosta on syytä
keskustella hammas-
lääkärin kanssa.

Kaikilla eivät hampaat kasva
tasaisesti ja suorassa. Joskus
hampaita puuttuu, hampaissa
on isoja rakoja tai ne kasvavat
lomittain. Hampaat voivat olla
myös ulkonevat tai vinossa.
Hampaiden kasvun virheet ai-
heuttavat virheasentoja. Tällöin
puhutaan purentavirheistä.

Virheellinen purenta voi aihe-
uttaa lihaskipuja poskissa ja
ohimoilla sekä päänsärkyä ja
särkyjä niska- ja hartiaseudun
alueilla. Virheellistä purentaa
voidaan korjata oikomishoidol-
la. Oikomishoidosta vastaavat
oikomishoitoon erikoistuneet
hammaslääkärit.

Hampaiston oikomishoitoa
voidaan tehdä koska tahansa.
Parhaimmat tulokset saadaan,
kun hoito aloitetaan jo lapsena.
Useimmissa purentavirheissä
oikomishoidon aloittamisikä on
7-11 vuotta.

Hoito pyritään aloittamaan kun
osa maitohampaista on vielä
suussa. Näin saadaan käytettyä
lapsen leukojen kasvua hyväksi
ja ohjattua puhkeavat hampaat
oikeille paikoilleen. Hoito pyri-
tään saamaan valmiiksi ennen
murrosikää, jolloin kasvu loppuu
ja myös ulkonäköasiat tulevat
tärkeämmiksi.

Oikomishoidon kesto on yksi-
löllistä ja hoitoajat vaihtelevat.
Hoito kiinteillä oikomiskojeil-
la eli hammasraudoilla kestää
yleensä 1,5-3 vuotta. Irrotet-
tavia, yöllä käytettäviä kojeita
saatetaan käyttää useamman
vuoden ajan. Oikomishoidon
tulosten pysyvyys varmistetaan
aina. Oikomishoidon seuranta
kestää noin vuoden verran.

Myös aikuisella voidaan korjata
vaikeita kasvun aikana syntynei-
tä luustollisia epäsuhteita ylä- ja
alaleuan välillä yhdistämällä oi-
komishoito ja leukakirurgia.

Ohjeita:

- ✦ Oikomishoito tehdään
hammashoitolassa.
- ✦ Lapset ja nuoret tarvitsevat
vanhempien tukea hoidon
aikana.
- ✦ Yleensä lapset tottuvat
kojeisiin nopeasti. Muista
kannustaa ja olla kärsiväl-
linen!

- ✦ Oikomishoidon aikana on
erityisen tärkeää huolehtia
hampaiden harjauksesta.
- ✦ Lapset tarvitsevat apua ja
nuoret valvontaa hampai-
den ja kojeiden puhdistami-
sessa.

- ✦ Vaikka lapset kävisivätkin
jo itse hoidossa, on van-
hempien hyvä välillä tulla
mukaan tai kysellä hoidon
etenemisestä puhelimitse.



Hammastapaturma

Ka daan džala paň, džä alti aro daanengo drambeskiiro.

Jotkut ihmiset purevat hampaista yöllä yhteen tai narskuttavat niitä yhteen. Tämä voi kuluttaa hampaista ja aiheuttaa päänsärkyä. Tarvittaessa hammaslääkäri voi valmistaa sinulle purentakiskon, joka suojaa hampaista ja vähentää turhaa narskuttelua.

Parhaasta hoidosta huolimatta hammas voi vahingoittua. Joskus voi vahingossa puraista jotain kovaa ja hammas lohkeaa. Hammas voi katketa, löystyä tai irrota tapaturman seurauksena. Liikuntaa harrastettaessa hammastapaturmat ovat hyvin yleisiä. Voittunutta hammasta kannattaa aina näyttää hammaslääkärille.

Vaikka hampaassa ei heti tunsi sikaan mitään, se voi myöhemmin kipeytyä, aristaa, tummua tai tulla kuumana tai kylmänä raksi. Hammaslääkäriin on mentävä myös heti, jos hampaassa on terävä lohkeama, se heiluu tai tuntuu aralta tai suuhun on tullut ommeltavia haavoja.

Aina ei hammas vahingoitu kovinkaan paljon. Esimerkiksi kovasta iskusta tai purennasta saattaa hammaskiilteeseen tulla vaurioita. Niitä ei yleensä tarvitse korjata. Hampaan vihlontaan saa ohjeita ja apua hammaslääkäriltä.

Joskus hammas irtoaa kokonaisuena. Jos pysyvä hammas on irronnut kokonaisuena, se voidaan useimmiten istuttaa takaisin paikalleen. Irronnutta maitohammasta ei voida istuttaa takaisin.

Pysyvän hampaan irrottua toimi näin:

1) Etsi irronnut hammas.

2) Älä koskettele tai hankaa äläkä edes huuhto hammasta, näin säilytät hampaan mahdollisimman elävänä.

3) Hammas ei saa päästä kuivumaan. Pane hammas astiaan jossa on maitoa, sylkeä tai keittosuolaliuosta. Jos tapaturma sattuu ulkona, voit hätätilassa kuljettaa hampaan kielen alla.

4) Mene hampaan kanssa heti hammaslääkäriin. Mitä pikemmin hammas saadaan paikalleen sitä paremmat mahdollisuudet sillä on kiinnittyä takaisin.

Ohjeita:

- Ennakoi hammastapaturmia: Älä aukaise muovipurkkien ja pullojen korkkeja hampaillasi.
- Älä katko ompelulankoja tai muutenkaan pure mitään poikki.

- Käytä kypärää tai hammasuojia, jos harrastat lajeja, joissa voit pudota kaatua tai saada iskuja.
- Vältä alkoholia. Runsas alkoholin käyttö lisää tapaturma-alttiutta.



Isovanhempien luona ja yökylässä

Kentenge phuurideske kamliba
hin koni fuortuno sar gullibi.

HYVÄT ISOVANHEMMAT

Huolehtikaa lapsenlapsenne hampaista – se on lahja hänen tulevaisuudelleen.

Lapsi ei aina osaa itse huolehtia hampaistaan, ei varsinkaan kun pääsee mummolaan hemmoteltavaksi. Kun vanhemmat eivät ole läsnä, on tärkeää, että isovanhemmat huolehtivat lapsen hampaista.

Ennen vanhaan puhuttiin huonosta hammasluusta, kun hampaisiin tuli reikiä. Nykyään tiedetään, ettei ole olemassa

huonoa hammasluuta, on vain huonoja suun bakteereja. Huonot bakteerit saavat ravintonsa liiasta makeasta ruuasta.

Reikiä aiheuttavat bakteerit tarttuvat. Ne siirtyvät lapsen suuhun esimerkiksi silloin kun aikuinen tai sisarus maistaa ruokaa samalla lusikalla kuin lapsi tai juo samasta astiasta. Reikiintymistä aiheuttavia bakteereja on myös proteesien eli tekohampaiden pinnalla, siksi on tärkeää huolehtia proteesienkin puhtaudesta.

Lapset syövät myös makeaa aivan liian paljon ja liian tiheästi,

makea vie ruokahalun. Isovanhempien olisi tärkeää noudattaa säännöllisiä ruokailu- ja välipala-aikoja lapsen kanssa. Makea jälkiruoka on parempi vaihtoehto kuin karkkipussi. Mehut ja limukat eivät ole janojuomia, ne vievät vain ruokahalua, niiden sisältämät sokerit aiheuttavat reikiä ja hapot kuluttavat hampaita.

Välittämistä voi osoittaa monella muullakin tavalla kuin tarjoamalla makeaa. Jos makeiset ovat kuitenkin jo tulleet tutuksi, isovanhemmat voivat tarjota ksylitolia sisältäviä makeisia, ja niitäkin kohtuudella.



Ohjeita:

- ☞ Muistattehan, että isovanhempien rakkaus ja huolenpito ovat tärkeämpiä kuin makeiset.
- ☞ Tuoremehut, mehut, jogurtit ja vanukkaat sisältävät paljon piilosokeria. Lisäksi ne ovat happamia.
- ☞ Sokeri ja happamet yhdessä ovat erityisen haitaksi hampaille

- ☞ Ksylitoli katkaisee bakteerien aiheuttaman happohyökkäyksen syömisen jälkeen.
- ☞ Muistakaa kohtuus. Liiallinen ksylitolin syönti voi aiheuttaa vatsavaivoja.

- ☞ Hankkikaa lapselle mummolaan oma hammasharja ja hammastahna yökyläilyä varten.
- ☞ Isovanhemmat, huolehdittehan lapsen hampaiden pesusta illalla ja aamulla.



Kultaisia ohjeita

Sikja kenti te brohtaven daane.
Kenti hyövuvena phuuridengo jelpiba.

Hampaiden kotihoito on tärkeintä hampaiden terveyden kannalta.

Totuta lapsesi puhtaaseen suuhun ja hampaisiin. Puhdas hammaspinta ei reikiinny.

Pyri siihen, että lapsesi ei saa kariesbakteeritartuntaa.

Muistathan huolehtia koko perheen säännöllisistä tarkastuksista hammashoitolassa.

Fluorin ja ksylitolin päivittäinen käyttö auttaa pitämään hampaat ehjinä.

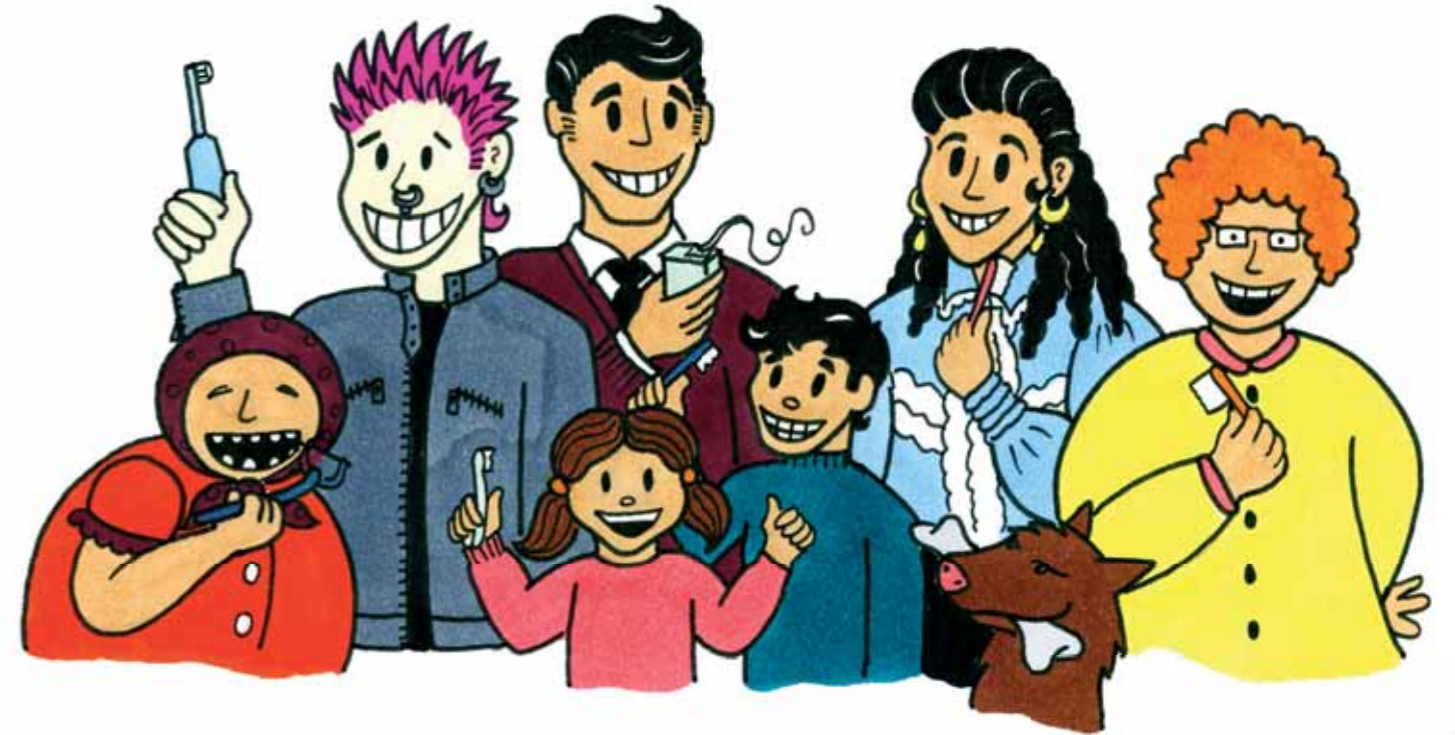
Jos itse pelkää hammashoitolassa käyntiä, ethän tartuta pelkoa lapseesi.

Alle 10-vuotias lapsi tarvitsee vanhempien apua ja valvontaa hampaiden hoidossa.

Huolehdithan perheesi terveellisistä ruokailutottumuksista. Makean syönte ei kuulu jokapäiväiseen ruokavalioon ja napostelua tulee välttää.

Rakkautta ja lohtua voi osoittaa lapselle muutenkin kuin tarjoamalla makeaa.

Vanhempien oma esimerkki on tärkeä lasten hampaiden hoidossa.





Brohta daane kentoha – Harjaa hampaat lapsen kanssa -opas on tarkoitettu erityisesti romaniperheille, niin aikuisille kuin lapsillekin. Oppaassa kerrotaan lapsen suun terveydestä, hampaiden kehityksestä ja niiden kotihoitodosta. Oppaassa kerrotaan myös hammashoitoloiden tarjoamista palveluista ja hoidoista. Lapset voivat käyttää kirjaa katselukirjana. Kirjan kuvitus ja romanikielinen osio kertovat vahvasta kulttuuriperinnöstä, joka yhdistää sukupolvet toisiinsa. Brohta daane kentoha, Harjaa hampaat lapsen kanssa jatkaa sosiaali- ja terveysministeriön tuottamaa, romaneille suunnattua varhaiskasvatusmateriaalien sarjaa. Aiemmin ovat ilmestyneet oppaat Draba kentoha –Lue lapsen kanssa ja Barju kentoha- Kasva lapsen kanssa.

Oppaan jakelu neuvoloiden kautta
Romaniasiaain neuvottelukunta/STM
puh. (09) 160 74306 tai ronk@stm.fi, www.stm.fi>julkaisut
Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2009:7
ISBN 978-952-00-2936-4 (nid.) | ISBN 978-952-00-2937-1 (PDF)
ISSN 1236-2123 (painettu) | ISSN 1797-982x (verkkojulkaisu)
URN:ISBN:978-952-00-2937-1