

# Koululaisen suun terveys ja ravitseminen



## Ruokavalinnat vaikuttavat suun terveyteen

Suun hyvinvointi on monen tekijän summa. Hampaiden reikiintymisalttius on yksilöllinen, ja siihen vaikuttavat muun muassa varhaislapsuudessa saatu kariesbakteeritartunta. Koululaisten vastapuhjenneet hampaat voivat reikiintyä nopeasti, erityisesti poskihampaiden puhkeamisvaiheessa. Hyvä suuhygienia, riittävä fluorin ja ksylitolin käyttö sekä suun terveyttä tukevat ruokailutottumukset ehkäisevät reikiintymistä.

Ravitsemussuositusten mukainen ruoka on eduksi myös suun terveydelle. Pureskelua ja kuitua sisältävä ruoka, kuten täysjyväviljavalmistet ja kasvikset, lisäävät syljen eritystä, mikä huuhtelee hampaita ja neutraloi suun happamuutta.

## Sokeria maltilla – yhteiset pelisäännöt selviksi

Sokeripitoiset ruoat ja juomat ovat erityisen haitallisia hampaille. Makeat ruoat ja juomat on hyvä nauttia aterioiden yhteydessä, jolloin ne kuormittavat hampaita vähemmän.

Aikuisten tehtävä on tukea kouluikäistä lasta monipuolisten ja tasapainoisten ruokailutottumusten

oppimisessa, johon kuuluu myös sokerin kohtuullinen käyttö. Herkuttelu on osa nautinnollista syömistä, mutta sokerin saannin tulisi pysyä kohtuudessa.

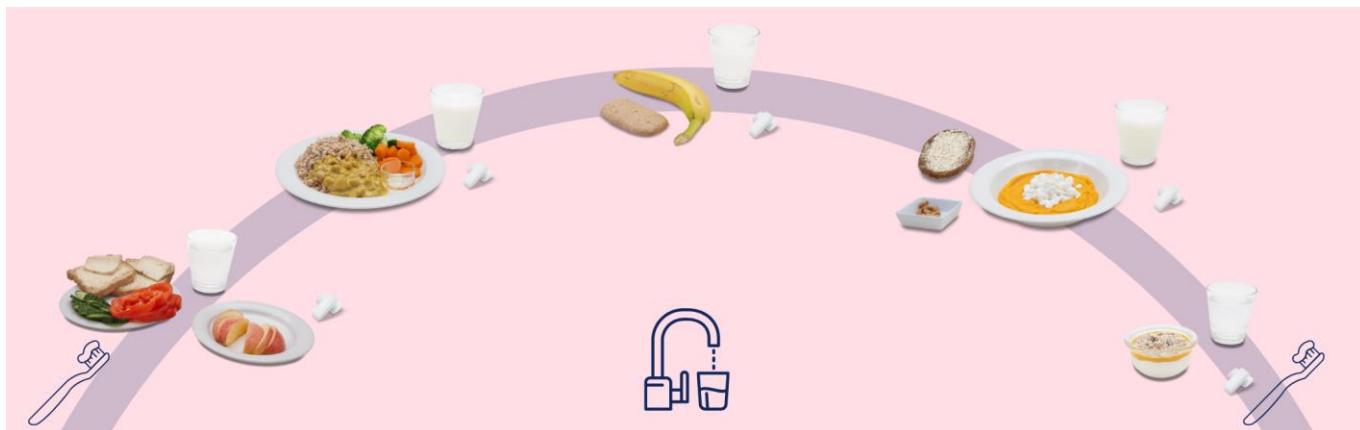
Koululaisen kanssa on hyvä sopia runsaasti sokeria sisältävien ruokien ja juomien käytön periaatteista. Satunnaiset herkutteluhetket ovat osa syömistä iloa. Sokerisia tuotteita ei tulisi käyttää täysipainoisten välipalojen korvikkeena, lohdutuksena pahaan mieleen tai palkintona.

Koululaisen itsenäistyessä on tärkeää sopia siitä, paljonko rahaa voi käyttää juomiin tai makeisiin. Suositeltava sokerin saanti ylittyy jo 50-60 g päivittäisellä makeismäärällä. Makean sijaan iltapäivän nälkähetkeen auttaa mukaan otettu tai kaupasta ostettu välipala, kuten runsaskuituinen välipalapatukka, hedelmä, pähkinät ja vesipullo.

Valinnoilla voi vähentää sokerin määrää. Esimerkiksi pakkausmerkintöjä vertailemalla voi löytää vaihtoehtoja, joissa on maltillinen määrä sokeria.

Kun valitset **Sydänmerkki -tuotteen**, se on omassa tuoteryhmässään parempi valinta.





## Säännöllinen ateriarytmi suojaa hampaita

Jokainen syömiskerta käynnistää happohyökkäyksen, joka kestää noin 30 minuuttia. Hampaat kestävät vain 4–6 happohyökkäystä päivässä ja jatkuva napostelu lisää merkittävästi hampaiden reikiintymisriskiä.

Suun terveyden kannalta on tärkeää syödä 4–6 ateriaa päivässä: aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala sekä tarvittaessa 1–2 välipalaa. Huoltajien ja muiden aikuisten on tärkeää toimia mallina säännöllisten ruoka-aikojen noudattamisessa. Kun ateriat ovat säännöllisiä, napostelun tarve vähenee ja hampaat saavat kaipaamaansa lepoa happohyökkäysten välillä. Sylki ehtii neutraloida happoja ja palauttaa hampaan pintaan liuenneita mineraaleja.

## Ksylitoli katkaisee happohyökkäyksen

Täysksylitolipastilli tai -purukumi aterian jälkeen auttaa katkaisemaan happohyökkäyksen ja edistää syljen eritystä. Ksylitolin säännöllinen käyttö vähentää myös kariesta aiheuttavien bakteerien määrää suussa.

## Janojuomaksi vesi

Vesi on paras janojuoma, ja ruokajuomaksi suositellaan vettä, rasvatonta maitoa tai piimää tai kasvipohjaista juomaa, jossa ei ole lisättyä sokeria. Maitovalmisteiden sisältämä kalsium ja fosfori vahvistavat hammaskiillettä.

Sokeroidut ja happamat juomat, kuten limsat, mehut, energia- ja urheilujuomat, heikentävät suun terveyttä, eikä niiden päivittäinen käyttö ole suositeltavaa. Käytettäessä niiden juominen on hyvä ajoittaa aterioiden yhteyteen, jotta happohyökkäysten määrä pysyy kurissa.

Vaikka sokerittomat juomat eivät sisällä sokeria, ne voivat silti olla happamia ja aiheuttaa hammaskiilteen eroosiota. Pahimpia eroosiota aiheuttavia happoja ovat sitruunahappo ja kolajuomien fosforihappo. Maustetuista vesistä suun terveydelle turvallisia ovat ne, joissa on hiilihapon lisäksi aromeja mausteena. Haitallisia ovat ne makuvedet, joissa on esimerkiksi sitruuna- tai omenahappoa ja fruktoosia tai muuta makeuttajaa.

## Huoltajien rooli lapsen itsenäisten suunhoitorutiinien tukemisessa

Kun lapsi alkaa itsenäistyä, huoltajien vastuulla on tukea lapsen suunhoitorutiinien kehittymistä. Kannusta ja ohjaa lasta säännölliseen hampaiden harjaukseen fluorihammastahnalla kahdesti päivässä vähintään 2 minuutin ajan. Kannusta myös hammasvälien puhdistusrutiinien harjoitteluun.



### Perheen päivittäiset suun terveyden rutiinit – tarkistuslista

- Huolehdimme, että koululainen syö säännöllisesti 3–4 tunnin välein, 4–6 ateriaa päivässä.
- Tarjolla on kuitupitoista ja pureskelua vaativaa ruokaa.
- Emme napostele aterioiden väleillä.
- Emme juo muuta kuin vettä aterioiden välillä.
- Juomme mehuja ja limsoja vain erityistilanteissa.
- Koululainen ei juo energiajuomia (ei suositella alle 15-vuotiaille).
- Valitsemme maitovalmisteista maustamattomia tai vähäsokerisia (sokeria alle 10 g/100 g) vaihtoehtoja.
- Valitsemme muroista ja myseleistä vaihtoehtot, joissa on sokeria alle 15 g/100 g.
- Ostamme makeita syötäviä kotiin harkiten ja valitsemme pienempiä pakkauksia.
- Otamme ja tarjoamme ksylitolipurkan tai -pastillin aterian jälkeen.
- Harjaamme ja huolehdimme, että hampaat tulevat harjatuksi kahdesti päivässä fluoritahnalla.
- Omasta rahankäytöstä on keskusteltu ja sovittu.



Tutustu Suomen hammaslääkäriliiton Avaa suu -sivustoon [avaasuu.fi](http://avaasuu.fi)



Tutustu myös Hyvä suunterveys on osa terveyttä! -artikkeliin [www.kaypahoito.fi/khp00085](http://www.kaypahoito.fi/khp00085)