

Vauvan suun terveys

Vanhempien suun terveys avainasemassa

Vanhemmilla on keskeinen rooli lasten suunterveystottumusten ja asenteiden muovaamisessa, joten on tärkeää varmistaa, että perheen suuhygieniatavat ja terveelliset ruokailutottumukset tukevat suun terveyttä. On tärkeää huolehtia myös omista säännöllisistä suun perustutkimuksista yksilöllisen hoitovälin mukaisesti. Kun vanhemmat huolehtivat suun terveydestään, pienenee vaara haitallisten bakteerien tartuttamisesta lapsen suuhun.

Karieksen aiheuttama hampaiden reikiintyminen on bakteerisairaus, jota aiheuttaa mutans-streptokokki bakteeri. Mitä enemmän kariesbakteereita on vanhempien suussa, sitä helpommin lapsi saa tartunnan sylkikontaktista. Lapsi saa tartunnan useimmiten lusikasta tai tutista, jota aikuinen on käyttänyt suussaan. Bakteerit kiinnittyvät hampaan pintaan, joten tartunta on mahdollista heti ensimmäisen hampaan puhjetessa.

Vanhemmat voivat ehkäistä reikiintymistä aiheuttavan bakteerin tarttumista käyttämällä ksylitolia säännöllisesti 3-5 kertaa päivässä aterioiden jälkeen.

Karies bakteeritartunnan ehkäiseminen

- Lapsi saa ensimmäiset hampaat noin puolen vuoden iässä ja vanhemmilla on vastuu niiden hoidosta alusta pitäen.
- Vältä sokeripitoisten välipalojen ja juomien antamista lapselle, koska ne auttavat bakteerin tarttumista.
- Tartunnan ehkäisemiseksi lapsella on hyvä olla oma lusikka, jota ei laiteta aikuisen suuhun.
- Tuttia ei tule koskaan puhdistaa omassa suussa.
- **Vältä sylkikontaktia lapsen kanssa.**

Imetys ja suun terveys

- Täysimetystä suositellaan 6 kuukauden ikäiseksi.
- Imetys edistää lapsen leukojen ja purennan kehittymistä.
- Äidinmaito ei yksistään aiheuta hampaiden reikiintymistä, mutta yli vuoden ikäisellä lapsella kariesbakteerin riski kasvaa ja muun ravinnon sisältämän sokerin kanssa hampaiden reikintyminen mahdollistuu.
- Tiheä yöimetys 12 kuukauden jälkeen ei ole hyväksi suun terveydelle, koska syljeneritys vähenee öisin ja syljen suojeleva vaikutus on heikompaa.
- Myöskään maito- ja vellipullolla nukuttamista ei suositella.
- **Vesi on lapselle paras janojuoma**

Maitohampaiden puhkeaminen

- Lapsen ensimmäiset hampaat puhkeavat yleensä 4–7 kuukauden iässä.
- Ensimmäisenä puhkeavat alaetuhampaat, joita seuraavat yläetuhampaat.
- Hampaiden puhkeaminen voi aiheuttaa lievää lämmönnousua, huonoa syömistä, ärtyneisyyttä ja kuolaamista.

Harjaaminen aloitetaan ensimmäisen hampaan puhjettua

- Lapsen hampaiden harjaus aloitetaan heti ensimmäisen maitohampaan puhjettua.
- Hampaat harjataan aamuin illoin pienellä pehmeällä hammasharjalla.
- Harjaan pieni sipaisu hammastahnaa, jonka fluoridipitoisuus on 1 000–1 100 ppm.

Tutin vaikutuksia

- Tutin ja tuttipullon käyttöä voi alkaa vähentää 6–8 kuukauden iässä.
- Tuttipullon käyttö on hyvä lopettaa heti, kun lapsi oppii juomaan mukista.
- Tutista tulisi luopua kokonaan ennen kuin lapsi täyttää 2 vuotta.
- Pitkään jatkunut tutin imeminen aiheuttaa tutkimusten mukaan leuan ja hampaiden poikkeavuuksia, kuten avopurentaa.
- Tutin käyttö on suositeltavampaa, kuin haitallinen sormien imeminen. Tutista vieroittaminen on helpompaa

Muista:

- **Pidä huolta omasta suunterveydestäsi.**
- **Käytä ksylitolituotteita päivittäin.**
- **Ehkäise kariesbakteeritartuntaa: älä laita lapsen tuttia tai lusikkaa omaan suuhun.**
- **Vältä sokeripitoisten välipalojen ja juomien antamista lapselle. Paras janojuoma on vesi.**
- **Aloita lapsen hampaiden harjaus fluorihammastahnalla ensimmäisen hampaan puhjettua.**
- **Tutista olisi hyvä päästä eroon toisen ikävuoden loppuun mennessä.**

Lapsen ensimmäinen suun terveystarkastus toteutetaan perhekeskeisenä videovastaanottona lapsen ollessa 1- vuotias. Teille lähetetään tästä kehote ajan varaamiseksi.

Lähdeviite: Honkala, S.; Heikka, H.; Heikkinen, A.; Helenius-Hietala, J. & Sirviö, K. 2020. Terve suu. 4., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. s. 139-143.