

Alakouluikäisten hampaat ja niiden hoito

Kirjoittanut suuhygienisti Eija Tolonen, joka toimii Fazerilla ksylitoliasiantuntijana.

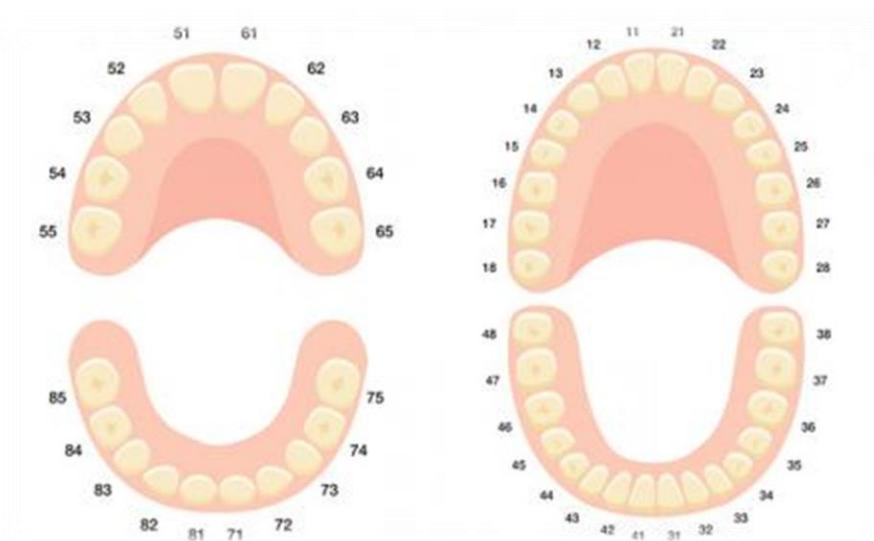
Hampaiden vaihdunta 5-7-vuotiaana

Ensimmäinen vaihdunta alkaa yleensä alaleuan pienistä etuhampaista (hampaat 71 ja 81; katso kuva alla). Vaihdunnan aikana maitoetuhampaat korvautuvat isommilla pysyvillä etuhampailla ja samaan aikaan maitohammaskaaren perälle puhkeavat ensimmäiset pysyvät poskihampaat (hampaat 16, 26, 36 ja 46). Pysyvän poskihampaan purupinta on erityisen herkkä reikiintymään, kunnes hammas on kokonaan puhjennut. Puhkeaminen voi kestää jopa 1 - 2 vuotta.

Irtoavaa maitohammasta voi alkaa heilutella hiljalleen useamman päivän aikana ja lopulta ottaa napakan otteen esimerkiksi talouspaperilla ja pyöräyttää irti. Tyhjälle kololle ei tarvitse tehdä mitään, pysyvä hammas kasvaa siihen aikanaan. Harjausta voi muutamana päivänä tehdä hieman varovaisemmin kolon kohdalta.

Hampaiden vaihdunta 9-13-vuotiaana

Noin 9-10-vuotiaana alkaa toinen vaihdunta, jolloin loput maitohampaat vaihtuvat pysyviksi. Kaikki pysyvät hampaat ovat suussa noin 13-vuotiaana, lukuun ottamatta viisaudenhampaita (18, 28, 38 ja 48), jotka puhkeavat noin 18-vuotiaana tai sitä vanhempana. Hampaiden puhkeamisessa on runsaasti vaihtelua, ja tytöt ovat poikia noin puoli vuotta edellä vaihdunta-aikataulussa.



Hampaiden puhdistus kaiken ikäisillä

Suun puhdistuksen päätarkoituksena on bakteeripeitteen eli plakin poistaminen hampaiden pinnoilta, hammasväleistä ja ienrajoista. Plakki on vaaleaa, tahmeaa ainetta hampaiden pinnoilla, väleissä ja ienrajoissa. Se on ruokajäämien, syljen ja reikiinnyttäjäbakteerien ja mikrobien kerrostumaa ja sitä muodostuu jatkuvasti suussa. Plakki on helppoa löytää raaputtamalla puhtaalla kynnellä ison yläetuhampaan pintaa. Näkyykö kynnen alla jotain ylimääräistä?

Sähköhammasharja on tavallista hammasharjaa huomattavasti tehokkaampi plakin poistaja. Sähköhammasharjan pyöreä pieni harjaspää mahtuu liikkumaan hankalissakin paikoissa. Hammastahnaksi kannattaa valita perustahna, josta löytyy merkintä ”Fluoria 1400 ppm” tai isompi luku. Fluori vahvistaa hampaan pintaa, eli kiillettä, tehden siitä hankalammin reikiintyvän.

Huolelliseen hampaiden harjaamiseen kuluu aikaa noin 2-3 minuuttia. Tässä ajassa fluori ehtii sitoutua hampaaseen. Suuta ei kannata huuhtoa vedellä harjauksen jälkeen, koska muutoin vahvistava fluori menee osaltaan hukkaan. Ylimääräinen tahna vain syljetään lopuksi pois. Puhkeamassa olevat hampaat on harjattava erityisen huolellisesti, sillä ne reikiintyvät helposti.

Harja on hyvä huuhtoa käytön jälkeen aina kylmällä vedellä, jolloin bakteereille ei jää hyvää kasvualustaa. Hammasharja kannattaa vaihtaa vähintään kolmen kuukauden välein ja esim. oksennustaudin tai flunssan jälkeen.

Ksylitoli

Ksylitolia on luonnossa muun muassa marjoissa ja hedelmissä. Teollinen ksylitoli on valmistettu esim. lepästä, maissista tai koivun kuituaineesta. Myös ihminen itse tuottaa jonkin verran ksylitolia.

Hampaiden reikiinnyttäjä-bakteerit (mm. Streptococcus mutans) eivät pysty käyttämään ravinnokseen ksylitolia. Ksylitolipurukumi tai -pastilli heti aterian jälkeen katkaisee tehokkaasti ruuan aiheuttaman happohyökkäyksen. Ksylitolituotteiden säännöllinen käyttö hankaloittaa kariesbakteerien tarttumista hampaiden pinnoille, mikä taas lyhentää happohyökkäyksen aiheuttamia kiilteen liukenemisjaksoja.

Ksylitolipurukumin pureskelu lisää myös syljen eritystä. Lisääntynyt sylki taas huuhtelee bakteereja pois tehokkaasti ja neutraloi osaltaan happoja. Ksylitolin käyttö 5-6 kertaa päivässä tuottaa merkittävän lisäsuojan hampaille. Ksylitolipurukumin pureskeluajaksi suositellaan n. 5 minuuttia kerrallaan. Pastilleja olisi hyvä imeskellä, jotta ne viipyvät suussa mahdollisimman pitkään.

Erytisen hyödyllistä ksylitolin käyttö on 7-13 -vuotiailla, silloin kun pysyvät hampaat puhkeavat suuhun.

Rakennetaan hyvä pohja hampaiden kotihoidolle

Mitä nuorempana tehokas ja säännöllinen suun ja hampaiden omahoito aloitetaan, sitä paremmat ovat edellytykset ehjille hampaille myös aikuisena. Hampaiden reikiintyminen on suun sairaus, joka ei koskaan itsestään parane. Hammashoitolassa reikiintymisen tuhoja voidaan kyllä korjata, mutta järkevintä olisi pyrkiä ehkäisemään reikiintyminen jo ennakolta. Paikkaamaton hammas kestää paremmin käyttöä kuin paikattu.

Kotona tapahtuva hampaiden hoito on tärkeää, sillä kotoa lapsi omaksuu hammashoitotavat. Ruokailu, hampaiden harjaus ja napostelu ovat huoltajien vastuulla. Lapsi voi käden motoriikan parantuessa alkaa harjaamaan hampaansa itse. Vanhempien tulee kuitenkin tarkastaa harjaustulos 10-vuotiaaksi asti.

Seuraavissa kirjeissä kerrotaan mm. haisevasta hengityksestä (halitoosi), napostelusta sekä hampaiden reikiintymisestä. Kirjeissä neuvotaan miten yllä mainittuja ongelmia ehkäistään tai hoidetaan. Unohtamatta ksylitolin kokonaisvaltaista vaikutusta suuhun.