

## Kouluikäisen hammashoito

7-13 vuotiaalla lapsella on suussa yhtä aikaa maitohampaita ja pysyviä hampaita (ns. rautahampaita). Hampaidenhoito voi olla haasteellista esim. oikomishoidon vuoksi. Alakouluikäinen alkaa jo ottaa itse vastuuta hampaiden pesusta, mutta vasta selkeän käsialan taitava lapsi on hienomotoriselta kehitykseltään siinä vaiheessa, että hampaiden harjaamiseen voi luottaa lapsen omiin käsiin. Hampaiden kokonaisvaltaisessa hoitamisessa vanhempien oma esimerkki on tärkeä.

### Puhtaat hampaat

Terveillä, kauniilla ja puhtailla hampailla on mahtavaa hymyillä! Terveet ja puhtaat hampaat lisäävät itsetuottamusta ja luovat hyvänolon tunteen suuhun. Suun puhdistuksen päätarkoituksena on bakteeriplakin poistaminen hampaiden pinnoilta, hammasväleistä ja ienrajoista. Plakki on vaaleaa, tahmeaa ainetta hampaiden pinnoilla, väleissä ja ienrajoissa. Se on ruokajäämien, syljen ja mikrobien kerrostumaa ja sitä muodostuu jatkuvasti suussa. Sokeripitoinen syötävä lisää plakin muodostumista. Plakki voi saada suun tuoksahamaan pahalta.



Huolelliseen harjaamiseen kuluu aikaa vain 2-3 minuuttia. Tässä ajassa hampaat puhdistuvat ja fluorikin ehtii sitoutua hampaaseen vahvistaen hampaan pintaa eli kiillettä. Suuta ei kannata huuhtoa vedellä harjauksen aikana eikä sen jälkeen, vaan ylimääräinen sylki-hammastahnaseos sylkäistään pois, tällöin hampaisto hyötyy hoitavasta fluorista eniten. Hampaat tulee pestä aamuin illoin. Puhkeamassa olevat hampaat on harjattava erityisen huolellisesti, sillä ne reikiintyvät helposti. Huomioi erityisesti takahampaiden harjaus!

### Hammashoitotuotteet lapsille

Lasten hammasharjat on suunniteltu juurikin pienen harjaajan tarpeisiin. Harjoista kannattaa valita sellainen, jossa on pieni harjaspää, joka on suunniteltu pieneen suuhun sopivaksi ja erikoispehmeät harjakset varmistavat hellävaraisen puhdistuksen sekä hampaalle että ikenille. Sähköhammasharja on erittäin tehokas ja näppärä hampaiden puhdistaja. Sähköhammasharjan pieni pyörivä pää yltyä näppärästi hankaliinkin paikoihin, kuten alaposkihampaiden kielenpuolen pinnoille! Oikomishoidon aikana sähköhammasharja on todella hyvä vaihtoehto!

Tahnaksi kannattaa valita perustahna, jossa fluoria on yli 1000 ppm (merkintä löytyy tahnatuubista). Tällöin hampaat saavat tarpeeksi fluoria pysyäkseen vahvoina. Jos ongelmana ovat aftat, niin silloin kannattaa valita hammastahna, jossa ei ole natriumlayryylisulfaattia, joka on tahnan vaahtoava aine.



Mikään hammasharja ei yllä hammasväleihin tarpeeksi hyvin ja sinne jää helposti plakkia ja tällöin hammaslanka on paras ratkaisu. Hammaslankaa tai lankainta kannattaa käyttää useasti viikossa hammaspesun yhteydessä. Ensin langataan plakki ja ruuantähteet pois hammasväleistä ja sitten pestään hampaat huolellisesti.

Kielenpuhdistimella saa kuorittua kielenpinnalta pois valkoisen bakteeripeitteen, joka voi haaskahtaa yllättävän pahalle. Kielenpuhdistimia löytyy apteekeista.

Ksylitoli kannattaa muistaa aina ruuan jälkeen katkaisemaan happohyökkäys ja raikastamaan suu.

## Oikomishoito

Säännöllisten suun terveystarkastusten yhteydessä seurataan lapsen purennan kehittymistä. Useimmiten lasten oikomishoito tehdään 9–12 vuoden iässä, jolloin hampaiston ja leuan kasvusuuntaan voidaan vielä vaikuttaa. Yleisin syy oikomishoitoon on purentahäiriö, joka haittaa hampaiston normaalia kehitystä tai toimintaa. Virheellinen purenta voi estää kunnollisen pureskelun ja aiheuttaa pään ja kasvojen alueen kiputiloja.



Oikomishoidon aikana hampaiden huolellinen puhdistus on tavallistakin tärkeämpää. Oikomiskojeiden asentaminen hampaisiin voi lisätä hampaiden reikiintymisriskiä, koska bakteereiden ja plakin määrä suussa lisääntyy. Myös hampaiden puhdistuksesta voi tulla vaikeampaa kuin aikaisemmin. Ksylitolin säännöllinen käyttö oikomishoidon aikana vähentää hampaiden reikiintymistä ja ientulehdusta, koska se karsii haitallisten bakteerien määrää sekä estää niiden kiinnittymistä hampaiden ja oikomiskojeiden pinnoille. Ksylitoli tekee estää plakin tarttumista hampaan pintaan ja tekee plakista helpommin poistettavaa. Ksylitoli myös lisää syljen määrää ja bakteerit huuhtoutuvat pois. Jos purukumi tarttuu kiinni kojeisiin, kokeile imeskellä kovia ksylitolipastilleja.

## Halitoosi

Pahanhajuinen hengitys, halitoosi, voi johtua monesta syystä. Yleisin syy on huono suuhygienia. Suuhun kertyneet bakteerit synnyttävät pahanhajuisia rikkiyhdisteitä. Paha haju voi aiheutua myös esimerkiksi suun tulehduksista tai kuivasta suusta.

Noin 10 %:ssa halitoosin syy on muualla kuin suussa. Myös esim. närästys (refluksi) tai hengitystieinfektio voi aiheuttaa halitoosia. Väliaikaista uloshengityksen paha hajua voivat aiheuttaa myös jotkin ravintoaineet, kuten mausteet tai valkosipuli.

Tärkein pahanhajuista hengitystä ehkäisevä tekijä on hyvä suuhygienia. Hammaskiven poisto ja ientulehduksen hoito voi ennaltaehkäistä halitoosia. Aiemmin mainituista apua tuovat normaalin hammasharjauksen lisäksi myös kielenpuhdistaja, hammaslanka ja ksylitolituotteet. Myös hammastahnoilla ja suuvesillä on hajua poistavia ja raikastavia ominaisuuksia.

