

KOULULAISTEN JA NUORTEN SUUN HOITO

Omahoito-ohjeita



YLEISTÄ SUUN TERVEYDESTÄ



Suun terveyden ylläpitäminen kouluiässä ja nuoruudessa voi olla haastavaa. Itsenäistyminen ja omista asioista huolehtiminen lisääntyy näinä vuosina. Käypä hoito – suositus velvoittaa huoltajat huolehtimaan riittävästä suuhygieniasta aina yläkouluikäen asti.

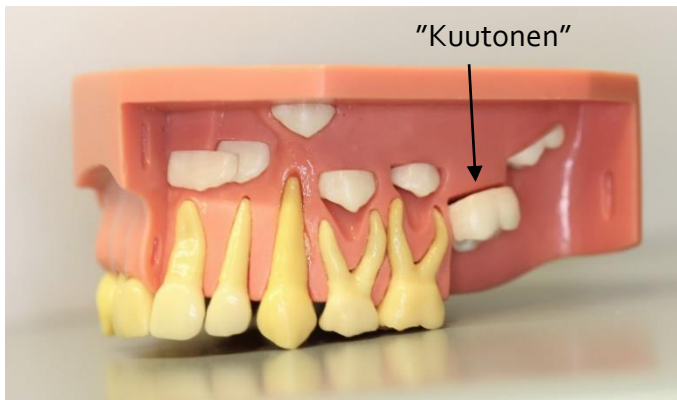
Huoltajien roolimalli sekä jämäkkyys hampaiden päivittäisessä puhdistuksessa on ratkaisevaa, miten koululainen/nuori suhtautuu oman suuhygienian ylläpitämiseen.

Hyvä suun terveys saavutetaan terveellisillä ravintotottumuksilla, oikealla suuhygienialla ja säännöllisillä hammashoitokäynneillä.

Terveet ja puhtaat hampaat lisäävät itseluottamusta.

HAMPAIDEN ENSIMMÄINEN VAIHDUNTA 1/2

- Ensimmäinen vaihdunta alkaa yleensä 5-7 –vuotiaana. Vaihduunnassa on **yksilöllisiä** eroja. Pysyvä hammas sulattaa puhjetessaan maitohampaan juuren, jolloin juureton maitohammas alkaa heilua ja saadaan irrotettua itse.
 - Ensimmäisenä yleensä vaihtuvat keskimmäiset alaetuhampaat eli "alaykköset".
 - Samaan aikaan alkaa puhjeta ensimmäiset pysyvät takahampaat eli "kuutokset".
 - Seuraavaksi vaihtuvat keskimmäiset yläetuhampaat.
 - Viimeisenä vaihtuvat toiset etuhampaat sekä alhaalta että ylhäältä.



Kuva 1. Hampaiston ensimmäinen vaihdunta mallileuoilla.

HAMPAIDEN ENSIMMÄINEN VAIHDUNTA 2/2

- Viimeistään ensimmäisen pysyvän hampaan puhjetessa on hyvä siirtyä käyttämään hammastahnaa, jonka fluoridipitoisuus on **1450 ppm**.
- Hampaan puhjetessa on tärkeää huolehtia hyvästä puhdistuksesta, koska kiille kovettuu lopullisesti vasta puolen vuoden kuluttua puhkeamisesta.



Kuva 2. Puhkeava hammas.

HAMPAIDEN TOINEN VAIHDUNTA

- Toinen vaihdunta alkaa yleensä 9-10 –vuoden iässä. Kaikki pysyvät hampaat vaihtuvat yksilölliset 13 ikävuoteen mennessä. Vaihdunnassa on eroa myös ylä- ja alaleuan kesken.
 - Kulmahampaat vaihtuvat noin 9-10-vuotiaana.
 - Maitoposkihampaat eli ”neloet ja vitokset” vaihtuvat n. 10-12 -vuotiaana.
 - Viimeisenä puhkeaa toiset takahampaat eli ”seiskat” n. 11-13 -vuotiaana.
 - Mahdolliset viisaudenhampaat puhkeavat aikuisiällä.



Kuva 3. Hampaiston toinen vaihdunta mallileuoilla.

RAVINTO JA SUUNTERVEYS 1/3

- Koululaisen ja nuoren tulee noudattaa terveellistä, säännöllistä ja monipuolista ruokavaliota.
- Itsenäistyminen ja kaveripiiri vaikuttavat kouluaikana lapsen ruokatottumuksiin.
- Hampaiden kannalta on hyvä rajoittaa syömistä 3-4 tunnin välein, jotta hampaat saavat toipumisaikaa. Ruokailua ei tule korvata napostelulla.
- Valitse aterioiden välissä janojuomaksi vesi tai **maustamaton** kivennäisvesi.



RAVINTO JA SUUNTERVEYS 2/3

- Ruokajuomiksi sopivat maitotuotteet, kasviperäiset maitojuomat ja vesi.
- Aterian tulisi olla lautasmallin mukainen.



Kuva 4. Ateria lautasella suositusten mukaisesti.

- Joka aterialla tulee syödä kasviksia, marjoja tai hedelmiä. Suosi täysjyvätuotteita ja rasvattomia maitotuotteita. Käytä kalaa 2-3 kertaa viikossa ja vältä päivittäistä punaisen lihan syöntiä. Nauti herkkuja vain 1-2 kertaa viikossa.

RAVINTO JA SUUN TERVEYS 3/3



- Täysksylitolipastilli/-purukumi 3-5 kertaa päivässä ruoan jälkeen, auttaa kiilteen palautumisessa.
 - Suositeltava ksylitolin päiväannos on 5 grammaa.
 - Ksylitoli vähentää plakin määrää ja tarttuvuutta hampaan pintaan.
- Ruoka-aineen haitallisuuteen vaikuttaa käyttötiheys, koostumus ja suussa viipymisaika sekä sokeripitoisuus. Eriyisen hankalia hampaiden kannalta ovat esim. karkit, keksit ja sipsit.
- Herkut ja naposteltavat tulee ajoittaa ruokailun yhteyteen esimerkiksi jälkiruoaksi.
- Mehuja ja limsoja ei suositella päivittäiseen käyttöön. Myös sokerittomat juomat ovat haitallisia hampaille happamuuden vuoksi.

HAMPAIDEN HOITO



- Aikuisen tehtävä on valvoa ja opastaa, että hampaisto saadaan puhtaaksi ja olla tarvittaessa harjauksessa apuna ainakin iltaisin. Apteekista on saatavilla plakkivärjäystabletteja, joilla voidaan testata harjaustulos.
- Koululaisen käden motoriikka ei riitä vaikeiden kohtien puhdistamiseen, siksi vanhemman tulee tehdä harjausta riittävän pitkään, ainakin kolmannelle luokalle asti.
- Oikomishoidon aikana huono suuhygienia altistaa hampaiden reikiintymiselle ja ientulehdukselle.
- Mahdollisten yleissairauksien kuten astman ja diabeteksen kohdalla suuhygienian merkitys korostuu.

HAMPAIDEN PUHDISTUS 1/2

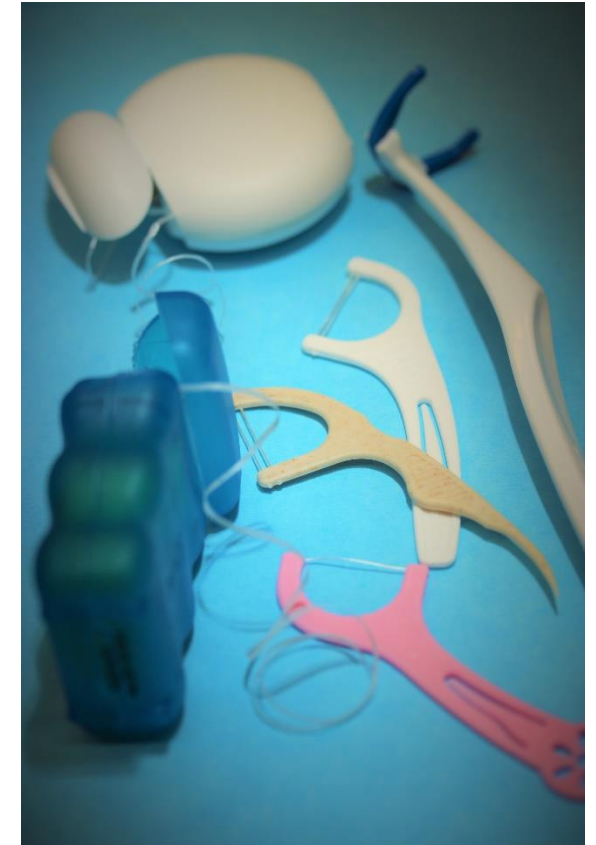
- Hampaat harjataan aamulla ensimmäiseksi ja illalla viimeiseksi.
- Harjauksessa tulee erityisesti kiinnittää huomiota takahampaiden ja ienrajojen puhdistukseen.
- Fluorihammastahnaa (1450 ppm F) laitetaan harjalle noin 0,5-2 cm.



Kuva 5. Hammastahnan määrä harjalla.

HAMPAIDEN PUHDISTUS 2/2

- Hammasharjan on hyvä olla pehmeäharjaksinen ja riittävän pieni. Sähköhammasharja sopii jo pienelle koululaiselle.
- Hammasvälien puhdistus tulee aloittaa, kun harjaus on sujuvaa. Kuitenkin viimeistään yläkouluiässä. Koululaiselle ja nuorelle sopivin väline hammasvälien puhdistukseen on yleensä hammaslanka/-lankain.
- Kouluikäisille ei suositella erikoishammastahnoja, esim. valkaisevia tahnoja.



Kuva 6. Hammaslankaa ja lankaimia

IENTULEHDUS

- Verenvuoto ikenissä on aina tulehduksen merkki.
- Ientulehduksen aiheuttaa ienrajaan ja hammasväleihin kerääntynyt bakteeripeite eli plakki. Ientulehdus paranee suuhygieniää tehostamalla.
 - Plakki on vaaleaa ja tahmeaa. Se on ruokajäämien, syljen ja mikrobien aiheuttamaa peitettä, jota muodostuu jatkuvasti suussa.
- Ientulehduksen oireet
 - verenvuoto
 - punoitus
 - turvotus
 - kipu
 - paha maku
 - pahanhajuinen hengitys



Kuvälähde Suomen Hammaslääkäriliitto



Kuva 7. Ientulehduksen oireet, plakkia ja verenvuotoa.

REIKIINTYMINEN

- Hampaiden reikiintymistä hallitaan ensisijaisesti terveellisillä elintavoilla mm. oikeilla ravintotottumuksilla ja säännöllisellä kotihoidolla sekä yhteistyöllä potilaan ja suun hoidon ammattilaisten kesken.
- Alkava reikä tarkoittaa, että hampaan kiilteessä on vaurio. Reikä ei ole edennyt hammasluuhun, vaan se on kiilteessä.
 - Reiän eteneminen pysähtyy parhaiten kun huolehdit hyvästä puhdistuksesta.
 - Hammastarkastuksissa tulee käydä säännöllisesti.



HAMPAIDEN EROOSIO

- Eroosiolla tarkoitetaan kiilteen pehmenemistä ja liukenemistä, jonka seurauksena hampaan pinta kuluu.
- Eroosioriskiä lisää useita kertoja päivässä nautitut happamat ruoat ja juomat, joiden happamuus alittaa hampaan kiilteen pH-arvon 5,5.

pH-arvo 3-4

energiajuomat
virvoitusjuomat
mehut
täysmehut
makuvesi

pH-arvo 4,5-5,5

piimä
kahvi (ilman sokeria)
maustettu tee (ilman sokeria)

pH-arvo yli 5,5

vesi
maustamaton kivennäisvesi
maito

EROOSION TUNNUSMERKIT

- kiilteen kuluminen ja lohkeilu
- läpikuultavat hampaat
- vihlonta
- etuhampaiden kärjet ohenevat ja rispaantuvat
- takahampaiden madaltuminen ja nystermien kuluminen kuopalle



Kuva 8. Kulunut hammaskiille.

Kuvalähde Suomen
Hammaslääkäriliitto

EROOSION ENNALTAEHKÄISY

- välttä erityisen happamia ruokia/juomia ja ajoita ne ruokailujen yhteyteen.
 - esim. mehut/limsat/energiajuomat
 - sitruunahappo, makuvesi
- syö hedelmät/marjat/vihannekset mieluummin kokonaisina
- ota syömisen loppuksi: ksylitoli, juustopala tai pähkinä
- harjaa hampaat fluorihammastahnalla ennen aamupalaa.
- välttä hankaavia tahnoja. Käytä pehmeää harjaa.

PYSYVIEN HAMPAIDEN TAPATURMAT

- Milloin yhteys hammashoitolaan?
 - jos hammas/hampaita heiluu tai aristaa tapaturman jälkeen
 - jos hammas on irronnut tai on eri asennossa kun aiemmin
 - jos hammas on lohjennut tai murtunut
 - jos suussa on ompelua vaativia haavoja
- Ota yhteys hammashoittoon mahdollisimman pian, jolloin määritellään hoidon kiireellisyys.
- Jos hammasta ei voi kuljetuksen aikana pitää suussa, laita se maitoon tai kosteaan paperiin.
- Jos hampaaseen tulee oireilua myöhemmin, on hyvä olla yhteydessä hammashoittoon.



TUPAKKA, SÄHKÖTUPAKKA JA NUUSKA



Tupakka on merkittävä riski suun terveydelle. Tupakoinnin vaikutukset näkyvät suussa selvästi ja tupakoitsijan on helppo havaita ne myös itse. Tupakassa on noin 4000 haitallista ainetta, joista ainakin 50 todettu syöpää aiheuttaviksi.

Sähkötupakan haittavaikutuksista tiedetään vielä varsin vähän. Niistä on kuitenkin löydetty monia haitallisia aineita, kuten syöpävaarallisia PAH- ja VOC -yhdisteitä. Sähkötupakan ikäraja on 18 vuotta.

Nuuska sisältää enemmän nikotiinia kuin savukkeet ja siksi niihin syntyy vahvempi riippuvuus. Nikotiinia nuuskassa on yli 20-kertainen määrä tupakkaan verrattuna. Nuuska sisältää yli 2500 erilaista kemikaalia, joista yli 30 on syöpää aiheuttavia.

NUUSKAN VAIKUTUKSET SUUSSA

- Nuuskan aiheuttamia muutoksia
 - limakalvomuutokset, norsunnahka
 - pahanhajuinen hengitys
 - hampaiden värjäytyminen ja kuluminen
 - ienrajan vetäytyminen
 - etuhampaiden reikiintyminen
 - kohonnut riski suusyöpään
- Limakalvon pinta muuttuu nuuskan käytön seurauksena vaaleammaksi ja limakalvo paksuntuu. Suun bakteerit tarttuvat herkimmin paksuuntuneeseen limakalvoon.



Kuva 9. Vetäytynyt ienraja

Kuvalähde Suomen
Hammaslääkäriliitto

TUPAKAN VAIKUTUKSET SUUSSA

- Tupakoinnin aiheuttamia muutoksia
 - hampaat ja hammaspaikat värjäytyvät
 - kieli ja ikenet värjäytyvät
 - pahanhajuinen hengitys
 - hammaskiveä muodostuu enemmän
 - kiinnityskudossairauden riski lisääntyy
 - limakalvomuutokset ja suusyövän riski
- Tupakointi aiheuttaa hapenpuutetta kudoksissa, heikentää verenkiertoa ja haavojen parantumista. Tämän vuoksi hampaiden kiinnityskudossairaudet ovat yleisempiä tupakoitsijoilla.



Kuva 10. Värjäytyneet hampaat

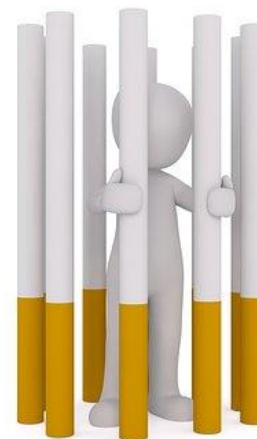
Kuvalähde Suomen
Hammaslääkäriliitto

SÄHKÖTUPAKKA

- Sähkötupakkaa on myynnissä tuhansia erilaisia, jonka vuoksi haittavaikutuksia on haasteellista tutkia.
- Sähkötupakka on akkukäyttöinen laite, jolla höyrystetään laitteen säiliössä olevaa nestettä. Nesteen perusaineita ovat glyseroli tai propyleeniglykoli.
- Nesteet voivat olla nikotiinittomia tai nikotiinia sisältäviä.
- Sähkösavukkeiden nikotiini aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden.
- Käyttö heikentää keuhkojen normaalia toimintaa.

RIIPPUUUS

- Nikotiiniriippuvuus syntyy nopeasti, jopa kuukaudessa muutaman käyttökerran viikko tahdilla. Nikotiiniriippuvuus on kemiallinen riippuvuus.
- Tupakkariippuvuudella tarkoitetaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista riippuvuutta.
- Nuorilla riippuvuuden synty on nopeampaa, koska aivot ovat vielä kehitysvaiheessa.
- Oman nikotiiniriippuvuuden voi testata erilaisilla testeillä.
- Riippuvuudesta irti pääseminen on hankalaa. Se vaatii usein 3-4 yrityskertaa, älä lannistu!



TUPAKOINNIN JA NUUSKAN KÄYTÖN HAITAT

- Yleiskunnon heikkeneminen
- Maku- ja hajuaistit huononevat, pahanhajuinen hengitys
- Verenkierto ja veren hapenottokyky heikkenee
- Ihon ennenaikainen vanheneminen ja riski akneen suurenee
- Hampaiden ja kynsien värjäytyminen
- Hedelmällisyys laskee, esim. erektiohäiriöt
- Tupakan viljely kuormittaa ympäristöä
- Säästät rahaa, jos et käytä!



LINKKEJÄ SUUN TERVEYDESTÄ

[I love suu](#)

[Syö Hyvää.fi Sokeripommit](#)

[Fressis](#)

[Ilman Syöpää](#)

[Smokefree - Nuuskakoukku](#)