

# SUUN JA HAMPAIDEN HOITO



OHJEITA MAAHANMUUTTAJALLE

## JOHDANTO

Terveet hampaat ovat tärkeä asia. Kaunis hymy ja raikas hengitys lisäävät hyvää oloa ja itseluottamusta. Suun ja hampaiden terveys vaikuttavat ihmisen koko terveyteen.

Tämän esitteen tarkoitus on kertoa suun ja hampaiden hoidosta. Lisätietoja kannattaa aina kysyä omasta hammashoitolasta. Tulkin välityksellä tieto menee varmimmin perille. Pyydä hammashoitolan henkilökuntaa tarvittaessa tilaamaan tulkki jo varatessasi aikaa hammashoitolaan.

Esitteen lopussa on tilaa, johon hammashoitolan henkilökunta voi kirjoittaa yksilöllisiä hoito-ohjeita juuri sinua varten.

## HAMMASHUOLTO SUOMESSA

Suun ja hampaiden hoitoa saa Suomessa sekä kunnallisissa että yksityisissä hammashoitoloissa. Kunnan hoitoa saavat ilmaiseksi 0 - 18-vuotiaat. Muiden osalta kunnallinen hammashoito ja siitä perittävät maksut vaihtelevat eri kunnissa. Lisätietoja saa omasta terveyskeskuksesta tai sosiaalityöntekijältä.

Yksityinen hammashoito on kalliimpaa. Kansaneläkelaitos eli Kela kuitenkin korvaa osan vuonna 1956 syntyneiden ja sitä nuorempien henkilöiden hoitokuluista hakemusta vastaan. Ennen vuotta 1956 syntyneet joutuvat itse kustantamaan hammashoitonsa. Jos sinulla on ongelmia selviytyä kuluista, ota yhteyttä sosiaalityöntekijään.

## ENNALTAEHKÄISEVÄ HOITO

Hoitamalla suuta ja hampaita hyvin ja säännöllisesti voidaan suun sairauksien syntyä ehkäistä. Tärkeintä ovat huolellinen kotihoito ja säännölliset hammaslääkärin tai hammashoitajan tekemät tutkimukset. Tutkimuksen yhteydessä sovitaan, kuinka usein juuri sinun on hyvä käydä hammashoitolassa.

Lasten hampaat kannattaa hoitaa erityisen huolellisesti jo maitohampaiden puhjetessa. Tämä vähentää myös pysyvien hampaiden reikiintymistä myöhemmin.

## SUUN JA HAMPAIDEN HOITO

Hampaat on harjattava huolellisesti aamulla ja illalla ennen nukkumaan menoa. Käytä pehmeää hammasharjaa. Kova harja voi vahingoittaa hampaita ja ikeniä. Fluoripitoiset hammastahnat ovat parhaita, koska fluori vahvistaa hampaita. Muista myös vaihtaa hammasharja usein, ainakin neljä kertaa vuodessa.

Harjaamisen lisäksi aikuisen on hyvä puhdistaa hammasvälit, koska hampaiden reikiintymistä ja ientulehdusta aiheuttavaa plakkia (bakteeripeite) ei muuten saa tehokkaasti pois.

## RUOKAVALIO

Suun bakteerit muodostavat ravinnon sokereista happoja, kun suuhun laitetaan jotain muuta kuin vettä tai ksylitolituotteita. Hapot liuottavat hampaan pintaa ja aiheuttavat niiden reikiintymistä. Hampaat kestävät näitä ns. happohyökkäyksiä 4 - 6 kertaa päivässä. Tämän vuoksi on tärkeää syödä ja juoda vain aterioiden yhteydessä ja välttää ylimääräisiä välipaloja.

## TÄRKEÄÄ

- Vältä sokeria sisältävien tuotteiden syömistä ja sokerin käyttöä kahvissa tai teessä. Sokeria on makeisten ja leivonnaisten lisäksi piilosokerina paljon esimerkiksi mehuissa, virvoitusjuomissa, kekseissä, muroissa ja jopa ketsupissa ja sinapissa.
- Jos syöt sokeria sisältäviä tuotteita, ajoita syöminen yhteen kertaan, äläkä syö niitä pitkin päivää.
- Syö terveellisiä välipaloja kuten hedelmiä, kasviksia, leipää ja maitotuotteita.
- Ksylitoli-purukumin pureskelu syönnin jälkeen auttaa katkaisemaan happohyökkäyksen ja lisää syljen eritystä, mikä on hyväksi hampaille. Ksylitoli on suomalaisesta puusta kehitetty makeutusaine, josta valmistettua purukumia ja makeisia voi ostaa kaikista ruokakaupoista.
- Juo janoosi vettä!

# LAPSEN HAMPAAT

Lapsen hampaat ovat kasvaessaan ja vaihtuessaan erittäin alltiita reikiintymiselle. Ensimmäiset maitohampaat puhkeavat yleensä noin 1/2 vuoden iässä ja viimeiset noin 3-vuotiaana. Pysyvät hampaat puhkeavat noin 6 - 12 ikävuosien välillä.

Happohyökkäysten välttämiseksi on tärkeää vähitellen ryhtyä antamaan pienelle lapselle ruokaa ja juomaa (myös rintamaito ja hedelmät) 4 - 6 kertaa päivässä. Yöllä tapahtuvaa imetystä tulisi välttää, sitten kun hampaat ovat puhjenneet. Vesi on paras janojuoma. Mehua ei tulisi antaa lainkaan tuttipullosta, koska siitä voi tulla tapa, josta on vaikea päästä eroon.

Vähäsokerinen ruoka on eduksi hampaille. Olisi hyvä, jos makeisia ei annettaisi alle 3-vuotiaalle lainkaan. Jos isommat lapset syövät makeisia, on niiden syöminen hyvä ajoittaa aterioiden jälkeen enintään 2 - 3 kertaan viikossa.

Hampaiden reikiintymistä aiheuttavat bakteerit tarttuvat helposti aikuisilta pikkulapsille. Tämän vuoksi vanhempien ja hoitajien olisi vältettävä lusikan, tutin yms. nuolemista omassa suussaan. Maahan pudonnut tutti huuhdellaan puhtaalla vedellä. Tuttipullot ja tutit täytyy päivittäin puhdistaa huolella.

Lasten hampaita on ryhdyttävä hoitamaan harjaamalla heti, kun ensimmäiset hampaat puhkeavat eli jo alle vuoden ikäisenä. Kun harjaaminen aloitetaan aikaisin, lapsi tottuu siihen ja osaa myöhemmin itse hoitaa hampaitaan. Lapsen hampaat harjataan pienellä ja pehmeällä hammasharjalla. Vanhempien apua lapsi tarvitsee kouluikään saakka, etenkin takahampaiden harjaamisessa.

Fluori vahvistaa hampaita. Fluorihammastahnan käyttö voidaan aloittaa toisella ikävuodella, kun lapsen maitoposkihampaat puhkeavat ja kun lapsi osaa sylkeä. Vaihtoehtoisesti voidaan antaa fluoritabletteja. Tarkemmat annos- ja käyttöohjeet saa hammashoitolasta tai lastenneuvolasta.

Tutin runsas ja pitkään (3 - 4 -vuotiaaksi) jatkunut käyttö sekä sormen imeminen voivat huonontaa kasvavien hampaiden asentoa suussa. Litteä tutti on tavallista pallotuttia parempi. Tutin ja tuttipullon käyttö on hyvä lopettaa noin 1-vuotiaana.

Vanhempien on huolehdittava siitä, että lapsen hampaat tutkitaan riittävän usein. Vanhempien on hyvä muistaa, että heidän oma esimerkkinsä on paras tapa opettaa lapsille hyvät tavat suun hoidossa. Hammashoitolat, lastenneuvolat sekä kouluterveydenhoitajat neuvovat lasten hampaiden hoitoon liittyvissä asioissa.

## PROTEESIT

Menetetty hammas, osia hampaista tai kaikki hampaat voidaan korvata erilaisilla hammasproteeseilla. Jäljellä olevia hampaita on hoidettava huolella harjaamalla ne kaksi kertaa päivässä fluorihammastahnalla ja puhdistamalla hammasvälit.

Omien hampaiden puhdistuksen lisäksi on irrotettavat proteesit harjattava huolella esimerkiksi erityisellä proteesiharjalla. Kun proteeseja ei pidetä suussa, ne säilytetään joko vedessä tai kosteana muovipussissa, mutta ei kuivana. Proteesi on hyvä ottaa pois yöksi. Myös kiinteät sillat ja kruunut tarvitsevat huolellista puhdistusta. Yksilölliset hoito-ohjeet saat hammashoitolasta.

## HAMMASSAIRAUDET

Suun ja hampaiden sairaudet on hoidettava mahdollisimman pian oireiden ilmaantumisen jälkeen. Yleisimpiä sairauksia ovat hampaiden reikiintyminen ja ientulehdus. Hoitamattomina ne pahenevat, johtavat hampaan menettämiseen ja voivat myös heikentää ihmisen yleisterveyttä.

Hampaisiin liittyvien sairauksien yleisimpiä oireita ovat hampaiden vihlonta ja särky, kipu purtaessa, turvotus poskissa tai ikenissä, verenvuoto hampaita harjattaessa sekä pahanhajuinen hengitys. Oireiden ilmaannuttua ota yhteyttä hammashoitolaan.

## ENSIAPUOHJEITA

### **Verenvuoto ikenistä:**

- Tehosta hampaiden ja hammasvälien puhdistamista.
- Jos verenvuoto jatkuu omasta hoidosta huolimatta yli kaksi viikkoa, ota yhteys hammashoitolaan.

### **Maitohampaiden tapaturmat:**

- Maitohampaisiin kohdistuneet tapaturmat on syytä tarkistuttaa hammas-hoitolassa. Ne voivat vahingoittaa pysyvien hampaiden kehittymistä.
- Jos maitohampaiden liikkuvuus lisääntyy tai ne siirtyvät paikaltaan, lapselle on syytä antaa vain pehmeää ravintoa. Tarvittaessa otetaan yhteyttä hammashoitolaan.
- Irronnutta maitohammasta ei enää istuteta takaisin paikoilleen.

### **Pysyvien hampaiden tapaturmat:**

- Jos pysyvä hammas liikkuu tai on siirtynyt paikaltaan, ota yhteyttä hammashoitolaan.
- Jos pysyvä hammas irtoaa, ota se puhdistamattomana mukaan hammas-hoitolaan. Irronnut hammas kuljetetaan joko maidossa tai omassa suussa posken ja hammasrivin välissä, koska hammas ei saa kuivua. Hampaan voi myös laittaa takaisin omalle paikalleen, mikäli se ei ole likainen. Hammas-hoitolaan pitää mennä mahdollisimman pian, jotta hammas voidaan istuttaa takaisin paikalleen.

Hammastapaturman sattuessa niin, että myös suun pehmeisiin osiin tulee vaurioita, on jäykkäkouristusrokotteen oltava voimassa.

# MUUT SAIRAUDET

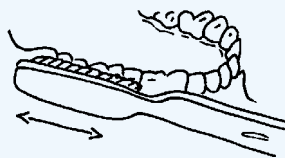
Kerro aina hammashoitolassa, jos olet raskaana, jos sinulla on jokin yleissairaus, tarttuva tauti tai allergiaa. Kerro samalla, mitä lääkkeitä syöt sairautesi hoitoon. Hammashoitolan on myös hyvä tietää, minäikäistä hammashoitoa olet saanut aikaisemmin.

Suun ja hampaiden hyvästä kunnosta on erityisen tärkeää huolehtia silloin, jos sinulla on jokin yleissairaus (esim. sokeritauti, sydän- tai verenpainetauti). Suun sairaudet voivat pahentaa muita sairauksia ja yleissairaudet voivat heikentää suun terveyttä.

## HAMPAIDEN HARJAUS



1. TARTU KYNÄ-  
OTTEELLA HARJASTA



2. PIDÄ HARJA VINOSTI.  
REUNAHARJAKSET  
KOSKETTAVAT IENTÄ.

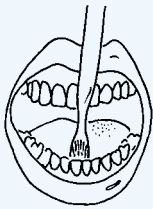
3. HARJAA VAAKASUORAAN  
EDESTAKAISIN  
KEVYLLÄ LIIKKEELLÄ



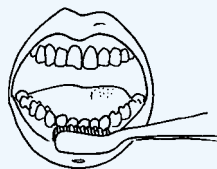
## ALAHAMPAIDEN HARJAUS



HARJAA ALAHAMPAAT  
KIELEN PUOLELTA



HARJAA ALAHAMPAAT  
POSKEN PUOLELTA



HARJAA LOPUKSI PURUPINNAT

# SUUN JA HAMPAIDEN HOITO-OHJEITA

## HAMPAIDEN PUHDISTUS

1.  Tehosta hampaittesi puhdistusta.
2.  Suositeltava hammasharja sinulle on \_\_\_\_\_

## HAMMASVÄLIEN PUHDISTUS

3.  Hammastikulla \_\_\_\_\_
4.  Hammaslangalla \_\_\_\_\_
5.  Hammasväliharjalla \_\_\_\_\_

## RAVINTO

6.  Vähennä makeankäyttöäsi.
7.  Muuta ruokailutapojasi säännöllisemmäksi.  
Syö päivittäin:  
-aamupala  
-lounas  
-1 - 2 välipalaa  
-päivällinen  
-iltapala

## FLUORI JA KSYLITOLI

8.  Käytä fluorihammastahnaa aamuin ja illoin.
9.  Syö fluoritabletteja \_\_\_\_\_ kertaa päivässä. Fluoritabletteja saa apteekista.  
Anna tablettien liueta suussa tai pureskele ne huolellisesti.
10.  Pureskele ksylitoli-purukumia aterioiden jälkeen.

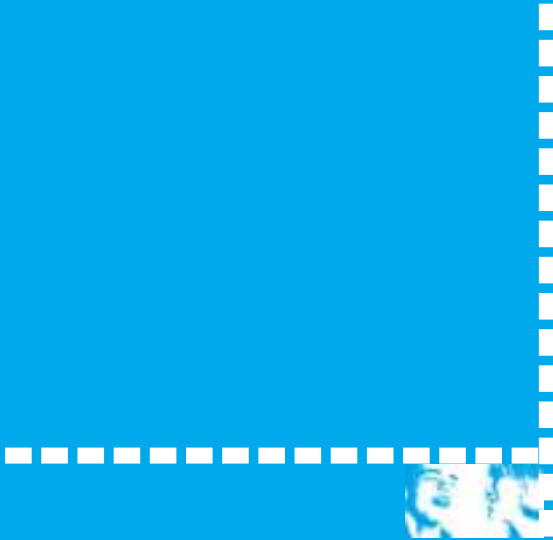
## TUTKIMUSAIKA

11. Varaa seuraava aikasi \_\_\_\_\_ kuussa \_\_\_\_\_
12. Hammashoitola: \_\_\_\_\_
13. Puhelinnumero: \_\_\_\_\_

Lisätietoja: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ohjeet on annettu (päivämäärä) \_\_\_\_\_

Antaja: \_\_\_\_\_



Julkaisija ja kustantaja:  
Työministeriö  
Maahanmuutto-osasto

ISBN: 951-735-219-0

Graafinen suunnittelu ja painotyö:  
Oy Edita Ab

Oy Edita Ab  
PL 800, 00430 Edita  
vaihde (09) 566 01

Asiakaspalvelu:  
puh. (09) 566 0266  
telefax (09) 566 0380

