

Niitty-hanke 2018–2020

<https://projects.tuni.fi/niitty/>

www.facebook.com/niittyhanke/

Projektipäällikkö Irmeli Nieminen. E-mail: irmeli.nieminen@tuni.fi

Asiantuntija Anna Aikasalo. E-mail: anna.aikasalo@tuni.fi

Asiantuntija Jasmin Kaljadin. E-mail: jasmin.kaljadin@tampere.fi

Lähteet ja lisätietoa:

Suomen hammaslääkäriliitto. Vauvan suunterveys. Luettu 28.9.2019. <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-eri-ikakausina/lasten-ja-nuorten-suunterveys/vauvan-suunterveys#.XY-au0YzM8>

Soukka, N. 2015. Opas neuvolaikäisen lapsen suunhoitoon. https://www.hammaslaakariliitto.fi/sites/default/files/mediafiles/suunterveys/neuvolaopas_nina_soukka_2015.pdf

Jalanko, H. 2017. Hampaiden puhkeaminen lapsella. Duodecim Terveyskirjasto. Julkaistu 2.12.2017. Luettu 28.9.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00128

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Tutti ja tuttipullo. Julkaistu 18.12.2018. Luettu 1.10.2019.

Kuvat: www.pixabay.com, kotialbumi



Niitty – Vertaisohjattu
perhevalmennusmalli maahanmuuttajille

0–3 -VUOTIAAN LAPSEN SUUNHOITO



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella



TAMPEREEN KAUPUNKI



HAMPAIDEN PUHKEAMINEN

- Vauvan ensimmäiset hampaat puhkeavat keskimäärin 4-7kk iässä, mutta ne voivat puhjeta myös aikaisemmin tai myöhemmin.
- Ensin puhkeavat yleensä alatuhampaat.
- Hampaiden puhkeaminen voi tuntua vauvalle ikenien kutinana tai kipuna. Vauva voi olla ärtynyt ja pureskella käsiään ja leluja. Vauva voi myös nukkua ja syödä tavallista huonommin.



Näitä oireita voi helpottaa jääkaapissa viilennetyllä purulelulla, kylmällä vedellä kostutetulla rievulla tai apteekista ostettavalla vauvojen kipulääkkeellä. Muista noudattaa pakkauksen ohjeita.

VANHEMPIEN HAMPAAT

- Reikiä aiheuttava bakteeri tarttuu vauvalle vanhempien suusta helpommin, jos vanhempien hampaat ovat huonosti hoidetut.
- Vauvan tuttia tai lusikkaa ei pidä laittaa aikuisen suuhun. Reikiintymistä aiheuttava karies-bakteeri siirtyy syljen mukana vauvan suuhun.
- Vanhempien kannattaa pitää hyvää huolta hampaistaan. Pesu kaksi kertaa päivässä ja ksylitolin käyttö sekä säännölliset käynnit hammaslääkärillä ovat hyväksi.
- Jos lapset näkevät vanhempien hoitavan hampaitaan, he myös itse todennäköisemmin hoitavat hampaansa hyvin.



RUOKAILU

- Makeat, sokeripitoiset ruuat ja juomat eivät ole hyväksi hampaille ja niitä tulisi antaa lapselle vain harvoin, vauvalle ei ollenkaan. Näihin kuuluvat esimerkiksi mehut, karkit, leivonnaiset ja virvoitusjuomat.
- Ruokailun yhteydessä vauvalle annetaan rintamaitoa tai korviketta ja yli 1-vuotiaalle rintamaitoa tai lehmänmaitoa.
- Janojuomana tarjotaan vettä.
- Yli 1-vuotiaalle 5-6 ateriaa päivässä, ei napostelua aterioiden välillä.



HAMPAIDEN HARJAUS

- Vauvan hampaiden harjaus aloitetaan heti ensimmäisen hampaat puhjettua pehmeällä vauvojen hammasharjalla. Äitiyspakkauksen harja on sopiva.
- Hampaat harjataan joka päivä aamulla ja illalla juuri ennen nukkumaan menoa.
- Illalla käytetään fluorihammastahnaa, jossa on fluoria 1000-1100ppm.
- Aamulla voidaan pestä pelkällä vedellä tai tahnalla, jossa ei ole fluoria.
- Fluori on mineraali, joka ehkäisee hampaiden reikiintymistä.



- Hampaiden harjauksen aikana vauvaa voi viihdyttää antamalla hänelle käteen oman hammasharjan ilman tahnaa tai jollain lelulla tai kirjalla.
- Suuta ei huuhdella vedellä harjauksen jälkeen, mutta lasta voi opettaa sylkemään jäljelle jääneen tahnan pois suustaan.



TUTTIPULLO JA HUVITUTTI

- Vauvan ollessa yli 6 kuukauden ikäinen, tulisi tuttia käyttää mahdollisimman vähän, vain lohduttamisessa ja nukauttamiseen.
- Tutin käyttö olisi hyvä lopettaa 10-12 kuukauden iässä, kuitenkin viimeistään kun lapsi on kaksivuotias. Tämä ehkäisee lapsen virheparentojen kehittymistä.
- Tuttipullostä on hyvä luopua, kun lapsi on noin yhden vuoden ikäinen. Tuttipullo korvataan nokkamukilla tai mukilla.

