

Suunterveys perheissä



(kuva Canva)



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU



Suun terveyden vaikutus yleisterveyteen



- Merkittävä vaikutus yleisterveyteen, elämänlaatuun ja hyvinvointiin
- Yleissairauksista on hyvä kertoa suun terveydenhuollon vastaanotolla
- Säännölliset suun terveystarkastukset ovat tärkeitä



(kuvat Pixabay)

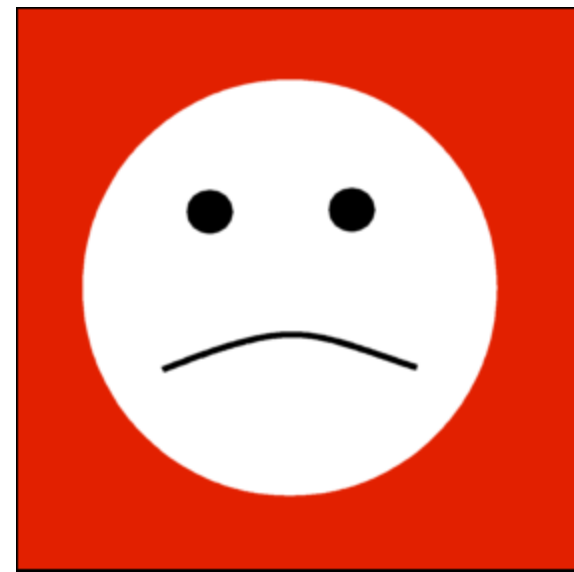
Vanhempien suunhoitotavat- ja tottumukset

- Vanhempien esimerkillä on iso vaikutus lapsen suunhoitotottumuksien muodostumisessa



(kuva Canva)

YLEISIMMÄT SUUN ALUEEN SAIRAUDET:



(Kuva Papunet)



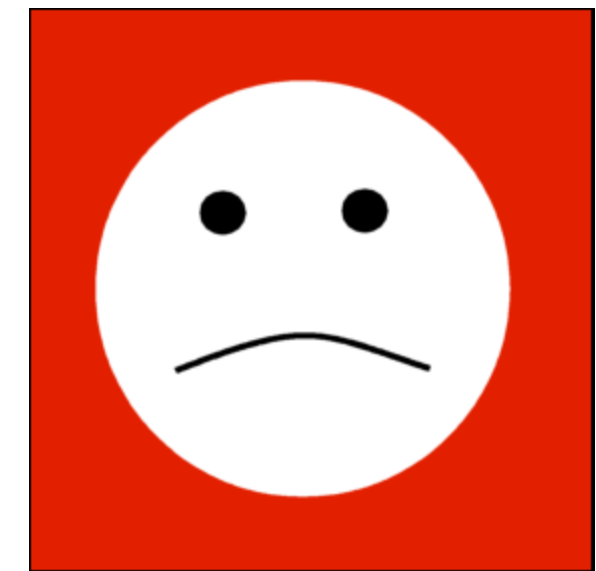
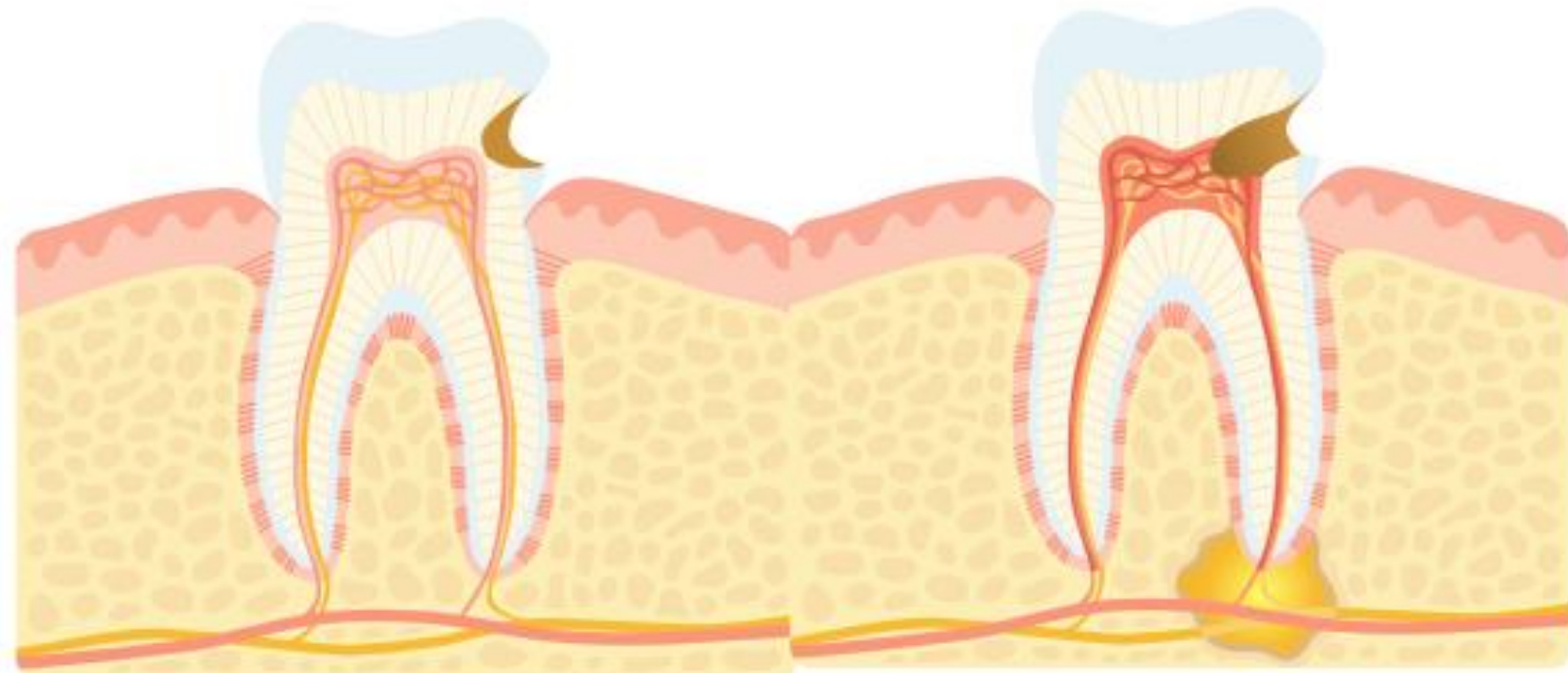
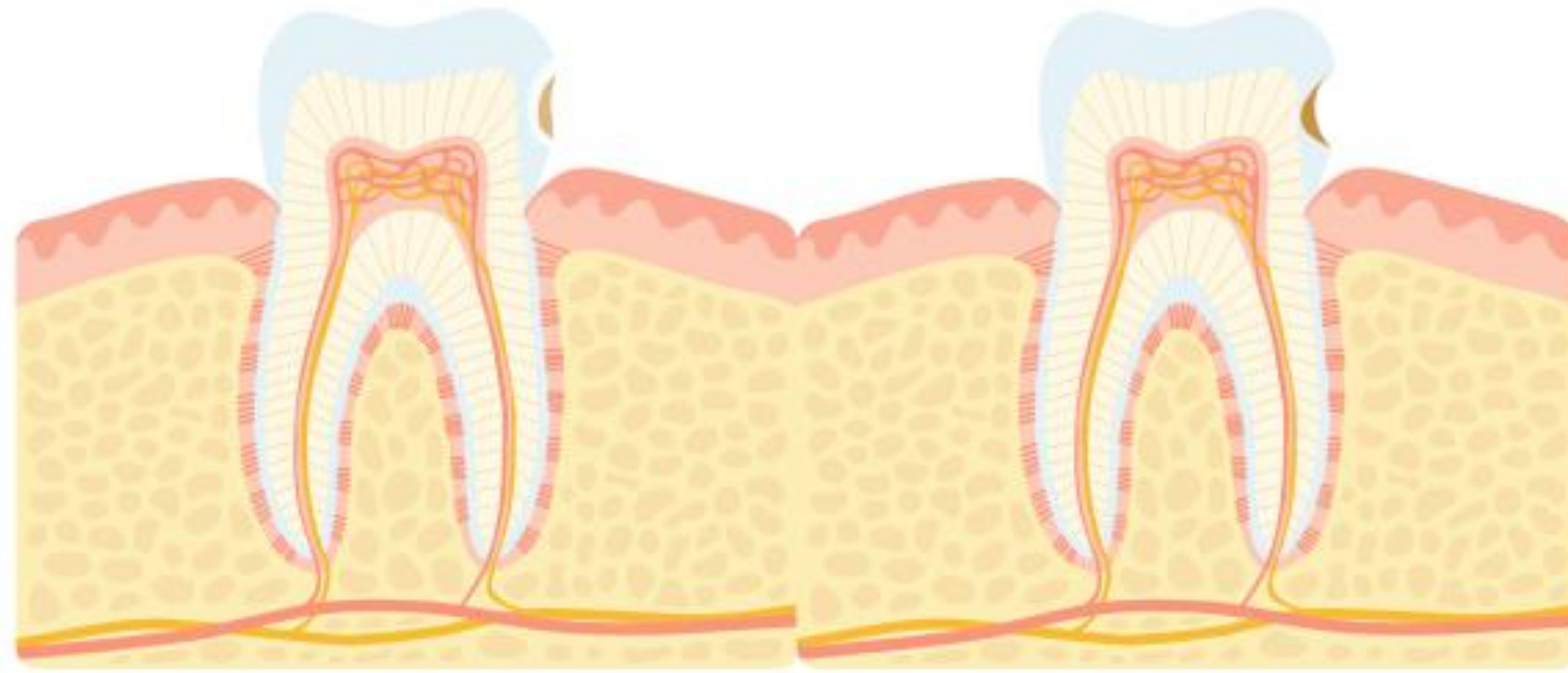
Hammasplakki = biofilmi

hampaiden pinnalle kertynyt bakteerien ja niiden aineenvaihduntatuotteiden muodostama peite



(kuva Hammaslääkäriiitto)

Hampaiden reikiintyminen



(kuvat Hammaslääkäriiitto ja Papunet)

Reikiintymistä aiheuttava bakteeri

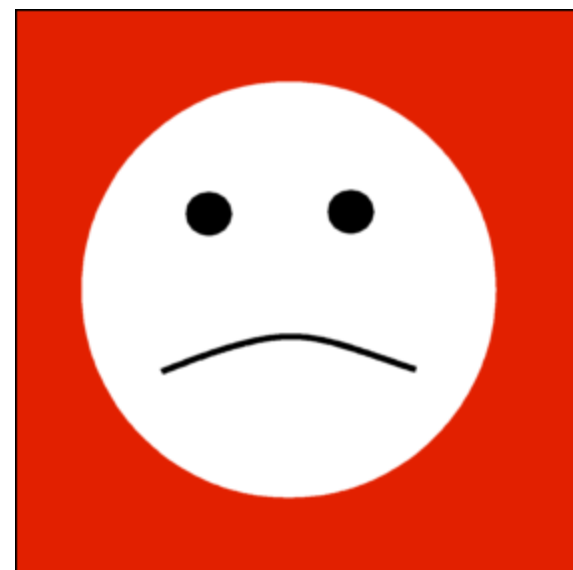
- Tarttuu syljen välityksellä
- Omat ruokailuvälineet



(kuva Pixabay)

lentulehdus

Likaiset hampaat

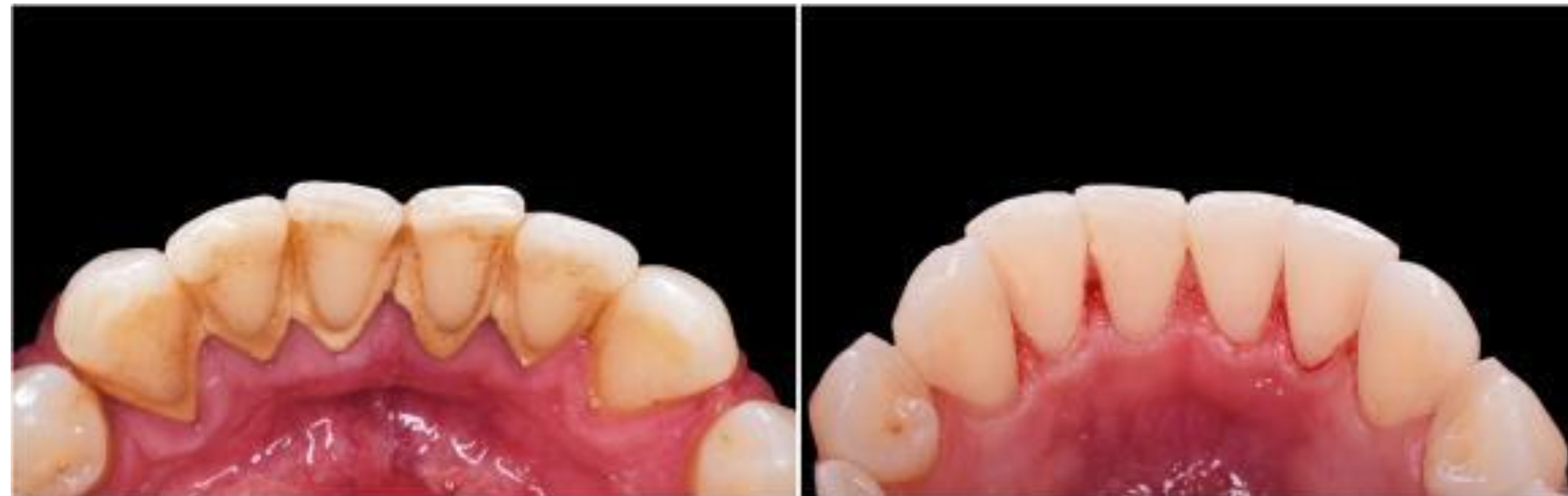


Puhtaat hampaat



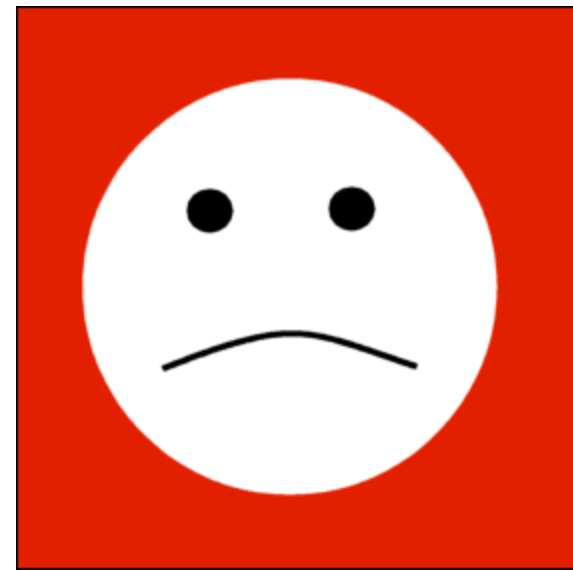
Parodontiitti

= hampaiden kiinnityskudostulehdus



Eroosio

= Hampaan pinnan kemiallinen liukeneminen happojen vaikutuksesta

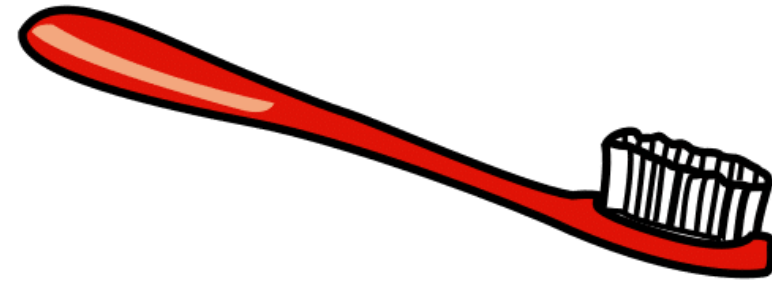


(kuva Fixapay, Hammaslääkäriliitto ja Papunet)

HAMPAIDEN VÄRJÄYTYMISTÄ AIHEUTTAVAT:

- Tupakkatuotteet
- Kahvi, tee, kolajuomat
- Punaviini
- Huono suuhygienia





SUUN ALUEEN SAIRAUKSIA VOIT EHKÄISTÄ:



Harjaamalla hampaat manuaaliharjalla

Poskenpuoleisten hammaspintojen puhdistus



Kielenpuoleisten hammaspintojen puhdistus



Viimeisen hampaan takapinnan puhdistus



Purupintojen puhdistus



Harjaamalla hampaat sähköhammasharjalla

Poskenpuoleisten hammaspintojen puhdistus



Kielenpuoleisten hammaspintojen puhdistus



Viimeisen hampaan takapinnan puhdistus



Purupintojen puhdistus



Käyttämällä fluorihammastahnaa:

→ Alle 3-vuotiaat 2 krt/pv sipaisu 1000-1100 ppm fluorihammastahnaa



→ 3-5-vuotiaat 2 krt/pv herneen kokoinen nokare 1000-1100 ppm fluorihammastahnaa



→ 6 vuotiaat ja vanhemmat 2 krt/pvä 0,5-2cm kokoinen nokare 1450 ppm fluorihammastahnaa



Puhdistamalla hammassvälit päivittäin



Hammaslanka



Hammaslankain



Harjatikku

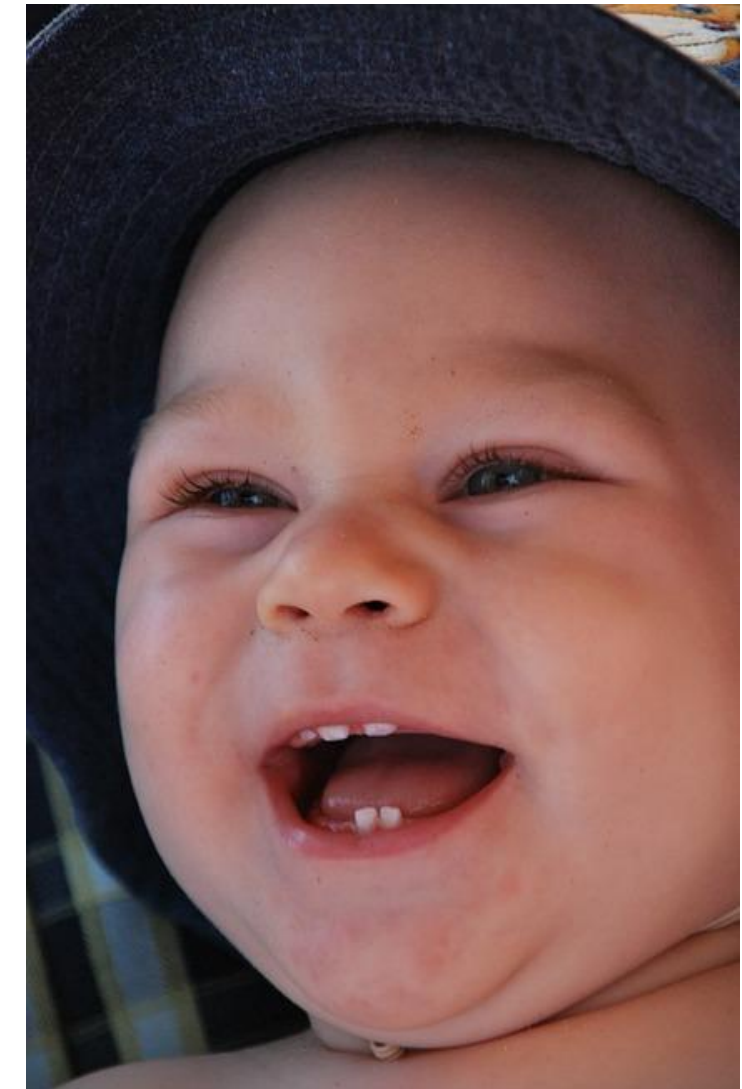


Hammasväliharja



Huolehtimalla lapsen suun terveydestä

- Ensimmäinen maitohammas puhkeaa suuhun noin 4-10 kk iässä
- Kaikki 20 maitohammasta ovat puhjenneet suuhun noin 3-vuotiaana
- Maitohampaiden vaihtuminen pysyviin hampaisiin alkaa n. 5-6-vuotiaana ja jatkuu murrosikään saakka
- Hampaiden harjaus aloitetaan heti ensimmäisen maitohampaat puhjettua suuhun
- Lapsi voi harjoitella hampaiden harjausta, mutta vanhemmat harjaavat lapsen hampaat 8-12-vuotiaaksi asti



Imemistottumukset ja suun terveys

Imetys

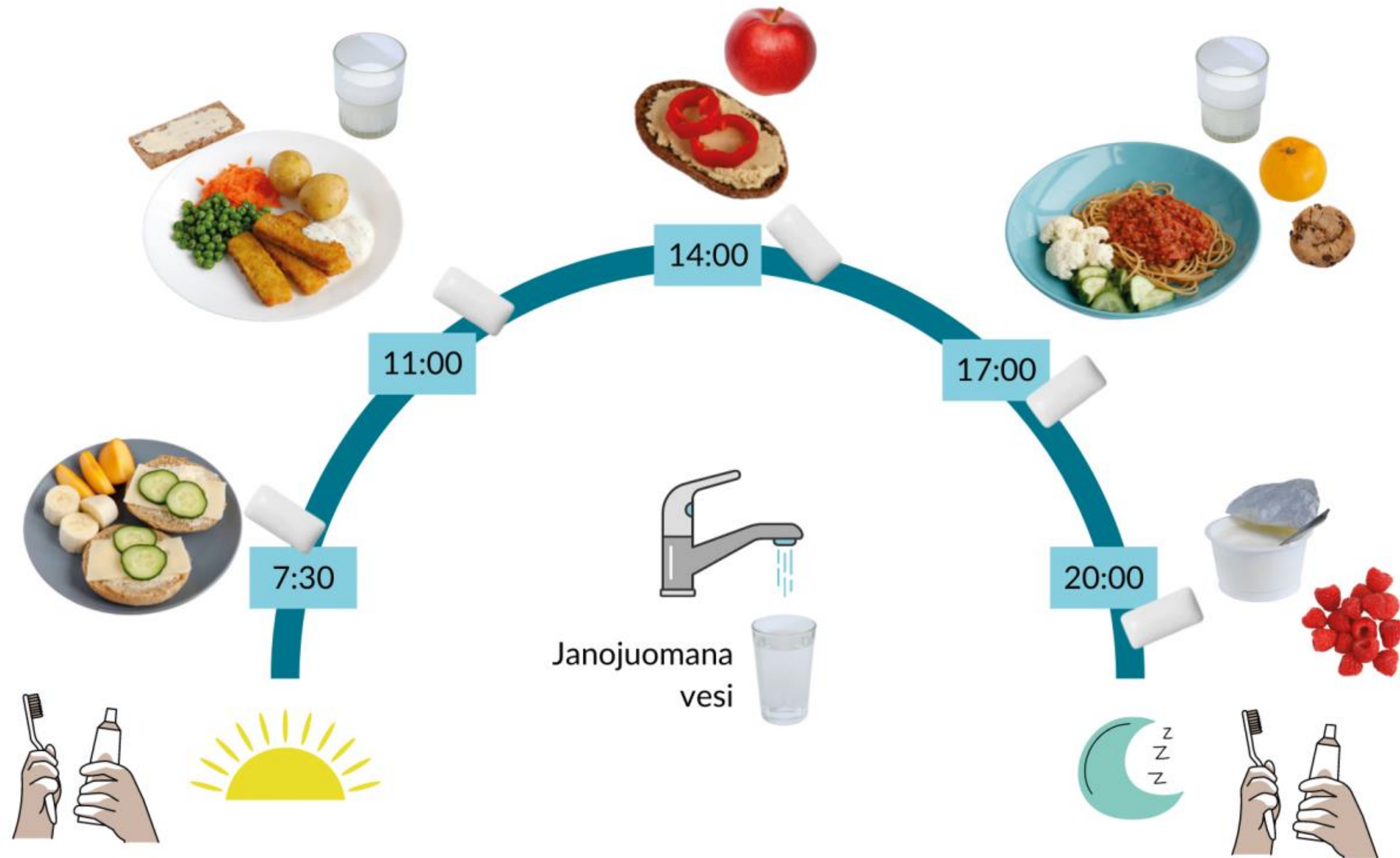
Tutti

Peukalon
imeminen



(Kuvat Pixabay)

Säännöllisellä ateriarhythmillä



Vertaa piilosokerin määrää hedelmään



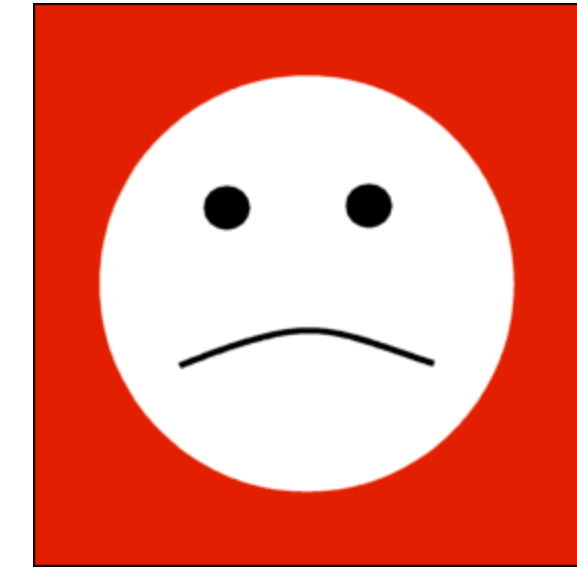
Säännöllisellä ksylitolipastillien tai - purukumin käytöllä

- Ehkäisee hampaiden reikiintymistä
- Suositus 3-5 kertaa päivässä, ruokailun jälkeen



Välttämällä:

- Tupakointia ja sähkötupakointia
- Nuuskan ja nikotiinipussien käyttöä
- Liiallista alkoholin käyttöä
- Huumeausaineita



SUUN TERVEYDENHUOLLON PALVELUT

- Suun terveydenhuolto on maksutonta 0–17-vuotiaille
- Yli 18-vuotiaat maksavat suun terveydenhoidosta maksuasetuksen mukaiset maksut
- Aika hammashoittoon varataan suun terveydenhuollon keskitetystä ajanvarauksesta
- 18 vuotta täyttäneiltä peritään 51,50 € sakkomaksu perumatta jääneestä käynnistä



(Kuva Kainuun hyvinvointialue)

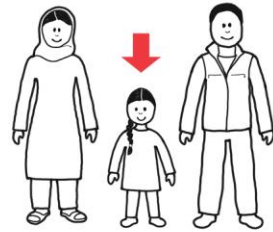


SUUN TERVEYSTARKASTUKSET



Ensimmäistä lasta odottavalle perheelle kuuluu maksuton suun terveysneuvontakäynti

Alle kouluikäiset kutsutaan suun terveystarkastukseen (1v., 3v., ja 5v.)



Kouluikäiset kutsutaan suun terveystarkastukseen: (1lk., 3lk., 5lk. ja 8lk.)



8lk:n jälkeen ajat suun terveydenhuoltoon tulee varata itse



Välivuosina lapsi/nuori voidaan kutsua tarpeen mukaan suun terveystarkastukseen tai omahoidon ohjaukseen



(Kuvat Kainuun hyvinvointialue ja papunet)



Jäikö jokin mietityttämään?

Nyt saa kysyä!

OTA MEIDÄT SEURANTAAN:

kainuunhva_hampaat

Instagram ja TikTok



KAINUUN
hyvinvointialue