

Hei huoltaja! Tiedätkö miten voit turvata lapsesi suun terveyden?

Lapsesi ensimmäisen hampaan puhjettua aloita hampaiden harjaus heti kariksen ehkäisemiseksi ja rutiinien muodostamiseksi.

Muista omahoidon säännöllisyys ja oikeat välineet.



Fluori ehkäisee hampaiden reikiintymistä vahvistamalla hampaan kiillettä.

Tarkista lapsesi hammastahnan fluoripitoisuus!

Harjaa lapsesi hampaat fluorihammastahnalla päivittäin 2 minuutin ajan seuraavasti:

0-3v. 1000-1100 ppm kerran päivässä sipaisu

3-5v. 1000-1100 ppm kahdesti päivässä lapsen pikkusormen kynnen kokoinen nokare

6v. 1450ppm kahdesti päivässä 0,5-2 cm kokoinen nokare

Täysksylitolia suositellaan nautittavan aterioiden jälkeen 5g päivässä.

Täysksylitoli ehkäisee hampaiden reikiintymistä vähentämällä reikiintymistä aiheuttavien bakteerien määrää ja ehkäisemällä hapon muodostumista.

Pientä lastasi kannattaa totuttaa täysksylitoliin vähitellen pienillä määrillä, sillä suuri määrä saattaa aiheuttaa laksatiivisia vaikutuksia.

Sinun on myös hyvä käyttää täysksylitolia välttääksesi kariesbakteerin siirtymistä lapsellesi.

Lapsen huoltajana muista:

- Säännöllinen ruokailurytmi
- Napostelun välttäminen
- Herkkuhetki tarvittaessa vain kerran viikossa
- Janojuomana vesi

**Muista oman
esimerkkisi tärkeys!**

