suukool

Sinu lapse hammaste rõõmuks



TERVISEKASSA

Eesti Hambaarstide Liit
ESTONIAN DENTAL ASSOCIATION

IMIK

0–1-aastane

Vastsündinul puuduvad suus hambaauke tekitavad bakterid: need saadakse enamasti lähedastelt. Seepärast väldi kõikvõimalikke bakterite ülekandumise viise endalt lapsele. Kuigi täielikult seda vältida pole võimalik, siis mida hiljem ja väiksemas koguses see toimub, seda parem.

Mida teen, kui lapse lutt kukub maha?

✗ Teen luti oma suus puhtaks.

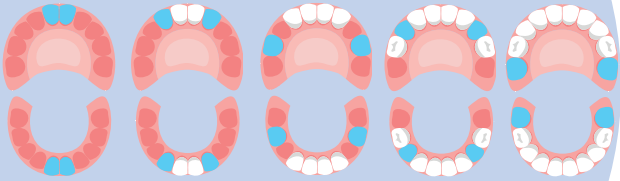
✓ Loputan luti veega.

Millega annan lisatoitu?

✗ Sama lusikaga, millega lapse toitu maitsesin

✓ Lapse enda lusikaga

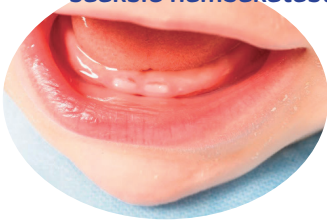
Piimahammaste suhu tulemine



6.–12. kuu lõikehambad | 9.–16. kuu lõikehambad | 13.–19. kuu purihambad | 16.–23. kuu silmahambad | 23.–33. kuu purihambad

Hambapesuga alusta kohe, kui esimesed piimahambad igemest paistavad!

Pese imiku hambaid kord päevas. Vali aeg, mil lapsel on hea tuju. Oluline on, et hambapesust kujuneks meeldiv harjumus ning hambad saaksid hambakatust puhtaks.



Millega hambaid pesta?

- Alguses on mugav puhastada silikoonist näpuharja või sõrme ümber keeratud marlilapiga.
- Edaspidi kasuta pehmete harjaste ja väikese peaga hambaharja.
- Päris alguses pole pastat vaja kasutada, piisab lihtsalt puhastamisest. Kui lapsel on suus juba ka tagumised hambad, siis määri harjased kokku riisiterasuuruse pastakogusega. Kasuta väikelastele mõeldud hambapastat. Fluoriidide kohta leiad informatsiooni suukool.ee lehelt.



Soovitused imiku suutervise hoidmiseks

- Ära anna lutipudelist magusaid jooke.
- Magaval lapsel võta rind või lutipudel suust.
- Lisatoiduga alustades eelista magusatele puuviljapüreedele köögiviljapüreesid.
- Lapse hambaid pestes uuri, kas on näha värvusemuutust, täppe vms, mis pestes maha ei tule. Kui märkad midagi sellist, tuleb minna hambaarsti juurde. Õigeid nõuandeid järgides on võimalik ennetada hilisemaid probleeme.



VÄIKELAPS

1–5-aastane

Harjumused ja maitse-eelistused kujunevad lapseeas!

Väikelapse hammaste tervena hoidmise reeglid on samad, mis täiskasvanutel:

1. Toitu tervislikult.

Lapse toidu valmistamisel väldi suhkru, mee või siirupi lisamist. Maiustused asendage töötlemata köögiviljadega – need aitavad treenida ka lapse suulihaseid.

2. Janu korral joo vett.



Igal ajal joomiseks sobib ainult ilma lisanditeta puhas vesi. Kõiki teisi jooke tarvitage söögikorra ajal.

3. Jäta söögikordade vahele kolm tundi pausi.



Bakterid saavad hammaste nõrgestamiseks energiat meie toidust. Paus on aeg, mil hambad saavad taastada oma tugevuse. Väikelaste puhul on 2–3-tunnist pausi söögikordade vahel raskem pidada, aga see on väga oluline. Kui laps soovib sel ajal süüa, siis selgita, et praegu on hambapaus ja hambad peavad söömisest puhkama.

4. Pese hambaid kaks korda päevas.

3-aastasele lapsele, kes oskab pastat välja sülitada, pane harjale herneterasuurune pastakogus. Lapse hambad peab täiskasvanu üle pesema kuni lapse koolieelikuni.



5. Käi kord aastas hambaarsti juures kontrollis.

Kui märkad lapse hammastel laike, mis pestes maha ei tule, siis minge kindlasti hambaarsti juurde. Lisaks loobu öisest toitmisest, sest piimast, ka rinnapiimast, saavad mikroobid energiat, et hapet toota ning hambaid nõrgestada. Hambaid kaitsvat sülge on aga öösel vähem.

Kui sa märkad, et lapsel on harjumus hoida suud lahti ja hingata läbi suu, siis konsulteeri arstiga.

Pöidla või näppude imemine kujuneb väikelapsel sageli halvaks harjumuseks, mis võib põhjustada lõualuude deformatsiooni.

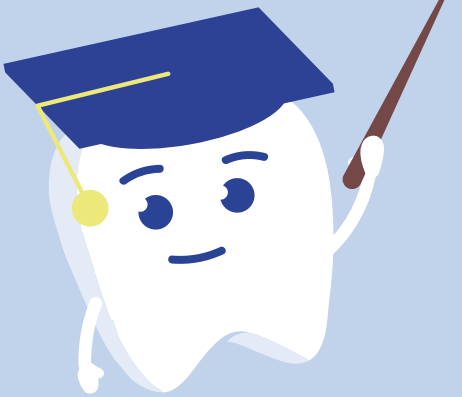
Lutist tuleks vabaneda hiljemalt siis, kui laps on saanud 2-aastaseks.



Esimene käik hambaarsti juurde

- Esimene kohtumine hambaarstiga peaks olema lapsele meeldiv kogemus. Väldi olukorda, et esimest korda jõuab laps hambaarsti juurde alles siis, kui hambas on auk või kui hammas juba valutab.
- Ära ütle lapsele „ära karda“ ega „see ei ole valus“. See tekitab lapses hambaarsti ees hoopis hirmu. Lapse kuuldes ära räägi enda ega kellegi teise ebameeldivast hambaarstikogemusest ega hirmuta puurimise või süstijutuga.
- Lapsele võiks rääkida hambaarsti juurde minekust lühidalt: „Kõik käivad hambaarstile hambaid näitamas, lähme ka!“

Käi lapsega hambaarsti juures enne lapse 3-aastaseks saamist! Ka siis, kui kõik hambad tunduvad olevat korras.



KOOLIEELIK JA KOOLILAPS

5–8-aastane

Soovitused hammaste pesuks:

- Tihti jäävad 5–6-aastasel lapsel jäävpurihambad korraliku pesuta, sest need tulevad suhu märkamatult piimahammaste taha. Aita lapsel üle pesta ka kõige tagumised hambad.
- Lapse käeline motoorika ja ruumiline mõtlemine arenevad välja 6.–8. eluaastal. Seepärast pese kord päevas lapse hambad üle kuni tema kooliminekuni.
- Kui alumised eesmised jäävhambad on suus ja tihedasti koos, siis õpeta last hambaniidiga hammaste vahesid puhastama.
- Kui sa märkad, et lapsel on harjumus hoida suud lahti ja hingata läbi suu, siis konsulteeri arstiga.



Lapse 6–8-aastaseks saamiseni pese kord päevas tema hambad üle.



suukool

Laste hambaravi eest tasub Eesti Haigekassa kuni lapse 19-aastaseks saamiseni.

Lepingupartnerid leiad www.haigekassa.ee

Hea hambapesuharjumuse kujunemisele aitavad kaasa:

* **Suukooli hambapesulaul**, mille leiad Youtube'ist



* **Suukooli hambapesukalender**, mille leiad kodulehelt suukool.ee



* **Suukooli äpp**, mille saad tasuta alla laadida App Store'ist või Google Play'st

