

Hammaste tervena hoidmise juhend kuni 1-aastase lapse vanemale

suukool

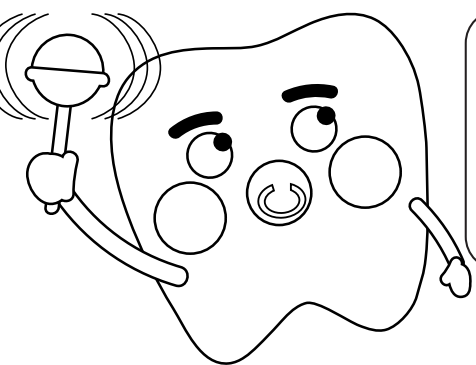
Terved hambad ei ole juhuse asi, vaid õige käitumise ja hea suuhügieeni tulemus. Lapsevanem vastutab lapse hammaste tervise eest. Jaga allolevat infot kõigi lähedastega, kes last hoiavad!

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

Piimahammaste tulek

Hambad hakkavad suhu tulema tavaliselt 6.–12. elukuul. Hammaste lõikumisega kaasnevat ebamugavust võivad aidata leevendada külmkapis jahutatud närimislelu, jahe jook ja tahke külm toit. Kui tundub, et valutavad igemed häirivad last üleliia, siis masseeri igemeid valuvaigistava geeliga.

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 ja hambad saaksid hambakatust puhtaks.



Rohkem nõuandeid,
kuidas hambad tervena hoida:

 www.suukool.ee

 Suukool

 SuukoolTV

Millega hambaid pesta?

- Kasuta pehmete harjaste ja väikese peaga hambaharja. Alguses võib olla mugavam hambaid puhastada silikoonist näpuharja või sõrme ümber keeratud marlilapiga.
- Päris alguses pole vaja pastat kasutada, piisab lihtsalt puhastamisest. Kui lapsel on suus ka tagumised hambad, siis määri hambaharjale riisiterasuurune kogus pastat. Kasuta väikelastele mõeldud hambapastat. Fluoriidide kohta leiad informatsiooni suukool.ee lehelt.

Soovitused imiku suutervise hoidmiseks

- Lisatoiduga alustades eelista magusatele puuviljapüreeledele köögiviljapüreesid.
- Ära anna lisatoitu sama lusikaga, millega lapse toitu maitseid, vaid lapse enda lusikaga. Lapse söögiriistad käivad vaid tema suus!
- Kui lapse lutt kukub maha, siis ära tõmba seda oma suust läbi, vaid loputa lutt veega puhtaks.
- Magaval lapsel võta rind või lutipudel suust.
- Ära anna lutipudelist magusaid jooke.
- Kui lapsel on suur imemisvajadus, siis kasuta julgelt luttu.
- 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. Laste hambaravi eest tasub Tervisekassa kuni lapse 19-aastaseks saamiseni. Lepingupartnerid leiad www.tervisekassa.ee.

TERVISEKASSA 

 Eesti Hambaarstide Liit
ESTONIAN DENTAL ASSOCIATION