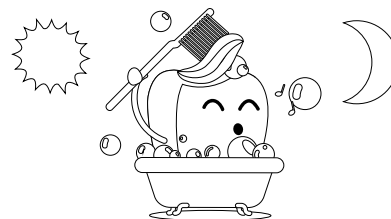







Hammaste tervena hoidmise juhend väikelapse vanemale



suukool

Terved hambad ei ole juhuse asi, vaid õige käitumise ja hea suuhügieeni tulemus. Lapsevanem vastutab lapse hammaste tervise eest. Pea meeles, et harjumused ja maitse-eelistused kujunevad lapseas. Jaga allolevat infot kõigi lähedastega, kes last hoiavad.

Väikelapse hammaste tervena hoidmise reeglid

- 1. Toitu tervislikult.** Lapse toidu valmistamisel väldi suhkrut, mee või siirupi lisamist. Maiustused asenda 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 tarvita 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. Väikelastel 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.** Alla 3-aastase lapse hammaste pesemiseks määri hambaharjale riisiterasuurune kogus pastat. Alates 3. eluaastast pane lapse harjale herneterasuurune kogus fluoriidiga hambapastat. Laps mängib hambaharjaga, täiskasvanu peseb hambad puhtaks. Pese hambaid kolmest küljest: hammustamise pinnalt ning põse- ja keelepoolset pinnalt. Lapse käeline mootorika ja ruumiline mõtlemine arenevad välja 6.–8. eluaastal, seepärast pese kord päevas lapse hambad üle kuni tema koolimine kuni. Lõbusamaks hambapesuks otsi Youtube'ist Suukooli hambapesulaul.

- 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 ja hambaid nõrgestada. Hambaid kaitsvat sülge on aga öösel vähem.


Esimene käik hambaarsti juurde

- Käi lapsega hambaarsti juures enne lapse 3-aastaseks saamist! Ka siis, kui kõik hambad tunduvad olevat korras. Esimene kohtumine hambaarstiga peaks olema lapsele meeldiv kogemus. Välti olukorda, mil laps jõuab esimest korda hambaarsti juurde alles siis, kui hambas on auk või kui hammas valutab.
- Ära ütle lapsele „ära karda“ või „see ei ole valus“. See tekitab lapses hambaarsti ees hirmu. Lapse kuuldes ära räägi enda ega kellegi teise ebameeldivast hambaarstikogemusest, samuti ära hirmuta puurimis- või süstijutuga.
- Räägi lapsele hambaarsti juurde minekust lühidalt: „Kõik käivad hambaarstile hambaid näitamas, lähme ka!“
- Laste hambaravi eest tasub Tervisekassa kuni lapse 19-aastaseks saamiseni. Lepingupartnerid leiad www.tervisekassa.ee.

Pane tähele!

- Lutist tuleks vabaneda hiljemalt siis, kui laps on saanud 2-aastaseks.
- Kui laps on vanem kui 2-aastane ja tal on harjumus imeda pöialt või näppe, siis konsulteerige arstiga.
- Kui sa märkad, et lapsel on harjumus hoida suud lahti ja hingata suu kaudu, siis konsulteerige arstiga.
- Jäähambad võivad hakata suhu tulema alates 5. eluaastast. Tihti jäävad 5–6-aastaselt lapsel jäävpurihambad korraliku pesuta, sest need tulevad suhu märkamatuult piimahammaste taha. Aita lapsel üle pesta ka kõige tagumised hambad.

Rohkem nõuandeid, kuidas hambad tervena hoida:

 www.suukool.ee  Suukool  SuukoolTV

TERVISEKASSA 

 Eesti Hambaarstide Liit
ESTONIAN DENTAL ASSOCIATION