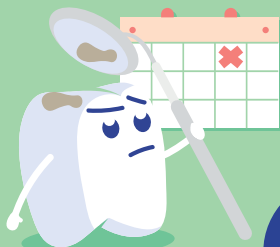


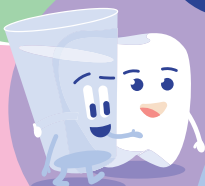
sukool

Sinu lapse hammaste rõõmuks

Käi kord aastas
hambaarsti juures



Janu korral joo vett



Pea toidukordade
vahel 3 tundi pausi



Toitu tervislikult

Pese hambaid 2 korda
päevas 2 minutit



IMIK

Kuni 1-aastane

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

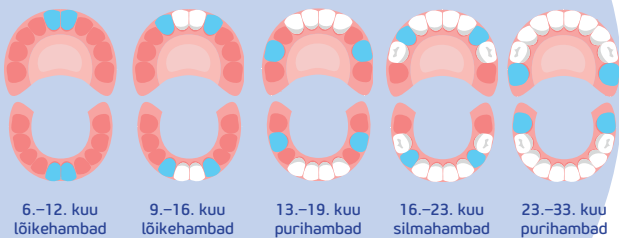
Mida teen, kui lapse lutt kukub maha?

- ✗ Teen luti oma suus puhtaks
- ✓ Loputan luti veega

Millega annan lisatoitu?

- ✗ Sama lusikaga, millega lapse toitu maitsesin
- ✓ Lapse enda lusikaga

Piimahammaste suhu tulemine



Hambapesuga alusta kohe, kui esimesed piimahambad igemest paistavad!

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



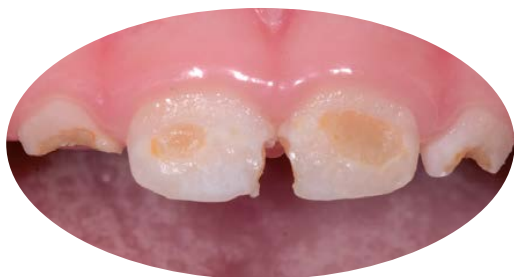
Millega hambaid pesta?

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



Soovitused imiku suutervise hoidmiseks

- Ära anna lutipudelist magusaid jooke.
- Magaval lapsel võta rind või lutipudel suust.
- Lisatoiduga alustades eelista magusatele puuviljapüreele köögiviljapüreesid.
- Lapse hambaid pestes uuri, kas on näha värvuse muutust, täppe vmt, mis pestes maha ei tule. Midagi sellist märgates pöördu lapsega hambaarsti poole. Arst vaatab hambad üle ja oskab sind nõustada.



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 asenda töötlemata köögiviljadega – need aitavad trennida ka lapse suulihaseid.

2. Janu korral joo vett



Igal ajal joomiseks sobib ainult lisanditeta gaseerimata vesi. Kõiki teisi jooke tuleb tarvitada söögikorra ajal.

3. Pea toidukordade vahel 3 tundi pausi



Bakterid saavad hammaste nõrgestamiseks energiat toidust. Paus on aeg, mil hambad saavad taastada oma tugevuse. Väikelaste puhul on 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 2 korda päevas 2 minutit



Lapsele, kes oskab pastat välja sülitada, pane harjale herneterasuurune pastakogus. Pese lapse hambad üle vähemalt kuni tema kooliminekuni. Kasuta fluoriidiga hambapastat, see aitab ennetada kaariese teket. Fluoriidi kohta leiad informatsiooni suukool.ee veebilehelt.



5. Käi kord aastas hambaarsti juures



Märgates lapse hammastel laike, mis pestes maha ei tule, mine lapsega hambaarsti juurde.

Konsulteeri arstiga, kui lapsel on harjumus hoida suud lahti ja hingata läbi suu.

Loobu öisest toitmisest – piimast (ka rinnapiimast) saavad mikroobid energiat, et hapet toota ja hambaid nõrgestada. Hambaid kaitsvat sülge on aga öösel vähem.

Pöidla või näppude imemine ja luti pikaajaline kasutamine võib põhjustada lõualuude deformatsiooni.



Esimene käik hambaarsti juurde

- **Esimene kohtumine hambaarstiga peaks olema lapsele meeldiv kogemus. Välti olukorda, mil laps jõuab esimest korda hambaarsti juurde alles siis, kui hambas on auk või hammas valutab.**
- **Välti lauseid nagu „ära karda“ või „see ei ole valus“. See tekitab lapses hoopis hirmu. Lapse kuuldes ära räägi enda ega kellegi teise ebameeldivast hambaarstikogemusest ega hirmuta puurimise või süstijutuga.**
- **Lapsele räägi 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

- Tihti jäävad 5-6-aastaselt lapsel jäävpurihambad korraliku pesuta, sest need tulevad suhu märkamatuult 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 vähemalt kuni tema koolimineku.
- Õpeta last hambaniidiga hammaste vahesid puhastama.
- Kui lapsel on harjumus hoida suud lahti ja hingata läbi suu, konsulteerige kindlasti arstiga.



**Pese lapse hambad kord
päevas üle.**

suukool

LAPSE SUUTERVISE EEST VASTUTAB LAPSEVANEM!

Laste hambaravi eest tasub Tervisekassa kuni lapse 19-aastaseks saamiseni.

Lepingupartnerid leiad
www.tervisekassa.ee

Hea hambapesuharjumuse kujunemisele aitavad kaasa:

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



- * **Suukooli hambapesukalender,**
mille leiad veebilehelt suukool.ee



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

