

# Terveet hampaat

## Hampaiden terveys

Hampaiden harjaaminen aloitetaan, kun ensimmäinen hammas puhkeaa.

Harjaa lapsen hampaat pehmeällä hammasharjalla.

Harjaa alle 6-vuotiaan lapsen hampaat kaksi kertaa päivässä, aamulla ja illalla.

Lapsen on hyvä myös itse harjoitella hampaiden pesemistä.

Sähköhammasharja puhdistaa hampaat paremmin kuin tavallinen hammasharja. Sähköhammasharjaa suositellaan yli kolmevuotiaalle lapselle.

Napostelu eli pienten välipalojen syöminen sekä makeat juomat ja ruoat aterioiden välillä vahingoittavat hampaita. Ruokajuomana suositellaan maitoa, piimää tai vettä.

Vesi on paras juoma, kun on jano. Maitotuotteista lapsi saa kalsiumia. Se on tärkeä aine luiden ja hampaiden kehitykselle. Esimerkiksi leikki-ikäinen saa riittävästi kalsiumia joka päivä neljästä desilitrasta nestemäisiä maitovalmisteita ja yhdestä viipaleesta juustoa.

Jokaisen aterian jälkeen suositellaan xylitol-purukumia tai xylitol-pastilleja. Nämä suojaavat hampaita.

