

Odottavan perheen suun terveydenhoito

Hampaiden reikiintyminen eli hammaskaries on tarttuva infektio tauti

Lapsi oppii matkimalla, joten raskausaikana on hyvä tarkistaa, onko vanhempien oma suun ja hampaiden hoito kunnossa. Äidin monipuolinen ruokavalio odotusaikana on tärkeää myös lapsen hampaiden kehitykselle. Reikiintymistä aiheuttava streptococcus mutans bakteeri tarttuu syljen välityksellä, esimerkiksi yhteisten lusikoiden, tuttien ja suulle suukottelun kautta. Reikiä aiheuttava bakteeri tarttuu herkemmin, jos lapsi saa sokeripitoista ruokaa monta kertaa päivässä.

Ravinto

Päivittäisten ateriakertojen määrä on hyvä olla korkeintaan 5–6. Säännöllinen ateriarytmi vähentää napostelun tarvetta. On tärkeää huolehtia riittävästä kalsiumin saannista esimerkiksi käyttämällä maitotuotteita. Vesi on paras janojuoma. Makeat ja happamat juomat ruokailujen välissä ovat erityisen haitallisia suun terveydelle aiheuttaen hampaiden reikiintymistä ja kiilteen liukenemistä.

Täyskysylitoli

Äidin ja isän säännöllinen ksylitolin käyttö jokaisen aterian päätteeksi muuttaa hänen suunsa bakteerikantaa lapselle vähemmän haitalliseksi. Täyskysylitolin käyttö heti ruokailun päätteeksi on tärkeää.

Hampaiden ja suun hoito

Raskausaikana ientulehduksen ja hampaiden reikiintymisen riski kasvaa myös hormonaalisista syistä, joten on erittäin tärkeää huolehtia hyvästä suuhygieniasta. Vanhemmat eivät tarvitse raskauden vuoksi ”ylimääräistä” suun terveystarkastusta. Jos edellisestä hampaiden tutkimuksesta on kulunut useita vuosia, suosittelemme varaamaan ajan hammashoitolaan. Hampaat harjataan kaksi kertaa päivässä fluorihammastahnaa käyttäen. Hammasvälit puhdistetaan kerran päivässä.

