

ja hampaiden hoito

Tiedote huoltajille

koululaisen suun terveystarkastuksesta

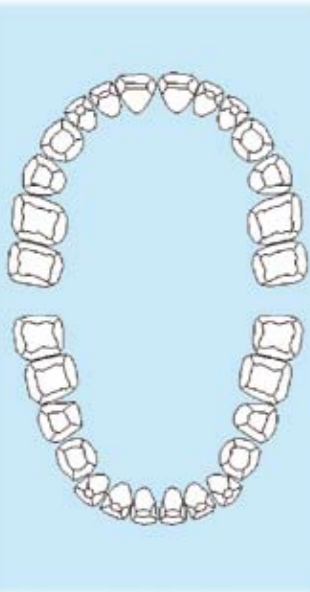
Oppilaan nimi _____

Koulu/luokka _____

Hammashoitola _____

Tutkimuksen tekijä _____

Suun tutkimuksessa ___ / ___ 20___ on todettu:



Suun puhtaudesta:

- suu ja hampaat ovat puhtaat
- hampaiden pinnoilla on bakteeripeitteitä, jotka on merkitty oheiseen hammaskuvaan
- vanhempien kannattaa tehdä tarkistusharjaus ___ kertaa päivässä

Hoidon tarpeesta:

- suu ja hampaat ovat terveet
- ientulehdusta _____
- hammaskiveä _____
- alkavia reikiä _____
- paikattavia maitohampaita _____
- paikattavia pysyviä hampaita _____
- jotain muuta _____
- suosittelemme vanhempien osallistumista hoitokäynneille _____

Purennasta:

- ei tarvetta oikomishoitoon
- oikomishoidon tarve arvioidaan ___ luokalla
- oikojahammaslääkäri tarkastaa oppilaan purennan _____



Seuraava suun terveystarkastus

Vuosi _____

Luokka _____

- oppilas kutsutaan hammashoitola
- ajanvarauksesta tulee huolehtia itse

Koululaisen omat tavoitteet suun kotihoidolle

Yhteystiedot:

Ajanvarauksen puh. _____

Avoinna klo _____

Hammashoitolan nimi ja osoite _____

Aineistotilaukset:
www.terveyttakasviksilla.fi



Yhteistyössä Suomen Hammaslääkäriliiton kanssa.



Sisältö: ravitsemusasiantuntija Päivi Jämsén, ravitsemusviestinnän suunnittelija Kati Kuisma, yllähammaslääkäri Irma Arpalahti ja asiantuntijahammaslääkäri Helinä Keskinen. Taitto: Jaana Sarpaniemi/Moritz, ruokakuvat: Teppo Johansson/Studio Unlimited, painopaikka: Silverprint Oy, 4/2009. Tämän aineiston tuottamiseen on käytetty maa- ja metsätalousministeriön tukea.

*Iloisen
hymyn
evästys*



**Ateriarytmi
ja hampaiden
hoito**



Ateriarytmi

Ateriarytmi on tärkeä asia niin hampaiden kuin muunkin terveyden ylläpitämiseksi. Pyri syömään säännöllisesti viisi kertaa päivässä. Syö koululounaan ja päivällisen lisäksi myös kunnon aamu-, väli- ja iltapala, niin pysyt pirteänä koko päivän.



Hampaiden harjaus

- ◆ Harjaa hampaat fluorihammastahnalla.
- ◆ Tee harjaus ennen aamupalaa etenkin, jos syöt aamupalalla happamia hedelmiä ja marjoja tai juot tuoremehua.

Aamupala

- ◆ Lisää marjoja tai hedelmiä puuron ja jogurtin joukkoon sekä tomaattia, kurkua ja salaattia leivälle.



Ksylitoli

Ota aamupalan jälkeen ksylitolia.

Pidä mielessä!

Kasviksia joka aterialla

- ◆ Syö vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä päivittäin kuuden kourallisen verran. Syö niitä raakana ja kypsennettyinä. Muista, että mehuiksi puristettuina ne ovat haitallisempia hampaille.
- ◆ Eväitä tarvitessasi, tee ne yhtä monipuolisiksi kuin välipalat.

Hyvä janojuoma

- ◆ Paras janojuoma on vesi.
- ◆ Mehut ja virvoitusjuomat eivät kuulu päivittäiseen käyttöön. Myös urheilu-, energia- ja light-juomat ovat haitallisia hampaille happamuutensa vuoksi.

Ksylitolia usein

- ◆ Ota 1–2 täysksylitolipurkkaa tai -pastillia aina syömisen jälkeen. Se katkaisee hampaiden reikiintymistä aiheuttavan happohyökkäyksen.
- ◆ Tavallista ksylitolia tarvitaan noin kaksinkertainen määrä.

Karkkeja harvoin

- ◆ Syö karkkia vain kerran viikossa ja muista ksylitoli karkkihetken jälkeen.

Tupakkaa ei ollenkaan

- ◆ Tupakointi ja nuuskan käyttö värjäävät hampaat, tekevät hengityksen pahanhajuiseksi, aiheuttavat iensairauksia ja vaurioittavat suun limakalvoa. Tupakasta ja nuuskasta kannattaa pysyä erossa.

Koululounas

- ◆ Annostele ruoka lautaselle lautasmallin mukaan; puolet lautasesta kasviksia, neljännes perunaa, riisiä tai pastaa ja neljännes kala- tai liharuokaa.
- ◆ Muista lisäksi rasvaton maito sekä leipä ja margariini.



Ksylitoli

Ota ksylitolia myös koululounaan jälkeen, jos mahdollista.

Välipala

- ◆ Kunnon välipalassa on aina vihanneksia, juureksia, marjoja tai hedelmiä ja leipää tai muuta viljavalmistetta.
- ◆ Suurempaan nälkään ota lisäksi maitoa, jogurttia tai lihaleikkele leivälle.



Ksylitoli

Muista ksylitoli myös välipalan jälkeen.

Päivällinen

- ◆ Muista lautasmalli myös kotona ja ota kasviksia ainakin yksi kourallinen.



Ksylitoli

Ota ksylitolia päivällisen jälkeen.

Iltapala

- ◆ Kokoa iltapala välipalan tapaan.



Ksylitoli

Ota iltapalan jälkeen päivän viides ksylitoliannos.

Hampaiden harjaus

- ◆ Harjaa hampaat viimeisenä ennen nukkumaan menoa.



Liiku 2 tuntia päivässä, josta osa reippaasti ja nuku 9 - 10 tuntia.