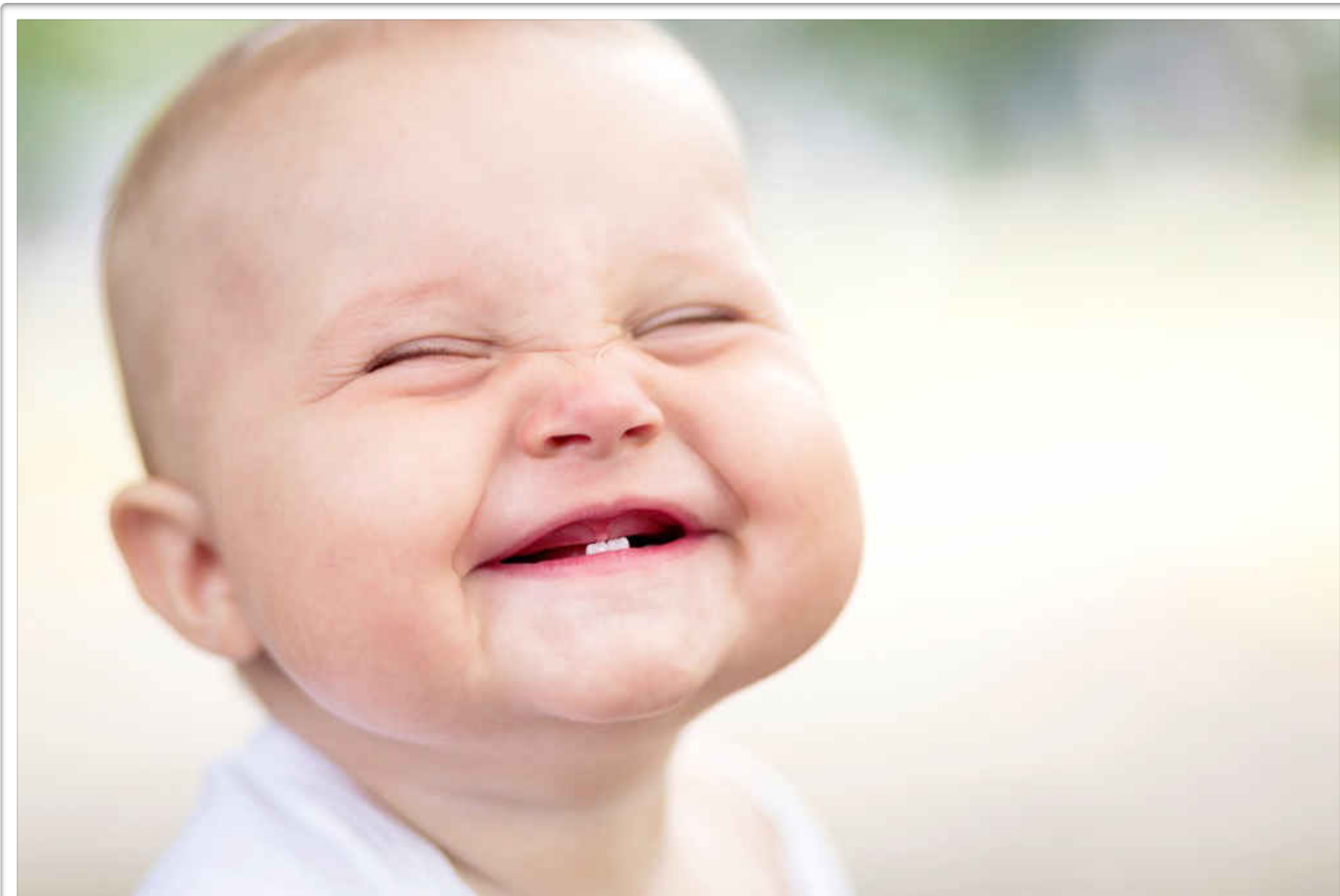


Sageli esinevad vead
imiku ja väikelapse
hammaste eest hoolitsemisel
ja kuidas neid vältida

Dr. Liis Talvik



“Laste hammaste tervis”
projektimeeskonna
unistus -
kasvatada Eestis tervete
hammastega laste
põlvkond

Mis on pildil valesti?





Mis on pildil
valesti?

Lutipudelikaaries



Suuhingamisest tekkinud hambumushäire



Lutipudelikaariese tagajärjed



- valu, paistetetus
- sagedamini ka katkised
jäävhambad
- jäävhammaste
ruumipuudus
- kõnehäired
- hirm hambaarsti ees

Lutipudelikaariese põhjused



Bakterid

+



Sagedased magusad jookid

+



Puudulik suuhügieen

=



Lutipudelikaaries

Suuhingamisest tekkinud hambumushäire



Suuhingamise põhjused

Kui lapsel esineb ninahingamistakistus ja ta hingab avatud suu kaudu, siis on keele, põskede ja huulte omavaheline tasakaal häiritud. Esmalt tuleb välja selgitada põhjus miks normaalne, nina kaudu hingmine, on häiritud.
Suunata laps kõrva-nina-kurgu arsti juurde.

Põhjused:
sagedane nohu,
suurenenud adenoidid,
allergia, ninaehituse eripära,
vale harjumus



Suuhingamise tagajärjed

- hambumushäire
- kitsas suulagi
- esihammaste vahel lahi
- suukuivus
- katkised hambad
- unehäired
- õppimisraskused



Soovitused - IMIKUD

- Ära pane lutti või lusikat enne imikule andmist oma suhu

Kui hambad on suhulõikunud:

- Vähenda toidukordasid ja võimalusel loobu öisest toitmisest
- Toidukorra lõpuks anna lapsele juua vett
- Alusta igapäevase hammaste puhastamisega



Soovitused - VÄIKELAPS

- hoia toidukordade vahel 3 tundi pause
- pese lapse hambaid hambapastaga kui laps on õppinud hambapasta-vahtu suust välja sülitama
- harjuta laps janu korral jooma vett
- jälgi kas laps hingab magades nina kaudu



HAMMAS VAJAB HOOLITSUST

TOITU
TERVISLIKULT



JANU
KORRAL
JOO VETT



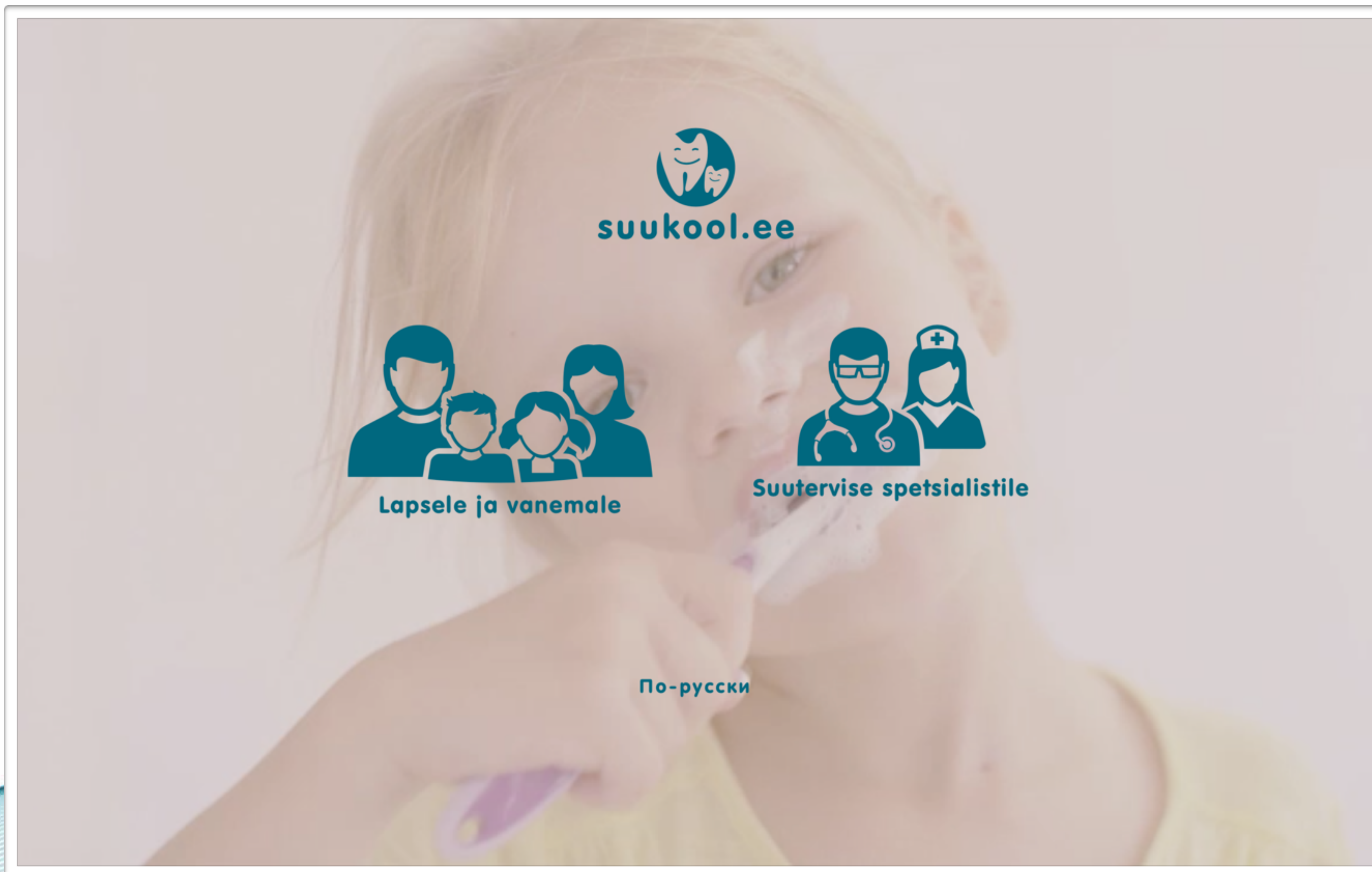
HOIA
TOIDUKORDADE
VAHEL VÄHEMALT
3 TUNDI PAUSI



PESE HAMBAID
2 KORDA PÄEVAS
2 MINUTIT



Vaata lisaks - suukool.ee



suukool.ee



suukool.ee

Lapsele ja vanemale

Suutervise spetsialistile



> **Rase**

✓ **Imik**

Imemine

Piimahammaste lõikumine

Suu ja hammaste puhastamine

Toitmine

> **Väikelaps**

> **Koolilaps**

Lapsevanem

🏠 **Hambatrauma**

📺 **Multikad**

📅 **Hambakalender**

Lapse piimahammaste alged tekivad juba raseduse teisel-kolmandal kuul. Hammaste tervist võib kahjustada see, kui lapseootel ema toitub ebaregulaarselt ja ühekülgsest ning tarvitab tugevatoimelisi ravimeid.

Oluline on ka see, et emal oleksid terved hambad. Ema ravimata hammaste korral suureneb suuõõnes hambaauke tekitavate mikroobide hulk ja need pisikud kanduvad vastsündinule kergesti edasi.

Hammaste vajab hoolitsust



suukool.ee



suukool.ee

Lapsele ja vanemale

Suutervise spetsialistile



> Rase

> Imik

✓ Väikelaps

Söömisharjumused

Hammaste pesemine

Hambaarsti külastus

Suuhingamine

Trauma

> Koolilaps

Lapsevanem

🏥 Hambatrauma

📺 Multikad

📅 Hambakalender

Väikelapse hammaste eest hoolitseb lapsevanem.

Laps soovib oma hambaid puhastada küll ise, kuid selline hambapesu pole piisavalt põhjalik. Seepärast peab lapsevanem igal õhtul lapse hambad ka päriselt puhtaks harjama.

Kuidas hambaid pesta?

Hammaste puhastamine nõuab head käelist motoorikat ja ruumilist mõtlemist. Laps saab sellega korralikult hakkama alles siis, kui ta on õppinud sujuvalt kirjutama. Seega tuleb lapsevanemal lapse hambaid üle pesta ajani, kui laps on saanud kuue kuni kaheksaastaseks. Laste hammaste pesemiseks sobib nii tavaline kui ka elektriline hambahari.

Hammas vajab hoolitsust



Soovitused

suukool.ee

Tervete hammaste saladus peitub...



PUHKUSES
suu kinni + suu tühi



Aitäh