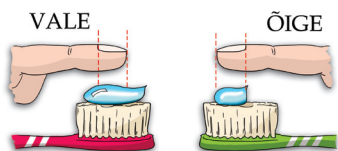


Hambapastat kasutades peaks seda harjale ainult õrnalt määrima. Alates kolmandast eluaastast võib harjastele määrada täiskasvanu fluoriidiga hambapastat. Peale hammaste harjamist ja vahu väljasülitamist ei tohi suud veega loputada, et fluoriid saaks hammastega kontaktis olla võimalikult kaua.



Fluoriid on looduslik mineraal, mis tõstab hambakoe vastupidavust happerünnaku suhtes ehk muudab hamba happelises keskkonnas vähemlahustuvas. Igapäevane fluoriidi

kasutamine aitab ära hoida kaariesekahjustuste teket.

Suuhügieeni osas tuleb eriti hoolikas olla lapse haiguse ja ravimite tarvitamise ajal, sest tihti magustatakse ravimeid suhkruga.

Laps vajab lapsevanema abi hammaste puhtaks harjamisel kuni kaheksanda eluaastani!

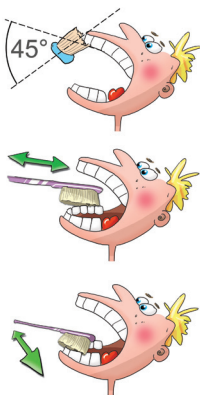
TEE HAMBAPESU LÕBUSAKS

Lastele ei pruugi hambapesu meeldida ja nad võivad sellele vastu sõdida.

Sellisel juhul tuleb lapsevanemal kavalusega hambapesu lõbusaks ja põnevaks ettevõtmiseks muuta.

Allpool mõned vihjed lõbusamaks hambapesuks:

- Pese kõigepealt puhtaks oma hambad, et laps näeks, et see on igapäevane loomulik toiming.
- Kui pesed hambaid vannitoa peegli ees, juhi lapse tähelepanu tema peegelpildile – see teeb talle nalja.
- Leia hambapesu laul, lapsele meeldiv muusikapala, mida kuulata ainult hambapesu ajal.
- Kasuta liivakella, mille vaatamine last rahustab ja pakub põnevust.
- Mõnikord võib abi olla värvilisest hambapastast või uuest põneva välimusega hambaharjast.
- Lapsesõbralikud elektrihambaharjad on varustatud harjamise kestuse markeerimiseks muusika või harja näidikul naerunäo moodustumisega.



ESIMENE HAMBAARSTIKÜLASTUS

Esimest korda võiks hambakliinikut külastada lapse esimese hamba lõikumisel või umbes aastase lapsega.

NÕUANDEID:

- Broneeri aeg hambaarsti juurde päeva esimeses pooles, kui laps pole väsinud;
- Võta laps enda hambaarsti visiidile kaasa- saad olla talle eeskujuks;
- Külasta lapsega hambaarsti kord aastas või tihedamalt- vastavalt hambaarsti soovitusel;
- ÄRA JÄÄ HILJAKS ning külasta hambaarsti enne, kui külastuse põhjuseks on valu- see võib endaga kaasa tuua negatiivseid kogemusi;
- Enne hambaarsti visiiti vaadake kiku.hambaarst.ee veebilehelt multifilmi „Juss ja Jass mängivad hambaarsti juures“, või mängige lapsega ise hambaarsti.

NII KÄITUDES HOIAD HAMBAD TERVED!

- Ära kasuta väikelapsega ühist lusikat ega puhasta luttu enda suus. Hoolitse, et seda teaksid ka vanavanemad. Haigustekitajad levivad perekondlikult sülje vahendusel.
- Hambakaariest on lihtne kontrollida hambasõbralikult toitudes.
- See tähendab harjumust janu korral vett juua ja toidukordade vahel pikemaid pause pidada ehk näksimist vältida.
- Mitmetunnised pausid toidukordade vahel võimaldavad süljel toidukorraga kaasnenud happerünnaku kahjustused taasmineraliseerida.
- Laps ei tohi uinuda toit suus, sest magades on suu loomulik puhastumine süljeerituse vähesuse tõttu puudulik.
- Võõruta laps õigeaegselt lutipudelist ja lutist. Ära toida üle aasta vanust last öösiti.
- Ka vanema kui 1-aastase lapse öine rinnast toitmine, mil toitaineterikas piim jääb kaitsva sülje erituse puudumise tõttu hammastega kontakti pea terveks ööks, võib olla hammastele ohtlik.
- Maiustusi ja suhkruga magustatud jooke on põhjust vältida võimalikult kaua. Kui see pole enam võimalik, siis on hammastele tervislik välja kujundada „kommipäev“, mil laps võib päeva jooksul süüa nii palju magusat kui jaksab, kuid tööpäevadel olgu maiused peidus.
- Janu korral joo vett.
- **Just lapseeas luuakse alus elukestvale hambasõbralikule toitumise- ja hügieeniharjumusele.**
- Harja lapse hambaid hommikul ja kindlasti õhtul enne uinumist fluoriidi sisaldava hambapastaga, kui laps oskab liigse vahu välja sülitada.
- Nii käitudes kasvatame üles tervete hammastega laste põlvkonna!

LAPSE SUU on pere peegel!



Terved hambad on lahutamatu ja väga tähtis osa inimese tervisest. Hambasõbralikult käitudes teenivad hambad meid mu-retult kogu elu. Hammaste eest hoolitsemine algab enne esimese hamba suhulõikumist. Eeldus selleks, et lapse hambad terved püsiks, on lapsevanemate terved hambad.

Esimesed piimahambad hakkavad läbi igeme piiluma umbes kuue kuu vanusel beebil. Lisaks sellele, et piimahambad on väga olulised söömisel ja rääkimisel, valmistavad need ette kohta hiljem suhu lõikuvatele jäävhammastele.

Kuni 19nda eluaastani vastutab lapse tervise eest lapsevanem või seaduslik hooldaja. Juba lapseootel vanemad peaks mõistma, et tervislikult käitudes on just nende võimuses lapse hambad terved hoida.

Hambakaaries on maailmas enimlevinud mittenakkushaigus, mil hambavaenulikust käitumisest tingitud suu bakterikoosluse tasakaaluhäire tagajärjel tekivad hammastesse üha uued kaariesekahjustused.

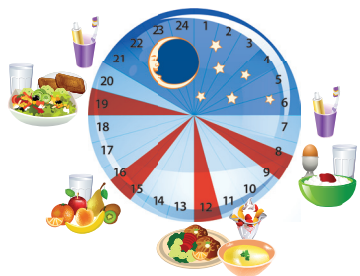
Haigekassa tasub alla 19-aastaste hambaravi eest oma lepingupartnerite juures. Haigekassa lepingupartnerid leiad www.haigekassa.ee



Kahjuks päritakse perekonnaliinis lisaks luti, lusika või suudluse vahendusel levivatele kurjategevatele mikroobidele ka hambavaenulikud toitumis- ja hügieeniharjumused. Sellepärast on oluline, et tulevastel lapsevanematel endil oleks suu terve ja teadmised hambaarsti tööta jätmise võimalusest tasemel.

Tasub meeles pidada, et suhu lõikunud hambas toimub pidev mineraalvahetus, kus katt e.bakteriaalne biokile tekitatud happe-

rünnaku kahjustused võimaluse saades ise paranevad. Suu mineraali ainevahetuse suunda on kodus kõige lihtsam kontrollida suhkrukella jälgides ehk hambasõbralikult toitudes. Vaata täpselt kiku.hambaarst.ee veebilehelt multilmi "Juss meisterdab suhkrukella".

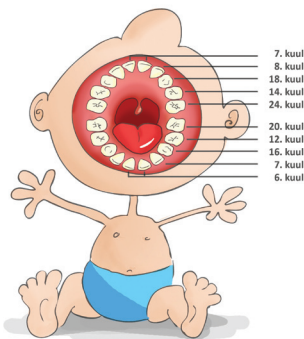


HAMMASTE LÕIKUMINE

Juba enne hammaste suhulõikumist tuleb imiku suud korrapäraselt puhastada.

Puhastamiseks võib kasutada ümber oma sõrme mähitud niisutatud lapikest või apteegist ostetud spetsiaalset sõrmeharja.

Piimahammastel on oluline roll nii lapse söömisel kui ka kõne arengul. Tavaliselt lõikuvad 6ndal elukuul läbi igeme alumised esimesed lõikehambad, mille järel kerkivad igemest teised lõikehambad. Nii jätkub kikude suhulõikumine järgneva kolme aasta kestel, kuni kõik 20 piimahammas suus on.



Kuigi alguses tundub, et hammaste vahele jäävad suured vahed, pole muretsemiseks põhjust, sest hambad lõikuvad erineval ajal. Tühimikud kaovad kolmandaks eluaastaks pärast kõigi hammaste suhulõikumist ning ilmuvad uuesti lõualuu läbimõõdu kasvades.

Hammaste lõikumine võib olla valulik, mille tõttu võib laps hammaste tuleku ajal rinnast või pudelist keelduda. Igemed võivad olla turses ja punetavad ning võib esineda tugev süljevoolus. Vahel tõuseb ka palavik. Beebi võib olla jonnakas ning vanemaid ees oodata nii mõnigi magamata öö. Hamba läbilõikumist saab kodus kontrollida puhta sõrmega üle beebi igemete libistades. Sõrme otsaga on siis tunda hambakrooni teravat lõikeserva.

Kui esimese eluaasta lõpuks ei ole ühtegi hammast suhu lõikunud, tuleb pöörduda arsti poole. Enneaegselt sündinud lastel võivadki hambad tavapärasest mõned kuud hiljem suhu lõikuda.

NÕUANDED

- Pakitsuse ja valu leevendamiseks võiks puhta sõrmega valulikke igemeid masseerida.
- Hammaste lõikumise ajal eritub palju sülge, mis võib tekitada lapse suu ümbruses punase lööbe. Selle leevendamiseks kuivatage sülge pehme lapiga tupsutades. Põletikunähtusid aitab alandada niisutatud kaitsekreem või hügieeniline huulevõie.
- Hammaste lõikumise ajal rahustavad imikut jahedad joogid ja tahked toidud. Külma leevendab igemete põletikunähtusid.
- Närimislelusid võiks enne lapsele andmist külmkapis jahutada.
- Rahustavalt võib mõjuda külma niisutatud riidelapinurga nätsutamine.
- Kuna imemine võib olla raskendatud, siis võib last toita tilaga tassist.
- Jälgi hammaste lõikumise ajal tähelepanelikult beebi käitumist ja kehatemperatuuri. Mõnikord peetakse arstiabi vajava terviseprobleemi (näiteks keskkõrvapõletiku) nähtu ekslikult hammaste lõikumisega kaasnevaks põletikuks.



Kui lapsel on kõrge palavik või väga tugev valu, pöörduge kindlasti arsti poole, sest need ei ole tavapärased hammaste tulekuga kaasnevad nähud.

ESIMENE HAMBAHARI

- Suhulõikuvat piimahammas on mugav puhastada sõrmeotsa kinnituva harjaga. Tasub arvestada, et laps võib kogemata ka valusasti näksata.
- Tervenisti suhulõikunud hambaid võib hakata pesema hambaharjaga.
- Hambahari peab olema pehmete harjaste ja võimalikult väikse peaga. Hambahari ostes kontrolli pakendilt, et hari vastaks lapse vanusele.
- Sobiva harjaga mahub beebi suus kõikjal hõlpsalt puhastama.
- Elektrihambahari on ka väikeses suus tõhus abimees.

HAMMASTE PUHASTAMISE TEHNIKA

Hambaid tuleb pesta kaks korda päevas: hommikul ja kindlasti õhtul enne magamaminekut.

- Tee harjaga 1-2 hamba ulatuses kiireid edasi-tagasi liigutusi ning harja hoolikalt just hambakaela igemeapiiril.
- Mehhaaniliseks puhastamiseks võib hambaid harjata ka ainult vees niisutatud harjaga.
- Kui ige kipub harjamise ajal veritsema, siis on see märk hambakatu põhjustatud igemepõletikust, mitte liigtugevast harjamisest. Veritseva igeme korral tuleb hambapind igemevaost puhtaks harjata.
- Kõige vastuvõtlikum aeg kaariesekahjustuse tekkimiseks on hamba suhulõikumise aeg, mil osaliselt hammast kattev ige takistab hamba isepuhastumist.
- Korraliku elektrihambaharjaga on hambapesu tõendatult kiirem ja tõhusam.
- Kuni laps pole õppinud liigset hambapastavahtu välja sülitama, ei tohi kasutada fluoriidiga hambapastat.
- Last tuleb kontrollida, et ta ei neelaks hambapastavahtu alla ega sööks tuubist hambapastat



Kõige lihtsam on lapse hambaid pesta sellises asendis nagu seda tehakse hambaaarstitoolis. Selleks tuleb laps asetada voodile või vaibale pikali ise lapse pea taga põlvitades. Nii on lapsevanemal pesemisel abiks kaks kätt. Teise käe sõrmedega saab vajadusel avada suud ja huuli eemal hoida. Nähtavuse tagamiseks peaks lapse pea olema veidi kuklasse painutatud. Lapse tähelepanu mujale juhtimiseks võib talle kätte anda mõne mänguasja või närimis(hamba)harja.

