

## Odottavan perheen suun hoito

Odotusaikana on hyvä muuttaa koko perheen tavat ja tottumukset sellaisiksi, että ne mahdollistavat lapselle hyvän suun terveyden.

### Ravinto

- Äidin monipuolinen ravinto on parasta myös lapsen kehittyville hampaille.
- Koko perheen kannattaa jo raskausaikana totutella säännölliseen ateriaritmiin ja karsia turhat välipalat pois.
- Sopiva ruokailukertojen määrä päivässä on noin 5-6 kertaa. Tällöin sylki ehtii ruokailujen välillä neutraloimaan syömisestä aiheutuvan suun pH:n laskun.
- Vesi on paras janojuoma. Virvoitusjuomia on hyvä välttää jo odotusaikana.

### Suu ja hampaat

- Vanhempien hampaat olisi hyvä tarkistaa ja hoitaa kuntoon ennen lapsen syntymää.
- Raskauden aikana alttius suun sairauksille lisääntyy hormonaalisten muutosten takia
  - pienikin määrä plakkia voi aiheuttaa raskausgingiviitin eli voimakkaan ientulehduksen
  - hampaiden reikiintymisriski kasvaa plakin bakteerimäärien lisääntyessä
  - syljen koostumus muuttuu odotusaikana, siksi eroosio- ja kariesriski voivat kasvaa
  - raskaudenaikainen pahoinvointi lisää gingiviitin, karieksen ja eroosion riskiä

### Suun puhdistaminen

- Harjaa hampaat pehmeällä hammasharjalla tai sähköhammasharjalla ja fluorihammastahnalla kaksi kertaa päivässä.
- Puhdista hammasvälit päivittäin hammaslangalla, -tikulla tai hammasväliharjalla.

### Karies eli hampaiden reikiintyminen ei periydy

- Karies on yksi maailman laajimmin levinneistä ja yleisimmistä kroonisista infektioitaudeista. Lähes kaikilla meistä on kariesta aiheuttavia streptococcus mutans bakteereita suussamme.
- Kariesta ehkäistään suun huolellisella omahoidolla.
- Bakteeri tarttuu lapseen läheisen ihmisen syljen välityksellä.
- Tartunnan voi saada heti, kun ensimmäinen hammas on puhjennut esim. ruokailuvälineiden välityksellä.
- Vältä suukottelua suulle, tutin ”puhdistamista” omassa suussa, ruuan maistamista samalla lusikalla ja ruuan jäädyttämistä puhaltamalla.
- Vanhempien säännöllinen täyskysylitolin käyttö vähentää bakteerien määrää suussa ja niiden tarttumisriskiä vauvaan.