

## Lutipudelikaaries

- Lutipudelikaaries on tõsine, kuid ennetatav väikelaste hammaste kahjustus.
- Kahjustunud on eelkõige ülemised esihambad.



### PÕHJUSED:

- Lutipudel ununeb magamise ajaks suhu.
- Suhkruid sisaldavate jookide sage tarbimine (ka piim ja kodused mahlad).
- Ebapiisav suuhügieen.

### KUIDAS HOIDUDA:

- Lapsevanem ei pane luttu oma suhu.
- Lapsel on oma sööginõud ja lusikas.
- Lutipudel ei ole lapse kaaslane voodis.
- Laps loobub lutipudelist esimese eluaasta täitumisel.
- Tõhus suuhügieen kindlasti enne ööund.

Regulaarse suuhügieenita võib sagedasel tarbimisel põhjustada hambakaariest ka rinnapiim!

## Hambaarsti külastus

- Kaaries on nakkushaigus, seega lapsevanemal peavad olema hambad ravitud.
- Hambaarsti peaks külastama iga poole aasta järel.

### MIKS ALUSTADA VISIITE ENNE PROBLEEMIDE ILMNEMIST?

- Probleeme veel ei ole, laps ei seosta külastust ebameeldiva tundega.
- Kontrollitakse kogu suuõõnt.
- Laps harjub, et keegi toimetab tema suus.
- Lapsevanem saab tagasisidet suuhügieeni õnnestumise kohta.

Kuni 19-aastaste laste hammaste kontrolli ja ravi eest tasub haigekassa, kui visiit tehakse haigekassa lepingut omava hambaarsti juurde.

Koostajad: Dr. Kairi Rebase ja Dr. Jana Olak

Lisainfot leiad veebist [www.ut.ee/tervis/hambad](http://www.ut.ee/tervis/hambad)



Finantseeritud ravikindlustuse eelarvest projekti „Laste suu tervis“ raames. Tasuta.



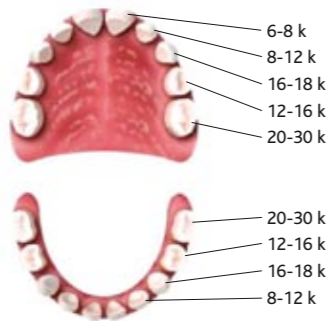
Väike meelespea  
lapse hammaste hooldusest kuni  
hambaarsti esimese külastuseni

## Hammaste lõikumine

- Suurenenud ärrituvus, süljeeritus ja rahutus.
- Sõrmede ja asjade suhu panemine ning nende närimine.
- Isu vähenemine, maitse-eelistuste muutumine.
- Hellad ja tursunud igemed.

### Lapse rahustamiseks ja hammaste lõikumisele kaasa aitamiseks:

- Masseerige igemeid jaheda närimisrõnga või lusikaga.
- Igemetele võib kanda rahustavat igemegeeli.
- Piimahammaste lõikumine võib toimuda ka väljaspool joonisel näidatud vanuseid.



## Hammaste ja suuõõne hooldus

- Puhastamine peab algama kohe peale esimeste hammaste lõikumist.

### MIKS PUHASTADA?

- Hamba pinnale kleepub toit ja kinnituvad bakterid.
- Moodustub hambakatt, milles olevad bakterid kahjustavad hambapinda.

Puhastada tuleb hommikul ja õhtul nii kaua, kuni hambad on visuaalselt puhtad

- **Toitmise järel** oleks soovitatav anda joogiks vett, et suuõõs puhastuks.
- Tähtis on, et laps jääks **magama** puhaste hammastega!

Hammaste puhastamine peaks jääma **lapsevanema ülesandeks** kuni lapse 5-aastaseks saamiseni!

## Õiged vahendid

- Imiku esimeste hammaste puhastamiseks võib kasutada puhast marlit.
- Mugav on kasutada silikoonharjastega näpuharja.
- Hambahari peaks olema mõeldud spetsiaalselt väikelapsele kasutamiseks.

### HAMBAHARJA VALIMINE

- Võimalikult pehmete harjastega.
- Väikese peaosaga.
- Vahetada iga 3 kuu järel.

### HAMBAPASTA VALIMINE

- Hambapasta tuleb valida vastavalt lapse vanusele!
- Hambapasta kasutamine väikelapsel on soovitatav, mitte kohustuslik.
- Fluoriididega hambapastat võib kasutada vaid lapsel, kes oskab selle välja sülitada.