

Opas neuvolaikäisen lapsen suunhoitoon

Maitohampaiden puhkeaminen

Lapsella on 20 maitohammasta. Ensimmäinen puhkeaa yleensä noin 7 kuukauden iässä. Kaikki maitohampaat ovat puhjenneet noin 3 vuoden iässä. Puhkeamisvaiheessa syljen erityys voi lisääntyä, ikenet voivat kutista, lisäksi voi esiintyä itkuisuutta ja kuumetta. Purulelun käyttö voi helpottaa kutiavia ikeniä.

Joskus vauvalla voi jo syntyessään olla hammas suussa, tai hammas voi puhjeta ensimmäisen elinkuukauden aikana. Tällöin kannattaa varata aika hammashoitolaan, jotta suun terveydenhuollon ammattilainen voi arvioida tilanteen.

Jos ensimmäinen maitohammas ei ole puhjennut 13 kuukauteen mennessä, kannattaa hakeutua hammashoitolaan.



Kuva 1 Ensimmäiset maitohampaat puhkeavat.



Kuva 2 Yläleuan maitohampaiden keskimääräinen puhkeamisajankohta.

Ensimmäinen etuhammas	9 kk
Toinen etuhammas	10 kk
Kulmahammas	18 kk
Ensimmäinen poskihammas	15 kk
Toinen poskihammas	27 kk



Kuva 3 Alaleuan maitohampaiden keskimääräinen puhkeamisajankohta.

Toinen poskihammas	26 kk
Ensimmäinen poskihammas	15 kk
Kulmahammas	18 kk
Toinen etuhammas	11 kk
Ensimmäinen etuhammas	7 kk

Kysymys: Minkä ikäisenä ensimmäiset maitohampaat irtoavat? Onko hyvä nopeuttaa maitohampaan irtoamista heiluttamalla sitä?

Vastaus: Yleensä ensimmäisenä irtoavat alaetuhampaat noin 6 vuoden iässä.

Vaihtumassa olevaa maitohammasta voi heilutella, jos heiluva maitohammas vaivaa ruokaillessa eikä hampaan heiluttelu ole lapsesta vastenmielistä tai kun pysyvä hammas on jo puhkeamassa.

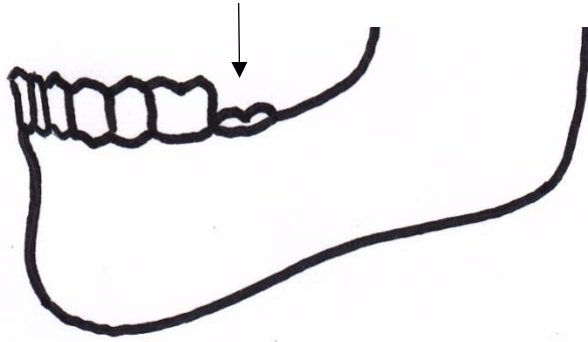
Pysyvien hampaiden puhkeaminen

Ensimmäiset pysyvät hampaat puhkeavat 6–8-vuotiaana. Ensimmäisinä puhkeavat yleensä alaetuhampaat ja ensimmäiset poskihampaat eli kuutoshampaat.

Katso Puhtaat hampaat -sivustolta video puhkeavan hampaan harjauksesta.



Kuva 4 Puhkeava pysyvä etuhammas. Hammashoitolassa on käytetty plakkiväriä, joka värjää hampaiden pinnoille kertyneen plakin.





Kuva 5 Puhkeava takahammas on vaikea puhdistaa, koska se ei ole purentatasossa, vaan se sijaitsee muita hampaita alempana.

Kysymys: Miksi pysyviä hampaita pinnoitetaan?

Vastaus: Pinnoitusta suositellaan lapsille, joilla on poskihampaan purupinnalla alkava kariesvaurio tai purupinnan reikiintymisriski on muista syistä suurentunut. Pinnoitteella suojataan hampaan purupintaa.

Hampaiden harjaus

Hampaat harjataan pehmeällä ja pienellä hammasharjalla 2 kertaa päivässä: aamulla ja ennen nukkumaan menoa iltapalan jälkeen. Hampaiden harjaus aloitetaan heti ensimmäisen maitohampaan puhjetessa, joko tavallisella harjalla tai sähköhammasharjalla. Fluorihammastahnan käyttö aloitetaan heti ensimmäisen maitohampaan puhjetessa. Tahnan oikean vahvuuden ja määrän näet taulukosta.

Lapsen ikä	Tahnan vahvuus	Harjauskerrat päivässä	Tahnan määrä
Alle 3 v.	1 000-1 100 ppm	2	Sipaisu 
3-5 v.	1 000-1 100 ppm	2	Lapsen pikkusormen kynnen kokoinen nokare 
6 v. ja vanhemmat	1 450 ppm	2	0,5-2 cm:n kokoinen nokare



Kuva 6 Taulukon kuvat: Kariuksen hallinta Käypä hoito -suositus 2020 (viitattu 17.10.2020). www.kaypahoito.fi

Hampaiden ienraja ja purupinnat pestään erityisen tarkasti, sillä niihin jää helposti plakkaa. Katso tästä oppaasta tai Puhtaat hampaat -sivustolta, mitä plakki on.

Sähköhammasharja puhdistaa hampaat paremmin kuin tavallinen harja. Sähköhammasharjaan valitaan lapsille sopiva harjaspää. Lasten hammasvälit puhdistetaan hammaslangalla vähintään kaksi kertaa viikossa, jos hampaiden väleissä on kariesvaurioita (reiänalkuja/reikiä). Vanhempien tulee auttaa lasta lankauksessa.

Katso kariuksen hallinnan Käypä hoito –suositus.

Puhkeavien hampaiden harjaus

Puhkeavien poskihampaiden purupinnat tulee puhdistaa erittäin huolellisesti, sillä ne reikiintyvät helposti. Purupinta on vaikea puhdistaa, sillä se on puhjetessaan naapurihampaita matalammalla. Tämän takia hammasharja käännetään poikittain, jolloin se ylettyy paremmin puhkeavan hampaan kohdalle.



Kuva 7 Puhkeava takahammas



Kuva 8 Puhkeavan takahampaan harjaus, harja käännetään vinottain.

Vanhempien tulisi auttaa lasta hampaiden harjauksessa noin 10-vuotiaaksi asti. Vastuu lapsen hampaiden puhtaudesta ja terveydestä on vanhemmilla.

Katso Puhtaat hampaat -sivustolta video alle 3-vuotiaan hampaiden harjauksesta
Katso Puhtaat hampaat -sivustolta video alle kouluikäisen lapsen harjauksesta, puhkeavan hampaan puhdistuksesta ja sähköhammasharjan käytöstä
Katso Puhtaat hampaat -sivustolta harjaus- ja langoitustekniikka

Kysymys: Johtuuko lapseni hampaiden reikiintyminen siitä, että hänellä on niin huono hammasluu?

Vastaus: Yleensä hampaiden reikiintyminen johtuu ulkoisista tekijöistä (reikiä aiheuttavista bakteereista, puutteellisesta harjauksesta, tiheästä napostelusta ja runsaasta sokerin käytöstä). Lisäksi jos vanhemmilla on hoitamaton suu (suussa on paljon bakteereita), tarttuvat vanhempien suusta bakteerit helpommin lapsen suuhun. Tietyissä harvinaisissa kehityshäiriöissä hampaan rakenne voi altistaa reikiintymiselle. Suomessa nämä lapset yleensä havaitaan ajoissa, ja hammashoidon seurantaväli määritetään hampaiden kehityshäiriön vaikeusasteen mukaan. Huonot hampaiden hoitotottumukset ”periytyvät” vanhemmilta lapsille mallioppimisen kautta. Suun kotihoitoon tuleekin kiinnittää erityistä huomiota, mikäli vanhemmilla ja sisaruksilla on hampaissaan reikiä.

Hampaiden harjaus – vinkkejä vanhemmille

Vastusteleavan lapsen hampaiden harjaus: hampaiden harjauksesta on hyvä pyrkiä luomaan lapselle miellyttävä tilanne. Lapsilla voi olla ajoittain vaikeuksia motivoitua hampaiden harjaukseen. Tällöin vanhempien malli ja määrätietoinen auttaminen harjauksessa on erityisen tärkeää. Näin lapsi oppii, että hampaiden harjaus kuuluu osaksi arkirutiineja.

Lapsen hampaiden harjaus onnistuu eri asennoissa lapsen temperamentista riippuen.



Kuva 9 Tässä asennossa pesijän on helppo nähdä kaikki hampaat ja venyttää poskea. Lapsen pää pysyy myös hyvin paikoillaan.



Kuva 10 Tässä lapsi keksi leikin, että harjauksen aikana voi nostaa toista jalkaa.



Kuva 11 Tässä asennossa pesijä saa tuettua lapsen pään. Harjauksen yhteydessä lapsi voi katsella jotain mieluista lelua.



Kuva 12 Tässä asennossa on pesijän helppo venyttää toisella kädellä lapsen poskea.

Plakki

Plakki eli biofilmi

Plakki on hampaan pinnalle muodostuvaa bakteeripeitettä. Plakkia muodostuu hampaan pinnoille erityisen paljon, jos sokeripitoisia ravintoaineita nautitaan tiheästi eikä hampaita puhdisteta kunnolla. Plakin bakteerit aiheuttavat sekä hampaiden reikiintymistä että ientulehdusta.

Ientulehdus ja hammaskivi

Neuvolaikäisellä on vain harvoin ientulehdusta ja hammaskiveä. Voimakas ikenen tulehtuminen ja verenvuoto ovat aihe viedä lapsi hammaslääkärin vastaanotolle.



Kuva 13 Ienrajan lähellä on plakkia, ja ikenet ovat tulehtuneet.



Kuva 14 Hampaiden pinnalla on runsaasti plakkia, ja ikenet ovat tulehtuneet.

Kysymys: Mistä tunnistaa plakin?

Vastaus: Puhtaat hampaat ovat kiiltävän valkoiset. Plakkia kertyy hampaiden ienrajaan. Se on vaalean kellertävää ja irtoaa, kun sitä rapsuttaa vaikkapa kynnellä. Hammaskivi puolestaan ei irtoa kynnellä rapsuttaessa.

Karies

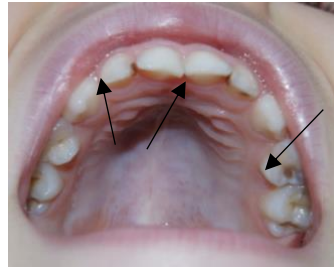
Hampaan pinnalla elävät happoa tuottavat mikrobit aikaansaavat hampaiden reikiintymisen. Karies on infektiosairaus. Sen pääasiallisia aiheuttajia ovat mutansstreptokokki-nimiset bakteerit. Karies on tarttuvaa: vastasyntyneellä ei ole suussa reikiä aiheuttavia bakteereita, vaan lapsi saa tartunnan toisen ihmisen syljestä, yleensä äidiltään.

Bakteerit käyttävät hyväkseen ravinnon sokeria. Mutansstreptokokit kiinnittyvät huonosti hampaan pinnalle, jos ruokavalio ei sisällä sokeria. Sokerin nauttiminen suosii kariesbakteerien hapontuottoa, lisääntymistä ja kiinnittymistä.

Mitä nuorempana mutansstreptokokkitartunnan saa, sitä aikaisemmin hampaat voivat reikiintyä. Maitohampaissa olevat kariesvauriot altistavat myös pysyvät hampaat reikiintymiselle, koska bakteereita on suussa enemmän ja reikä "tarttuu" naapurihampaaseen.

Mikäli lapsella on kariesvaurioita, ruokatottumuksia ja hampaiden omahoitoa pitää kohentaa. Maitohampaissa kariesvauriot etenevät nopeasti, koska maitohampaiden kiille on ohutta.

Katso Käypä hoito -suositus (karies hallinta)



Kysymys: Miksi kariesbakteerien tarttumista pitää välttää - joskushan sen saa kumminkin! Onko haitallista, että maitohampaat reikiintyvät, kun ne kuitenkin korvautuvat pysyvillä hampailla? Miksi pienelläkin lapsella hampaat reikiintyvät?

Vastaus: Mitä nuorempana mutans-streptokokit asettuvat osaksi plakin bakteeristoa, sitä aikaisemmassa vaiheessa hampaat todennäköisesti reikiintyvät. Niillä lapsilla, joilla mutans-streptokokkeja löydetään hampaiden pinnoilta jo alle 2-vuotiaana, on tutkimusten mukaan todettu enemmän reikiä kuin yli 2-vuotiaana tartunnan saaneilla. Lisäksi maitohampaissa olevat reiät voivat "tarttua" pysyviin hampaisiin. Jos mutans-streptokokkien kiinnittymisen hampaiden pinnoille onnistuu välttämään ensimmäisinä elinvuosina, suuhun ehtii asettua hampaiden kannalta edullisia bakteereita. Näin mutans-streptokokkien tarttuminen myöhemmin on vaikeampaa. Pieni lapsi voi altistua hammaslääkäripelolle, mikäli suussa on paljon korjattavaa. Mitä vanhempana lapsen hampaisiin tulee reikiä, sitä yhteistyökykyisempi lapsi on hammashoidossa.

Ravinto

Hampaat kestävät 5–6 happohyökkäystä päivässä: kolme pääateriaa ja pari välipalaa (katso kysymyslaatikosta, mitä happohyökkäys tarkoittaa).

Säännöllinen ateriaritmi auttaa hampaita kestämaan: ei naposteluita aterioiden ja välipalojen välissä. Janojuomaksi tulee valita vesi, sillä se ei aiheuta happohyökkäystä. Sokeria sisältävät juomat ovat hampaille haitallisia. Esimerkiksi mehupullon jatkuva käyttö aiheuttaa hampaiden reikiintymistä. Runsas happamien juomien (limsat, mehut, makuvedet jne.) ja ruokien nauttiminen voi lisäksi aiheuttaa hampaan kiilteen pinnan liukenemistä eli eroosiota.

Makean tarjoamista lapselle tulisi välttää mahdollisimman pitkään. Lapsi tottuu makeaan helposti, jos makeaa tarjotaan usein. Terveelliseen ruokavalioon totumisessa vanhempien on toimittava hyvänä esimerkkinä lapselle. Makeaa ei tule syödä päivittäin, vaan esimerkiksi kerran viikossa "makeahetkenä". Makean syönteä on hyvä ajoittaa pääruuan jälkeen, jolloin se ei aiheuta ylimääräistä happohyökkäystä.

Äidinmaidon sokerin, laktoosin, pitoisuus on korkea, mutta äidinmaito ei yksistään aiheuta hampaiden reikiintymistä. Pitkään jatkuva lapsentahtinen imetys saattaa lisätä hampaiden reikiintymistä varhaislapsuudessa, jos tiheiden imetyskertojen lisäksi ruokavalioon kuuluu sokeripitoisia tuotteita eikä lapsen hampaiden puhdistamisesta ja fluorin saannista

huolehdita. Tiheät imetyskerrat varsinkin yöaikaan voivat lisätä reikiintymistä, sillä syljen puolustusmekanismit ovat yöllä matalan syljen erityksen vuoksi huonoimmillaan.

Katso Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014



Kysymys: Mitä happohyökkäys tarkoittaa?

Vastaus: Plakissa olevat mikrobit käyttävät ravintonaan ravinnossa olevaa sokeria, jonka seurauksena muodostuu happamia aineenvaihduntatuotteita, plakin pH laskee, eli tapahtuu ns. happohyökkäys. Happohyökkäyksen aikana hampaan pinnasta liukenee mineraaleja, jolloin hampaan pinta pehmenee. Reiän muodostus alkaa happohyökkäyksen toistuessa usein. Ksylitoli lyhentää happohyökkäyksen kestoa. Tiheään tapahtuvat happohyökkäykset altistavat hampaita reikiintymiselle.

Fluoridi

Fluoridin pääasiallinen lähde on fluorihammastahna. Fluoridi ehkäisee tehokkaasti reikien syntymistä. Tämän vuoksi on tärkeää pestä hampaat fluorihammastahnalla aamuin illoin.

Fluoridin käyttöön pätee kohtuus kaikessa -periaate. Jos alle kouluikäinen pikkulapsi käyttää liikaa tai liian vahvaa fluoritahnaa, fluoridi voi aiheuttaa kehittyviin pysyviin hampaisiin vaaleita fluoroosilaikkuja. Tästä syystä fluorihammastahnaa laitetaan alle kouluikäisen hammasharjaan vain pieni määrä.

Kaivoveden fluoridipitoisuus on hyvä tutkia, jos on syytä epäillä, että veden fluoridipitoisuus on korkea. Toimintaohjeet veden tutkimiseksi saa terveystarkastajalta.

Alle 6-vuotiaan, suositusten mukaisesti (taulukko s. 6) fluorihammastahnaa käyttävän lapsen, ei tule omahoitona käyttää muita fluorivalmisteita.



Kysymys: Miksi fluori on niin tehokas karieksen ehkäisyssä?

Vastaus: Fluori edesauttaa happohyökkäysten aiheuttamien kiillevaurioiden korjaantumista, ja fluorin avulla kiilteestä tulee kovempaa. Lisäksi fluoria varastoituu hampaan pinnalle kalsiumfluoridina. Happohyökkäyksen aikana varastoitunutta fluoria vapautuu korjaamaan vaurioita.

Ksylitoli

100-prosenttisesti ksylitolilla makeutetulle purukumille on myönnetty EU:n terveystähtä. Terveystähtä tarkoittaa, että terveyden ja tietyn elintarvikeryhmän, elintarvikkeen tai sen aineosan välillä on yhteys. Ksylitolin terveystähden sisältö:

"Täysksylitolipurukumin on osoitettu vähentävän hammasplakkia. Hammasplakin korkea pitoisuus/määrä on riskitekijä karieksen kehityksessä lapsilla. Vaikutus saadaan, kun täysksylitolipurukumia käytetään 2 palaa 3–5 kertaa päivässä aterioiden jälkeen".

Täysksylitolituotteet ovat suositeltavimpia, sillä niiden makeutukseen ei ole käytetty muuta kuin ksylitolia.

Ksylitolia käytetään vähintään 5 g päivässä. Tämä saadaan, kun käytetään täysksylitolipurukumia 2 palaa 3–5 kertaa päivässä aterioiden jälkeen. Tärkeää vaikutuksen kannalta on säännöllinen käyttö.

Ksylitolituotteiden käyttö lyhentää happohyökkäyksen kestoa. Äidin ksylitolin käyttö lapsen ollessa alle 2-vuotias ehkäisee mutans-streptokokkien tarttumista äidiltä lapselle ja siten lapsen hampaiden reikiintymistä. Ksylitoli estää lasten akuutteja korvatulehduksia aiheuttavan *Streptococcus pneumoniae* -bakteerin kasvua. Ksylitoli estää korvatulehduksia vain säännöllisesti käytettynä. Ksylitolin käyttö lapsella aloitetaan asteittain. Liiallisesta käytöstä voi aiheutua vatsavaivoja.

Ksylitoli on luonnon oma makeutusaine. Ksylitolia muodostuu myös ihmisen oman aineenvaihdunnan tuotteena.



Kysymys: Minkä ikäisenä lapsi voi alkaa käyttämään ksylitolia?

Vastaus: Lapsi voi alkaa opetella ksylitolituotteiden käyttöä heti maitohampaiden puhjettua, käyttö aloitetaan pikkuhiljaa totutellen. Ksylitolipastilli annetaan murskattuna, jottei pastilli mene väärään kurkkuun. Taaperoikäinen osaa jo yleensä itse pureskella pastillin. Isommat lapset osaavat imeskellä pastillia ja syödä purukumia.

Purenta ja oikominen

Avopurentan kehittymisen välttämiseksi tuttipullosta ja tutista siirrytään pois mahdollisimman pian. Viimeistään 2-vuotiaana aloitetaan tavallisesta mukista juomisen harjoittelu. Siirtymisvaiheessa apuna voi olla nokkamuki/-pullo. Sosemaisesta ruuasta siirrytään vähitellen tavalliseen, pureskelua vaativaan ruokaan, kun lapsi oppii hienontamaan ruokansa. Pureskelu auttaa hammaskaaren kehityksessä ja vähentää mahdollisesti hampaiden ahtautta.

Maitohammasvaiheessa lapsilla saattaa olla avopurentaa, jonka syynä on usein tutin, peukalon, huulen tai kielen imeminen. Tavasta pitää vierottaa varhain. Oikojahammaslääkärin olisi hyvä katsoa lapsen hampaita 4–5 vuoden iässä. Usein avopurenta korjautuu itsestään haitallisen tavan jäätyä pois. Mikäli lapsella havaitaan purennassa jotain poikkeavaa, esimerkiksi voimakasta ahtautta tai ristipurentaa, on suositeltavaa, että oikojahammaslääkäri näkisi lapsen 4–5 vuoden iässä. Vaikka kaikissa tapauksissa hoitoa ei vielä aloiteta maitohammasvaiheessa, on hyvä, että lapsi pääsee oikojan seurantaan.

Tiheästi toistuvat hengitystieinfektiot ja allergiat, jotka aiheuttavat nenän tukkoisuutta ja suun kautta hengittämistä, altistavat parentavirheiden synnylle, samoin kuin poikkeuksellisen suuret risakudokset. Jos syntyy epäily kireästä huuli- tai kielijänteestä, tulee hakeutua hammaslääkärin vastaanotolle. Kireä huuli- ja kielijänne voi vaikeuttaa puheen kehitystä.



Kuva 15 Ristipurennassa ylähampaat ovat alahampaiden "sisäpuolella".



Kuva 16 Sormen imemisestä aiheutunut epäsymmetrinen avopurenta.

Kysymys: Vähentääkö anatominen tutti (litteä malli) avopurennan riskiä?

Vastaus: Kyllä. Litteä tutti jäljittelee rinnan pään muotoa ja suun anatomiaa, minkä vuoksi purennan kehityksen kannalta kannattaa suosia kyseisen mallisia tutteja.



Kuva 17 Nukkamukista harjoitella juomaan pienestä pitäen.

Värjäytymät ja tapaturmat

Hampaiden värjäytymät

Jotkin ruoka-aineet, kuten mustikka, värjäävät hampaita tilapäisesti. Samoin lääkkeet voivat värjätä hampaita. Esimerkiksi rautalääke voi aiheuttaa hampaiden tummumista. Värjäytymät voidaan poistaa vastaanotolla.

Joskus hampaan poikkeava ulkonäkö johtuu hampaan kehityshäiriöstä. Tällöin tulee hakeutua jatkotutkimuksiin lasten hammashoidon erikoishammaslääkärille.



Kuva 18 Hammaskiven aiheuttamaa hampaiden värjäytymää ienrajoissa.



Kuva 19 Hampaiden kehityshäiriöistä aiheutuva hampaiden värjäytyminen.

Hammastapaturmat

Hampaan väri voi muuttua, jos hampaaseen on kohdistunut tapaturma. Hammastapaturmien kannalta riskialttein ikä neuvolaikäisellä on 2–4 vuotta. Hammashoitolaan tulee ottaa yhteys heti tapaturman tapahduttua, jotta tilanne voidaan arvioida ja mahdollinen ensiapuhoito voidaan antaa. Hammashoitolassa voidaan tarpeen mukaan kirjoittaa lausunto vakuutusyhtiötä varten.

Kysymys: Miten menettelen, jos lapselta irtoaa hammas tapaturmassa?

Vastaus: Irronnutta maitohammasta ei laiteta takaisin paikoilleen. Jos pysyvä hammas irtoaa, tulee hakeutua välittömästi hammaslääkəriin. Kuljetuksen ajaksi hammas laitetaan puhdistamattomana maitoon, jottei hammas pääse kuivumaan.

Muutokset suun limakalvoilla

Afta: suussa oleva kipeä haavauma, joita voi olla useita yhtäaikaisesti ja joilla on taipumusta uusiutua. Aftaan ei liity muita oireita kuten kuumetta. Aftat paranevat yleensä noin 1–2 viikossa.

Märkänäppylä: punoittava tai kellertävä näppylä ilmaantuu ikeneen, kun lapsen hammas on tulehtunut. Tällöin on syytä ottaa yhteyttä hammashoitolaan.

Sammas: Limakalvojen pinnalle voi ilmaantua vaalea hiivasienen aiheuttama peitekerros. Sammas on melko yleinen vauvoilla. Sitä voi yrittää hoitaa kotikonstein lyhytaikaisesti puolukalla; puolukkaan kostutetulla vanupuikolla sivellään alueita, joilla peitekerros sijaitsee. Sammas tarttuu lapsen suusta esimerkiksi tuttiin. Tämän vuoksi tulee huolehtia hyvästä hygieniasta, kuten tutin desinfiomisesta keittämällä. Lääkärin arvio on tarpeen, jos sammas ei parane kotikonstein.

Virusten aiheuttamat suutulehdukset: Osalle lapsista herpes-simplex aiheuttaa suutulehduksen, jossa ikenissä ja suun limakalvoilla esiintyy kivuliaita rakkuloita ja haavaumia sekä yleisoireina kuumetta ja päänsärkyä. Kipu vaikeuttaa juomista ja syömistä. Siksi riittävästä kipulääkityksestä ja erityisesti lasten nesteen saamisesta on tärkeää huolehtia. Joissakin tapauksissa lääkärin arvio on tarpeen.

Myös enterorokossa ja herpangiinassa on suussa rakkuloita. Enterorokossa rakkuloita on lisäksi iholla. Molemmissa kuume on tavallinen yleisoire. Suussa voi ilmetä rakkuloita myös vesirokossa.



Kuva 20 Tulehtuneen hampaan aiheuttama märkänäppylä.



Kuva 21 Afta posken limakalvolla.

Tärpit

- Hampaiden harjaus fluorihammastahnalla
 - aamuin illoin
 - aloitetaan heti ensimmäisen maitohampaan puhjetessa
- Terveellinen ja monipuolinen ravinto.
- Säännöllinen ateriaritmi, 5–6 ruokailua päivässä, ei naposteluita.
- Aterioiden välillä ja janojuomana juodaan vettä.
- Ksylimolituotteita aterioiden ja välipalojen jälkeen.
- Makeaa harvoin, makea ei kuulu päivittäiseen ruokavalioon.
- Makea annetaan aterian päälle pieninä herkkaina.
- Kariesta aiheuttavien bakteerien tarttumisen ehkäisyssä on tärkeää välttää tiheää sokerin saantia.
- Kun maitohampaat säilyvät ehjinä, on todennäköisempää, että myös pysyvät hampaat säilyvät lapsella ehjinä.
- Sormen imeskelystä vieroitetaan mahdollisimman aikaisin.
- Tutista luopuminen viimeistään 2-vuotiaana.



Opas on osa hammaslääketieteen kandidaatin Nina Soukan päättötyötä, jonka ovat ohjanneet HLT Aura Heimonen ja HLT Eija Salmela. Opasta ovat myös kommentoineet Puhtaat hampaat -työryhmän jäsenet ja dosentti Janna Waltimo-Sirén sekä muutokset suun limakalvoilla -osiota LT, erik. lääk., HLL Hannamari Välimaa.

Valokuvat: Satu Alaluusua, Heikki Alapulli, Aura Heimonen, Nina Soukka, Janna Waltimo-Sirén ja Helena Yli-Urpo.