

TEE HAMBAPESU LÕBUSAKS

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



ESIMENE HAMBAARSTIKÜLASTUS

Esimest korda võiks hambakliinikut külastada umbes aastase lapsega. Visiit võiks toimuda päeva esimesel poolel, kui laps pole veel väsinud. Igati mõistlik on laps hambaravi kabinetiga tutvumiseks kaasa võtta enda kontrollkülastuse ajal, sest nii oled oma käitumisega lapsele eeskujuks. Sõltuvalt hammaste seisundist on olulised regulaarsed kontrollvisiidid vähemalt



kord aastas või tihedamalt. Kindlasti ei tohi esimese hambaarstikülastuse põhjuseks olla hambavalu. Lapsepõlve negatiivne kogemus võib kaasa tuua ebat terve hambaarstihirmu kogu eluks. Lapse kuuldes räägi hambaravist vaid positiivselt. Last ei tohi hambaarstiga hirmutada hambapesule motiveerida. Süstimise ja puurimisega ähvardamine ja omavahelised jutud valusatest hambaarstikogemustest jäävad lapsele hästi meelde ning põhjustavad asjatut hambaarstikartust.

NII KÄITUDES HOIAD HAMBAD TERVED!

- » Kaaries on nakkushaigus.
- » Ära kasuta väikelapsega ühiseid toidunõusid ega puhasta luttu enda suus. Hoolitse, et seda teaksid ka vanavanemad.
- » Ka imiku suu ja väikelapse hambad vajavad pesemist.
- » Laps ei tohi uinuda toit suus, sest magades on suu loomulik puhastumine süljeerituse vähesuse tõttu puudulik.
- » Hambad kannatavad päevas välja ainult viis kuni kuus söögikorda ehk happerünnakut.
- » Jäta toitmiskordade vahele võimalikult pikad vahed, mil januhoogiks satub suhu ainult puhas vesi!
- » Võõruta laps õigeaegselt lutipudelist ja lutist. Ära toida üle aasta vanust last öösiti. Ka rinnast toitmine on selles vanuses lapse hammastele ohtlik.
- » Maiustusi ja suhkruga magustatud jooke on põhjust vältida võimalikult kaua, neid võib tarvitada ainult söögikorra ajal.
- » Hambakaariest põhjustavad hammastele ebasõbralikud toitumisharjumused
- » Lapseeas pannakse alus läbi elu kestvatele suuhügieeni harjumustele.
- » Pese lapse hambaid kaks korda päevas fluoriidi sisaldava hambapastaga, kui laps oskab liigset vahtu välja sülitada.
- » Sõltuvalt hammaste seisundist on olulised regulaarsed kontrollvisiidid – vähemalt kaks korda aastas või tihedamalt.

Informatsiooni laste hammaste arengu ja suutervise kohta loe <http://kiku.hambaarst.ee/>

LAPSE SUU ON PERE PEEGEL!



Terved hambad on lahutamatu ja tähtis osa inimese üldtervisest. Õige suuhügieeni ja hambasõbraliku toitumisega teenivad need meid muretult kogu elu. Hammaste eest hoolitsemine algab varem, kui esimene hammas suhu lõikub. Eeldus selleks, et lapse hambad terved püsiksid, on lapsevanemate korras 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 suhulõikuvatele jäävhammastele.

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

Kaaries on maailmas enimlevinud nakkushaigus, mis kandub lähedaselt lapsele edasi sülje vahendusel.

Sellepärast on oluline, et tulevastel lapsevanematel endal oleksid hambad terved. Kaariesepisikuga nakatub laps peale esimeste piimahammaste suhulõikumist 6-20ndal elukuul.

Selle bakterinakkuse saab väikelaps inimeselt, kellega ta igapäevaselt kõige rohkem kokku puutub. Enamasti saadakse nakkus emalt huultele suudluse, lusika või luti vahendusel.



HAMMASTE LÕIKUMINE

Juba enne hammaste suhulõikumist tuleb imiku suud korrapäraselt puhastada.

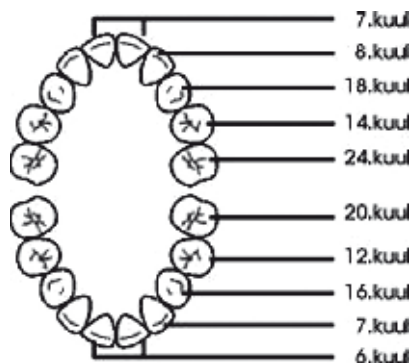
Puhastamiseks võib kasutada ümber oma sõrme mähitud niisutatud lapikest või apteegist ostetud spetsiaalset sõrmeharja.



Piimahammastel on oluline roll nii lapse söömisel kui ka kõne arengul. Tavaliselt lõikuvad 6ndal elukuul läbi igeme alumised lõikehambad, mille järel ilmuvad varsti nähtavale teised lõikehambad. Nii jätkub lõikumine järgneva kolme aasta kestel, kuni kõik 20 piimahammast on suus.

Kuigi alguses tundub, et hammaste vahele jäävad suured vahed, pole muretsemiseks põhjust, sest hambad lõikuvad erineval ajal. Need tühimikud kaovad kolmandal eluaastal pärast kõigi hammaste lõikumist ning ilmuvad uuesti, kui lõualuu suuremaks kasvab. 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.

Muret võiks tunda siis, kui esimese eluaasta lõpuks ei ole ühtegi hammast suhu lõikunud. Siis tuleb pöörduda arsti poole. Ka näiteks enneaegselt sündinud lastel võivad hambad tavapärasest paar kuud hiljem suhu lõikuda.



NÕUANDED

Hamba suhulõikumisega kaasneva pakitsuse ja valu leevendamiseks võiks puhta sõrmega lapse igemeid masseerida.

Kuna hammaste lõikumise ajal eritub palju sülge, võib lapse suu ümbruses tekkida punane lööve. Selle leevendamiseks kuivatage sülge pehme lapiga tupsutades. Põletiknähtusid aitab alandada niisutav kaitsekreem või hügieeniline huulevõie.

Hammaste lõikumise ajal rahustavad imikut jahedad joogid ja tahked toidud. Külm leevendab igemete põletiknähtusid. Ka närimislelusid võiks enne lapsele andmist külmkapis jahutada. Rahustavalt võib mõjuda külma niisutatud riidelapinurga nätsutamine.



Lapsele võib pakkuda närimiseks kõvemat toitu, näiteks kuivikut, õunalõiku või kurgiviilu. Kuna imemine võib olla raskendatud, siis võiks last toita tilga tassist.

Jälgi hammaste lõikumise ajal tähelepanelikult beebi käitumist ja kehatemperatuuri. Mõnikord peetakse arstiabivajava 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



Kohe, kui esimesed piimahambad on lõikunud, tuleb neid hakata korrapäraselt puhastada.

Äsja suhulõikunud hammast on mugav puhastada sõrmeotsa kinnituva harjaga. Selle juures tasub arvestada, et laps võib nüüd kogemata ka valusasti näksata.

Tervenisti suhulõikunud hambaid võib hakata pesema hambaharjaga. Esimene hambahari peab olema pehmete harjaste ja väikse peaga. Hambaharja ostes kontrolli pakendilt, et hari vastaks lapse vanusele. Sobiva harjaga mahub beebi suus kõikjal hõlpsalt puhastama. Elektri-hambahari on väikses suus väga tõhus abimees.

HAMMASTE PUHASTAMISE TEHNIKA

Beebi igemed on veel õrnad, seega tuleb hambaid harjata ettevaatlikult.

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

Tee harjaga 1-2 hamba ulatuses kiireid edasi-tagasi liigutusi ning harja eriti hoolikalt hambakaela igemevaos. Mehhaaniliseks puhastamiseks võib hambaid harjata ka ainult vees niisutatud harjaga. Kui ige kipub harjamise ajal veritsema, siis on see märk hambakatu põhjustatud igemepõletikust. Veritseva igeme juures tuleb hammas eriti hoolikalt puhtaks harjata. Kõige ohtlikum aeg hambale kaariesekahjustuse tekkimiseks on just suhulõikumise aeg, mil veel osaliselt hammast kattev ige takistab hamba isepuhastumist.

Kõige lihtsam on hambaid pesta sellises asendis nagu hambaarsti juures. Selleks tuleb laps asetada voodile või vaibale pikali. Nii on lapsevanemal pesemisel abiks kaks kätt. Teise käe sõrmedega saab siis vajadusel suud avada või huult tõsta. Lapse tähelepanu mujale juhtimiseks võib talle kätte anda mõne mänguasja või tema närimishambaharja.

Kuni laps pole õppinud liigset hambapastavahtu välja sülitama, ei tohi kasutada fluoriidiga hambapastat. Fluoriid on looduslik mineraal, mis tõstab hambakoe vastupidavust happerünnaku suhtes ehk muudab hamba happelises keskkonnas vähemlahustuvaks. Nii aitab igapäevane fluoriidi kasutamine ennetada kaariesekahjustuste teket. Lapse hambaid pestes tuleb kontrollida, et ta ei neelaks hambapastavahtu alla ega sööks tuubist hambapastat.

Suuhügieeni osas tuleb eriti hoolikas olla lapse haiguse ja ravimite tarvitamise ajal, sest tihti magustatakse ravimeid suhkruga. Tasub meeles pidada, et laps vajab vanemate abi hammaste puhtaks pesemisel vähemalt kuni koolieani.

