

Lapsen suun terveys ja ravitseminen



Ruokavalinnat vaikuttavat suun terveyteen

Suun hyvinvointi on monen tekijän summa. Hampaiden reikiintymisalttius on yksilöllinen, ja siihen vaikuttavat muun muassa varhaislapsuudessa saatu kariesbakteeritartunta, ruokattottumukset ja suun omahoito.

Ravitsemussuositusten mukainen ruoka on eduksi myös suun terveydelle. Pureskelua ja kuitua sisältävä ruoka, kuten täysjyvävilja-valmisteet ja kasvikset, lisäävät syljen eritystä, mikä huuhtelee hampaita ja neutraloi suun happamuutta.

Sokeria maltilla – makeat herkut aterian yhteyteen

Liiallinen sokerin saanti lisää hampaiden reikiintymisen riskiä ja vie tilaa ravitsemuksellisesti laadukkaammalta ruoalta. Suositus on enintään 10–15 sokeripalaa päivässä, ja jo yksi pillimehu (7 sokeripalaa) ja sokeroitu jogurtti (6–7 sokeripalaa) voivat ylittää leikkikäiselle suositellun määrän.

Pienten lasten kohdalla sokeripitoisten tuotteiden antamista kannattaa välttää mahdollisimman pitkään, sillä pieni lapsi ei osaa kaivata sellaista, mitä hän ei ole

koskaan saanut. Tottuminen makeaan syntyy varhaislapsuudessa, joten lisättyä sokeria ja sokeripitoisia tuotteita tulisi käyttää mahdollisimman harvoin.

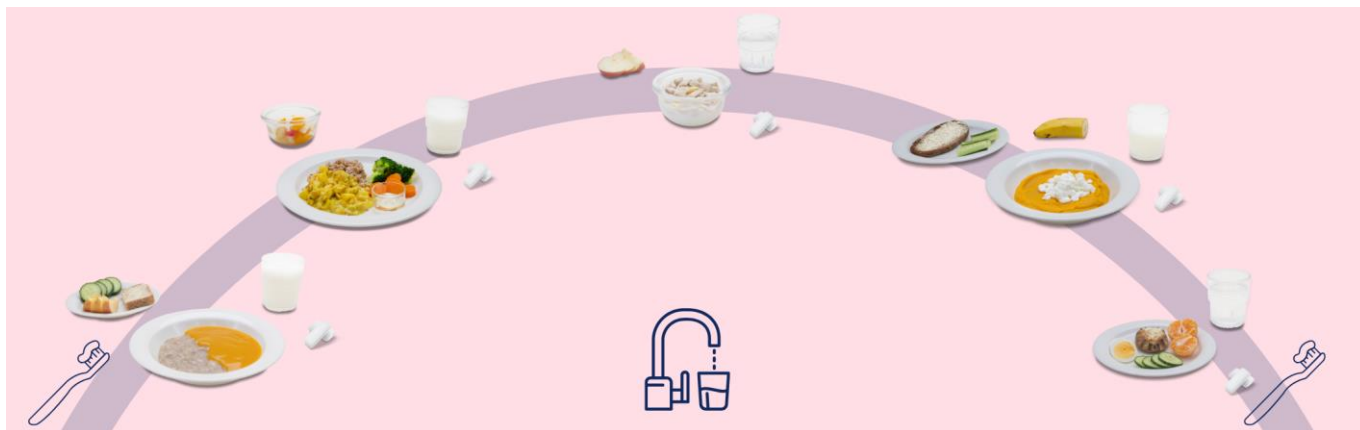
Aikuisten tehtävänä on tukea lasta monipuolisten ja tasapainoisten ruokailutottumusten oppimisessa. Sokerisia syötäviä voi nauttia kohtuudella osana monipuolista syömistä, mutta ei kuitenkaan päivittäin. Kaikkiin ruokiin on hyvä suhtautua neutraalisti, eikä makeita syötäviä tulisi käyttää lohdutukseen tai palkitsemiseen.

Suurin osa sokerista kertyy välipaloista ja juomista, joten arjen valinnoilla, kuten vähäsokeristen ja maustamattomien vaihtoehtojen suosimisella, voi vähentää sen saantia.

Kun valitset **Sydänmerkki-tuotteen**, se on omassa tuoteryhmässään parempi valinta.



Makeat ruoat ja juomat on hyvä nauttia aterioiden yhteydessä, jolloin ne kuormittavat hampaita vähemmän. Makean hetken ei aina tarvitse tarkoittaa karkkia tai muita runsaasti lisättyä sokeria sisältäviä tuotteita – hedelmät ja marjat eri tavoin yhdisteltynä ovat herkullisia ja ravitsevia vaihtoehtoja jälkiruoaksi.



Säännöllinen ateriarytmi suojaa hampaita

Jokainen syömiskerta käynnistää happohyökkäyksen, joka kestää noin 30 minuuttia. Hampaat kestävät vain 4–6 happohyökkäystä päivässä ja jatkuva napostelu lisää merkittävästi hampaiden reikiintymisriskiä.

Suun terveyden kannalta on tärkeää syödä 4–6 ateriaa päivässä: aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala sekä tarvittaessa 1–2 välipalaa. Huoltajien ja muiden aikuisten on tärkeää toimia mallina säännöllisten ruoka-aikojen noudattamisessa. Kun ateriat ovat säännöllisiä, napostelun tarve vähenee ja hampaat saavat kaipaamaansa lepoa happohyökkäysten välillä. Sylki ehtii neutraloida happoja ja palauttaa hampaan pintaan liuenneita mineraaleja.

Jos lapsi pyytää ruokaa aterioiden välillä, suosi hampaille ystävällisiä vaihtoehtoja, kuten kasviksia tai muutama pähkinä. Myös vesilasillisen tarjoamista voi kokeilla. Hampaiden pinnoille herkästi jäävät naposteltavat, kuten maissinaksut ja

rusinat, tarjoavat pitkäkestoisen kasvualustan kariesta aiheuttaville bakteereille.

Ksylitoli katkaisee happohyökkäyksen

Täysksylitolipastilli tai -purukumi aterian jälkeen auttaa katkaisemaan happohyökkäyksen ja edistää syljen eritystä. Ksylitolin säännöllinen käyttö vähentää myös kariesta aiheuttavien bakteerien määrää suussa.

Janojuomaksi vesi

Vesi on paras janojuoma, ja ruokajuomaksi suositellaan vettä, rasvatonta maitoa tai piimää tai kasvipohjaista juomaa, jossa ei ole lisättyä sokeria. Maitovalmisteiden sisältämä kalsium ja fosfori vahvistavat hammaskiillettä.

Sokeroidut ja happamat juomat, kuten limsat ja mehut, heikentävät suun terveyttä ja niitä tulee tarjota vain harvoin. Tarjottaessa niiden juominen on hyvä ajoittaa aterioiden yhteyteen, jotta happohyökkäysten määrä pysyy kurissa. Vaikka sokerittomat juomat eivät sisällä sokeria, ne voivat silti olla happamia ja aiheuttaa hammaskiilteen eroosiota.

Imetyksen vaikutus suun terveyteen

Imetys edistää suun terveyttä tukemalla leukojen ja kasvojen lihasten kehitystä sekä vähentämällä purentavirheiden riskiä.

Ensimmäisen elinvuoden aikana imetys ei aiheuta riskiä maitohampaiden reikiintymiselle. Yli vuoden ikäisillä lapsilla kariesbakteerien riski kasvaa ja

rintamaidon sisältämä maitosokeri on sille hyvää ravintoa. Yli yksivuotiaan lapsen vieroittaminen yöimetyksestä on suositeltavaa. Pitkäaikainen ja tiheä yöimetys ei ole hyväksi suun terveydelle, koska syljen erityös on öisin vähäisempää eikä se huuhtelee hampaita yhtä tehokkaasti kuin päivällä. Samasta syystä maito- tai vellipulloa ei suositella nukuttamiseen.

Tiesitkö?

Kariesbakteeri tarttuu pienelle lapselle yleensä syljen välityksellä. Tartunta tapahtuu esimerkiksi suukottamalla lasta suulle tai jakamalla samoja ruokailuvälineitä.

Perheen päivittäiset suun terveyden rutiinit – tarkistuslista

- Syömme säännöllisesti 3–4 tunnin välein, 4–6 ateriaa päivässä.
- Syömme kuitupitoista ja pureskelua vaativaa ruokaa.
- Emme napostele tai tarjoa naposteltavaa aterioiden väleillä.
- Emme juo muuta kuin vettä aterioiden välillä.
- Juomme mehuja ja limsoja vain erityistilanteissa.
- Valitsemme maitovalmisteista maustamattomia tai vähäsokerisia (sokeria alle 10 g/100 g) vaihtoehtoja.
- Valitsemme muroista ja mysleistä vaihtoehtot, joissa on sokeria alle 15 g/100 g.
- Ostamme makeita syötäviä kotiin harkiten ja valitsemme pienempiä pakkauksia.
- Otamme ja tarjoamme ksylitolipurkan tai -pastillin aterian jälkeen.
- Harjaamme ja huolehdimme, että hampaat tulevat harjatuksi kahdesti päivässä fluoritahnalla.



Tutustu Suomen hammaslääkäriliiton Avaa suu -sivustoon avaasuu.fi



Tutustu myös Hyvä suunterveys on osa terveyttä! -artikkeliin www.kaypahoito.fi/khp00085