

## 8. LUOKKALAISEN SUUN TERVEYDENHOITO

### Puhtailla hampailla on helppo hymyillä!

- Vastuu hampaiden puhtaudesta on sinulla itselläsi. Tärkeintä on harjata hampaat aamuin illoin kahden minuutin ajan fluorihammastahnaa (1450 ppm) käyttäen.
- Sähköhammasharja oikein käytettynä puhdistaa tahmean plakin tehokkaammin kuin käsihammasharja.
- Hammashoitolasta saat henkilökohtaiset ohjeet hammasvälien puhdistukseen hammaslangalla tai -väliharjoilla. Puhdistustuloksen voit tarkistaa apteekista saatavilla plakkiväritableteilla.

### Ravinto ja hampaat

- Säännölliset ja terveelliset ateriat ja välipalat pitävät sinut virkeänä ja kunnossa sekä edistävät suun terveyttä. Keskitä syömiset viiteen, maksimissaan kuuteen kertaan päivässä.
- Kouluruoka on monipuolista ja auttaa jaksamaan koko koulupäivän ajan.
- Vältä napostelua aterioiden välillä.
- Happamat juomat, kuten mehut, virvoitus- ja light -juomat sekä urheilu- ja energiajuomat aiheuttavat hampaiden pinnan liukenemistä, eli eroosiota.
- Suositeltava ruokajuoma on maito, piimä tai vesi.
- Vesi on paras janojuoma.

### Ksylitoli pysäyttää happohyökkäyksen

- Säännöllinen ksylitolin käyttö aterioiden jälkeen vähentää hampaiden reikiintymistä ja tekee plakista helpommin harjattavaa.
- Viisi minuuttia kerrallaan riittää purkan pureskeluun. Jos purkan pureskelu alkaa väsyttää leukojasi, suosi ksylitolipastilleja.

### Elämä on parasta päihteettä!

- Tupakointi, nuuska ja sähkösavuke ovat vaaraksi terveydelle. Haittavaikutukset näkyvät ensimmäisenä suussa. Tupakoivan hampaat värjäntyvät eikä suu ole raikas. Maku- ja hajuaisti heikkenevät.
- Tupakoinnin ja nuuskaamisen lopettaminen on vaikeaa, koska se aiheuttaa voimakasta riippuvuutta. Älä siis aloita ollenkaan.
- Aski päivässä tekee vuodessa yli 3500 euroa.
- Tupakka, sähkösavuke, nuuska ja alkoholi ovat suurimmat suusyövän riskitekijät.



Lapin hyvinvointialue  
Lapin bureveadjinguovlu  
Lapin pyreestvájjemkušlu  
Lapin pue'rrvájámvu'vdd



**European unionin  
rahoittama**  
NextGenerationEU

