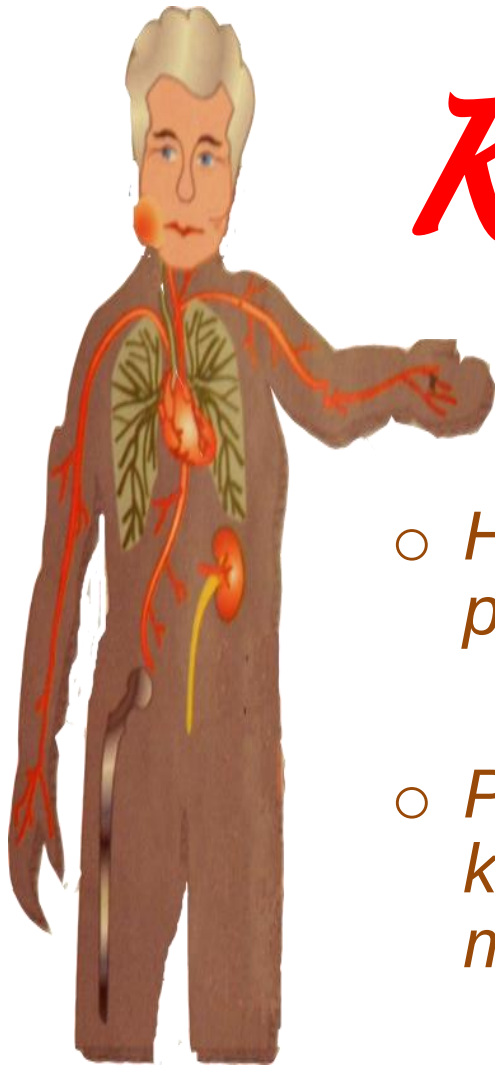




*S*UUN HYVINVOINTIA YLLÄPITÄÄ

- *Säännöllinen, päivittäinen hampaiden puhdistus*
- *Säännölliset ruokailuajat*
- *Janojuomana raikas vesi*
- *Suun huuhtelu ruokailun jälkeen*
- *Anna suun levätä aterioiden välillä*





Kiinnityskudossairaus eli parodontiitti

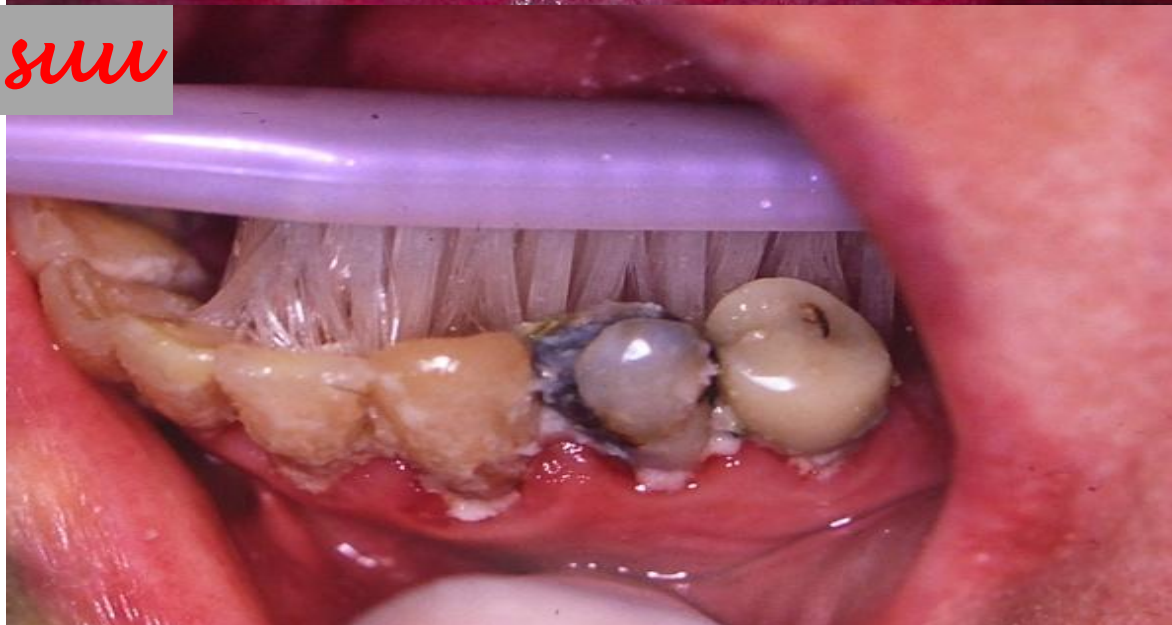
- *Hampaiden kiinnityskudossairaus eli parodontiitti on bakteeripommi!*
- *Pitkälle edennyt parodontiitti vastaa kämmenen kokoista märkivää haavaa muualla kehossa*
- *Parodontiitti voi lopulta irrottaa hampaan*



Terve suu



Sairas suu





*Harjaa hampaasi
2 x päivässä
fluorihammas-
tahnalla*





Proteesien harjaus päivittäin



- *Harjaa proteesit päivittäin huolellisesti*
- *Ei hammastahnaa, vaan miedolla saippualla tai astianpesuaineella*
- *Huuhtelee proteesit ruokailun jälkeen*
- *Proteesien desinfiointi/syväpuhdistus kerran viikossa*
- *Ota proteesi yöksi pois suusta ja säilytä se kuivana*



Kuivan suun hoito

- *Kostutus vedellä*
- *Kosteuttavat valmisteet apteekista*
- *Limakalvojen voitelu ruokaöljyllä*
- *Ksylitolin pureskelu/ imeskely*
- *Hyvä suuhygienia*
- *Pureskeltava ruoka*
- *Huulten ja suupielien rasvaus*



*H*erkkuihin lisätyn sokerin määrä



Helsingin kaupunki
Sosiaali- ja terveystieteiden virasto

Murot 2 dl
sokeria 2 kpl



Appelsiini
sokeria 0 kpl



Jogurtti 2 dl
sokeria 6,5 kpl



Pikkupulla 50 g
sokeria 2 kpl



Makeiset 200 g
sokeria 33 kpl



Muromysli 0,5 dl
sokeria 2,5 kpl



Myslipatukka 29 g
sokeria 3 kpl



Jäätelötuutti 70 g
sokeria 5 kpl



Keksit
sokeria 4 kpl



Suklaapatukka 45 g
sokeria 6,5 kpl





Juomat, pH:t ja lisätty sokeri

Limsa 0,5 l

pH n. 3

Rasvaton maito,
lasillinen

pH 6,7

Energiajuoma
3,3 dl

pH 2,2-3,6

Jogurttijuoma
3,3 dl

pH n.5

Pillimehu 2 dl

pH 2,2-3,6

Vesi, lasillinen

pH 6,5-7,6

sokeria 18 kpl

sokeria 0 kpl

sokeria 14,5 kpl

sokeria 13 kpl

sokeria 8 kpl

sokeria 0 kpl

MITEN HAMMASHOITON?

Hammashoittoon varataan aika keskitetyn
ajanvarauksen kautta

Ajanvaraus ja neuvonta:

puh. (09) 310 51400

ma–pe klo 8–15

Ajanvarauksessa on otettu käyttöön
takaisinsoittopalvelu

SUUN TERVEYDESTÄ TIETOA FACEBOOKISSA



<https://www.facebook.com/Suunterveyttaverkossa>