

## Hammaskivi

- Hammaskivi on kovaa likaa, jossa on paljon bakteereita.
- Hammaskiven oireita ovat pahanhajuinen hengitys ja verenvuoto ikenistä.
- Jos hammaskiveä ei poisteta, voi seurata sairaus jossa hampaat irtoavat.

## Hampaiden tarkastus

- Sinä et voi tietää, onko hampaasi terveet.
- Siksi on tärkeää käydä säännöllisesti hammas-tarkastuksessa.
- Aika hammashoitoon pitää varata itse.
- Koululaiset saavat ajan tarkastukseen kirjeellä kotiin.
- Alle 18-vuotiaiden hammashoito on ilmaista.



[www.hel.fi/suunte](http://www.hel.fi/suunte)

[www.hel.fi/hammashoito/asiointi](http://www.hel.fi/hammashoito/asiointi)

Facebook: Helsingin kaupungin suun terveydenhuolto

Youtube: Helsingin kaupungin suun terveydenhuolto

[www.hel.fi](http://www.hel.fi)

## Huuro

- Tartar waa hab huurada ilkaha oo adkaatay ah oo lehna bakteeriya farabadan.
- Haddii aad leedahay ur qadhmuun iyo cirridka oo dhiiga, waxa laga yaabaa inaad leedahay tartar.
- Haddii tartar ka aan laga masixin, waxa ka dhalan kara xanuun kaasi oo kuu hogaamin kara ilkahaaga oo aad waydo.

## Hubinta ilkaha

- Kaliya xeeldheere ayaa sheegi kara haddii ilkuhu ay caafimaad qabaan.
- Taasi waa sababta ay muhii u tahay inaad samayso hubin ilko oo joogto ah.
- Waa inaad qorataa hubintaada adigu.
- Hubinta carruurta da'da dugsiga waxa loo qoraa si awtomaatik ah waalidiintooduna waxa lagu ogaysiiyaa ballantooda waraaq ahaan.
- Daryeelka carruurta iyo dadka yaryar ee ka hooseeya 18 waa bilaa lacag.

Helsinki

# Helsingin kaupungin suun terveydenhoito



Daryeelka Caafimaadka Afka  
ee Magaalda Helsinki

## Hoida hampaat itse

- Puhdas hammas pysyy terveenä.
- Pese hampaat puhtaaksi kaksi kertaa päivässä pehmeällä hammasharjalla ja hammastahnalla.
- 0–6-vuotiaille lapsille käytetään lasten hammastahnaa.
- Auta alle 10-vuotiasta lasta hampaiden pesussa.
- Hammashoitolassa opetetaan hampaiden puhdistus.

## Syötkö liian usein?

- Hampaat kestävät noin 5–6 ruokailua päivässä (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala).
- Vain pienet vauvat tarvitsevat ruokaa useammin.
- Juo janoon vettä, se on terveellistä.
- Limonadit, mehut, karkit ja keksit ovat huonoja hampaille.
- Runsas sokerin käyttö voi rikkoa maitohampaat jo muutamassa kuukaudessa.
- Älä koskaan laita lapsen tuttipulloon mehua!
- Lopeta tutin ja tuttipullon käyttö 1–2-vuotiaana.
- Ksylitolipastillit ja ksylitolipurukumit ovat hyväksi hampaille.



## Daryeelida ilkahaaga

- Ilkaha nadiifta ahi waa ilko caafimaad qaba.
- Badanaa ilkahaaga ku caday maalintii laba jeer burush jilicsan iyo cajiin.
- ajiinka carruurta waa in loo isticmaala carruurta da'doodu tahay 0–6 sano.
- Ardayda ka hoosaysa da'da 10 sano waa in laga caawiyaa cadayga.
- Dhakhtarkaaga ilkuhu waxa uu ku siin karaa talo ku saabsan sida aad u nadiifin lahayd.



## Badanaa wax ma cuntaa?

- Ilkahaagu waxa ay iska xajin karaan shan ilaa lix cunto maalintii (qureecda, qadada, cuwaafka casarka, cashada iyo cuwaafka habeenkii).
- Carruurta yaryar oo kaliya ayaa u baahan in badan badanaa.
- Marka aad ooman tahay, habka ugu caafimaadka badan waa inaad biyo cabto.
- Sharaabka soodhaha leh, sharaabka bilaa soodhaha ah, mac-macaanka waxa ay u xun yihiin ilkahaaga.
- Cuntada ay ka buuxdo sonkortu waxay jajabin karaan ilkaha ilmaha dhawr bilood.
- Waligaa haku shubin sharaab waysada ilmaha!
- Carruurta waa inayna isticmaalin kadaabada iyo musaasada inta u dhaxaysa 1-2 sano.
- Xanjagu waxa ay u fiican tahay ilkahaaga.

## Reikä hampaassa?

- Hampaiden pinnalle tarttuu bakteereita.
- Bakteerit aiheuttavat reikiä ja tulehduksia.
- Hampaiden bakteerit pääsevät veren mukana sydämeen ja muualle elimistöön, siksi suun ja hampaiden terveys vaikuttaa koko terveyteen.
- Hampaassa oleva reikä täytyy korjata.
- Kipeä hammas täytyy hoitaa nopeasti.

## Ientulehdus

- Jos ikenestä vuotaa verta, kun harjaat hampaita, sinulla on ientulehdus.
- Ientulehdus parantuu kun harjaat hampaat puhtaaksi aamulla ja illalla.
- Puhdista myös hampaiden välit joka päivä.



## Ma leedahay suus?

- Bakteeriyadu waxa ay ku ururtaa oogada sare ee ilkaha wakhti badan.
- Bakteeriyadu waxa ay sababi kartaa suus iyo infakshan.
- Bakteeriyada ilkuhu xataa waxa ay gali kartaa qulqulka dhiigaaga waxa ayna saamayn kartaa wadnahaaga iyo xubno kale, sidaa daraadeed caafimaadka afka iyo ilkuhu waxa uu sidoo kale muhiim u yihiin caafimaadkaaga guud.
- Suuska ilkuhu waxa ay u baahan yihiin in la buuxiyo.
- Xanuunka ilkaha waa in loo daaweeyaa sida ugu dhakhsaha badan.
- Qoro ballan adiga op wacaya adeega qorista ballamaha.
- Gingivitis, caabuqa cirridka

## Gingivitis, caabuqa cirridka

- Haddii cirridkaagu uu dhiigo marka aad cadayayso ilkahaaga, waxa laga yaabaa inaad leedahay gingivitis.
- Daawada ugu fiican ee gingivitis waa inaad ilkahaaga cadayda maalintii laba jeer, aroortii iyo habeenkii.
- Sidoo kale hubi inaad nadiifiso halka u dhaxaysa ilkahaaga maalin kasta.