

## 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  
[Муниципальная стоматология г. Хельсинки]

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

## Зубной камень

- Зубной камень — это твердые отложения на зубах, содержащие много бактерий.
- Симптомами образования зубного камня являются неприятный запах изо рта и кровоточивость десен.
- Если зубной камень не удалять, это может привести к заболеванию, при котором выпадают зубы.

## Стоматологический осмотр

- Вы не можете быть уверены в том, что ваши зубы здоровы, основываясь лишь на собственных ощущениях.
- Поэтому важно регулярно посещать стоматолога для профилактического осмотра.
- Записываться на прием следует самостоятельно.
- Школьники получают приглашение на прием почтой на дом.
- Для лиц до 18 лет стоматологические услуги бесплатны.

Helsinki

# Helsingin kaupungin suun terveydenhoito



Муниципальная стоматология г.  
Хельсинки

## 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.



## Uhаживайте самостоятельно за своими зубами

- Поддерживая чистоту зубов, вы сохраните их здоровыми.
- Чистите зубы дважды в день мягкой зубной щеткой и пастой.
- Детям от 0 до 6 лет следует пользоваться детской зубной пастой.
- Детям младше 10 лет следует помогать чистить зубы.
- В стоматологической поликлинике учат чистить зубы правильно.



## Едите ли вы слишком часто?

- Здоровые зубы способны выдержать до 5-6 приемов пищи в день (завтрак, обед, перекус, полдник и ужин).
- Только младенцы нуждаются в более частом приеме пищи.
- Для утоления жажды полезно пить воду.
- Лимонады, соки, конфеты и печенье плохо сказываются на здоровье зубов.
- Обильное употребление сахара может пагубно отразиться на состоянии молочных зубов всего за несколько месяцев.
- Никогда не наливайте сок в бутылку с соской!
- Отучайте ребенка от соски и бутылки с соской в возрасте 1-2 лет.
- Драже и жевательная резинка с ксилитом полезны для зубов.

## 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.



## Дырка в зубе?

- На поверхности зубов скапливаются бактерии.
- Бактерии вызывают кариес и воспалительный процесс.
- С кровотоком бактерии на зубах попадают в сердце и другие органы,
- поэтому состояние полости рта и зубов влияет на здоровье всего организма в целом.
- Кариес нужно лечить.
- Больной зуб требует быстрого лечения.
- Запись на прием осуществляется через систему записи.

## Воспаление десен

- Признаком воспаления десен является их кровоточивость во время чистки зубов.
- Это можно вылечить, если тщательно чистить зубы утром и вечером.
- Не забывайте также каждый день прочищать межзубное пространство.