

## 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.



Päivystysajat arkisin klo 14–21 ja la–su klo 8–21  
puh. 09 310 49999

- Ajanvarauksessa vastaa automaatti, joka tallentaa puhelinnumerosi.
- Jos et ymmärrä mitä automaatti sanoo, odota että puhelu loppuu. Hammashoitaja soittaa sinulle takaisin samana päivänä.
- 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)



Emergencies: Mon–Fri 14–21 and Sat–Sun 8–21  
tel. 09 310 49999

- Your call will be answered by an automated telephone service, which saves your number automatically.
- If you do not understand what the automated message says, please stay on the line until the end of the message.
- A dental nurse will call you back later that day.
- Dental care for children and young people under 18 is free of charge.

## Tartar

- Tartar is a form of hardened dental plaque with lots of bacteria.
- If you have bad breath and bleeding gums, you may have tartar.
- If the tartar is not removed, you may develop a disease which may lead to loss of teeth.

## Dental check-ups

- Only a professional can tell whether your teeth are healthy.
- That is why it is important to have regular dental check-ups.
- You must book your check-ups yourself.
- Check-ups for school-age children are booked automatically and their parents are informed of the appointment via a letter.

Helsinki

# Helsingin kaupungin suun terveydenhoito

Kuva: Virpi Velin • Tahto: Innocorp Oy • Paino: Next Print Oy 2018



City of Helsinki Oral Health Care

## 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.



## Taking care of your own teeth

- Clean teeth are healthy teeth.
- Always brush your teeth twice a day with a soft toothbrush and toothpaste.
- Children's toothpaste should be used for children aged 0–6 years.
- Children under 10 years should be helped with brushing.
- Your dentist can give you advice on how to clean your teeth.



## Do you eat too often?

- Your teeth can only handle around five or six meals a day (breakfast, lunch, afternoon snack, dinner and bedtime snack).
- Only small babies need food more often.
- When you are thirsty, the healthiest option is to drink water.
- Fizzy drinks, juice, sweets and biscuits are bad for your teeth.
- A diet full of sugar can ruin baby teeth in just a few months.
- Never put juice in your child's bottle!
- Children should no longer use a dummy and a baby bottle by 1–2 years.
- Xylitol mints and xylitol gum are good for your teeth.

## 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.



## Do you have a cavity?

- Bacteria accumulate on the surface of teeth over time.
- These bacteria can cause cavities and infections.
- Dental bacteria can even enter your bloodstream and infect your heart and other organs, so oral and dental health are also important for your general health.
- Cavities in teeth require fillings.
- Aching teeth must be treated as soon as possible.
- Book an appointment by calling the appointment booking service.

## Gingivitis, inflammation of the gum

- If your gums bleed when you brush your teeth, you may have gingivitis.
- The best cure for a gingivitis is to brush your teeth twice a day, morning and night.
- Make sure to also clean between your teeth every day.