

Pureskeltua tietoa hampaiden hyväksi



**Tiedonjanoon www.maitojaterveys.fi
www.otamaidostamalla.fi**

Oman suusi hammashoitaja olet sinä!

Fluorikylpy kahdesti päivässä

Harjaa hampaasi fluorihammastahnalla kahdesti päivässä. Näin ylimääräiset bakteerit eivät jää kaihertamaan hampaitasi ja saat fluorihammastahnann antaman suojan. Fluorisuoja kestää kerrallaan vain 10–12 tuntia! Aamulla hampaat kannattaa harjata ennen aamupalaa.

Janoon vettä, maitoa aterioilla

Vesi on paras janojuoma. Maito tai piimä on suositeltava juoma aterialla ja välipalalla. Maito neutraloi suun happamuutta ja siinä on hampaiden tarvitsemää kalsiumia ja fosforia. Juusto aterian lopuksi katkaisee happohyökkäyksen kuten ksylitolikin.

Välttele happamia ja sokeria

Happamat ruoat ja juomat – esimerkiksi runsaasti hedelmämehua usein nautittuna – pehmentävät kiillettä. Mehut, limsat ja urheilujuomat ovat myös happamia. Lisäksi ne sisältävät sokeria, joka on reikiä aiheuttavien kariesbakteerien herkkua.

Unohda tupakka

Suu pysyy terveempänä ja raikkaampana ilman tupakkaa. Tupakka ja nuuska värjäävät hammaskiillettä ja voivat vaurioittaa suun limakalvoja.

Testaa huolehditko hyvin hampaistasi?

	usein	joskus	harvoin
Harjaatko hampaasi aamuin illoin fluorihammastahnalla?	5	3	1
Syötkö säännöllisesti 4–6 ateriaa päivässä?	5	3	1
Onko maitoa/jogurttia aamupalallasi?	5	3	1
Syötkö makeisia, juotko paljon limsoja?	1	3	5
Syötkö lounaan?	5	3	1
Onko maito/piimä ruokajuomasi?	5	3	1
Juotko mehuja ja limsaa?	1	3	5
Juotko janoosi vettä?	5	3	1
Syötkö makeisia, keksejä tai muita makeita suupaloja päivittäin?	1	3	5
Naposteletko aterioiden välillä?	1	3	5
Syötkö makeat aterian yhteydessä?	5	3	1
Käytätkö ksylitolia sisältäviä purukumeja tai pastilleja?	5	3	1
Syötkö juustoa aterian loppuksi?	5	3	1
Annatko purutöitä hampaillesi?	5	3	1
Juotko säännöllisesti urheilujuomaa?	1	3	5
Tupakoitko?	1	1	5*

* en koskaan + 3 pistettä

Pisteet yhteensä:

Yli 50

Onnittelut! Hampaasi ovat hyvässä hoidossa.

40–50

Oikea suunta!

Alle 40

Lisää harjoitusta! Mieti mitä voisit tehdä toisin ja paremmin

**Ota maidosta mallia,
hampaasi hymyilevät.**



Ansaitset kaiken!

Monipuolinen ruoka sisältää runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja, maitoa ja maitovalmisteita, täysjyväviljaa, lihaa ja kalaa sekä vain sopivasti rasvaa. Monipuolisesta ruoasta saat kaikki tarvitsemasi ravintoaineet.



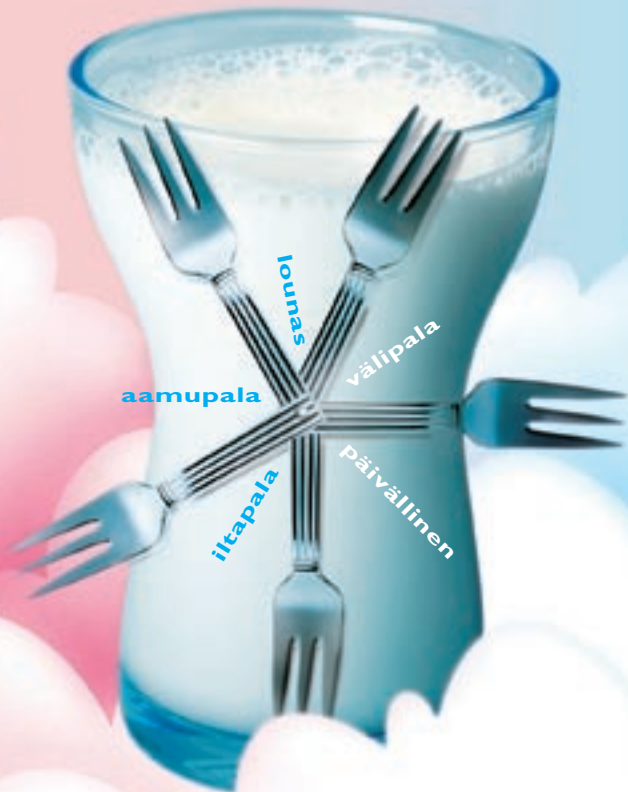
Maito on hampaille kova juttu

Maidon kalsiumia ja D-vitamiinia tarvitaan luuston ja hampaiden kehitykseen sekä hampaiden kiilteen kovettumiseen. Maidon, maitovalmisteiden ja juuston ravintoaineet – erityisesti kalsium, fosfori, D-vitamiini ja proteiini – suojaavat ja korjaavat hampaita sokerin aiheuttamalta happohyökkäykseltä. Pala juustoa makean syömisensä jälkeen riittää pysäyttämään happohyökkäyksen.



Makeile vain aterioilla

Syö aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Älä napostelee jatkuvasti sillä jokainen erillinen syöminen tai juominen aiheuttaa hampaille noin puolen tunnin happohyökkäyksen.



Hei herätys!

Aamupala käynnistää päivän

Aamupala on tärkeä. Yöllä energiavarastot on nukuttu loppuun ja tyhjällä mahalla lounaaseen on aamusta liian pitkä aika. Ilman energiaa ei koulu kiinnosta eikä päivä paista. Aamupala auttaa myös tasaamaan päivän syömiset fiksummin. Kun nälkä ei ennäty ylivoimaiseksi, ei tule napsittua sokerisia välipaloja, hampaat pääsevät helpommalla ja painonhallintakin helpottuu.

Aamulla vähän rasvaa ja paljon kuituja

Terveellinen aamupala on monipuolinen, kuten muukin ruokavalio. Vaihtelee eri lajeja, ettet kyllästy. Esimerkiksi maitotuotteissa maitoa, jogurttia, juustoa, viiliä, kaakaota... Ja muista: tärkeintä on syödä aamulla edes jotain!

