

## Hampaiden puhdistus

Harjaa hampaat aamuin illoin fluorihammastahnalla (ei mielellään valkaisevaa tahnaa) ja pehmeällä hammasharjalla. Älä huuhto hammastahnaa pois, jotta se vaikuttaa pidempään. Puhdista ahtaat hammasvälit päivittäin esimerkiksi hammaslangalla ja suuremmat hammasvälit hammastikulla tai väliharjalla. Hammasvälit on tärkeä puhdistaa erikseen, koska hammasharja ei mahdu väleihin. Sähköhammasharja on yleensä tehokkaampi kuin tavallinen harja. Puhdistuksen onnistumisen voit tarkistaa apteekista saatavilla plakkiväritableteilla.

Harjaa kevyesti myös ikenen päältä, mutta varo ettet paina liikaa. Ikenet vetäytyvät, jos harjaat liian kovalla voimalla eivätkä ienvetäymät palaudu. Lenten vetäytyminen saattaa aiheuttaa hampaiden vihlomista. Vihlontaan auttaa vihloville hampaille tarkoitettu hammastahna. Myös kieli ja posket on hyvä harjata hammasharjalla.

Jos sinulla on puhkeavia hampaita, jotka ovat osittain ikenen alla piilossa, on tärkeää harjata ne huolellisesti ikenen päältä. Jos puhkeava hammas aiheuttaa kipua, sinun kannattaa pureskuttaa suutasi aamuin illoin apteekista saatavalla klooriheksidiiniliuoksella (ei alle 12-vuotiaille). Liuosta ei tule käyttää viikkoa kauemmin.

Aikuisten tulee tarkistaa lasten hampaiden harjaus noin 10-vuotiaaksi asti. Myös lasten hampaat harjataan fluoritahnalla kaksi kertaa päivässä.