



Miten pidän suuni hyvässä kunnossa?

Suun hoitaminen on helppoa ja yksinkertaista, kunhan muistat nämä kolme tärkeää asiaa:

- 1. Puhdista hampaasi aamuin illoin:** harjaa hampaat fluorihammastahnalla ja puhdista myös hammasvälit aina harjauksen yhteydessä Sinulle sopivalla ja oikean kokoisella välineellä (hammasväliharja, hammastikku tai hammaslanka).
- 2. Noudata säännöllisiä ruoka-aikoja:** syö vain 5-6 kertaa päivässä (hampaat kestävät tämän määrän happohyökkäyksiä päivässä) ja vältä napostelua. Jos syöt karkkia, syö ne ruokailun yhteydessä, ei pitkin päivää napostellen. Myös juominen aiheuttaa suussa happohyökkäyksen, jos juot jotain muuta kuin vettä!
- 3. Käytä ksylitolituotteita päivittäin:** ota ksylitolipastilli tai –purukumi aina ruokailun päätteeksi. Se katkaisee happohyökkäyksen sekä lisää syljeneritystä, mikä on hyväksi hampaille.