

Puhdas suu

Suunhoito-opas Tuiran palvelukeskuksen asiakkaille

*”Hyvä suun hoito parantaa
ikäntyneen elämänlaatua.”
(Siukosaari & Nihtilä 2015).*

Teksti: Henna Hooli & Nina Jäntti

Kuvat: Henna Hooli, Nina Jäntti, Ritva Näpänkangas &
Jouko Rantahalvari

OAMK
OULUN AMMATTIKORKEAKOULU



Kuva Jouko Rantahalvari

Hyvä lukija

Suun terveys on osa arvokasta vanhenemista. Sen vuoksi myös suun terveyteen tulee kiinnittää huomiota. Terve suu omalta osaltaan mahdollistaa laadukkaan ikääntymisen, sillä suun terveydellä on vaikutusta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Hoitamattomien suun tulehdustilojen johdosta bakteerit pääsevät leviämään verenkierron avulla koko elimistöön ja näin heikentävät kokonaisterveyttä.

Tässä oppaassa kerromme suun omahoidon ohjeita, joiden avulla voi ylläpitää hyvää suun terveyttä. Suun omahoidolla tarkoitetaan kotona toteutettavaa suun, hampaiden sekä hammasproteesien huolellista puhdistusta. Suun omahoitoon kuuluvat myös ravitsemukseen ja kuivan suun hoitoon liittyvät asiat.

Tämän oppaan tarkoitus on antaa tietoa suun terveydestä. Oppaan tarkoitus on myös olla tukena suun omahoidon toteuttamisessa ja näin edistää suun terveyttä.

Lähteet

- Heikka, H. 2015. Implanttihampaiden, -sillan ja -proteesin puhdistaminen. Viitattu 4.2.2016, http://www.terveysportti.fi/dtk/tod/koti?p_artikkeli=tod24167&p_haku=diabetesl%C3%A4%C3%A4kkeet
- Keskinen, H. 2015. Suun omahoito. Viitattu 26.2.2016, http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00158
- Keto, A. & Murtomaa, H. 2014. Hampaiden harjaus. Viitattu 1.9.2015, http://www.terveysportti.fi/dtk/tod/koti?p_artikkeli=tod24167&p_haku=diabetesl%C3%A4%C3%A4kkeet.
- Käypähoito -suositus Karies. 2014. Viitattu 1.9.2015, <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=hoi50078>.
- Käypähoito -suositus Parodontiitti. 2010. Viitattu 1.9.2015, <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=hoi50086>.
- Lahtinen, A. 2013. Kuiva suu. Viitattu 8.5.2015, http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00193&p_haku=kuiva%20suu
- Meurman, J. 2010. Suu infektiolähteenä. Viitattu 26.8.2015, http://www.terveysportti.fi/dtk/oppi/koti?p_artikkeli=ger02304&p_haku=diabetes%20ja%20suun%20terveys.
- Saarela, R. 2014. Ikääntyvän suun terveys. Viitattu 1.9.2015, http://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_artikkeli=shk02232&p_haku=ik%C3%A4%C3%A4ntyv%C3%A4n%20suun%20terveys.
- Siukosaari, P., Nihtilä, A. 2015. Vanhusten suun terveys. Viitattu 11.2.2016, http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=duo12035&p_haku=vanhusten%20suun%20terveys.
- Suomen Hammaslääkäriliitto. Kuiva suu. Viitattu 30.8.2016, <http://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suun-sairaudet-ja-tapaturmat/hampaiden-ja-suun-sairaudet/kuiva-suu#.V8VWnP19670>
- Vehkalahti, M. 2014. Kuivan suun hoito. Viitattu 9.2.2016, http://www.terveysportti.fi/dtk/tod/koti?p_artikkeli=tod20072&p_haku=kuivan%20suun%20hoito
- Vehkalahti, M. 2014. Omahoito – paras hoito. Viitattu 1.9.2015, http://www.terveysportti.fi/dtk/tod/koti?p_artikkeli=tod20077&p_haku=miira%20vehkalahti

Suun puhdistus

Suun puhdistukseen sisältyy hampaiden, hammasvälien ja kielen puhdistus. Säännöllinen suun puhdistaminen ehkäisee plakin eli bakteerien muodostaman vaalean peitteen kertymistä. Plakin sisältämät bakteerit aiheuttavat reikiintymistä ja ientulehdusta, joten sen kertyminen hampaisiin tulee estää säännöllisellä suun puhdistuksella. Lisäksi suun puhdistukseen kuuluu mahdollisten hammasproteesien puhdistus, sillä niihin voi kertyä puhdistamattomana plakkia, joka aiheuttaa suun limakalvojen tulehduksia.

Omahoidon lisäksi on tärkeää käydä hammashoitolassa tarkastuttamassa hampaiden ja suun terveys. Tarkastusväli on yksilöllinen, ja sen määrittelee suun terveydenhuollon ammattilainen.

Suun ja hampaiden puhdistus

- Harjaa hampaat pehmeällä hammasharjalla ja fluorihammastahnalla kahdesti päivässä.
- Pidä harjasta kiinni kevyellä kynäotteella ja liikuta harjaa edestakaisin liikkein.
- Harjaa jokainen hammas sekä hampaan ulko-, sisä- ja purupinnat järjestelmällisesti.
- Kuljeta hammasharjaa ienrajaa pitkin, kuten kuvassa 1, jolloin myös ienrajat puhdistuvat. Näin ehkäiset hammaskaulojen reikiintymistä.
- Suosi sähköhammasharjaa, sillä se puhdistaa plakkia tehokkaammin kuin tavallinen hammasharja.
- Kuljeta sähköhammasharjaa hitaasti hampaasta toiseen, jotta harja ehtii poistaa plakin. Sähköhammasharjaa käytettäessä ei tarvitse tehdä edestakaista liikettä, kuten tavallisella harjalla harjattaessa.
- Muista vaihtaa harja noin kolmen kuukauden välein.
- Puhdista hammasvälit päivittäin hammasväleihin tarkoitettulla välineellä, kuten kuvassa 2 näkyvällä hammasväliharjalla tai lankaimella.
- Puhdista kieli tarvittaessa. Harjaa peitteet kielen päältä pehmeällä hammasharjalla yhdensuuntaisin liikkein kielen takaosasta etuosaan.



Kuva 1. Hampaista harjattaessa kuljeta hammasharjaa ienrajaa pitkin, jotta myös ienrajat puhdistuvat.



Kuva 2. Liikuta hammasväliharjaa jokaisen hampaan välissä edestakaisin liikkein noin 5 kertaa.



Kuva 3. Puhdista kieli pehmeällä hammasharjalla.

Irrotettavien proteesien puhdistus

Irrotettavilla proteeseilla tarkoitetaan muovisia koko proteeseja, joilla voidaan korvata kaikki ylä- tai alaleuan puuttuvat hampaat sekä muovisia tai metallirunkoisia osaproteeseja, joilla voidaan korvata osa menetetyistä hampaista.

- Puhdista proteesit kahdesti päivässä.
- Harjaa proteesit kauttaaltaan vedellä täytetyn lavuaarin päällä, jotta pudotessaan proteesi ei rikkoutuisi. Ota harjattaessasi tukeva ote proteesista, kuten kuvassa 4.
- Käytä puhdistuksessa proteesiharjaa ja mietoa astianpesuainetta. Huuhtelee proteesit huolellisesti

puhdistuksen jälkeen. Älä käytä tavallisia hammastahnoja, sillä ne naarmuttavat proteesin pintaa. Naarmuinen proteesin pinta likaantuu herkemmin kuin sileä pinta.

- Huuhtelee proteesit ja suu vedellä aina syönnin päätteeksi, jotta ruoantähteet eivät jää ärsyttämään suun limakalvoja.
- Käytä kauposta saatavia proteesien puhdistustabletteja kerran viikossa värjäytymien ja bakteerien poistoon pakkauksen ohjeen mukaan.
- Ota proteesit pois yöksi tai vähintään 2 tunniksi päivällä, jotta limakalvot saavat aikaa rauhoittua ja pysyvät terveinä. Erityistapauksissa toimi hammaslääkärin ohjeen mukaisesti.
- Säilytä proteesit puhtaana ja kuivana. Kuivana säilytys ehkäisee suun sieni-infektioita.
- Kiinnitä osaproteesien puhdistuksessa huomiota metallikiinnikkeisiin, kuten kuvassa 5, sillä ne ovat kosketuksissa suussa oleviin hampaisiin.
- Muista puhdistaa osaproteesien lisäksi myös omat hampaat hammasharjalla ja fluorihammastahnalla.
- Pohjauta tai uusi proteesit tarvittaessa. Tarpeen määrittämiseksi käy säännöllisesti ammattilaisen vastaanotolla.



Kuva 4. Harjaa proteesit kauttaaltaan proteesiharjalla.



Kuva 5. Harjaa huolellisesti osaproteesin metallikiinnikkeet, jotka ovat kosketuksissa omiin hampaisiin.

Implanttikiinnitteisten proteesien puhdistus

Implanttikiinnitteisillä proteeseilla tarkoitetaan leukaluuhun kiinnitettyjä implanttikiinnikkeitä tai kiskoja. Näiden kiinnitysten päällä käytetään irrotettavaa neppari kiinnitteistä tai kiskokiinnitteistä proteesia.

- Noudata implanttikiinnitteisten proteesin puhdistuksessa samoja ohjeita kuin irrotettavien proteesien puhdistuksessa.
- Muista puhdistaa myös proteesissa olevat kiinnitysosat.
- Puhdista lisäksi suussa oleva kisko tai kiinnike päivittäin pehmeällä hammasharjalla (kuva 6.) tai muovipinnoitetulla hammasväliharjalla, jotta kiskon tai kiinnikkeen pinta ei naarmuunnu.



Kuva 6. Puhdista proteesin kiinnitysosat huolellisesti. (Näpänkangas)



Kuva 6. Puhdista implanttikiinnikkeet huolellisesti pehmeällä harjalla. (Näpänkangas)

Siltaproteesien puhdistus

Siltaproteesilla tarkoitetaan hampaattomaan väliin lisättyä kruunuhammasrakennelmaa. Siltaproteesi kiinnitetään omien tukihampaiden päälle, joten sitä ei voi irrottaa suusta.

- Puhdista siltaproteesin hampaat ja omat hampaat kaksi kertaa päivässä fluorihammastahnalla.
- Käytä siltaproteesin ja ikenen välin puhdistukseen muovipinnoitettuja hammasväliharjoja tai siltalankaa, jonka kovetetun pään ansiosta sitä on helppo käyttää.

- Pujota siltalangan kovetettu pää siltarakenteen alle ja kuljeta lankaa edestakaisin liikkein rakenteen alla muutaman kerran (kuva 7). Käytä vaihtoehtoisesti muovipinnoitettuja hammasväliharjoja siltahampaiden ja ikenen välin puhdistukseen.



Kuva 7. Siltalangan kovetetun pään ansiosta se on helppo pujottaa ikenen ja siltarakenteen väliin.

Implanttihampaiden puhdistus

Implantti on leukaluuhun kiinnitetty keinojuuri, jonka päälle on rakennettu hammas, eli implanttia ei voi irrottaa suusta. Implantilla voidaan korvata yksi tai useampi puuttuva hammas. Implanttihampaan puhtaana pitäminen on todella tärkeää, jotta keinojuurta ympäröivä ien pysyy terveenä.

- Puhdista implanttiammas harjaamalla kaksi kertaa päivässä.
- Käytä puhdistukseen geelimäistä hammastahnaa, joka sisältää mahdollisimman vähän hankaavia ainesosia.
- Kiinnitä huomiota ienrajojen puhdistukseen, jotta implanttia ympäröivä ien ei tulehdu. Tulehtunut ien voi pahimmillaan johtaa implantin menetykseen.
- Käytä hammasvälien puhdistukseen hammaslankaa tai muovipinnoitettuja hammasväliharjoja, jotta implanttihampaan pinta ei naarmuunnu.

Kuivan suun hoito

Syljen tehtävä on huuhtoa suuta, suojella suun limakalvoja sekä auttaa ruoan pureskelemisessä ja nielemisessä. Huuhtovan vaikutuksen ansiosta sylki ehkäisee hampaiden reikiintymistä. Useiden lääkkeiden yhtäaikaista käyttöä, sairaudet, kuten diabetes ja reuma, sekä pään alueen sädehoidot vähentävät syljen eritystä. Syljen erityksen väheneminen aiheuttaa epämiellyttävän tunteen suuhun ja vaikeuttaa proteesien paikallaan pysyvyyttä. Kuivan suun limakalvot haavoittuvat herkemmin kuin normaalisti.

Syljen erityksen väheneminen voi näkyä hampaiden reikiintymisenä.

- Juo riittävästi vettä: noin 1,5 litraa päivässä.
- Suosi pureskelua vaativia ruokia, sillä pureskelu lisää syljen eritystä.
- Syljen eritystä voi lisätä ksylitolipastillien ja purukumien nauttimisella.
- Limakalvoja voi tarvittaessa kostuttaa ruoka- tai oliiviöljyllä.
- Saatavilla on myös apteekin kaupallisia valmisteita, kuten kuivalle suulle tarkoitettuja suusuihkeita ja geelejä. Käytä valmisteita pakkauksen ohjeen mukaan.

Suun terveyttä tukevat ruokailutottumukset

Suun puhdistamisen lisäksi ruokailutottumuksiin tulisi kiinnittää huomiota suun terveydessä. Suussa elää miljoonia bakteereita, jotka käyttävät ravinnokseen ruoasta saatavia hiilihydraatteja. Hiilihydraattipitoinen ravinto aiheuttaa suun bakteerien aineenvaihdunnan tuottamana happoja hampaan pinnalle. Päivittäisten ruokailukertojen mennessä yli suositusten hampaan pinta alkaa hapontuoton vuoksi liueta ja hampaaseen syntyy reikä.

- Noudata säännöllisiä ruoka-aikoja ja vältä napostelua aterioiden välissä. Sopiva ruokailukertojen määrä on 5–6 kertaa päivässä.
- Nauti sokeripitoiset leivokset, makeiset ja mehut mielellään aterioiden yhteydessä, jotta ylimääräisiä ruokailukertoja ei tulisi.
- Suosi vettä janojuomana. Mehut sisältävät sokeria ja sen vuoksi lisäävät hampaiden reikiintymistä.
- Nauti aterian päätteeksi ksylitolipastilleja tai ksylitolipurukumia. Ksylitoli estää suussa elävien bakteerien kasvua ja niiden haponmuodostusta.