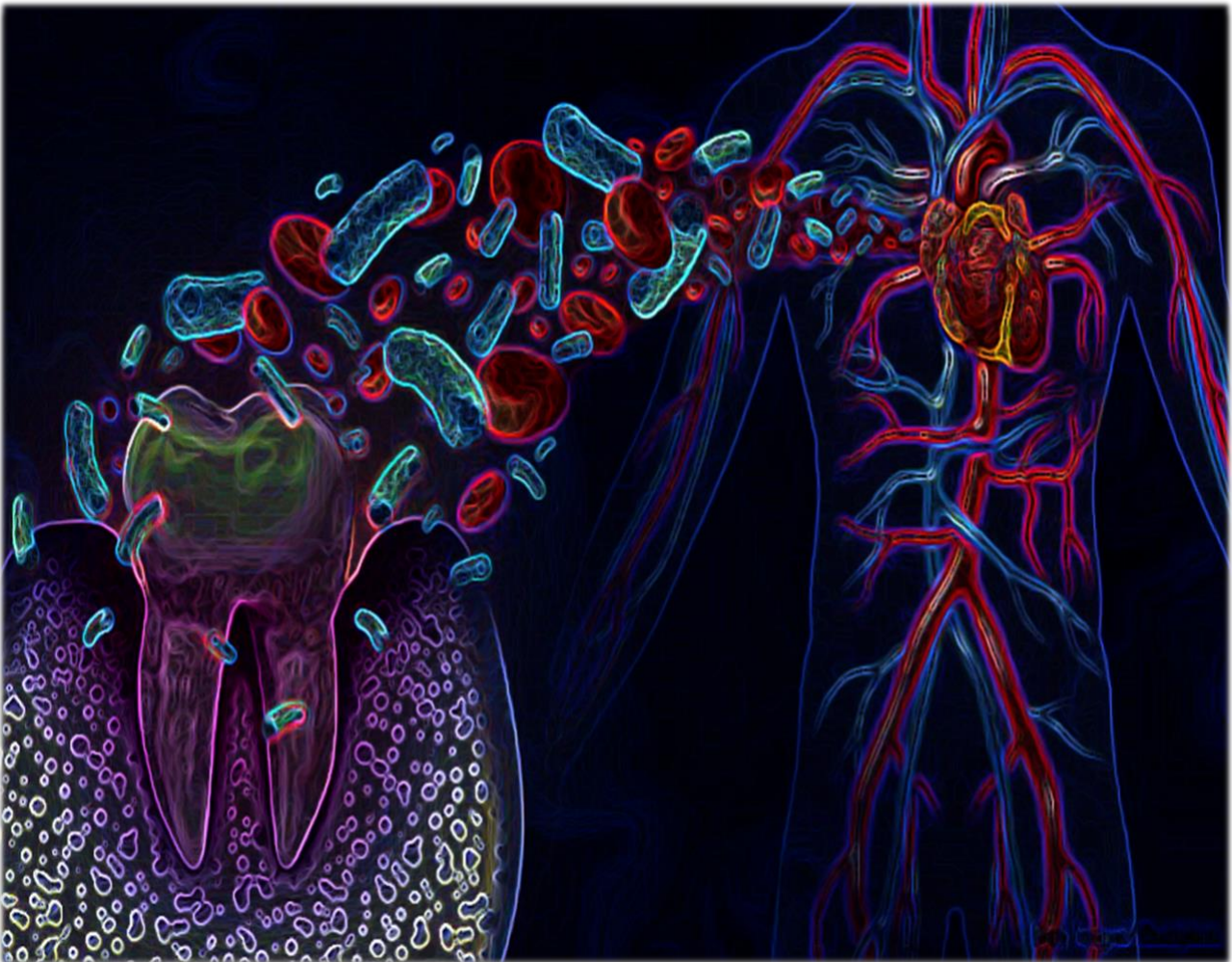




Suun terveyden ja yleisterveyden välinen yhteys

Oppimateriaali sairaanhoitajaopiskelijoille



Sisällysluettelo ja johdanto

Tämä oppimateriaali on osa suun- ja yleisterveyden yhteyttä käsittelevää opinnäytetyötä.

Oppimateriaalissa käsitellään miten suunterveys vaikuttaa yleisterveyteen sekä päinvastoin. Tämän lisäksi käydään läpi myös mitä vaikutuksia lääkkeillä voi olla suunterveyteen ja miten pitää huolta suunterveydestä lääkehoidon aikana.

Lisätietoja tämän oppimateriaalin aiheesta sekä siinä käytetyistä lähteistä esitellään tarkemmin opinnäytetyössä, joka löytyy Theseus-tietokannasta.

Tekijät: Sabriina & Khadra Hussein 2023

Johdanto

Suu- ja yleisterveys

Suunterveyden ja yleisterveyden välinen yhteys

Lääkkeiden vaikutus

- Kserostomia ja hyposalivaatio
- Syljenerityksen lisääntyminen
- Sylkirauhasten turvotus, tulehdus, kipu sekä värjäytyminen
- Ikenien liikakasvu
- Muut vaikutukset pehmytkudoksiin
- Vaikutukset hampaisiin
- Apuaineiden vaikutus

Suunterveydenhoito lääkehoidon aikana

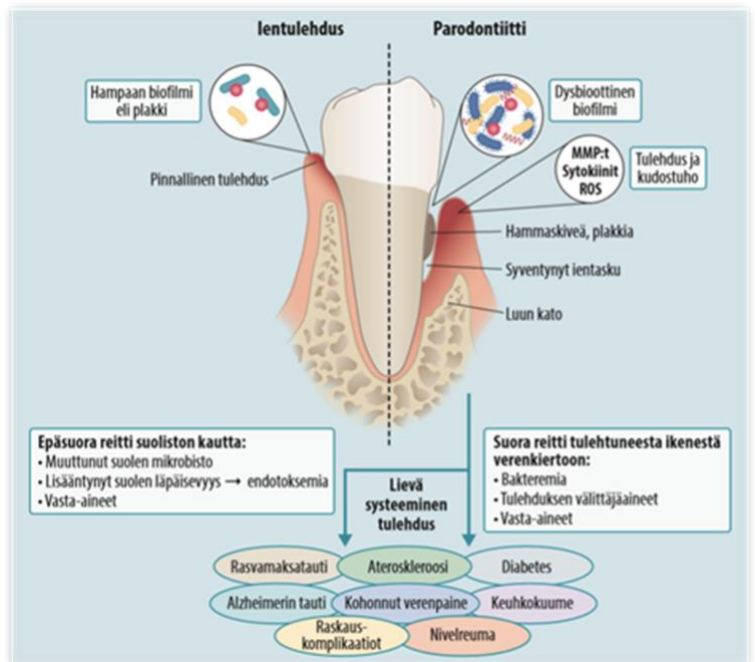
- Terveystarkastukset
- Kuinka ottaa haittavaikutukset puheeksi?

Mitä muistat?

Suu- ja yleisterveys

Yleisimmät suunsairaudet:

- Gingiviitti
- Parodontiitti
- Karies



Kuva: Terveyskirjasto Duodecim

- Terve suu on kuin suojamuuri, joka estää taudinaiheuttajien leviämisen suun kautta syvemmälle elimistöön ja verenkiertoon
- Suun terveys vaikuttaa monin tavoin ihmisen hyvinvointiin, sillä suu on yksi kehon tärkeimmistä osista, joka on suoraan yhteydessä ruuansulatuskanavaan.
- Hyvä suuhygienian ja terveiden elämäntapojen ylläpitäminen lisää ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia.
- Terve suu sisältää terveet ikenet, pehmytkudokset, kielen ja suun limakalvon sekä reiättömät hampaat.
- Terveen suun normaalifloora koostuu monista eri bakteereista, jotka elävät tasapainossa keskenään. Nämä bakteerit auttavat torjumaan patogeenisia mikrobeja estämällä niiden kasvua ja tuottamalla aineita, jotka voivat tappaa muita bakteereja. Tämä saadaan epätasapainoon esimerkiksi huonolla suuhygienialla, sairauksilla tai lääkityksellä, mikä voi johtaa patogeenisten mikrobien kasvuun ja suun terveysongelmiin.

Yleisterveys on terveydenhuollon ja terveyden edistämisen käsite, joka viittaa väestötason terveyteen ja hyvinvointiin. Se kattaa monia eri näkökohtia, jotka vaikuttavat yhteisön jäsenten terveyteen, ja sen tavoitteena on parantaa ja ylläpitää väestön terveyttä sekä ehkäistä sairauksia ja terveysongelmia



Suomen kansantaudit:

- sydän- ja verisuonitaudit
- diabetes
- astma ja allergia
- krooniset keuhkosairaudet
- syöpäsairaudet
- muistisairaudet
- tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet ja
- mielenterveyden ongelmat.

(THL)

Suun terveyden ja yleisterveyden välinen yhteys

Suun terveys

Terve suu on tärkeä osa yleisterveyttä. Yleisimmät suunsairaudet voivat pahentaa jo olemassa olevia sairauksia ja vaikuttaa negatiivisesti yleisterveyteen. Suun infektiot voivat päästä verenkiertoon hammaskarieksen, tulehtuneen limakalvon ja ikenen kautta, mikä voi johtaa elimistön yleiseen tulehdusreaktioon. Tämä tulehdusreaktio voi edistää erilaisten sairauksien kehittymistä, kuten sydän- ja verisuonisairauksia, diabetesta, tiettyjä syöpiä ja tulehduksellisia suolistosairauksia. Syljeneritys heikkenee esimerkiksi monien lääkkeiden vaikutuksesta lisäten suun infektioriskiä. Huono purenta tai hampaattomuus voi vaikuttaa merkittävästi ruokavalioon ja ravinnonsaantiin, mikä voi heikentää yleistä terveyttä ja vähentää energiatasoa. Lisäksi puutteellinen purenta voi aiheuttaa purentalihasten ja leukanivelten kipua ja jäykkyyttä, mikä voi vaikuttaa päivittäiseen toimintakykyyn ja elämänlaatuun.

Yleissairaudet

Yleissairaudet voivat vaikuttaa suun terveyteen monin tavoin. Esimerkiksi diabeteksen tai sydänsairauksien yhteydessä voi esiintyä suun kuivumista ja bakteerien määrän lisääntymistä. Tämä voi johtaa suun limakalvojen tulehdusreaktioihin, kuten stomatiittiin tai gingiviittiin. Keuhkosairaudet voivat myös aiheuttaa suun limakalvojen tulehduksia. Lisäksi diabeteksen yhteydessä voi esiintyä allergisia reaktioita ja haavojen paranemista huonosti, mikä voi haitata suun terveyttä. Myös immuniteetin alentuminen voi aiheuttaa sieni-infektioita, kuten kandidiaasia. Yleissairaudet voivat aiheuttaa suun limakalvojen kuivumista, jota tulee välttää, sillä se voi aiheuttaa hampaiden haurastumista ja värin muuttumista. On tärkeää huolehtia yleissairauksien hoidosta ja seurata suun terveydentilaa

Lääkkeiden vaikutus

- Monet yleisterveyden lääkkeet aiheuttavat monia erilaisia haittavaikutuksia suussa, kuten limakalvomuutokset, syljenerityksen vähenemiseen, haavaumia, tulehduksia ja verenvuotoja
- Usein lääkkeet vähentävät suun luonnollista suojaimekanismia bakteereita vastaan, joka puolestaan lisää ientulehduksen sekä hammaskarieksen riskiä.
- Yleisin lääkkeiden aiheuttama ongelma on suun kuivuminen



Sairaus	Lääke	Vaikutukset
Diabetes	<ul style="list-style-type: none"> • Sulfonyyliureat • Biguanidi • GLP-1-analogi 	makuuainin muutokset <ul style="list-style-type: none"> • lichenoidit muutokset • ärsytys limakalvoilla • haavat
Sydän- ja verisuonisairauksien lääkkeineet	ACE:n estäjät <ul style="list-style-type: none"> • Sympatomimeettinen amiini • Natriumkanavan salpaajat • Beetasalpaajat • Kalsiumkanavan salpaajat • Diureetit 	suun kuivumista <ul style="list-style-type: none"> • vähentynyt syljen erityys • liikakasvu ikenissä • kipua suussa • limakalvojen ärsytys • lichenoidit muutokset
Reumalääkkeet	<ul style="list-style-type: none"> • Penisillamiini • Kulta • Solunsalpaajat • Sulfasalatsiini • Glukokortikoidit • Aurotiomalaatti, auranofiini 	<ul style="list-style-type: none"> • Kserostomia eli suun kuivuminen • haavaumia • ärsytys limakalvoilla • sieni-infektiot
Syöpälääkkeet	Solunsalpaajat <ul style="list-style-type: none"> • Syklofosfamidi • Bisfosfonaatti • Antibiootit 	<ul style="list-style-type: none"> • ärsytys limakalvoilla • lichenoidit muutokset • haavaumat • suun kuivuminen • ikenien liikakasvu • makuuainin muutokset
Mielenterveys	Bentsodiatsepiini: loratsepaami Mielialaa tasaava lääke: litium Psykoosilääke: fentiatsiini Trisykliset amitriptyliini, doksepiini, klomipramiini, nortriptyliini, trimipramiini	Limakalvon lichenoidit muutokset Kuivan suun tunne, syljen erityksen väheneminen

Kserostomia ja hyposalivaatio

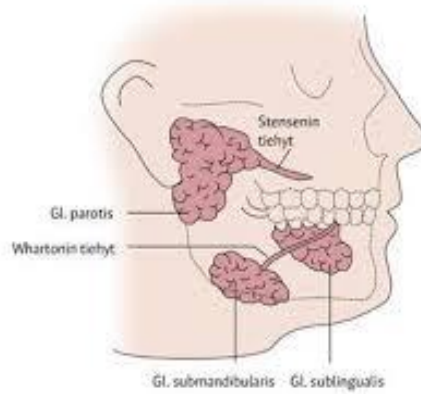
Kuva: Suomen Hammaslääkäriliitto



- Kserostomia eli suun kuivumisen tunne on yleistä erityisesti iäkkäillä ja lääkkeidenkäyttäjillä. On yli 500 lääkeainetta, jonka seurauksesta tämä voi johtua.
- Suun kuivuus voi olla yksilöllinen tunne tai mitattava syljen erityksen väheneminen ja se on yleinen haittavaikutus hammashoidon potilailla.
- Lääkkeet ovat yleisin kserostomian aiheuttaja, mutta tarkat mekanismit eivät ole tiedossa. Syljen koostumuksella on vaikutusta suun kuivumiseen, ja polyfarmasia (eri lääkkeiden käyttö samanaikaisesti) lisää riskiä kserostomialle eli suun kuivuuden tunteelle.

Syljenerityksen lisääntyminen

Kuvassa näkyvät pään alueen sylkirauhaset



Kuva: Terveyskirjasto Duodecim.

Syljen erityksen lisääntymisestä voi olla joillekin asiakkaille koettua haittaa. Syljen erityksen lisääntymisen vaikutus johtuu yleensä lääkkeiden parasymptomimeettisistä vaikutuksista. Parasymptaattinen vaikutus viittaa kehon hermostolliseen aktivaatioon, mikä käynnistää parasymptaattisen hermoston toimintaa. Tämä hermosto säätelee monia kehon toimintoja, kuten ruoansulatusta, hengitystä ja sydämen sykettä. Esimerkkinä lääke, joka aiheuttaa parasymptomimeettisen vaikutuksen, lisää parasymptaattisen hermoston aktiivisuutta ja voi lisätä syljeneritystä. Syljeneritystä voivat myös aiheuttaa joitakin suoraan keskushermostoon vaikuttavia lääkkeitä.

Antidopaminergiset lääkkeet ovat lääkkeitä, jotka vaikuttavat aivoissa dopamiinin toimintaan. Nämä lääkkeet voivat aiheuttaa kuolaamista, joka johtuu heikentyneestä nielemiskyvystä. Henkilöllä voi olla vaikeuksissa niellä sylkeä ja muita nesteitä, mikä johtaa ylimääräiseen syljeneritykseen ja kuolaamiseen. Esimerkiksi psykoosilääkkeet voivat olla yksi syy tähän oireeseen. Sedatiiviset aineet, kuten bentsodiatsepiinit, voivat myös vaikuttaa nielemiskykyyn, jos niitä käytetään suurina annoksina.

Joitakin raskasmetallikomponentteja sisältäviä lääkkeitä on myös yhdistetty syljenerityksen lisääntymiseen. Tämä voi johtua ruokatorven limakalvon ärsytyksestä, jolloin nieleminen voi olla hankalaa tai kivuliasta.

Sylkirauhasten turvotus, tulehdus sekä syljen värjäntyminen

Tietyt lääkkeet voivat aiheuttaa sylkirauhasten laajenemista tai turvotusta, kipua ja syljen värjäytymistä.

Sylkirauhasten laajeneminen on usein kivuton, mutta sylkirauhasten tulehdukseen liittyy useimmiten kipua. Lääkkeiden johdosta sylki voi myös muuttua oranssiksi tai punaiseksi.

Positiivista:

- Turvotus lakkaa yleensä lääkkeiden käytön lopettamisen jälkeen.
- Lääkkeiden aiheuttamat sylkirauhasten ja syljen muutokset esiintyvät harvoin ja ne ovat yleensä ohimeneviä.

Ikenien liikakasvu



Ienhyperplasia eli ikenien liikakasvu johtuu kollageenin määrän lisääntymisestä.

Ienhyperplasia syntyy lääkkeiden mahdollisista haittavaikutuksista. Yleisimmät lääkkeet, joista ikenien liikakasvu aiheutuu on mm. sydän- ja verisuonisairauksien lääkkeet sekä epilepsialääkkeet.



Liikakasvu aiheuttaa epämukavuutta ja vaikeuksia puhdistaa hampaita. Ikenet voivat paksuuntua ja olla erityisen kovia ja sitkeitä.

Muut vaikutukset pehmytkudoksiin

- Lääkkeiden vaikutuksesta limakalvoilla voi näkyä punoitusta, arkuutta, kirkelyä ja haavaumia sekä sieni-infektioita.
- Suussa voi myös esiintyä erilaisia valkoisia verkkomaisia juosteita.
- Haavaumat, ientulehdukset tai hampaan reiät voivat aiheuttaa kipua suussa.
- Limakalvojen punoitukseen ja arkuuteen voi vaikuttaa esimerkiksi tupakointi, alkoholin käyttö, stressi tai suusairaudet kuten aftat tai sieni-infektiot.



Sientulehdus suussa

Nämä haittavaikutukset
voivat esiintyä
lääkeaineen suoran
kosketuksen tai
systemisen vaikutuksen
seurauksena.



A) punoitus B) haavauma C) kielen sivussa fibrinikatteinen haavapinta

Vaikutukset hampaisiin

Jotkin lääkeaineet voivat aiheuttaa hampaiden värjäytymistä sekä sisäisesti että ulkoisesti. Pinnallinen värjäytyminen liittyy usein nestemäisten lääkeaineiden käyttöön. Tämä värjäytyminen on yleensä helpommin hoidettavissa.

Sisäinen värjäytyminen taas johtuu yleensä siitä, että lääkeaineet ovat vaikuttaneet hampaiden kehitykseen lapsuudessa ja on yleensä pysyvää, mutta joitakin tapauksia saadaan hoidettua valkaisemalla.



- Klooriheksidiini aiheuttaa myös hampaiden ja proteettisten rakenteiden pinnallista värjäytymistä. Värjäytymisen voimakkuus riippuu yleensä käytetyn klooriheksidiini valmisteiden vahvuudesta.
- Sokeripitoisten ja happamien mikstuuroiden tiedetään olevan hampaille haitallisia. Happo aiheuttaa hampaille eroosioita, ja sokerin runsaasti nauttiminen lisää kariesriskiä.

Apuaineiden vaikutukset



Lääkevalmisteissa käytetään usein apuaineita, jotka voivat olla haitaksi hampaille. Usein lääkkeet sisältävät maku- ja täyteaineita ja ne makeutetaan sokereilla kuten sakkaroosilla.

Lääkkeitä käyttäessä on keskeistä tiedostaa apuaineiden mahdolliset haitat. Erityisesti sokeripitoiset apuaineet voivat edistää hampaiden reikiintymistä ja aiheuttaa muita suun terveysongelmia.

Pitkäaikaisessa lääkityksessä on hyvä harkita sokeripitoisten lääkkeiden korvaaminen sokerittomilla lääkkeillä.



Suunterveydenhoito lääkehoidon aikana



Suun omahoito on perustana suun hyvinvoinnille lääkehoidon aikana. Omahoitoon kuuluu suun puhtaudesta, terveellisestä ruokavaliosta sekä säännöllisesti yksilöllisen hoitosuunnitelman mukaisesti terveystarkastuksissa käynti.

Huolellisella omahoidolla voidaan lievittää lääkkeiden mahdolliset haitta- ja sivuvaikutukset.

- Huolehdi päivittäisestä hampaiden pesusta fluorihammastahnalla aamuin ja illoin.
 - Muista puhdistaa hammasvälit vähintään kerran päivässä.
- Vältä herkkujen napostelua aterioiden välillä, sillä se voi altistaa hampaat reikiintymiselle.
 - Suosi tavallista vettä muiden juomien sijaan.
 - Käytä ksylitolituotteita suun terveyden edistämiseksi.
- Jos tupakoit, harkitse tupakoinnin lopettamista, ja minimoi alkoholin käyttöä



Terveystarkastukset

- Säännöllisissä suun terveystarkastuksissa havaitaan suun terveysongelmat ja siten ne voidaan hoitaa ennen kuin ne pahenevat.
- Tarkastukset antavat mahdollisuuden keskustella hammaslääkärin tai suuhygienistin kanssa mahdollisista sivuvaikutuksista ja siitä mitä on otettava huomioon lääkeaineen käyttöön liittyen suun terveyteen.
- Hammashoitoon mennessä ilmoita ajantasainen lääkelista sinua hoitavalla suun terveydenhoidon ammattilaiselle.



Kuinka ottaa haittavaikutukset puheeksi?

Asiakkaalle on hyvä kertoa mitä haittavaikutuksia lääkkeistä voi olla. On hyvä lähteä liikkeelle avoimista kysymyksistä ja saada asiakas puhumaan.

Asiakkaan huoliin ja kertomuksiin on tärkeä reagoida empaattisesti ja tarjota heille tarvittavaa tietoa. Keskustellessasi asiakkaan kanssa voit myös esittää mahdollisia ratkaisuja heidän suun terveytensä ylläpitämiseksi. Se voi sisältää suun kosteuttavien aineiden, kuten ksylitolipastillien, käytön tai lääkärin kanssa keskustelun mahdollisesta lääkityksen muuttamisesta.

Muistuta asiakasta jatkoa varten, että hän voi aina kääntyä hammaslääkärin tai terveydenhuollon ammattilaisen puoleen lisätietojen tai neuvon saamiseksi.

Voit hyödyntää
motivoivan
haastattelun
perusmenetelmiä!

Miten olet huomannut
lääkkeiden
vaikuttavan suuhusi?



Mitä muistat?

- Mikä on kserostomia ja mistä se aiheutuu?
- Mitä haittavaikutuksia lääkkeillä voi olla suun terveydelle?
- Miten ottaisit asiakkaan kanssa puheeksi suun omahoidon lääkehoidon aikana?

Lähteet

Duodecim. Terveyskirjasto. 2022. Lääkkeiden vaikutus suun terveyteen.

<<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00126/>>.

Potilaan lääkrilehti 2016. Suunterveys vaikuttaa koko kehoon.

<<https://www.potilaanlaakarilehti.fi/suunvuoro/suunterveys-vaikuttaa-koko-kehoon/>>.

Raja-Aho Maarit 2013. Psyykenlääkkeiden käytön yhteys koettuun suun terveyteen yli 64-vuotiailla henkilöillä. <<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/41510>>

Tella Saara 2020. Suun terveyden ja tyypin 2. diabeteksen yhteys: suun omahoito-ohje 2. tyypin diabetes potilaalle.

<<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/472740/OPINN%C3%84YTETY%C3%96%20sh.pdf?sequence=2>>

Järvinen Mirkka. 2020. Motivoiva haastattelu. <<https://www.kaypahoito.fi/nix02109>>

Kuula Tarja 2022. Lääkityksen vaikutus suun terveyteen.

<<https://hammassirkku.fi/ajankohtaista/laakityksen-vaikutus-suun-terveyteen/>>.

Kuvat: Pixabay <<https://pixabay.com>>