

# Suuterveysten vaikutus yleisterveyteen

Kansalliset seniorit  
Hämeenlinna 19.11.2020

Pekka Arvio  
HLT

# Sisältö

1. Hammasterveyden ja yleisterveyden yhteys
2. Yleisimmät suu-terveyden ongelmat
3. Miten itse voin ylläpitää hyvää suu-terveyttä
4. Uusia mahdollisuuksia

**VALTAOSA KUVISTA POISTETTU**

Suun terveysongelmat yleisiä aina –  
jo 3000 vuotta sitten ymmärrettiin suun  
sairauksien yhteys muihin kehon  
sairauksiin

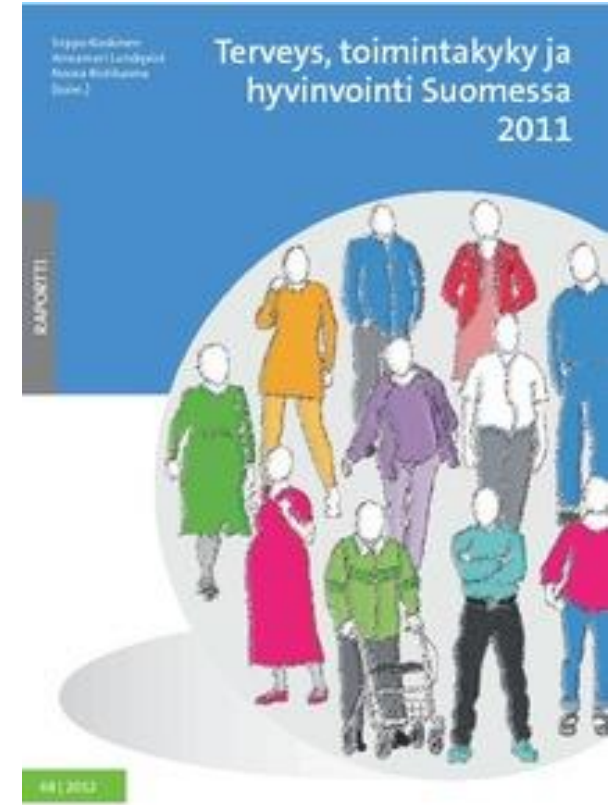
# Terveys- ja toimintakyky

## Tutkimus 2011

- Jo 30–44-vuotiaiden keskuudessa iensairaudet olivat huolestuttavan yleisiä niin naisilla (43 %) kuin miehilläkin (57 %).

## Tutkimus 2017

- Hieman yli puolet miehistä ja 4/5 naisista harjaa hampaansa vähintään kahdesti päivässä.



# Tulehdusprosessi

- ▶ Karies, ientulehdus ja parodontiitti ovat maailmanlaajuisestikin ihmisen yleisimpiä infektioita
- ▶ Bakteerit ja niiden osat kulkeutuvat verenkiertoon
- ▶ Myös bakteerien erittämät myrkkyaineet (toksiinit) pääsevät verenkiertoon

# Suun alueen tulehdukset voivat levitä myös muualle kehoon

Tulehdus voi olla  
lähes oireeton  
(hiljainen, vaimea,  
matala-asteinen)

# Suun infektioiden yhteys yleisterveyteen

Suun infektioiden yhteys sydän- ja verisuonisairauksien suurentuneeseen riskiin todettiin ensimmäiseksi suomalaisissa tutkimuksissa vuonna 1989

Mattila KJ, Nieminen MS,  
Valtonen VV ym. Association  
between dental health and acute  
myocardial infarction.  
BMJ 1989;298:779–81.

# Science-lehti vuonna 2011

- Viime vuosikymmenen yksi tärkeimmistä merkkipaaluista oli matala-asteisen tulehduksen tunnistaminen.
- Sen katsotaan olevan lähes kaikkien merkittävien kroonisten, länsimaaisia ihmisiä uhkaavien tautien takana.
- Matala-asteinen tulehdus näyttää olevan yhteinen nimittäjä suun infektioiden ja kroonisten sairauksien välillä.





# Suun infektioiden yhteys yleisterveyteen

Ateroskleroosi

Sepelvaltimotauti

Sydäninfarkti

Alzheimerin tauti

Amyloidoosi

Diabetes

Endokardiitti

Eteisvärinä

Ihotaudit

Infektiot muualla kehossa

Keuhkosairaudet

Multippeliskleroosi

Munuaisten vajaatoiminta

Lihavuus

Osteoporoosi

Raskauskomplikaatiot

Reuma

Sinuiitti

Syövät

Tulehdukselliset suolistosairaudet

# Suun tulehdus

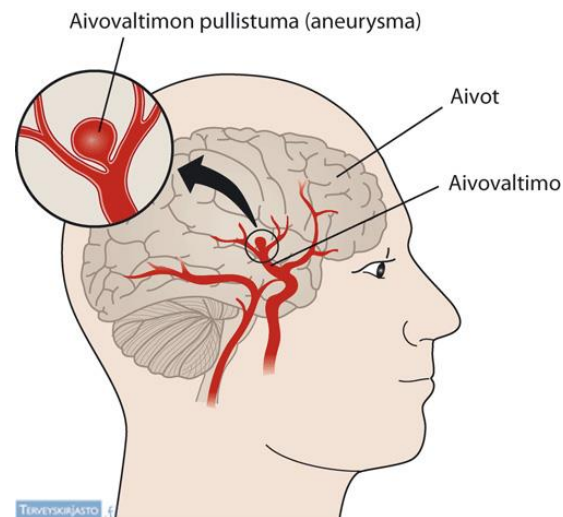
- ▶ Parodontiitti > matala-asteinen tulehdustila  
> yhteys valtimokovettumataudin sekä sydän- ja aivoinfarktin kehittymiselle.
- ▶ Voi estää reuman paranemista
- ▶ Huono sokeritasapaino altistaa suun tulehduksille ja suun tulehdus voi heikentää diabeteksen hoitotasapainoa
- ▶ Lisää keuhkokuumeen riskiä vanhuksilla
- ▶ Lisää raskauskomplikaatioitten riskiä

Puhjenneissa pullistumissa  
70%:ssa  
hammasperäisiä bakteereja

MIKKO PYYSALO

ORAL BACTERIAL FINDINGS IN PATIENTS  
WITH INTRACRANIAL ANEURYSMS

# Aivovaltimo- pullistumatauti



Pullistuman esiintyvyys 1/ 20-30

lensairaudet lisäävät  
aivoverenvuodon riskiä

Matala-asteinen tulehdus ei yleensä oireile

Matala-asteinen tulehdus johtuu ennen kaikkea epäterveellisistä elintavoista.

Tupakointi, ylipaino, liikkumattomuus, stressi unenpuute sekä epäterveellinen ruokavalio ruokkivat matala-asteista tulehdusta.

Miehiä hormoniaineenvaihdunta altistaa naisia enemmän matala-asteiselle tulehdukselle.

## KORONAVIRUS

Suomalaistutkijoiden lupaavat löydökset lisäävät tietoa riskiryhmistä: Oireeton tila altistaa vakavalle koronalle – kolme vaaranmerkkiä

# Koronavirus – voiko itse vaikuttaa

DUODECIM  
TERVEYSPORTTI Uutiset ja tiedotteet

[Etusivu](#) / [Lääketietoa](#)

## Veren D-vitamiinin pitoisuus on käänteisessä suhteessa koronainfektion ja sen vakavuuden riskiin

Uutiset

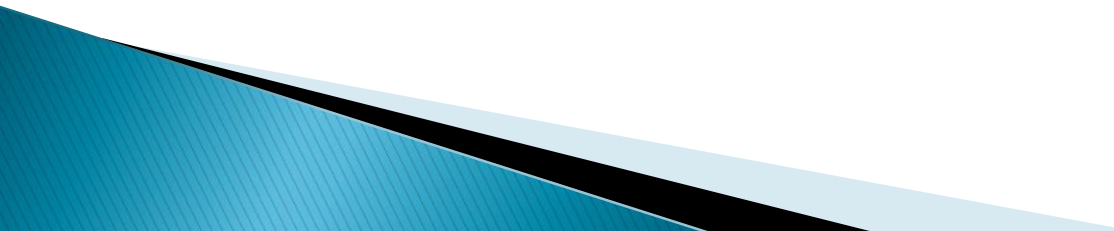
2.11.2020

Lääketietokannat - toimitus

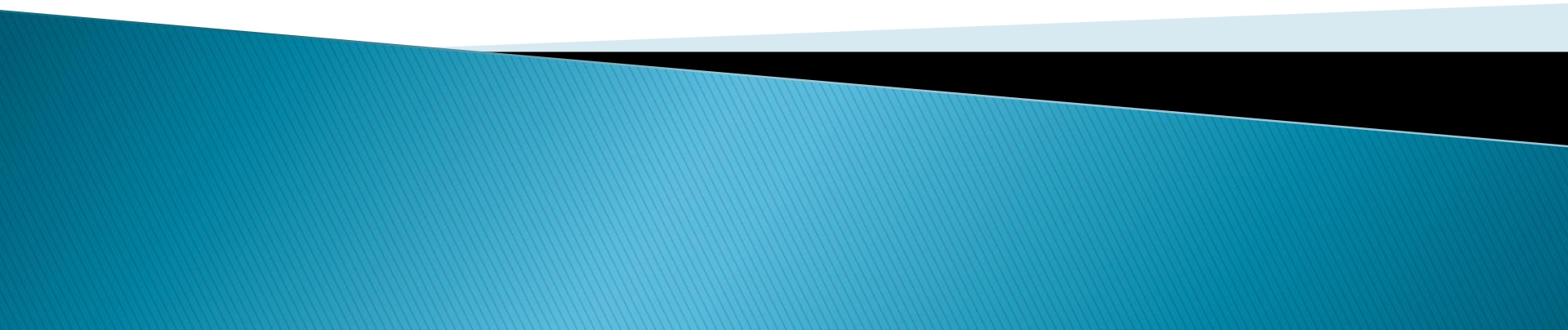
Syyskuussa 2020 julkaistiin kolme tutkimusta D-vitamiinin ja koronavirusinfektion yhteydestä. Ensimmäinen oli laaja koko Yhdysvallat kattava epidemiologinen analyysi. Sen ansio oli lähes 200 000 henkilön korona- ja D-vitamiinipitoisuuksien vertailu, joka osoitti käänteisen yhteyden D-vitamiinitason ja koronainfektion välillä. Toinen tutkimus oli saksalaiselta klinikalta, jossa sairaalaantulotilanteen matala D-vitamiinitaso ennusti merkitsevästi tehohoidon tarpeen tai kuoleman. Kolmas julkaisu oli hoitotutkimus, jossa tutkittiin suuren D-vitamiiniannoksen vaikutusta COVID-sairaahan selviytymiseen.

**D-vitamiinia muodostuu  
kun UV-indeksi  $\geq 3$  tai yli  
Suomessa  
touko-- elokuussa**

# Suun tulehdukset on hoidettava

- ▶ Ennen nivelproteesin asennusta
  - ▶ Ennen biologisen lääkityksen aloittamista
  - ▶ Ennen osteoporoosilääkityksen aloittamista
  - ▶ Ennen syöpähoitoja
  - ▶ Älkää vaatiko loppuun paikattujen / heiluvien hammasromujen säilyttämistä; ovat usein riskihampaita tulehduksen suhteen
- 

# Ientulehdus

- ▶ Bakteeripeitteiden kerääntyminen ienrajaan ja hammasväleihin
  - ▶ Punoittava ien
  - ▶ Vertavuotava ien
- 

# Parodontiitti

Hampaan kiinnityskudoksen tuhoutuminen

- ▶ Ientulehdus
- ▶ Bakteerit syvemmälle
- ▶ Hammaskivi
- ▶ Ientaskut
- ▶ Märkiminen



# Hampaan reikiintyminen eli karies

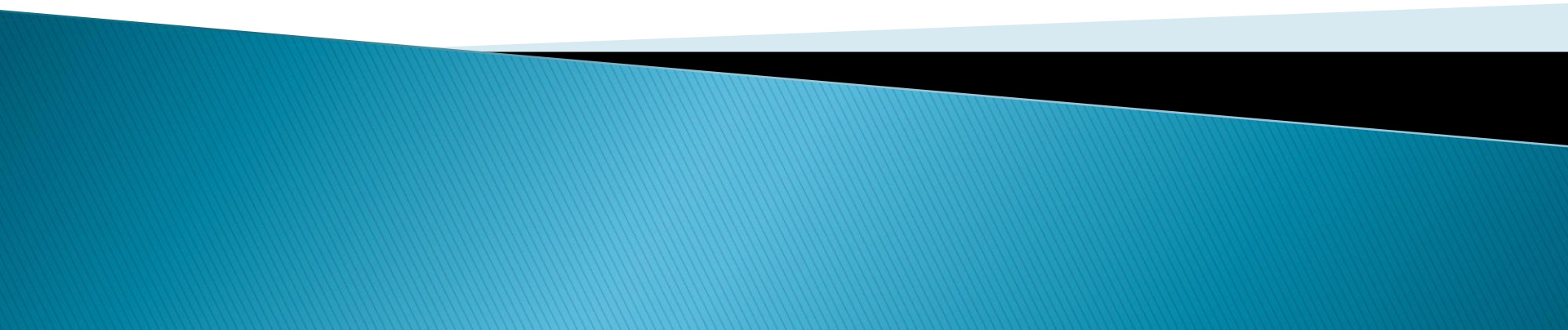
Mutans Streptokokki bakteeri

Sokerin käyttökertojen määrä

Puhdistus

Vastustuskyky

# Hammasytimen tulehdus



# Sylki

Sylki sisältää tärkeitä suun puolustus-  
mekanismeja

- Liukastava ja limakalvoja suojaava vaikutus
- Ruuansulatuksen alku
- Tulehdusta estävät ainesosat
- Kyky neutralisoida happoja
- Kyky korjata alkavia reikiä

# Ikääntymisen vaikutus

Syljeneritys alenee – kuiva suu

- ▶ Tavallisimmin suun kuivumista aiheuttavat lääkkeet, esimerkiksi useat masennus-, verenpaine- ja astma-/allergialääkkeet.
- ▶ Tupakointi, suun kautta hengittäminen
- ▶ Erilaiset sairaudet, kuten anoreksia, vajaa ravitsemustila, bulimia, diabetes, masennus ja Sjögrenin syndrooma.

# Kuivan suun oireet

- ▶ Kuiva ja pistävä tunne suussa, kielen kirvely
- ▶ Arat ja kuivat suun limakalvot, rohtuneet huulet
- ▶ Limakalvot liimautuvat toisiinsa
- ▶ Muuttunut makuaistimus, metallinmaku suussa
- ▶ Vaahtoava, sitkeä sylki
- ▶ Vaikeudet puhumisessa, nielemisessä tai pureskelussa
- ▶ Pahanhajuinen hengitys
- ▶ Nopea hampaiden reikiintyminen

# Kuivan suun hoito

- ▶ Pese hampaat huolellisesti aamuin ja illoin fluorihammastahnalla.
- ▶ Käytä hammastahnoja, joissa ei ole natriumlauryylisulfaattia.
- ▶ Älä käytä alkoholipitoisia suuvesiä.
- ▶ Syö säännöllisesti 4–6 kertaa päivässä. Vältä napostelua. Suosi pureskelua vaativaa ruokaa.
- ▶ Vältä sokeria sisältäviä välipaloja ja happamia tuotteita.
- ▶ Käytä ksylitolituotteita etenkin ruuan jälkeen.

# Kuivan suun hoito

- ▶ Juo usein vettä ja kostuta suu vedellä. Huuhto suu ruokailun jälkeen.
- ▶ Suun limakalvoja voi kostuttaa sivelemällä niille oliiviöljyä.
- ▶ Suun limakalvoja voi kostuttaa myös herkän ja kuivan suun tuotteilla, joita saa apteekeista (esim. geelit ja suusuihkeet).
- ▶ Vältä tupakkaa ja alkoholia.
- ▶ Käy säännöllisesti hammaslääkärillä.
- ▶ Keskustele lääkärin kanssa lääkityksen vaihtoehtoista

# Kuivan suun hoitokeinoja

## SALUTEM

herkän tai kuivan suun  
suomalainen kosteuttava  
ja vaahtoamaton  
erikoishammastahna



# ceridal

Lipolotion  
Hudolja

kuivan ihon hoitoon  
för torr hud





# Ikääntymisen vaikutuksia

Ikenet vetäytyvät

Hampaat tummuvat

Käden hienomotoriikka  
heikkenee

# Katastrofin aineksia

Syljeneritys ↓

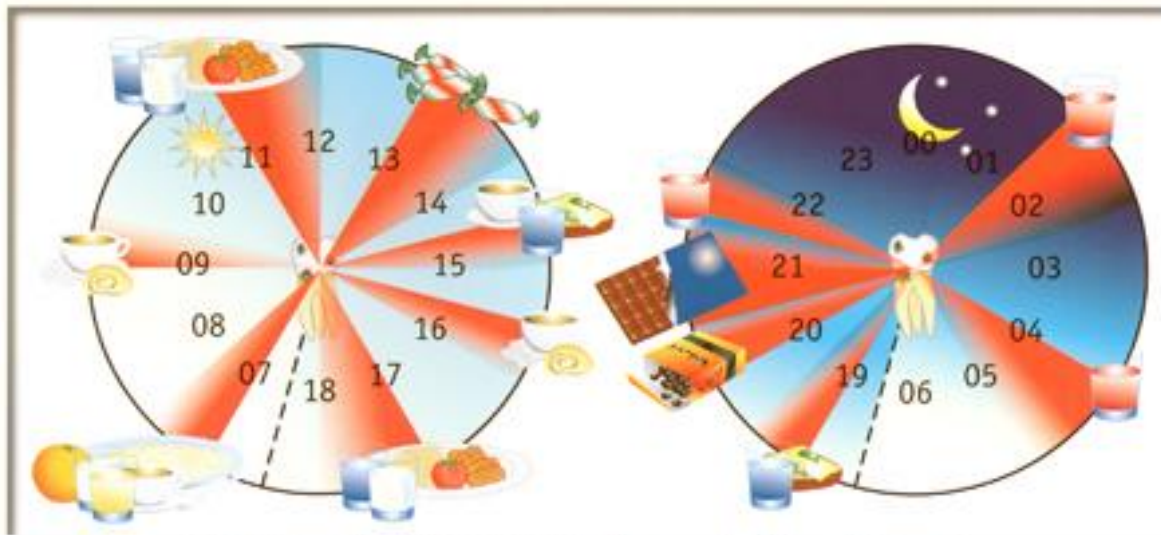
Makuaisti ↓

Ikenet vetäytyvät

Dementia

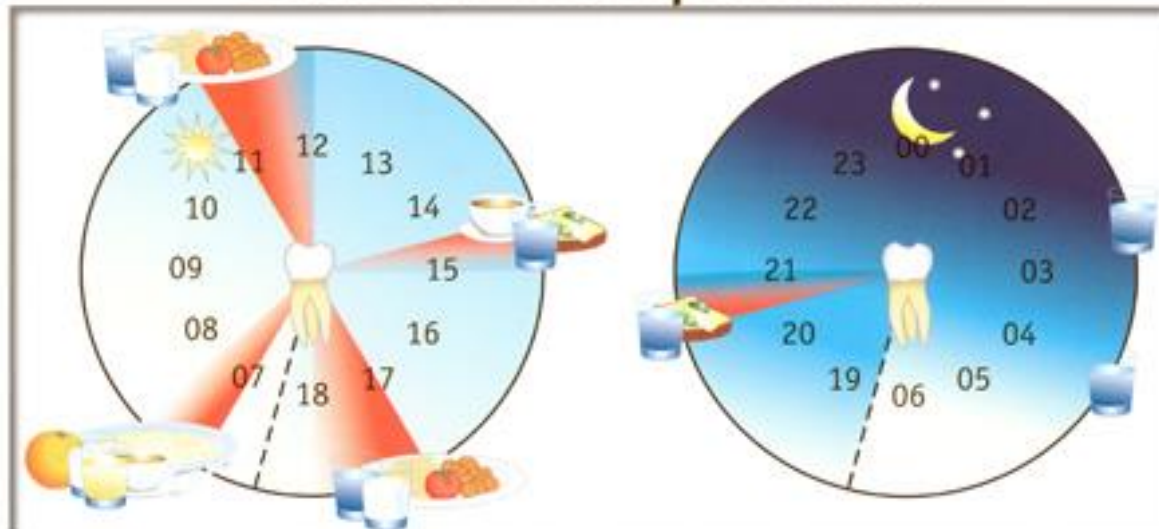
Uni lyhenee






Toistuvat välipalat ja juomat aiheuttavat tuntien happohyökkäykset hampaisiin.

## Säästä hampaitasi.

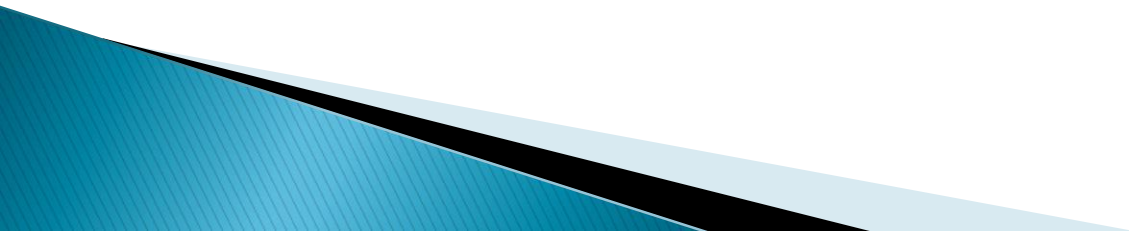


Ajoita makeat/happamat juomat ja pikkuherkut ateriakertoille.

# Kotihoito on a ja o

- ▶ Harjaus vähintään 2 kertaa päivässä
  - ▶ Välien puhdistus kerran päivässä
  - ▶ Makean ja happaman kohtuukäyttö
  - ▶ Ksylitolituotteiden käyttö
  - ▶ Suuvesiä vain hammaslääkärin suosituksesta
  - ▶ Tupakka pois
- 

# Harjaus, kaikki pinnat



# Hammasvälien puhdistus

- ▶ Hammaslankain
- ▶ Muovinen hammastikku
- ▶ Hammasväliharja

# KIITOS MIELENKIINNOSTA

