

# Huimausta sairastava

## - näin huolehdit hampaistasi

Suun terveyden ja yleisen terveydentilan välillä vallitsee aina kaksisuuntainen vuorovaikutus. Suun sairaudet vaikuttavat yleisterveyteen ja yleissairaudet suun terveyteen. Meniereä ja muita huimaussairauksia sairastavista osalla esiintyy pahoinvointia tiheästikin ja se haastaa suun terveyttä. Happon vaikutuksesta hammas alkaa kemiallisesti kuluu, hammaskiille liukenee ja sitä kutsutaan hampaiden eroosioksi. Aiheesta Meniere-Akatemiassa kertoi ja hoitovinkkejä antoi Suuhygienisti ja Terveystieteiden edistämisen koordinaattori **Kati Karjalainen** Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueelta (Pohde).

Pahoinvoinnin lisäksi hammase-roosiota aiheuttavat erityisesti happamat juomat ja ruuat sekä suuhun nouseva mahaneste. Vatsahapon pH on vain 1-1,5 kun hampaille hellä normaali pH-arvo on 7. Myös narskuttelu lisää pehmentyneen hammaskiilteen kulumista. Paras tapa ehkäistä eroosiota on puuttua varhaisessa vaiheessa ja pyrkiä ennaltaehkäisemään eroosion syntymä.



Hampaat tulee harjata kaksi kertaa päivässä, mutta ei kuitenkaan koskaan heti pahoinvointikohtauksen jälkeen.

### Toimet pahoinvointikohtauksen jälkeen

- Huuhtelee suu vedellä tai fysiologisella keittosuolalla
- Hampaista ei **pidä harjata heti pahoinvoinnin jälkeen**, koska tällöin hampaan kiille, joka on jo altistunut hapon liuottavalle vaikutukselle, altistuu vielä hankaamiselle ja kuluu entisestään
- Käytä säännöllisesti Fluoridipitoista hammastahnaa
- Ksylitolipastillien säännöllinen käyttö on suositeltavaa hampaiden reikiintymisen ja eroosion ehkäisemiseksi (vaihtoehtona maito tai pala juustoa happamuuden neutralisointiin)
- Hampaiden harjaamisen jälkeen voidaan käyttää Tooth Mousse -erityisgeeliä (biosaatava kalsium, fosfaatti ja fluori), joka korjaa suun mineraalitasapainoa. Tämä ei kuitenkaan sovi maitoproteiini-allergisille. Tuote annostellaan illalla tai aamulla hampaiden pesun jälkeen esimerkiksi puhtaalla sormin levit-

tämällä hampaiden pinnalle ja jätetään vaikuttamaan

- Toinen hyvä vaihtoehto on Sensodyne Pro-Emalj hammastahnaa, jota käytetään harjattaessa aamuin illoin
- Nykysuosituksen mukaan suuta ei enää purskutella vedellä hampaiden harjauksen jälkeen, jotta harjauksessa käytettyä tuotetta jää hampaiden pinnalle.

### Suun omahoitotoimet

Huolellinen ja säännöllinen suuhygienian toteuttaminen ja terveellinen ateriaritmi luovat hyvän pohjan suun terveydelle.

- Harjaa hampaat 2 kertaa päivässä, aamuin ja illoin
- Käytä tahnaa, joka sisältää fluoria
- Suosi sähköhammasharjaa. Proteeseille oma harja
- Puhdista hammasvälit säännöllisesti, päivittäin sinulle parhaiten sopivalla välineellä
- Puhdista myös kielenpinta
- Tarvittaessa käytä muita omahoitotuotteita tarveperustaisesti. Jos suuta kuivaa esim. keinosylkivalmisteet
- Käytä säännöllisesti ksylitolituotteita
- Aterioi säännöllisesti, välttämällä napostelua
- Juo janoon vettä. Ateriolla suosi maitoa mikäli mahdollista
- Vältä sokeripitoisia tai happamia juomia (käytä viisaasti)

TEKSTI JENNI RUOTSALO