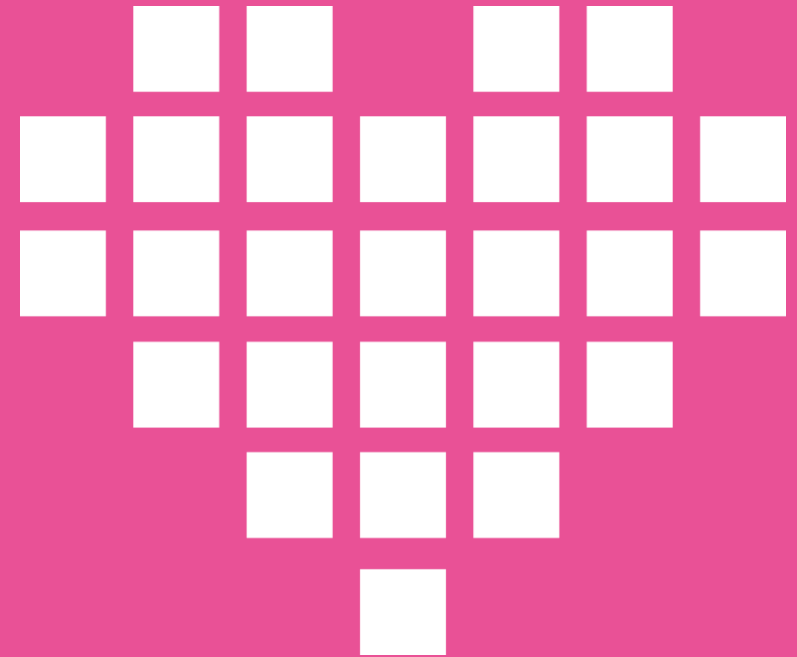


Suun terveys ja päivittäinen omahoito

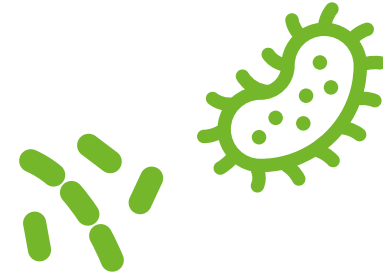
Minna Nieminen, terveyden edistämisen suuhygienisti
Vantaan ja Keravan hyvinvointialue 2024



Suun sairaudet ovat bakteerisairauksia



- Päivän aikana suun bakteerit kiinnittyvät hampaiden pinnoille -> muodostavat tahmean bakteerikerroksen eli **hammasplakin**.
- **Plakki aiheuttaa suun sairauksia, kuten reikiä ja ientulehdusta.**
- Suun sairaudet ovat yleisiä koko väestöryhmässä.



lentuulehdus

- Jos plakkia ei poisteta päivittäin, ien ärtyy bakteereiden vuoksi.
- Verenvuotoa ikenistä harjattaessa, punoitusta, turvotusta ja arkuutta.
- Hoito:
 - Ienrajojen huolellinen harjaus aamuin illoin
 - välien puhdistus päivittäin
 - joskus vaatii ammattilaisen suorittaman puhdistuksen



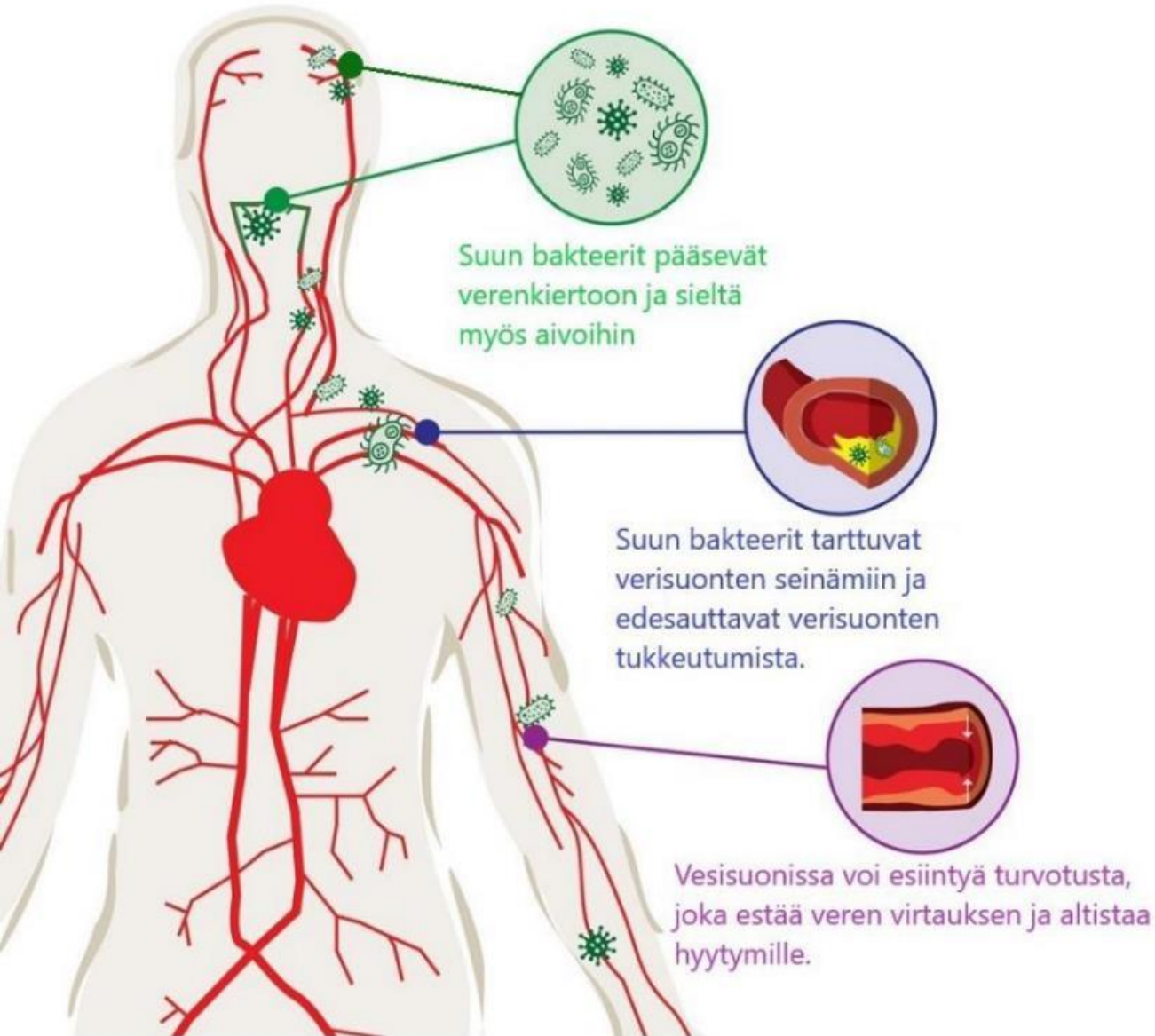
Hampaiden reikiintyminen eli karies



- Streptococcus mutans -bakteeri keskeinen aiheuttaja.
- (Plakki)Bakteerit syövyttävät hampaan pintaa.
- Altistavia tekijöitä: sokerinen ruokavalio, huono suuhygienia, hampaiden vastustuskyky, syljen määrä ja laatu.
- Vaatii aina hammaslääkärin hoitoa.



Hoitamaton suu:



Bakteerit leviävät suun kautta muualle kehoon ja voivat aiheuttaa yleisen tulehdustilan.



Suun hoidon tärkeys

- Terve suu on mm. diabeetikolle erityisen tärkeää. Tulehdukset nostavat verensokerin tasoa.
- Hampaille kertyneen bakteerimassan tehokas poistaminen ehkäisee suun sairauksia
 - Hampaiden harjaus aamuin illoin sekä hammasvälien puhdistus päivittäin on tärkeää.
- Suun tulehdukset altistavat myös monille yleissairauksille, kuten sydän- ja verisuonisairauksille.
 - Lisäksi aivoinfarkti, keuhkokuume, aliravitsemus, dementia..



Säännöllinen ruokailurytmi tärkeää myös hampaiden kannalta



Janoon aina vettä

- Huom. Mehut, limut, vitamiiniporetabletit ovat happamia ja kuluttavat jatkuvassa käytössä hampaita





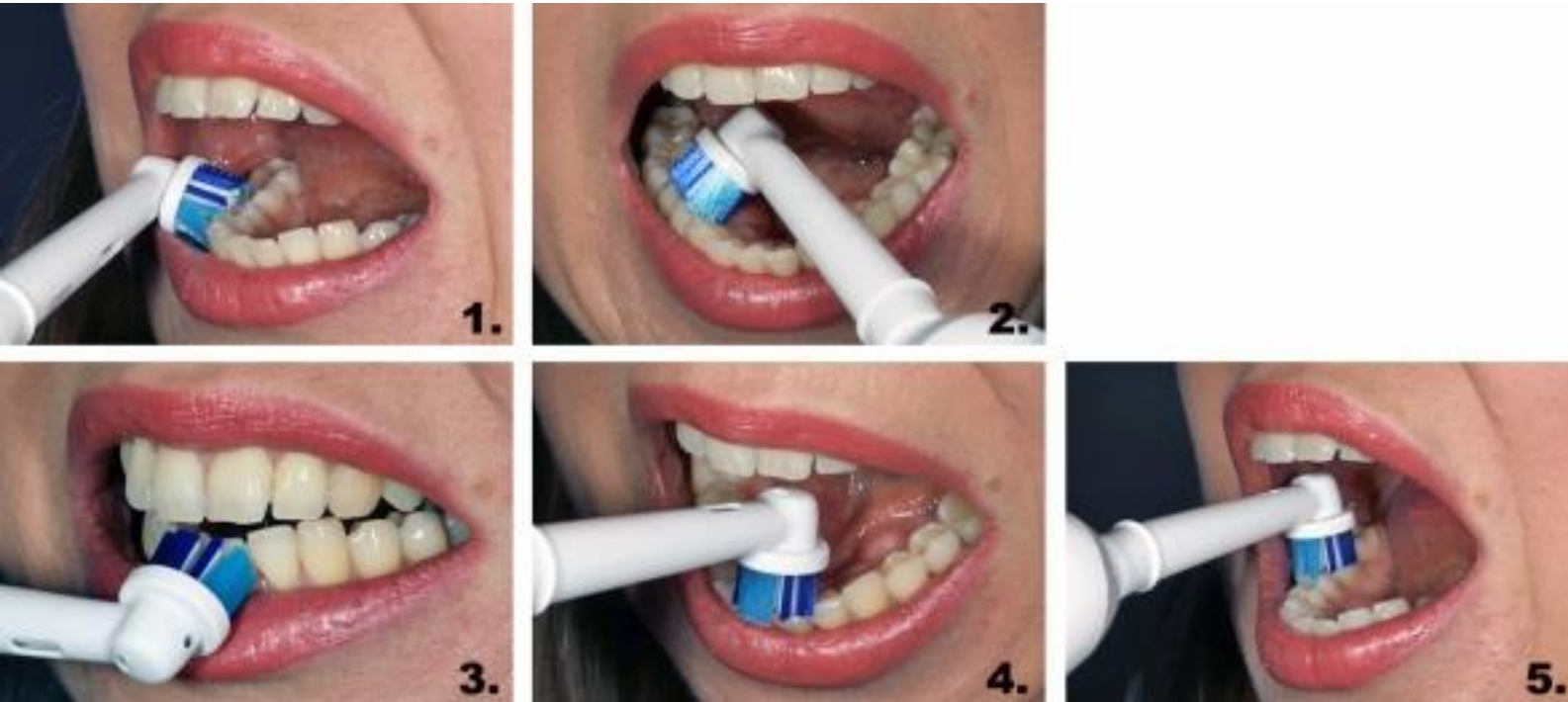
Ksylitolipastillit tai -purukumit

- Ksylitoli, eli koivusokeri, nostaa verensokeria merkittävästi vähemmän kuin tavallinen sokeri.
 - Sopii useimmille diabeetikoille.
- Ruokailun jälkeen säännöllisesti käytettynä ehkäisee reikiintymistä katkaisemalla happohyökkäyksen.
- Purukumin ja pastillien pureskelu ja imeskely kosteuttaa suuta.
- Vähentää plakin muodostumista hampaan pintaan.
- 3–5 käyttökertaa päivässä (aina aterian ja välipalan jälkeen 5–10 minuuttia kerrallaan) takaa suositusten mukaisen ksylitolimäärän.
 - Suuri määrä voi aiheuttaa vatsaoireita.
- Suosi täysksylitolituotteita.



Hampaiden harjaus kahdesti päivässä

- Hampaat harjataan järjestelmällisesti aamuin illoin.
- Harjaa pidetään 45° kulmassa -> **ienraja on tärkeä saada puhtaaksi**
- Sisäpinnat, ulkopinnat ja purupinnat.
- **Sähköhammasharjaa kuljetetaan hitaasti hampaalta toiselle.**
- **ÄLÄ PAINA**
- <https://youtu.be/ObxUImyLQBw?feature=shared>



Sähköhammasharja tai käsiharja

- Proteeseille aina oma harjansa





Muista vaihtaa harja tarpeeksi usein

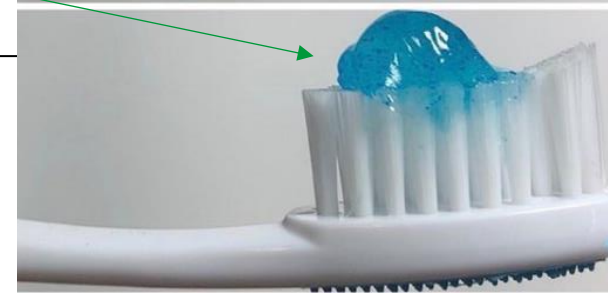
- **Hammasharja vaihdetaan 3kk** välein tai kun harjakset ovat kuluneet.
- Kuluneet harjakset eivät puhdistaa hampaiden pintoja riittävästi.



Fluorihammastahna

- Aikuiselle fluoria 1450 ppm

Annostelee herneen kokoinen määrä tahnaa

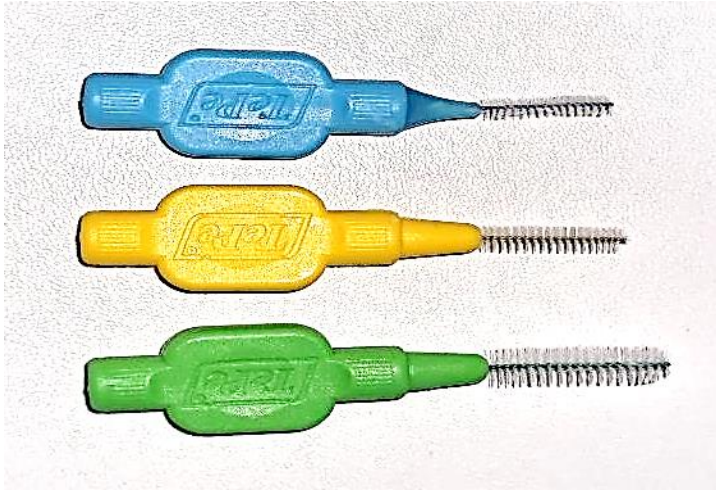


Kuva: Elina Aigro

- Kuivalle suulle sopii vaahtoamaton tahna (esim. Sensodyne Original, Salutem, Oxygenol Herkkä)



Hammasväliharjat



Kumiharjat



Kuvat: Minna Nieminen

Välien puhdistaminen



Jos välejä ei
puhdista, 40%
hampaistosta jää
likaiseksi



Kuva: Jetta Pääskyvuori

Tavanomainen lanka



Kuva: Jetta Pääskyvuori

Lankain



Kuva: Canva



Kuva: Minna Nieminen



Katso video välien puhdistuksesta

https://www.youtube.com/watch?v=GP_dB8ekhbM



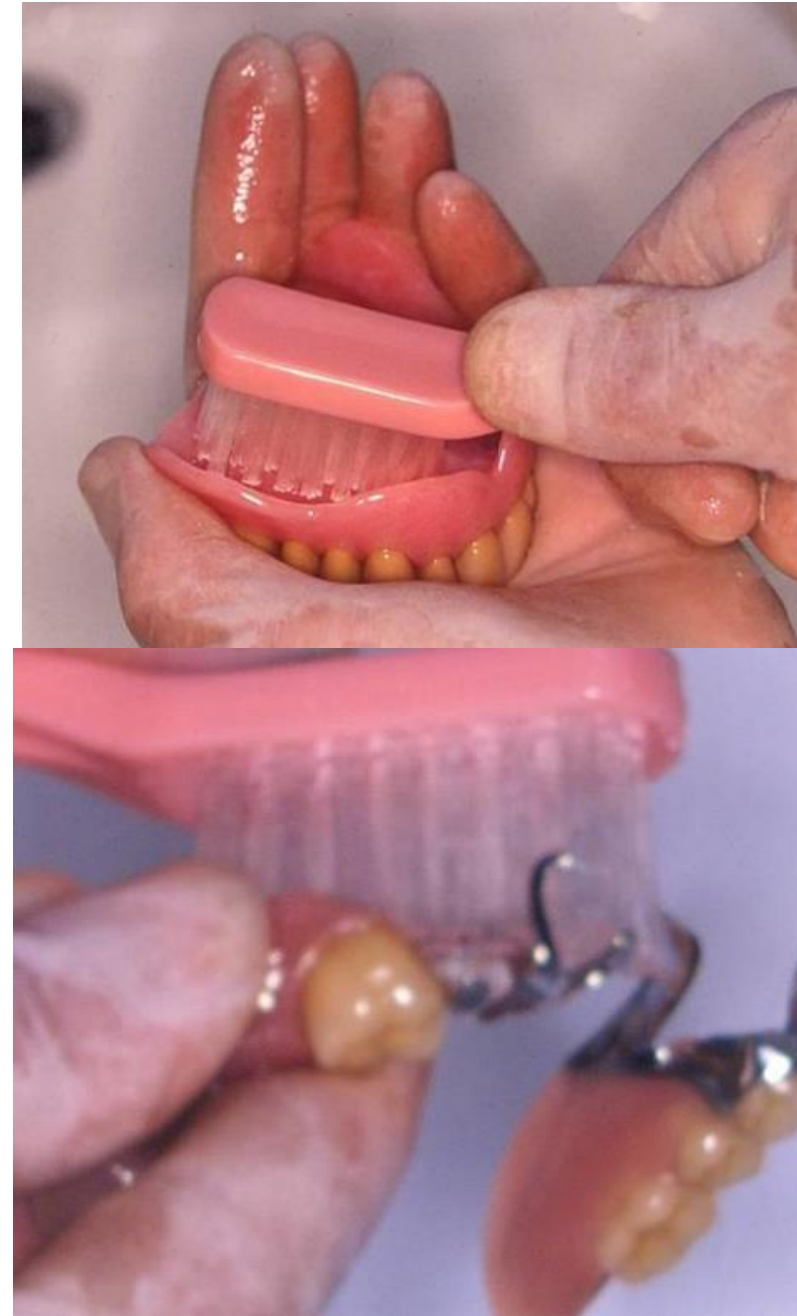
Kielen puhdistukseen

- puhdista myös kieli päivittäin kielen kaapimella tai harjalla.
- vähentää bakteerien aiheuttamien sairauksien riskiä ja raikastaa suun.



Proteesin puhdistus ja hoito

- Proteesit harjataan omalla harjallaan vähintään kerran päivässä, mielellään 2xpvä sekä huuhdellaan joka ruokailun jälkeen.
- Proteesien pesussa käytetään esim. käsitiskiainetta tai proteesitahnaa.
- Yöksi proteesi jätetään ilmavaan astiaan, jotta limakalvot saavat levätä yöllä ja sylki pääsee huuhtomaan limakalvoja.
- Harjatut proteesit voi desinfioida esim. 1x/vko. Tabletti tai liuos. Desinfioinnin jälkeen huolellinen huuhtelu.
- <https://www.youtube.com/watch?v=BUxh5VD7kLc>





Kuiva suu lisää reikiintymisriskiä

- Suuta voi kuivattaa mm. lääkitykset, ikääntyminen, sairaudet
- Hoito:
 - hyvä **suuhygienia**
 - juo riittävästi **vettä**
 - vältä sokerisia juomia ja pastilleja
 - pureskelua vaativat ruoat
 - **ksylitolia** ruokailun päätteeksi
 - tarvittaessa suun **kosteutus** ruokaöljyllä
 - tai apteekin kosteutusgeeleillä ja –suihkeilla
 - Huulien ja suupieliin rasvaus
 - Vältä kuivattavia tuotteita, kuten runsasta kahvinjuontia, alkoholia, myös alkoholipitoisia suuvesiä sekä vaahtoavia hammastahnoja.



Muista nämä

- Hampaiden harjaus kaksi kertaa päivässä fluorihammastahnalla
- Hammasvälien puhdistus kerran päivässä
- Säännöllinen ja terveellinen ruokavalio
- Janojuomana vesi
- Ksylitolituotteet
- Tupakointi on lisää riskitekijä parodontiitille
- Käy säännöllisesti suun terveydenhuollossa



Kuva: Minna Nieminen

Hammaslääkäriin?

- Jos hammastarkastuksesta on jo aikaa, tai suussa on oireita, voi olla yhteydessä oman alueen ajanvaraukseen
 - Itä-Vantaa: 09 4191 2060
Länsi-Vantaa: 09 4191 2070
Pohjois-Vantaa ja Kerava: 09 4191 2050
 - Arkisin soitamme takaisin saman päivän aikana
- Voi myös laittaa meille viestiä sähköisesti Klikkaa oire –kyselyn kautta.
 - Vakehyva.fi -> Suun terveys ja hammashoito -> Yhteydenotto -> Klikkaa oire
 - Arkisin työaikana vastaamme jopa muutamassa tunnissa ja viikonlopun aikana tulleet yhteydenottopyynnöt käymme läpi maanantaina.
- Akuuteissa särky-, turvotus- ja tapaturma-tilanteissa ole yhteydessä puhelimitse kiireelliseen hammashoidon numeroon
 - ma-pe klo 7:30-15 p. 09 4191 2010

Tärkein työ tehdään kotona

- On tärkeää käydä säännöllisesti hammaslääkärillä ja suuhygienistillä
- Jokaisella on oma henkilökohtainen hoitoväli, jonka hammaslääkäri arvioi. Hoitoväli voi olla esim. 4-24kk
- Tärkein työ tehdään kuitenkin kotona puhdistamalla hampaat tehokkaasti itselle sopivilla välineillä ja tuotteilla päivittäin.
- Pyri tupakasta eroon, mikäli tupakoit.



Lähteet

- *Daly ym. 2018. Evidence summary: the relationship between oral health and dementia. British Dental Journal, 223 (11), 846-853. doi:10.1038/sj.bdj.2017.992.*
- *Delwel ym. 2018. Oral hygiene and oral health in older people with dementia: a comprehensive review with focus on oral soft tissues. Clinical Oral Investigation 22, 93–108. <https://doi.org/10.1007/s00784-017-2264-2>*
- *Dominy ym. 2019. Porphyromonas gingivalis in Alzheimer's disease brains: Evidence for disease causation and treatment with small-molecule inhibitors. Science Advances 5, eaau3333.*
- *Fagundes ym. 2019. Periodontitis As A Risk Factor For Stroke: A Systematic Review And Meta-Analysis. Vascular Health Risk Management, 15, 519–532. doi:10.2147/VHRM.S204097.*
- *Honkala & Heikkinen. 2019. Diabetes ja suun terveys. Duodecim, Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00127>. Viitattu 1.6.2021.*
- *Honkala, S. 2022. Lääkkeiden vaikutukset suun terveyteen. Duodecim, Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00126>. Viitattu 1.2.2024.*
- *Liccardo ym. 2019. Periodontal Disease: A Risk Factor for Diabetes and Cardiovascular Disease. International Journal of Molecular Sciences 20 (6), 1414. doi: 10.3390/ijms20061414.*
- *Mattila ym. 2005. Dental infections and cardiovascular diseases: a review. Journal of Periodontology, 76 (11), 2085-2088.*
- *Orr ym. 2020. Can oral health and oral-derived biospecimens predict progression of dementia? Oral Diseases, 26 (2), 249-258. doi:10.1111/odi.13201.*
- *Pejcic ym. 2011. Association between Periodontopathogens and CRP Levels in Patients with Periodontitis in Serbia. Journal of Dental Research, Dental Clinics, Dental Prospects, 5 (1), 10–16. doi: [10.5681/joddd.2011.003](https://doi.org/10.5681/joddd.2011.003).*
- *Saarela, R., Soini, H., Hiltunen, K., Muurinen, S., Suominen, M. & Pitkälä, K. Dentition status, malnutrition and mortality among older service housing residents. The journal of Nutrition, Health & Ageing 2014;18(1);34-38.*
- *THL - Vireyttä seniorivuosiin: ikääntyneiden ruokasuositus, 2020*
- *Tunturi, S. 2022. Aftat ja suun pienet haavaumat. Lääkärikirja Duodecim. Verkkolähde. Viitattu 18.1.2024.*
- *Ylöstalo, P. 2016. Suuhygienian yhteys keuhkokuumeeseen ja muihin hengitystieinfektioihin – Näytönastekatsaus. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nak08734#R1>*
- *Zardawi ym. 2021. Association Between Periodontal Disease and Atherosclerotic Cardiovascular Diseases: Revisited. Frontiers in Cardiovascular Medicine, 15 (7), 625579. doi:10.3389/fcvm.2020.625579.*
- *Honkala Sisko, Heikkinen Anna Maria 2022. Diabetes ja suun terveys. Terve suu. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00127>*
- *Sirviö Kaarina 2022. Ksylitoli. Terve suu. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00019>*
- *Ientulehdus (gingiviitti). Lääkärikirja Duodecim. 9.9.2024. Kliinisen hammashoidon erikoishammaslääkäri Eija Könönen.*
- *Karies (hampaiden reikiintyminen). Lääkärikirja Duodecim. 15.12.2021. Kliinisen hammashoidon erikoishammaslääkäri Eija Könönen.*
- *Suomen Hammaslääkäriliitto. Sydänsairaudet ja suu. Suu ja yleisterveys. Tietoa suun terveydestä. Verkkomateriaali. Luettu 5.4.2024. <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/yleistietoa-suunterveydesta/suu-ja-yleisterveys/sydansairaudet-ja-suu>*