

Terve suu kaiken ikää

Terve suu on kivuton ja sillä voi nauttia monipuolisesti terveellistä ravintoa. Terveellä suulla on myös merkitystä puheen tuottamiselle ja sille miten miellekkäitä sosiaaliset tilanteet meille ovat. Terveellä suulla on kiva hymyillä.

Jokaisella meistä on oma yksilöllinen suu. Ikään-tyneellä voi olla suussa paikattuja tai puuttuvia hampaita sekä erilaisia hammasproteeseja. Ikään-tyessä usein myös syljeneritys vähenee ja suu kuivuu. Tämä lisää hampaiden reikiintymistä ja iensairauksia.

län vaikutukset näkyvät suussa, mutta ikääntyminen itsessään ei aiheuta suuhun sairauksia. Hampaiden reikiintyminen ja iensairaudet ovat tulehdus- eli infektiosairauksia. Tulehdus voi levitä suusta verenkierroksen välityksellä myös muualle elimistöön. Parodontiitti eli kiinnityskudossairaus on yksi tavallisimmista väestössä esiintyvistä suun tulehdussairauksista, joka heikentää yleisterveyttä.

Säännöllisellä suun puhdistamisella on merkitystä

Hyvä suun omahoito kotona parantaa suun terveyttä ja elämänlaatua sekä tukee yleisterveyttä. Puhdistamisella pyritään ennaltaehkäisemään suusairauksien syntymistä suuhun. Hampaiden pinnoille ja ienrajaan kertyvän bakteeripeitteen eli plakin puhdistaminen pois suusta sopivilla välineillä estää suusairauksien syntymistä.

Terveysongelmat kuten liikuntaelimistön toimintarajoitteet ja muistisairaudet vaikuttavat siihen, että suun omahoito ei aina toteudu samalla tavalla kuin ennen. Hampaiden omatoiminen puhdistaminen vaatii aloite- ja keskittymiskykyä, jaksamista sekä tarpeeksi hyvää käden motoriikkaa. Läheinen voi muistuttaa muistisairauteen sairastunut suun puhdistamisesta ja ohjata häntä siihen.



Tarvittaessa voi yhdessä kerrata miten hampaat harjataan. Muistisairauteen sairastuneen henkilön kättä voi ohjata tai tarvittaessa harjataan suu toisen puolesta. Auttaminen on toimintakyvyn ja tilanteen mukaista. Usein harjaamisen onnistumiseen vaikuttavat myös sairastuneen omat tiedot ja asenteet sekä aikaisempi kokemus hammashoidosta.

Kun syljen määrä vähenee riski reikiintymiselle ja muille suunsairauksille kasvaa

Kuivaa suuta kannattaa alkaa hoitamaan heti, kun suu tuntuu kuivalta. Sylki pitää suun kosteana, puhdistaa ja suojaa limakalvoja sekä estää hampaita reikiintymiseltä. Kuiva suu voi olla myös toiminnallisesti hankala vaiva. On mahdollista, että kuiva suu voi olla synnä suun arkuuteen ja siihen, että hammasproteesien pitäminen suussa on muuttunut hankalaksi. Kuiva suu voi hankaloittaa myös nielemistä ja sillä on vaikutusta ruokavalion muuttamiseen yksipuoliseksi, koska sylki helpottaa ruoan nielemistä. Suu voi kuivua elintapojen tai useiden lääkkeiden ja joidenkin sairauksien takia.

Yhdessä suun terveystalvelujen kanssa

Sairauksissa kipu on yleensä merkki ongelmista, mutta kaikki suun sairaudet eivät oireile vaan etenevät huomaamattomasti. Muistisairauteen sairastunut voi jättää kertomatta – tai ei osaa kertoa suun oireista ääneen. On tärkeää käydä säännöllisesti hammashoidossa suun – ja hampaiden terveystarkastuksessa. Tarkastuksessa havaittuja suun sairauksia päästään hoitamaan ajoissa. Tarkastuksessa saa myös yksilöllisiä hoito-ohjeita oman suun terveenä pitämiseen.

Hammasterveyttä tukevat ruokavalinnat

Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio säännöllisellä ateriarytmillä tukee suun terveyttä ja on hyväksi myös aivoterveydelle. Napostelu ja runsas sokerin käyttö ovat haitallisia suun terveydelle. Suussa olevat bakteerit käyttävät ruoan sokeria eli hiilihydraattia ja tuottavat sen avulla happoa hampaan pinnalle. Toistuessaan ja yhdistettynä puutteelliseen suun puhdistamiseen tämä aiheuttaa hampaan pinnalle reikiä. Suositeltavia ruokajuomia ovat maito ja piimä tai kasvispohjainen maitojuoma. Janojuomana vesi. Muita juomia ei suositella päivittäiseen käyttöön niiden sisältämien sokereiden ja happojen vuoksi. Syö sokerisia herkuja maltillisesti ja mieluiten aterioiden yhteydessä.

Kuivan suun itsehoito kotona

- Huolehdi hyvästä suuhygieniasta päivittäin. Käytä herkän suun hammastahnaa, joka ei sisällä väkeviä makuaineita.
- Puhdista myös hammasproteesit saippua pohjaisella pesuaineella ja proteesiharjalla. Proteesien puhdistus on yhtä tärkeää kuin omien hampaiden puhdistus.
- Pyri syömään säännöllisesti 5-6 kertaa päivässä. Aterioiden välissä sylki ehtii korjaamaan happohyökkäyksen aiheuttamia vaurioita hampaan pinnalla.
- Ksylitolipastilli tai ksylitolipurukumi aterian päätteeksi.
- Juo riittävästi vettä. Vältä sokeripitoisia ja happamia juomia.
- Huuhto suuta tarvittaessa vedellä.
- Kuivia suun limakalvoja ja huulia voi voidella myös ruokaöljyllä. Suun kostutus esim. oliiviöljyllä 1 tl.
- Apteekissa on saatavilla kuivalle suulle tarkoitettuja kosteusaineita.
- Lopeta nikotiinituotteiden käyttö

Kirjoittaja Rauni Pantti toimii suun terveydenedistäjänä Helsingin kaupungin hammashoidossa ja on koulutukseltaan hammashoitaja.

TULE KUULEMAAN LISÄÄ SUUNTERVEYDESTÄ HYVINVOINTI-ILTAAMME 8.4.2026. Lisätietoja s.19

