



Ikäihmisten suun hoito-ohjeita hoitajille

www.eksote.fi

Ikäihmisten suun hoito-ohjeita hoitajille

Sisällys

1. Suun ongelmat ja sairaudet	3
Kuiva suu	3
Suun limakalvomuutokset ja sienitulehdus	3
Pahanhajuinen hengitys	3
Huonosti istuva proteesi	3
Karies eli reikiintyminen	4
Ientulehdus ja kiinnityskudossairaus	4
2. Yleissairaudet ja suun terveys	4
Diabetes	4
Reumataudit	4
Astma	5
Sydän- ja verenkiertoelinten sairaudet	5
Muistisairaudet (Dementia)	5
3. Lääkkeet ja suun terveys..	6
Lääkkeiden vaikutus suuhun	6
4. Suun hoito ja proteesien puhdistus	7
Hampaiden puhdistus	7
Hammasvälien puhdistus	8
Suun limakalvojen puhdistus (hampaaton suu)	8
Kiinteät proteesit (kruunut ja sillat)	9
Irto- ja kokoproteesien puhdistus	9
Kuivan suun hoito	10
5. Autettavan potilaan suun hoito ja puhdistaminen	11
Autettava potilas	11
Tajuton potilas ja terminaalipotilas.....	12
6. Suun terveydenhuollon ajanvaraus	13



1. Suun ongelmat ja sairaudet

Kuiva suu

- Suun kuivumista voivat aiheuttaa yleissairaudet kuten diabetes, reumasairaudet ja sylkirauhasten sairaudet ja niiden mukanaan tuomat elimistön fysiologiset muutokset ja lääkkeiden sivuvaikutukset.
- Potilas kuvailee suun tuntuvaan kuivalta, kieltä kirvelee ja se voi tarttua kitalakeen, syöminen ja nieleminen on vaikeaa, mahdollinen paha haju hengityksessä, puhuminen vaikeaa.
- Kuiva suu voi aiheuttaa suupoltetta. Suupolteella tarkoitetaan suun limakalvojen polttavaa kirvelyä. Syy on tuntematon. Ongelmaan ei liity suun limakalvomuutoksia. Vaiva ilmenee yleensä kielen kärjessä ja huulissa symmetrisesti molemmin puolin. Liitännäisoireina on usein suun kuivuutta tai makuuainmuutoksia. Kipu on yksilöllistä ja kroonista sekä rinnastettavissa hammassärkyyn.

Suun limakalvomuutokset ja sienitulehdus

- Vaaleat- tai punoittavat peitteet, haavaumat, rakkulat, tummat alueet tai ulkonevat muutokset. Oireina saattaa olla esimerkiksi kirvelyä tai polttelua. Aina oireita ei kuitenkaan esiinny. Yleisin muutos on proteesin alla oleva sieni-infektio, joka ilmenee usein punoittavana tai valkeana alueena proteesin alla.
- Sienitulehdukset voivat aiheuttaa kirvelyä, kipua, peitteitä, valkoisia tai punaisia läiskä kieleen, poskien sisäpinnoille ja nieluun. Suupielien halkeilu voi myös olla oire sienitulehduksesta. Potilaalle, jonka yleistila on heikentynyt, voi suussa oleva sieni vaurioituneen limakalvon kautta aiheuttaa henkeä uhkaavan syvän sieni-infektion.
- Riskiryhmä: proteeseja käyttävät diabeetikot ja kortisonisuihkeita käyttävät astmaatitot.
- Vaivan jatkuessa yli 2 viikkoa asiakas ohjataan hammaslääkəriin.

Pahanhajuinen hengitys

- Haju syntyy yleensä suussa, harvoin vatsassa.
- Huonosta suuhygieniasta johtuva bakteeriplakki ja hammaskivi sekä karies, tupakointi ja vajaaravitsemus. Se voi olla merkki myös yleisterveyden heikentymisestä (esimerkiksi diabetes).

Huonosti istuva proteesi

- Huonosti istuva proteesi aiheuttaa kivuliaita painohaavoja ja vaikeuttaa syömistä ja puhumista.
- Epäsopivan proteesin reunan alle saattaa kehittyä helttamainen limakalvon liikakasvumuodostuma.

Karies eli reikiintyminen

- Kariesen aiheuttajat: reikiä aiheuttavat bakteerit eli plakki, huono suuhygienia, tiheästi nautittu sokeripitoinen ravinto ja suun kuivuus.
- Näkyy hampaan pinnalla valkoisena, liitumaisena tai tummana alueena. Lisäksi hampaan pinta voi olla kuopalla. Erityistä huomiota tulee kiinnittää ienrajoihin. Karies saattaa ilmetä vihlontana esim. kylmälle tai kuumalle. Oireita ei aina ole.

lentulehdus ja kiinnityskudossairaus

- lentulehdus ilmenee ikenien punoituksena, turpoamisena ja verenvuotona harjatessa. Se on infektiosairaus, jonka aiheuttaa suun bakteereiden kertyminen plakiksi ienreunaan. Jos bakteeriplakkaa ei poisteta päivittäin, syntyy ientulehdus. Tämän seurauksena tulehdus voi edetä kiinnityskudoksiin ja leukaluuhun tuhoten luuta.
- Kiinnityskudossairaus eli parodontiitti on ikenen alaisten kudosten tulehdus. Sairaus johtaa luukadon myötä hampaiden liikkumiseen ja lopulta irtoamiseen. Tämän voi havaita mm. hammasvälien suurenemisena.
- Hoitamattomana kiinnityskudossairaus on uhka yleisterveydelle, sillä se voi huonontaa monien sairauksien hoitotasapainoa (esimerkiksi diabetes). Erityisesti parodontiitti voi lisätä sydän- ja aivoinfarktin riskiä. Verenkiertoon päästyään bakteerit voivat aiheuttaa hengenvaarallisen sydäntulehduksen, endokardiitin, henkilöille, joilla on sydämen läppävika tai tekoläppä. Lisäksi ne voivat aiheuttaa komplikaatioita tekonivelpotilaille tekonivelten alueelle. Vuodepotilaalle suusta keuhkoihin joutuvat bakteerit voivat aiheuttaa keuhkokuumeen.

2. Yleissairaudet ja suun terveys

Diabetes

- On tärkeää huolehtia verensokerin tasapainosta, koska huonossa tasapainossa oleva diabetes lisää riskiä sairastua suun infektioihin lisäämällä syljen sokeripitoisuutta.
- Diabeetikolla suun ja hampaiston sairaudet ja tulehdukset voivat aiheuttaa verensokerin nousua.
- Säännöllinen ja terveellinen ruokavalio ehkäisee hampaiden reikiintymistä.

Reumataudit

- Suussa olevat infektiot saattavat pahentaa reumasairauksia. Reumasairaudet altistavat hammassairauksille, mikä johtuu yleensä syljen erityksen vähenemisestä. Tämä puolestaan altistaa reikiintymiselle ja suun sieni-infektioille.




Astma

- Inhaloitavat astmalääkkeet aiheuttavat suun kuivuutta.
- Useat inhalaatiojauheet sisältävät myös laktoosia, mikä lisää riskiä hampaiden reikiintymiseen.
- Suu huuhdellaan vedellä aina astmalääkkeen käytön jälkeen.
- Astmaatikolle ominaisen suuhengityksen johdosta reikiintyminen ja ientulehdus ovat yleisiä.
- Suuinfektioiden ehkäiseminen on tärkeää; hoitamattomat suutulehdukset voivat pahentaa astman oireita.

Sydän- ja verenkiertoelinten sairaudet

- Suun infektiot saattavat lisätä riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin.
- Sydämen vajaatoiminnassa alhainen syljen pH lisää reikiintymisriskiä.
- Sydämen läppäviasta kärsivällä suun bakteerit voivat verenkiertoon päästessään aiheuttaa hengenvaarallisen sydäntulehduksen.

Muistisairaudet (Dementia)

- Muistisairauden alkuaikoina omahoidon ohjaus ja mahdollisesti kontrolli hampaiden ja proteesien puhdistuksesta riittää.
 - Päivittäisen suuhygienian toteutumisen voi varmistaa esimerkiksi pyytämällä potilasta itsenäisesti harjaamaan hampaitaan.
 - Sairauden edetessä hoitotyöntekijä on ratkaisevassa asemassa, koska potilas ei aina pysty ilmaisemaan tarpeitaan ja tahtoaan.
 - Avustaminen ja ohjaaminen potilaan päivittäisessä suuhygienian hoitamisessa on tärkeää. Potilas ei ehkä hyväksy sähköhammasharjaa, mutta sähköhammasharja on hyvä apuväline hoidettaessa toisen ihmisen suuta.
 - Potilas ei välttämättä ymmärrä tai osaa avata suutaan. Jos puhdistus ei onnistu, ei tule yrittää väkisin, mutta muistisairaus ei ole syy laiminlyödä suun terveydenhoitoa.
- 

3. Lääkkeet ja suun terveys

Lääkkeiden vaikutus suuhun

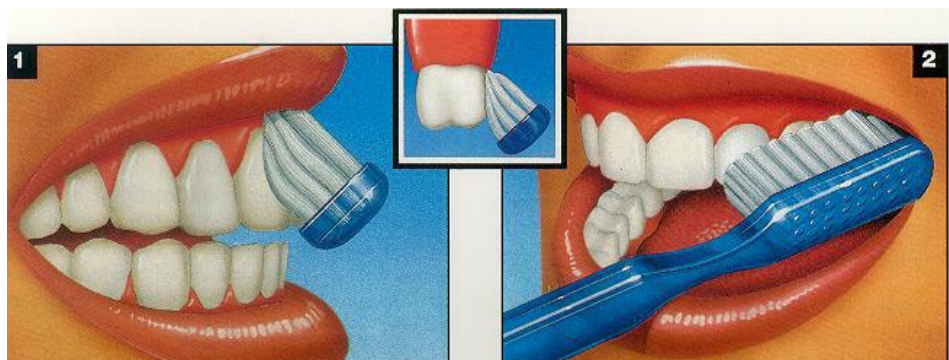
- Syljen erityksen väheneminen; suuta kuivaavia ovat mm. monet veranpainelääkkeet, psyykenlääkkeet ja allergialääkkeet.
- Syöpymät; esimerkiksi kun tabletti (erityisesti asetyylisalisyylihappoa sisältävät) on takertunut limakalvoon.
- Värjäytymät ja makuaistin häiriintyminen; mm. suun desinfiointiin käytettävä klooriheksidiini värjää pinnallisesti kielen ja hampaat ruskeaksi ja aiheuttaa myös häiriötä makuaistissa.
- Ikenen liikakasvu. Yleisemmin liikakasvua aiheuttavat ovat epilepsian (fenytoiini), mielialan (natriumvalproaatti), verenpaineen ja sepelvaltimotaudin (diltietseemi, felodipiini, nifedpiini, nisoldipiini, verapramiili) hoitoon käytettävät lääkkeet. Myös elinsiirtojen yhteydessä ja nivelreuman hoitoon käytettävä siklosporiini.
- Neurologiset haitat. Jotkut lääkkeet voivat aiheuttaa makuaistin häiriötä, kirvelyä tai kasvojen, sylkirauhasten kipua ja turpoamista.
- Puolustusjärjestelmien häiriöt ja mikrobikasvuston muutokset. Suun haavaumat ja tulehdukset voivat olla merkki puolustuskyvyn heikkenemisestä. Esimerkiksi antibiootit voivat heikentää puolustusta.
- Verenvuototaipumus. Verenvuototaipumus voi lisääntyä antikoagulantti (verenohennus) lääkityksen yhteydessä.

Suun terveyden ammattilainen voi määrätä tilapäiseen käyttöön esimerkiksi Corsodyl- tai Paroex -geeliä esimerkiksi hampaan poiston tai hammaskiven poiston jälkeen. Pitkäaikaisessa käytössä hampaattomassa suussa ne voivat aiheuttaa hiivatulehdusta.

3. Suun hoito ja proteesien puhdistus

Hampaiden puhdistus

- Hampaiden harjaus pehmeällä pienellä harjalla (käsi- tai sähköharja) kaksi kertaa vuorokaudessa, myös kieli on hyvä harjata. Puhdistus ennen nukkumista on tehokkainta, koska unen aikana syljen erityis on alentunut. Hammastahnan fluori jää tällöin myös vaikuttamaan pitkäksi aikaa suuhun. Jos iltaharjaus ei käytännössä onnistu, hampaat ja / tai proteesi voidaan harjata myös esim. iltapäivällä välipalan jälkeen.
- Hampaat puhdistetaan järjestelmällisesti.
- Hampaiden purupinnat puhdistetaan pitämällä harjaa kohtisuorassa hammasta vasten.
- Muut pinnat puhdistetaan pitämällä harjaa 45 asteen kulmassa hammasta vasten.
- Etuhampaiden takapintoja puhdistettaessa harja käännetään pystyasentoon.
- Ienrajojen puhdistukseen on erityisesti kiinnitettävä huomiota iensairauksien ennaltaehkäisemiseksi.
- Käsiharjaa liikutetaan pienin nykyttävin edestakaisin liikkein.
- Sähköhammasharjalla harjataan yksi hammas kerrallaan harjan tehdessä kaiken liikkeen.
- Harjauksessa vältettävä liiallista voiman käyttöä, jotta ikenet ja hampaat eivät vaurioituisi.
- Harjauksen tulee kestää vähintään 2 min., jotta hammastahnan fluori ehtii vaikuttaa.
- Fluorihammastahnaa käytetään herneenkokoinen määrä.
- Hammasvälit puhdistetaan kerran päivässä, vähintään joka toinen päivä.

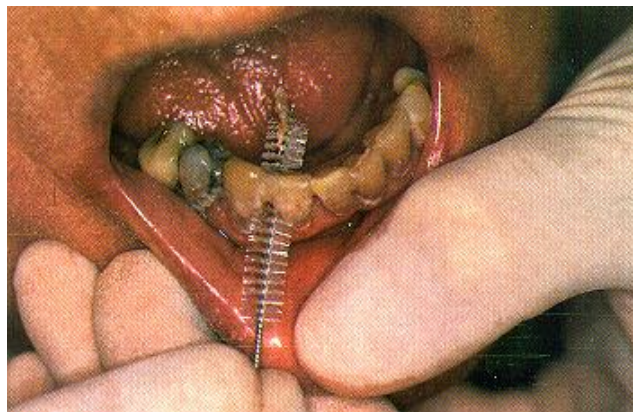


Hammasvälien puhdistus

Hammasvälien puhdistusväline, sen koko ja materiaali valitaan asiakaskohtaisesti: Hammasväliharja on paras ikäihmisille. Jos suussa on siltoja tai hyvin ahtaita hammasvälejä, suositellaan vahattua hammaslankaa.

Hammasväliharjalla

- Väliharja viedään hampaiden väliin siten, että sen kärki tulee näkyviin toiselta puolelta.
- Harjaa liikutellaan hammasvälissä kevyellä ja varmalla otteella muutaman kerran edestakaisin liikkein siten, että molempien hampaiden pinnat puhdistuvat. Samaa hammasväliharjaa voi käyttää useamman kerran, jos sen huuhtelee huolella välillä.



Hammaslangalla tai lankaimella

- Lanka viedään hammasväliin hampaan pintaa myötäillen edestakaisin sahaavin liikkein ientaskun pohjalle saakka, jonka jälkeen sama toistetaan viereisen hampaan ientaskun kohdalla.



Suun limakalvojen puhdistus (hampaaton suu)

Asiakkaalta, jolla ei ole hampaita, pyyhitään suun limakalvot kostealla harsotaitoksella tai harjataan pehmeällä harjalla ja vedellä päivittäin. Hampaattoman suun puhdistukseen voi myös käyttää ns. sitruunatikkoa.

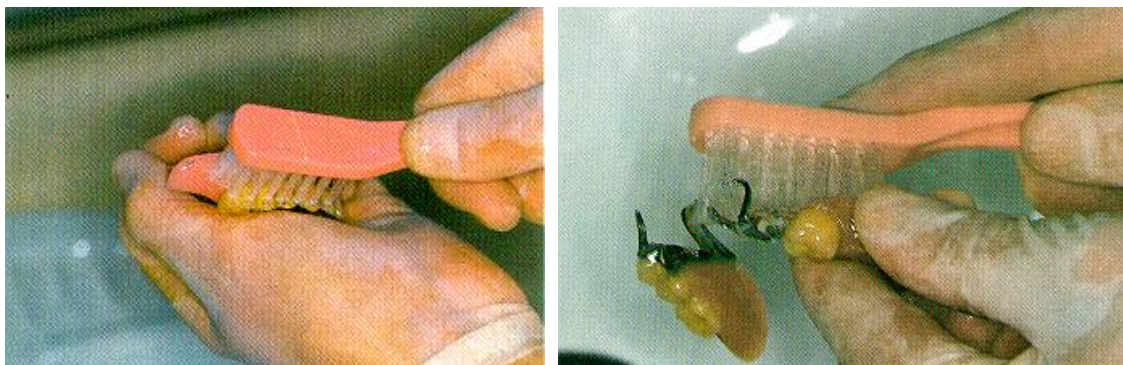


Kiinteät proteesit (kruunut ja sillat)

- Puhdistetaan aina hampaiden pesun yhteydessä.
- Pehmeällä, tasapintaisella, pienipäisellä hammasharjalla.
- Välipinnat puhdistetaan hammasväliharjalla.

Irto- ja kokoproteesien puhdistus

- Proteesit pestään vähintään kerran päivässä proteesiharjalla tai siihen varatulla hammasharjalla, jolloin puhdistetaan myös limakalvot.
- Käytetään juoksevaa vettä, laimennettua astianpesuainetta tai proteesitahnaa.
- Tavallista hammastahnaa ei käytetä, koska se naarmuttaa proteesia.
- Harjattaessa proteesista pidetään tukevasti kiinni.
- Varsinkin limakalvoa vasten olevat pinnat ja uurteet puhdistetaan huolella.



- Kokoproteesit pidetään poissa suusta öisin tai vähintään pari tuntia päivässä, jotta sylki pääsee huuhtelemaan suun limakalvoja. Proteesit säilytetään kuivassa rasiassa.
- Kokoproteeseille suositellaan käytettäväksi viikoittain liuotettavia syväpuhdistavia tai desinfioivia proteesien poretabletteja. Näistä desinfioivat tabletit ovat suositeltavimpia.
- Kokoproteesit ja tabletti laitetaan lämpimällä vedellä täytettyyn astiaan ja annetaan vaikuttaa ohjeen mukaisesti.
- Syväpuhdistuksen jälkeen proteesit huuhdellaan huolellisesti runsaalla vedellä.
- Proteesin painaessa tai hangatessa limakalvoa, varataan aika hammashoitolaan. Huonosti istuvat kokoproteesit voidaan pohjata erikoishammasteknikolla.

Kuivan suun hoito

- Pureskelu ja imeskely lisäävät syljeneritystä.
- Oireita voidaan lievittää juomalla riittävästi vettä, kostuttamalla suuta usein vedellä ja sivelemällä ruokaöljyä suun limakalvoille. Kuivan suun hoitoon suositellaan myös matalavaahtoista hammastahnaa (ei sisällä natriumlauryylisulfaattia).
- Lisäksi kuivan suun oireita voidaan lievittää käyttämällä syljeneritystä lisääviä imeskeltäviä ksylitoli- ja fluorituotteita.
- Apteekista on saatavilla kuivan suun hoitoon erilaisia suuta kosteuttavia tuotteita, esim. Oralbalance-geeli, Xerodentin imeskelytabletit ja suuta kostuttavat suihkeet.



4. Autettavan potilaan suun hoito ja puhdistaminen

Autettava potilas

Autettavan suun puhdistaminen vaatii taitoa ja harjaantumista, sillä puhtaaksi tulee saada niin hampaat kuin kiinteät kruunut ja implantit suussa, jossa limakalvot ovat ohuet ja helposti vaurioituvat. Suuhygienisti opastaa henkilökuntaa suun puhdistamisessa sekä oikeiden välineiden ja suunhoitoaineiden valinnassa.

Kerro aluksi mitä aiot tehdä. Varaa lähettyville tarvittavat puhdistusvälineet, kertakäyttö pyyhkeitä, puhdasta vettä huuhteluun, kaarimalja tai muki sylkemistä varten. Suojaa asiakas muoviliinalla tarvittaessa. Pese kätesi ja pue kertakäyttökäsineet, tarvittaessa myös kasvosuojus. Toimi varmoin kuitenkin hellävaraisin ottein.

- Autettavan potilaan suuhun näkee, kun potilaan pää tuetaan avustajan käsivartta vasten.
- Hampaat harjataan ienrajaa myöten puhtaiksi ja hammasvälit puhdistetaan hammasväliharjalla.
- Harjataan tarvittaessa myös kielenpinta. Kielen pinta kerää bakteeripeitteitä, joten se on tärkeä puhdistaa säännöllisesti.



Harjauksessa voi käyttää myös kolmipintaista harjaa (esim. Dr Barmans) Harjaa saa apteekista tai verkkoapteekista tilaamalla.

Tajuton potilas ja terminaalipotilas

Suunhoito on erityisen tärkeää, mikäli potilas on tajuton, sedatoituna tai hengityskonehoidossa, koska tällöin syljeneritys ei säily normaalina. Näin suu altistuu kuivumiselle ja saattaa aiheuttaa haavaumia, karstaa sekä sieni-infektioita suun limakalvoille ja kieleen. Myös potilaan sairaus ja mahdollinen antibioottihoito vaikuttaa suun normaaliin bakteeriflooraan. Limakalvojen kunnon tarkastus on tärkeätä aina hoidon yhteydessä. Erityisesti hoitajan tulee huomioida syljen eritystä, haavaumia, veren vuotoa, plakkia, sientä sekä potilaan hengityksen hajua.

Tajuttoman potilaan suun hoidossa on tärkeätä huolehtia suun kosteudesta useita kertoja päivässä esim. suusuihkeella. Samalla suu voidaan puhdistaa sideharsotupolla tai vanupuikolla. Jos suuhun alkaa kertyä karstaa tai peitteitä, voidaan niitä tällöin poistaa fysiologisella keittosuolaliuoksella. Mikäli mahdollista, potilaan hampaat harjataan kostutetulla hammasharjalla ja sen jälkeen pyyhitään kostealla sideharsolla. Varotaan syljen ja veden joutumista hengitysteihin. Hampaiden desinfektioon voidaan käyttää sideharsotuposssa klooriheksidiiniliuosta tai – geeliä, joka ehkäisee mikrobipeitteiden kasvua hampaiden pinnoilla.

Useat kuolevat potilaat kärsivät suun kuivumisesta. Suun kuivumista aiheuttavat lääkkeet, limakalvomutokset, sädehoito, yleisempi kuivuminen, kuume, suun kautta hengittäminen ja suun infektio. Suun kuivumisen aiheuttamat ongelmat vaikeuttavat potilaan ravinnon ja nesteen saantia ja tuottavat hänelle kipua. Suun kuivuminen aiheuttaa haavaisuutta, arkuutta ja polttavaa tunnetta suussa ja kielessä. Kieli tulee punaiseksi ja kiiltävän sileäksi. Syljen erityks vähenee, josta seuraa nielemis- ja puremisvaikeuksia, ja puhuminen vaikeutuu. Suun kuivuminen muuttaa makuaiastia. Limakalvovaurioiden vuoksi tulehdusriski suussa kasvaa, ja proteesien pitäminen on kivuliasta. Hengitys muuttuu pahanhajuiseksi.

Hyvä suuhygienia kohdistuu hampaisiin, ikeniin, proteeseihin, suun limakalvoon, kieleen huuliin ja hengityksen hajuun. Sen tavoitteena on pitää suu ja hampaisto puhtaana ja syljeneritys niin runsaana, että limakalvo pysyy terveenä. Sairaanhoitajan tehtävänä on ohjata potilasta suuhygieniassa. Niin kauan kuin ruokailu ja juominen onnistuvat hyvin, suunhoito on samanlaista kuin terveillä. Suun hoito tulisi tapahtua kaksi kertaa vuorokaudessa, mutta ainakin iltaisin. Hoitaja huolehtii siitä tehostetusti, kun potilas ei itse kykene. Suuta kostutetaan 4–5 kertaa vuorokaudessa. Potilaalle kerrotaan, mitä tehdään, vaikka hän olisi tajuton.

Suun kuivumista lievitetään puhdistamalla suu säännöllisesti. Oireita helpotetaan kosteuttavilla geeleillä tai pienillä ravinto- ja nestemäärillä ja esimerkiksi jäämurskan ja –kuutioiden imeskelyn avulla. Potilaalla voi olla suussa sieni- infektio, joka voidaan hoitaa lääkkeillä. Limakalvojen hoitamiseen voidaan käyttää ruokaöljyä. Kun potilas ei pysty enää nielemään, kostutetaan suuta ja limakalvoja veteen kostutetulla sideharsotaitoksella tai vanutikulla.

7. Suun terveydenhuollon ajanvaraus

Eksoten asiointipalvelu eteläkarjalaisille – Terveydenhoidon ja sosiaalipalvelujen verkkoasiointi mm. ajanvaraus, yhteydenotto, laboratoriotulokset.

<https://www.hyvis.fi/fi/web/etela-karjala/etusivu>

Palvelemme arkisin myös puhelimitse.

Ma–pe klo 7–16, puh. 05 352 7059.

Kiireettömiä, esimerkiksi suun terveystarkastus aikaa varaavia asiakkaita pyydämme soittamaan hammashoidon ajanvaraukseen aina klo 10 jälkeen.

Hammaslääkärin tutkimusajat tulee varata puhelimitse, jotta hoitoon pääsy tapahtuu yksilöllisesti määritellyn tutkimusvälin mukaisesti.

Kiireellistä hoitoa koskevat puhelut arkisin klo 16 jälkeen ja viikonloppuisin sekä pyhäpäivinä Päivystysapu 116 117.

Arkipäivisin kiireellistä hoitoa vaativia potilaita (turvotus, kova kipu, tapaturma) pyydämme soittamaan hammashoidon ajanvaraukseen aamuisin klo 7–10, jotta saamme järjestettyä hoitoajan samalle päivälle.

Iltaisin, viikonloppuisin ja arkipyhinä soita ensin päivystysapu puh. 116 117. Arkipäivien päiväaikainen hammaslääkäripäivystys toimii alueiden hammashoitoloissa.

Hammaslääkäripäivystys iltaisin, viikonloppuisin ja pyhäpäivinä toimii Lappeenrannassa Etelä-Karjalan keskussairaalassa (Valto Käkelän katu 1, 2. krs). Sisäänkäynti keskussairaalan pääovesta eli A-ovesta.

