

IKÄÄNTYNEEN SUUNTERVEYS

- **Hyvä suunterveys lisää mahdollisuuksia hyvinvointiin, osallistumiseen sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen.**
- **Toimiva pureskelukyky mahdollistaa terveyttä edistävän ja ylläpitävän ravitsemuksen ja ruoasta nauttimisen.**
- **Hyvä suunterveys tukee kokonaisterveyttä ja toimintakykyä sekä mahdollisuutta asua kotona.**



Iän vaikutus suuhun

Suun ja hampaiden vastustuskyky suu- ja hammassairauksille heikentyy iän mukanaan tuomien muutoksien myötä.

- Iän mukanaan tuomat muutokset suussa:

- ✓ Syljeneritys vähenee
- ✓ Limakalvot ohenevat ja ovat aremmat
- ✓ Purentavoima heikkenee
- ✓ Hampaiden tuntoherkkyys vähenee, joten hampaat voivat reikiintyä huomaamatta



- Näkökyvyn, käden motoriikan ja muistin heikkeneminen, sekä voimien ja kykyjen yleinen ehtyminen johtavat avun tarpeen lisääntymiseen ikääntyneen suun hoidossa.

Suun kuivuus on yleistä

- Sylki huuhtelee sekä suojaa hampaita ja limakalvoja, joten suunkosteus tärkeä osa suun terveyttä.
- Kuiva suu mahdollistaa suussa tulehduksia aiheuttavien hiivasienien sekä kariesbakteereiden kasvun. Kuivat suun limakalvot tuntuvat aroilta ja voivat punoittaa. Kuiva suu voi hankaloittaa nielemistä, puhumista sekä irtoproteesien pitämistä. Lisäksi se voi vaikuttaa sosiaaliseen kanssakäymiseen.



Kuivan suun hoito-ohjeita:

- ✓ Juo runsaasti vettä (1–1,5 litraa/pv) ja vältä makeita ruokia ja juomia
- ✓ Suosi pureskelua vaativia ruokia, mikäli mahdollista
- ✓ Vältä alkoholia sisältäviä suuvesiä ja vaahtoavia hammastahnoja
- ✓ Suun kostutukseen sopii vesi, ruokaöljy tai apteekin kostutusgeelit

Kipu suussa

- Mikäli ikääntynyt alkaa vältellä suun puhdistusta, irtoproteesien pitoa tai hänen syöminen hankaloituu, on syytä epäillä kipua suussa. On tärkeää vilkaista, näkyykö hampaissa tai suun limakalvoilla kivun aiheuttajaa.
- Muistisairaille suukipu voi aiheuttaa yleistä rauhattomuutta ja ahdistuneisuutta, josta hän ei välttämättä osaa kertoa läheisilleen.
Ota tarvittaessa yhteys hammashoitolaan.



Hampaiden ja suun puhdistus

- *Hampaiden pinnoille kertynyt bakteeripeite eli plakki aiheuttaa ientulehdusta ja hampaiden reikiintymistä. Pidempään hampaan pinnalla oleva plakki kovettuu hammaskiveksi, joka ylläpitää ientulehdusta sekä edistää hampaan kiinnityskudostulehdusta. Hammaskivi toimii myös rosoisena kiinnittymisalustana uusille bakteereille ja voi aiheuttaa pahanhajuista hengitystä.*

Hampaiden ja suun puhdistus:

- Hampaiden puhdistus aamuin illoin fluorihammastahnalla ja pehmeäharjaksisella hammasharjalla. Sähköhammasharja on tehokas ja käden motoriikkaa tukeva vaihtoehto tavalliselle harjalle.
- Hammasvälit puhdistetaan hammasväliharjalla tai -langalla.
- Suun limakalvot purskutellaan vedellä tai pyyhitään kostutetulla sideharsotaitoksella. Myös kieli on hyvä puhdistaa hammasharjalla.



Irtoproteesien puhdistus:

- Proteesit harjataan vedellä täytetyn lavuaarin päällä (näin proteesit eivät pudotessaan rikkoonnu) haalealla vedellä, pehmeällä harjalla sekä nestemäisellä astianpesuaineella.
- Huuhdo proteesit pesun jälkeen ja säilytä kuivassa ja puhtaassa rasiassa yön yli.
- Puhdistuksen tukena voit käyttää kerran viikossa puhdistustabletteja, jotka desinfioivat proteesit. Tutustu käyttöohjeisiin huolellisesti.

Kotipalvelun piirissä olevien suunterveys

- Kotihoidon hoito- ja palvelusuunnitelma sisältää suunhoidon suunnitelman, johon arvioidaan asiakkaan kyvyt selviytyä suunhoidosta. Suunnitelmaan määritellään, millaista apua ikääntynyt tarvitsee.
- On tärkeää tukea ikääntyneen omatoimisuutta, joten on hyvä miettiä keinoja, joilla ikääntynyt voisi mahdollisimman pitkään osallistua omien hampaiden puhdistukseen.
- Tarvittaessa voi auttaa hankalien paikkojen puhdistamisessa, kuten takahampaat, sisäpinnat tai hammasvälit. Näkyvyyttä toisen suuhun voi parantaa otsa- tai taskulampulla ja painamalla kieltä kevyesti syrjään puulastalla. Mikäli ikääntyneen kyvyt eivät enää riitä suun puhdistamiseen, puhdistuksen tekee hoitaja tai läheinen.
- Ikääntynyt voi tarvita apua myös sopivien suun puhdistusvälineiden hankkimisessa sekä säännöllisten suunterveystarkastusten varaamisessa.

Suunterveydestä huolehtiminen on osa kokonaisterveydenhoitoa, sillä tulehdukselliset suusairaudet heikentävät monien perussairauksien hoitotasapainoa!

Omat suunhoidon tavoitteeni:

1. _____
2. _____
3. _____