

Suun terveys

Paula Varila
Suuhygienisti
Soite

Esityspohja: Satu Jyväkorpi
Erityisasiantuntija
Valtion ravitsemusneuvottelukunta



Sisältö



- Suun terveys ikääntyessä
- Yleiset suun ongelmat
- Hampaiden lukumäärä ja puremiskyky vaikuttaa ruokavalintoihin
- Puremisvaikeudet, nielemisvaikeudet ja kuiva suu ovat yhteydessä toisiinsa
- Puremis- ja nielemisvaikeuksien tunnistus
- Ikääntyneen suun terveyden hoito
- Käytännön vinkkejä ruokailuun
- Kotiin vietäväksi



Ikääntyessä suun terveyden riskit kasvavat

- Vanheneminen itsessään aiheuttaa muutoksia suussa, jolloin:
 - syljeneritys vähenee
 - suun limakalvot ohenevat,
 - hampaiden kiinnityssäikeet heikentyvät
 - hampaiden purentavoima heikkenee.
- Suun terveyden heikkenemistä ennakoivat muistiongelmät, lihasvoiman väheneminen, monilääkitys, ravitsemustilan heikkeneminen, gerastenia, näkökyvyn heikkeneminen, mielialan lasku ja masennus, päihteiden käyttö ja tupakointi
- Puremiskyvyn ylläpitäminen syömällä esim. näkkileipää, omena, porkkanaa vahvistaa purentalihasten toimintaa



- kivuton suu
- puhdas suu
- voi syödä
monipuolisesti
- puhua vaivattomasti
- ei tarvitse hävetä
- hengitys ei haise
- kaunis hymy



Riittämätön omahoito

Hampaiden karies eli
reikiintyminen

Hampaattomuus

Heikentynyt syljeneritys,
kuiva suu

**Ikääntyneen suun
terveyttä vaarantavia
tekijöitä**

Lääkkeet, sairaudet

Kiinnityskudossairaudet

Suun limakalvosairaudet

Tupakointi, alkoholi

- Suun terveyden ongelmat esiintyvät usein samanaikaisesti vaikeuttaen syömistä, nielemistä ja puhumista.
- Suun ongelmat aiheuttavat kipua ja epämukavuutta ja heikentävät elämänlaatua.



Kuiva suu yleinen ongelma ikääntyneillä

- Vaikeuttaa puremista, nielemistä ja puhumista ja alentaa suun puolustuskykyä.
- Syljellä on suun terveyden kannalta tärkeitä tehtäviä:
 - hajottaa tai poistaa suusta ruoan mukana tulevia mikrobeja
 - hampaiden mineralisaatio
 - puskurivaikutus estää happohyökkäyksiä
 - huuhtelee suuta ja liukastuttaa ruokaa, edesauttaa nielemistä ja suojelee limakalvoja.
 - avustaa ruoan maun aistimista
 - sisältää entsyymejä, jotka aloittavat ruoansulatusprosessin.

Kuivan suun taustalla sairaus tai lääkkeet

- Vähentynyt pureskelufunktio
- Nestehukka

Seuraus:

- Ruoan pureskelu, nieleminen ja puhuminen vaikeutuvat
- Makuaistimus heikkenee
- Altistaa reikiintymiselle ja limakalvovaurioille
- Alentaa elämänlaatua



Hampaan reikiintymisen eteneminen ja tulehduspesäkkeen synty



- Suussa piilevä pitkäaikainen karies tai ientulehdus synnyttää tulehduksen.
- Verenkierron kautta bakteerit pääsevät leviämään muualle elimistöön.
- Suuperäiset tulehdukset voivat muodostua vaaraksi ikääntyneen yleisterveydelle ja vaikeuttaa olemassa olevia sairauksia.



Hampaiden lukumäärä ja purentakyky

- Tutkimuksen mukaan joka kolmannella ikäihmisellä on vaikeuksia syömisessä.
- Purentakyky alentunut, kun hampaita on vähemmän 20 tai henkilöllä on huonosti kiinnittyvät proteesit.
- Heikentynyttä purentakykyä kompensoidaan pidemmällä pureskeluajalla tai nielemällä isompia paloja ja pitkittyneellä ruokailulla, joka voi johtaa vähentyneeseen syömiseen
- Muistisairailla on enemmän pureskeluun ja nielemiseen liittyviä ongelmia.
- Hampaattomista suuremmalla osalla ruokailuun liittyviä ongelmia kuin omia hampaita omaavilla.



Lähde: Terveys 2000. Suominen-Taipale et al. 2004

- Hampaiden lukumäärä, takahammaskontaktit ja proteesit vaikuttavat ruokavalintoihin.
- Ruokavaliosta jää pois pureskelua vaativia ruokia (omena, raaka porkkana, pähkinä, kokolihapihvi), jos purentakyky on huono.
- Alentunut purentakyky johtaa helposti pureskeltavaan ruokavalioon, joka sisältää vähemmän hedelmiä ja vihanneksia (alle 160g/pv), kuitulähteitä (alle 10g/pv) ja ravintoaineita.
- Alentunut purentakyky johtaa sokerin ja rasvan osuuden kasvuun ruokavaliossa. Samalla purentakykyä vaativat ruoat jäävät pois.
- Hampaiden suurempi lukumäärä ja hyvin kiinnittävät proteesit ovat yhteydessä parempaan ruokavalioon.



Steele et al 1998 Moynihan et al 2000 Walls et al 2000, 2004

Purenta- ja nielemisongelmien tunnistus

Asukas alkaa välttelemään tiettyjä ruokia kuten salaattia, tomaattia, hedelmiä tai syö vähän ➡ epäily puremis- ja nielemisvaikeudesta

Tarkasta suu, onko näkyviä tulehduksia, hiertymiä, haavoja, kiinnittyvätkö proteesit huonosti; tehosta suun puhdistusta. Huuhtelee proteesit syönnin jälkeen. Huolehdi asukkaan riittävästä ravinnonsaannista pyytämällä koostumukseltaan sopiva ruokavalio asiakkaalle.

Pyydä suuhygienistin tai -lääkärin konsultaatiota suun ongelmista. Hoito ja kuntoutus moniammatillisena yhteistyönä

Ongelman poistuttua, pyri palauttamaan asiakas normaaliin, pureskelua vaativaan ruokavalioon. Huolehdi, että suun hoito-ohjeita noudatetaan jatkossa

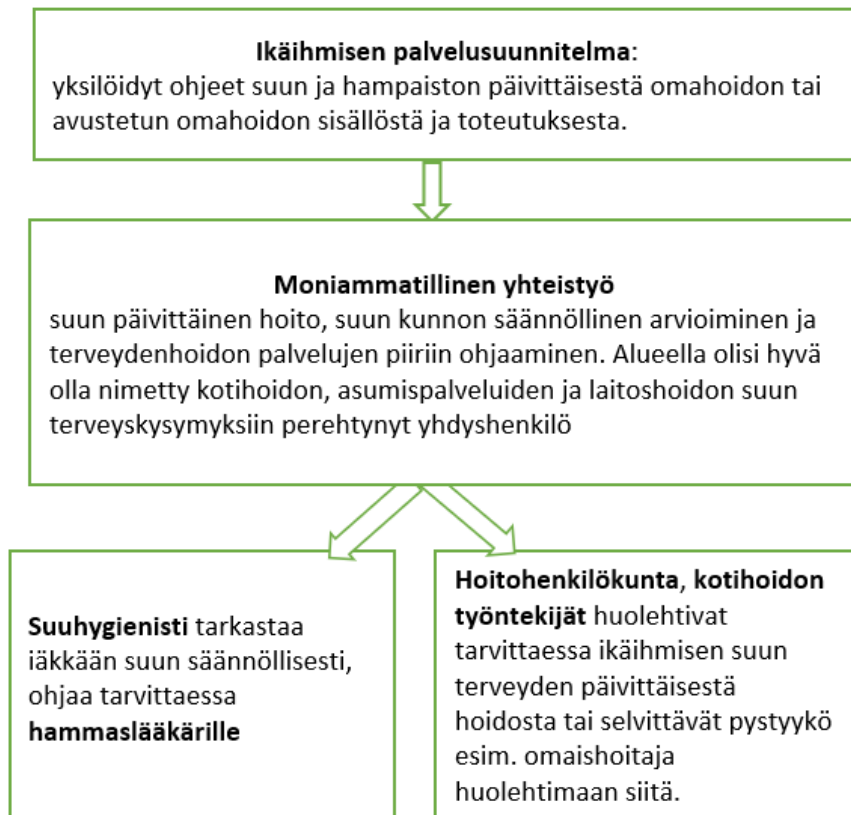
Toimintakyvyn heikentyessä suuhygienia huononee ja riski vajaaravitsemukselle kasvaa

- Fyysisen toimintakyvyn heikentyessä heikko suuhygienia ja ravitsemuksen muuttuminen kohti pehmeitä ja sokeripitoisia ruokia ja niiden tiheä nauttiminen lisäävät bakteeriplakin kertymistä hampaistossa.
- Huono näkö ja tuntoaistin, käsien toiminnan ja kognitiivisten taitojen heikentyminen vaikeuttavat omatoimista suun ja hampaiden puhdistamista.
- Vajaaravitsemus ja suun huono hygienia kulkevat käsi kädessä tehostetussa palveluasumisessa.
- Vajaaravitsemus liittyi hampaattomuuteen, huonoon suuhygieniaan, pureskelu- ja nielemisongelmiin Helsingin palvelutaloissa.

Saarela R 2014, Väitöstutkimus



Ikääntyneen suun terveyden hoito moniammatillisesti



Säännöllinen ruokarytmi tukee suun terveyttä

- Hampaiden kannalta hyvä ateriaritmi on säännöllinen ja ruokailukertojen määrä on 5–6 kertaa vuorokaudessa.
- Mahdollinen sokerin nauttiminen ajoitetaan ruokailun yhteyteen, koska jokaisen sokeripitoisen juoman tai pienenkin suupalan nauttimiskerta aiheuttaa suussa happohyökkäyksen.
- Etenkin mehujuomien tiheä nauttiminen suun kostuttamiseksi tai jatkuva napostelu on äärimmäisen haitallista hampaille.
- Myös happamien ruokien ja juomien tiheä käyttö altistaa hampaiden kiilteen vaurioille, joka edesauttaa hampaiden reikiintymistä.



Käytännön vinkkejä ruokailun toteuttamiseen



Kuiva suu -syljen eritystä voi edistää



- Syömällä **pureskelemista vaativaa ruokaa** kuten runsaskuituista leipää, pähkinöitä, hedelmiä ja kasviksia. Tämä ylläpitää purentakykyä
- **Ruokaöljy** sopii kuivan suun limakalvojen voiteluun.
- Liian pehmeä ruoka ei edistä syljeneritystä, koska se ei vaadi pureskelua.
- **Ksylitolituotteita** voi käyttää ennen ja jälkeen ruokailun.
- Apteeekeissa myytäviä, erityisesti **syljen eritystä lisääviä kuivan suun tuotteita** kuten kostutusaineita, hammastahnoja, suuvesiä ja geelejä voi myös käyttää ruokailujen välillä.
- Janojuomaksi ikääntyneille suositellaan vettä.
- Ennen ruokailua ”Lusikka suuhun jumppa” – vetreyttää suun motoriikkaa



Ruokien syömistä voi helpottaa

lisäämällä ruokiin nestettä kuten:

- kastiketta
- jogurttia
- salaattinkastiketta
- kasviöljyä

Sosemaiseen ruokavalioon ei pidä siirtyä, jollei sille ole pakottavaa tarvetta.

- Mahdollisuuksien mukaan siirrytään takaisin kiinteään ruokavalioon, kun akuutti tilanne on hoidettu ja purentaongelmiin on voitu vaikuttaa tai kivun lähde suussa on hoidettu.
- Pureminen aktivoi aivojen etulohkoa ja sosemaisessa ruokavaliossa menetetään tämä aktivointi.
- Pieni kulaus nestettä saattaa helpottaa nielemistä

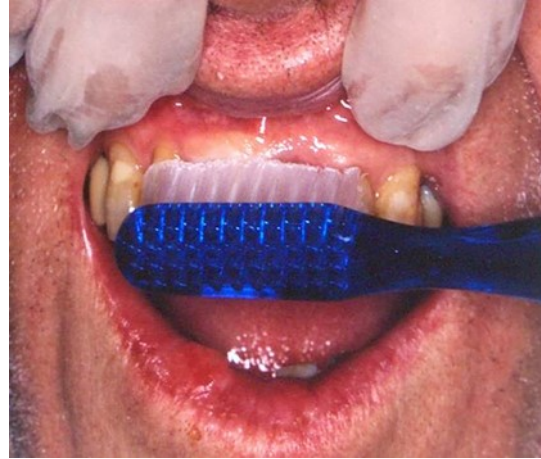


Proteesien käyttö

- Irrotettavia tekohampaita on tärkeää käyttää joka ruokailussa.
- Hoitajien tulee tarkastaa, että asukkaalla on tekohampaat käytössä ruokailun aikana. Vakavasti muistisairaat ihmiset eivät aina muista käyttää hammasproteesejaan.
- Jos asukas ei halua käyttää proteeseja, hoitaja tarkastaa näkykö suussa proteesin alla hiertymiä, haavoja tai tulehduksia.
- Jos proteesit ovat kauan käyttämättä, suun limakalvo muuttuu, eivätkä proteesit enää istu suussa.
- Hammaslääkäri voi arvioida tarkemmin suun kuntoa, proteesien istuvuutta ja niiden tiivistämisen tarvetta.



Perusvälineitä suun puhdistukseen



- perusvälineinä:
sähköhammasharja
tai pehmeä
hammasharja ja
fluorihammastahna
- lisäksi:
hammasväliharjat,
hammastikut tms.





Lähde: Ikääntyneen suun terveydenhoito

Proteesit



Kuva: Pihlaja & Pohjonen 2005



Kuva: Ikääntyneen suun terveydenhoito



Kuva: Pihlaja & Pohjonen 2005

Hampaattoman suun puhdistus

- Suun limakalvot pyyhitään kostealla harsotaitoksella tai huuhdellaan vedellä
- Joka ruokailun jälkeen suu huuhdellaan vedellä puhtaaksi ruuantähteistä



Lähde: Ikääntyneen suun terveydenhoito



Kotiin vietäväksi

- Terve suu mahdollistaa monipuolisen syömisen ja auttaa ylläpitämään iäkkäiden ihmisten hyvää ravitsemusta.
- Suun ongelmat voivat johtaa syödyn ruoan vähäiseen määrään, ruokavalion laadun heikkenemiseen, ravintoaineiden puutoksiin ja ravitsemustilan heikkenemiseen ja yleiskunnon heikentymiseen.
- Hampaiden määrä vaikuttaa purentakykyyn, ruokavalintoihin ja vajaaravitsemusriskiin.
- Puremis- ja nielemisvaikeudet ja kuivan suun ongelmat liittyvät yhteen
- Nielemishäiriöitä esiintyy yleisesti ikääntyneillä ja ne voivat liittyä sairauksiin tai ruoan riittämättömään pureskeluun.
- Säännöllinen ateriarytmi tukee hampaiden terveyttä.
- Purenta- ja nielemisongelmat tulisi tunnistaa ajoissa ja suun terveyttä hoitaa moniammatillisesti yhteistyössä.





Kiitos!

