

Suun terveys

Riitta Hautala
johtava hammaslääkäri
Kuntayhtymä Kaksineuvoinen

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
- Käytännön vinkkejä ruokailuun
- Ikääntyneen suun terveyden hoito
- Moniammatillinen yhteistyö
- Kotiin vietäväksi



Ikääntyessä suun terveyden riskit kasvavat

- Vanheneminen itsessään aiheuttaa muutoksia suussa, jolloin:
 - syljeneritys vähenee
 - suun limakalvot ohenevat,
 - hampaiden kiinnityssäikeet heikentyvät
 - hampaiden purentavoima heikkenee.
- Hampaiston kunto voi romahtaa yhtä aikaa kuin ikääntyneen toimintakyky. Hampaiden hoito on ollut riittämätöntä terveydentilaan nähden. Vajaaravitsemus ja suun huono hygienia kulkevat käsi kädessä.
- Suun terveyden heikkenemistä ennakoivat muistiongelmät, lihasvoiman ja motoriikan väheneminen, monilääkitys, ravitsemustilan heikkeneminen, gerastenia (stressinsieto- ja vastustuskyvyn heikentyminen), näkökyvyn heikkeneminen, mielialan lasku ja masennus, päihteiden käyttö ja tupakointi

Yli 65-vuotiaiden suomalaisten hampaiden määrä kasvaa

Yli 65-vuotiaiden suomalaisten hampaiden määrä kasvaa.

Vuosi	Yli 65-vuotiaita	Hampaita keskimäärin	Hoidettavia hampaita
1960	200 000	1,0	200 000
1980	577 400	4,5	2 598 300
2000	787 400	9,0	7 086 600
2030	1 500 000	22	33 000 000



Suun alueen ongelmat

- Hampaiden reikiintyminen (lohkeamat, tulehdukset, säryt)
- Kiinnityskudossairaudet (hammaskivi, ientulehdus, luukato, hampaiden heiluminen ja menetys)
- Hampaiden menetys, purentaongelmat, leukanivelvaivat, kiputilat
- Limakalvojen ongelmat (suun kuivuus, sienitulehdukset, suupolte)
- Hammasproteesien ongelmat (löysät, vanhat ja rikkinäiset, hoitamattomat)
- Suun terveyden ongelmat esiintyvät usein samanaikaisesti vaikeuttaen syömistä, nielemistä ja puhumista.
- Suun ongelmat aiheuttavat kipua ja epämukavuutta ja heikentävät elämänlaatua.

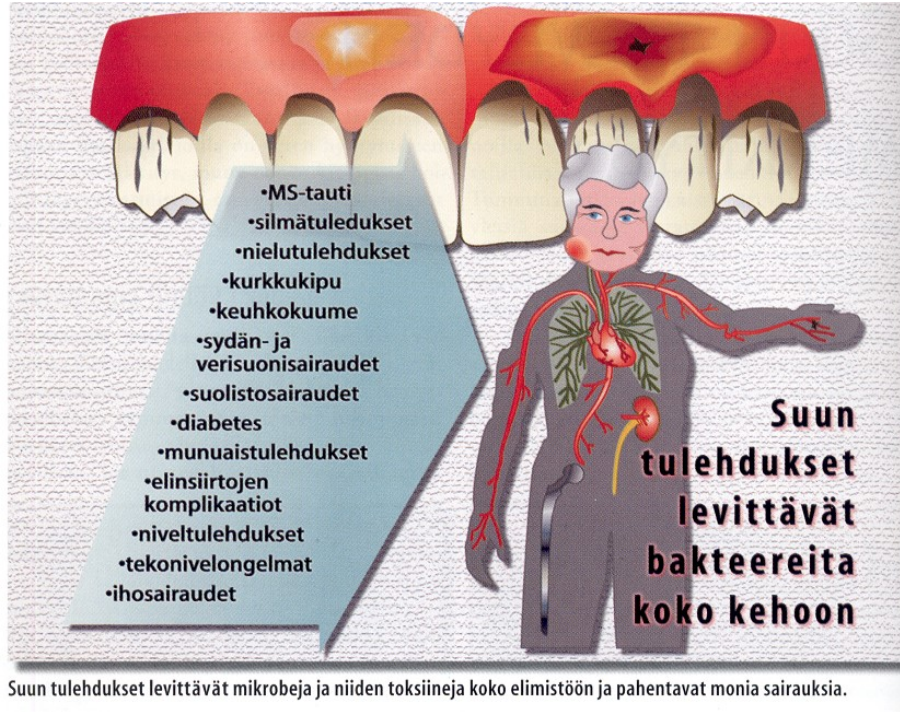


Hampaan reikiintymisen eteneminen ja tulehduspesäkkeen synty



- 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

Suun tulehdukset ja huono suuhygienia uhkaavat yleisterveyttä monin tavoin



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

- reuma, Parkinson, Sjögren, verenpainesairaus, nestehukka
- verenpaine-, psyyke-, allergialääkkeet, A-vitamiinijohdannaiset

Seuraus:

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



Kuivan suun oireet

- Kuiva ja pistävä tunne suussa, kielen kirvely
- Arat ja kuivat suun limakalvot, rohtuneet huulet
- Muuttunut makuaistimus, metallinmaku suussa
- Vaahtoava, sitkeä sylki
- Vaikeudet puhumisessa, nielemisessä tai pureskelussa
- Nopea hampaiden reikiintyminen
- Pahanhajuinen hengitys



Hampaiden lukumäärä ja purentakyky

- Tutkimuksen mukaan joka kolmannella ikäihmisellä on vaikeuksia syömisessä.
- Purentakyky alentunut, kun hampaita on vähemmän kuin 20 tai henkilöllä on huonosti kiinnittyvät proteesit.
- Heikentynyttä purentakykyä kompensoidaan pidemmällä pureskeluajalla tai nielemällä isompia paloja ja pitkittyneellä ruokailulla johtaen 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 vaikuttaa ruokavalintoihin

- Hampaiden lukumäärä, takahammaskontaktit ja proteesit vaikuttavat ruokavalintoihin.
- Ruokavaliosta jää pois pureskelua vaativia ruokia (omena, raaka porkkana, pähkinä, kokolihipihvi), 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 kiinnittyvät proteesit ovat yhteydessä parempaan ruokavalioon.
- Puremiskyvyn ylläpitäminen syömällä esim. näkkileipää, omena, porkkanaa vahvistaa purentalihasten toimintaa



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

Nielemisvaikeudet

Missä määrin seuraavat tilanteet ovat teille ongelmallisia?

0 = ei ollenkaan ongelmaa, 4 = vaikea ongelma

1. Nielemisvaikeus on aiheuttanut minulle painon laskua	0	1	2	3	4
2. Nielemisvaikeus häiritsee sitä, voin mennä ulos syömään	0	1	2	3	4
3. Nesteiden nieleminen on työlästä	0	1	2	3	4
4. Kiinteän ruoan nieleminen on työlästä	0	1	2	3	4
5. Tablettien nieleminen on työlästä	0	1	2	3	4
6. Nieleminen on kivuliasta	0	1	2	3	4
7. Nielemiseni vaikuttaa ruokailusta nauttimiseen	0	1	2	3	4
8. Niellessäni ruoka takertuu kurkkuuni	0	1	2	3	4
9. Yskin syödessäni	0	1	2	3	4
10. Nieleminen on stressaavaa	0	1	2	3	4

- Nielemisvaikeudet voivat liittyä purentaongelmiin tai sairauksiin.
- Helpottuvat usein, kun toipuminen etenee, esim. aivohalvauspotilailla. Iäkkäillä usein piileviä ja pahenevia virheravitsemuksessa.
- Voivat vähentää ravinnonsaantia, heikentää yleisterveyttä ja vaikeuttaa ruokailutilanteiden sosiaalista vuorovaikusta.
- Lisäävät etenkin yksin asuvan ikäihmisen vajaaravitsemusriskiä.
- Hoito ja kuntoutus moniammatillista yhteistyötä.
- Ruokapalveluista tilataan koostumukseltaan sopivaa ruokaa.
- Hoidon ensisijainen tavoite on taata riittävä ja turvallinen ravitsemus ja nesteytys.



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

Käytännön vinkkejä ruokailun toteuttamiseen



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.



Kuiva suu -syljen erityystä 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.
- Apteekeissa 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”



Ruokien syömistä voi helpottaa

lisäämällä ruokiin nestettä kuten:

- kastiketta
- jogurttia
- salaatikastiketta
- 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 tekohampaista on tärkeää käyttää joka ruokailussa.
- Hoitajien tulee tarkastaa, että asukkaalla on tekohampaat käytössä ruokailun aikana. Vakavasti muistisairaath 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.



Suun ja hampaiden hoito

- Hampaiden harjaus 2x/pv fluorihammastahnalla
- Duraphat 5mg/ml hammastahna
- Hammasvälien puhdistus päivittäin
- Kuivan suun hoito, ksylitoli, suusuihkeet, geelit
- Limakalvojen puhdistus: Kostuta sideharsotaitos haalealla vedellä ja pyyhi suu rauhallisesti huulten alta, poskien limakalvoilta ja suulaesta.



Irtoproteesien hoito

- Proteesit harjataan aamuin illoin proteesihammasharjalla ja nestesaippualla tai laimennetulla astianpesuaineella.
- Proteesit on hyvä ottaa yöksi pois suusta, pestä ja säilyttää kuivana yön yli >proteesissa elävät bakteerit ja sienet vähenevät ja sylki pääsee huuhtomaan ja hoitamaan limakalvoja.
- Proteesien desinfiointi kerran viikossa esim. IsoDent- tai Corega-liuoksessa 20min./ yö



Proteesien desinfiointi sieni-infektion aikana

- Nitradine-poretabletti päivittäin 2 viikon ajan
- Klorin-liuoksessa 1:10 (esim. 10ml Klorinia + 1 dl vettä)
- proteesi pestään ja laitetaan liuokseen 15-30 min. sitten hyvä huuhtelu ja säilytys yön yli kuivana. Käsittelyn voi uusia viikon välein.
- Corsodyl 2mg/ml-liuoksessa yön yli koko lääkekuurin ajan (voi värjätä).



Hoitohenkilökunnan rooli on merkittävä suun terveyden ylläpidossa

- Hoitaja on vastuussa potilaan puhtaudesta, myös suuhygieniasta
- Suun hoito sisällytetään palvelusuunnitelmaan: hampaat hoidetaan päivittäin. Mikäli potilas ei itse pysty, niin avustetaan.
- Ikääntyneet, etenkin muistisairaat, vähättelevät herkästi suun hoidon merkitystä. Suu koetaan intiimiksi paikaksi.
- Tutut rutiinit, hellät ja varmat otteet. Kannustetaan omaisia osallistumaan suun hoitoon.
- hampaiden hoito voidaan tehdä silloin, kun potilas on pirteimmillään
- Suun terveydenhuollon henkilöstö tekee hoitoratkaisuja, jotka tukevat ikääntyneen terveyttä

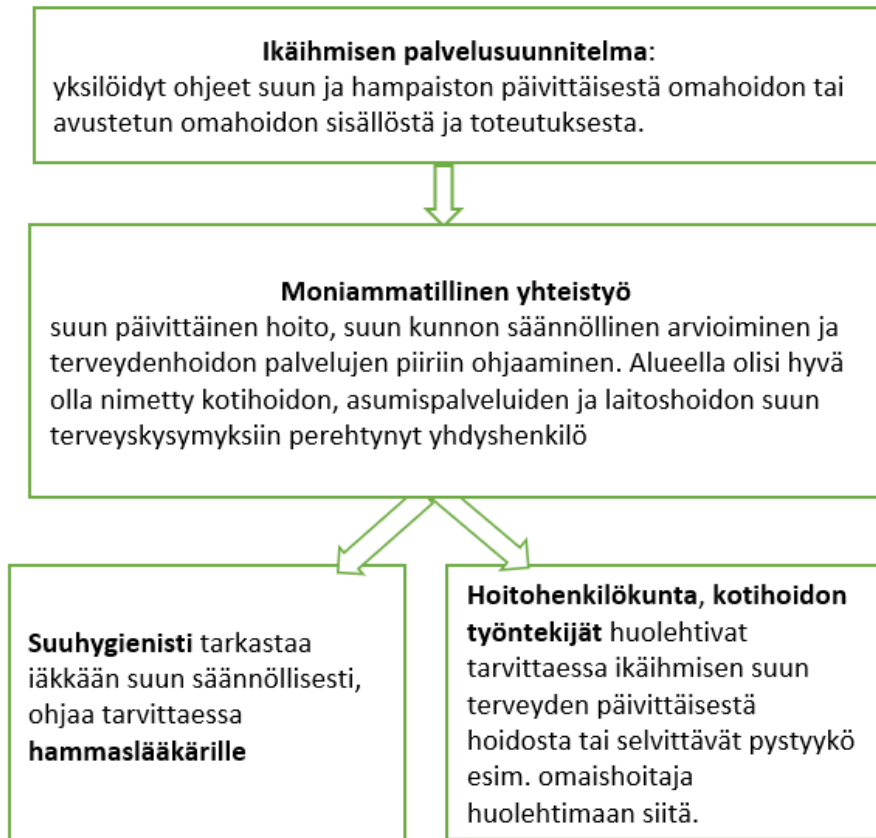


Kuntayhtymä Kaksineuvoisen toimintamalli

- Hoitolaitoksissa on suun hoidosta vastaava hoitaja, joka pitää yhteyttä hammashoitolan ja hoitolaitoksen välillä, huolehtii suunhoidon välineiden riittävydestä. Omahoitaja seuraa potilaan itsehoidon toteutumista.
- Suunhoitosuunnitelma tehdään kotihoidon ja palveluasumisen hoidon piiriin tuleville
- Hoitaja täyttää tutkimuslomakkeen: katsoo asiakkaan suun, huulet, ikenet, limakalvot, kielen, hampaat, proteesit, syljen ja kirjaa tilanteen -> lähettävät suuhygienistille/hammashoitajalle, joka tekee suunhoitosuunnitelman (päivittäinen hoito+ hammaslääketieteellisen hoidon suunnitelma), tarvittaessa käy paikan päällä ja ohjaa hammaslääkärille.
- Suunhoitosuunnitelma tulostetaan potilaan huoneeseen ohjeeksi
- Hoitohenkilökunnan säännölliset koulutukset. Uusien työntekijöiden perehdytys.



Ikääntyneen suun terveyden hoito moniammatillisesti



Kotiin vietäväksi

- Terve suu mahdollistaa monipuolisen syömisen ja auttaa ylläpitämään iäkkäiden ihmisten hyvää ravitsemusta.
- Säännöllinen ateriaritmi tukee hampaiden terveyttä.
- Suun ongelmat voivat johtaa syödyn ruoan vähäiseen määrään, ruokavalion laadun heikkenemiseen, ravintoaineiden puutoksiin ja ravitsemustilan heikkenemiseen ja yleiskunnon heikentymiseen.
- Hampaiden määrä ja kunto vaikuttavat purentakykyyn, ruokavalintoihin ja vajaaravitsemusriskiin.
- Puremis- ja nielemisvaikeudet ja kuivan suun ongelmat liittyvät yhteen
- Suun hoito on hyvä liittää palvelusuunnitelmaan ja suun terveyttä tulee hoitaa moniammatillisesti yhteistyössä.





Kiitos!



Kuva Turun kaupunki, terveystalvelut