

Suun terveys

Tuula Tirkkonen
Suuhygienisti
Kymsote

Satu Jyväkorpi
Erityisasiantuntija
Ruokavirasto



Suun muutoksia ikääntyessä

Kuiva suu

Karies ja ientulehdus

Limakalvosairauksia

Hampaiden ja proteesien puhdistus

Ruokailu

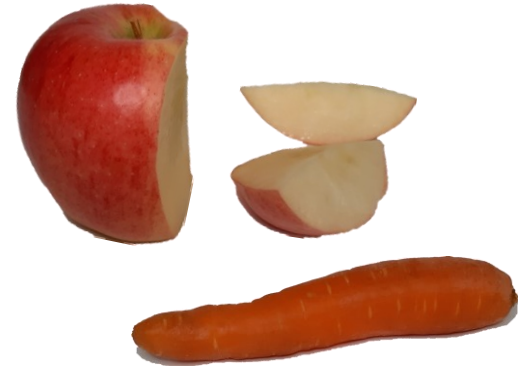
Milloin on syytä ottaa yhteyttä hammashoitolaan



Ikääntyessä suussa tapahtuu muutoksia

- Sairaudet ja lääkkeet voivat aiheuttaa suun kuivumista
- Suun limakalvot ohenevat, joillakin voi esiintyä limakalvomutoksia
- Muutokset purentakyvyssä, jos esimerkiksi hampaita on poistettu
- Riski hampaiden reikiintymiselle lisääntyy
- Riski hampaiden kiinnityskudossairauksille lisääntyy
- Tupakan ja alkoholin haittavaikutukset
- Hampaiden omahoito voi olla hankalampaa näkökyvyn, käden motoriikan tai muistin heiketessä

Puremiskykyä voi ylläpitää ja purentalihasten toimintaa vahvistaa syömällä esim. näkkileipää, omenaa, porkkanaa



Miltä terve suu näyttää ja tuntuu

- Huulien pinta on ehjä, ei haavaumia, väri on yhtenäinen
- Limakalvojen pinta on ehjä, ei haavaumia, väri on yhtenäinen
- Kielen pinta ja sivut ovat ehjät
- Ruokailu ja puhuminen sujuvat
- Terveessä suussa ei ole ikäviä tuntemuksia

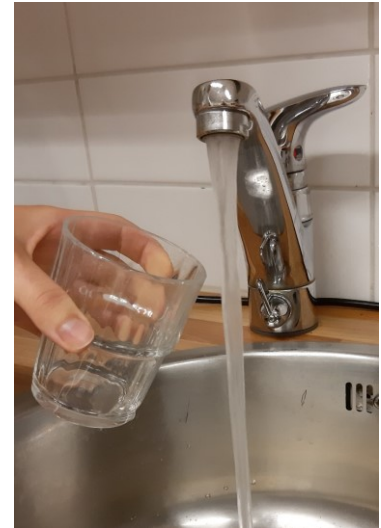
Hampaiden laadukas puhdistaminen itsenäisesti tai avustettuna on erittäin merkittävää suunterveydelle

Hyvä suun terveys mahdollistaa monipuolisen ravinnon syömisen



Ikääntyneillä suun kuivuus on yleistä

- Yleiset syyt suun kuivuuteen ovat sairaudet ja lääkkeiden käyttö
- Vähäinen sylki ja kuiva suu vaikeuttavat puremista, nielemistä ja puhumista
- Kuiva suu ärtyy helposti ja voi olla epämukavan tuntuinen
- Hampaiden reikiintymisriski lisääntyy, sekä suun limakalvojen ja ienten tulehdusriski lisääntyy
- Hammasproteesien käyttö on hankalaa, kun sylki ei voitele limakalvoja



Ohjeita kuivan suun hoitoon

- Janojuomaksi ja suun kostutukseen vesi
- Suu huuhdellaan vedellä aina syömisen jälkeen
- Pureskelua vaativa ruoka edistää syljen eritystä
- Suun kostutukseen voi käyttää ruokaöljyä tai apteekista saatavaa suun kostutusgeeliä
- Myös ksylitolituotteita voi käyttää (pastillit ja purukumit)
- Hampaiden ja hammasproteesien laadukas puhdistus on tärkeää

Vältä suun limakalvoa ärsyttäviä aineita

- sitrushedelmät, happamat marjat
- happamat mehut
- voimakkaat mausteet
- hyvin kylmät tai kuumat ruoat/juomat
- voimakasmakuiset hammastahnat, suuvedet



Karies eli hampaan reikiintyminen

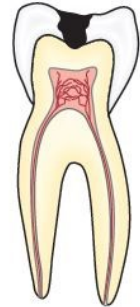
Reikiintyminen alkaa, kun

- ruokailutottumukset ovat suun terveyden kannalta huonot: toistuvat sokeripitoiset juomat ja välipalat
- suu on kuiva
- suun puhdistuksessa on puutteita

Ikääntyessä hampaiden juuripintojen reikiintyminen yleistyy. Reikiintyminen ei aina aiheuta oireita.

Reikiintymisen ehkäisyssä tärkeää:

- hampaiden harjaus kahdesti vuorokaudessa
- hammasvälien puhdistus
- fluorihammastahnan käyttö
- säännöllinen ruokarytmi



Kuva Eino Honkala/Terve suu

Hampaiden kiinnityskudossairaudet

- Ientulehduksen aiheuttaa hampaan pinnalle kertynyt bakteeripeite (plakki)
- Ientulehduksen oireita ovat punoitus, turvotus ja verenvuoto ikenistä hampaita harjatessa
- Hoitamaton ientulehdus voi muuttua parodontiitiksi, jolloin hampaiden kiinnitys heikkenee
- Verenkierron kautta bakteerit pääsevät leviämään muualle elimistöön

Ientulehduksen ehkäisyssä tärkeää:

- hampaiden harjaus kahdesti vuorokaudessa
- hammasvälien puhdistus
- säännöllinen ruokarytmi



Kuva Veli-Jukka Uitto/Terve suu

Aftat

- paranevat itsestään noin kahdessa viikossa

Suun punajäkälätauti

- valkoiset tai punaiset muutokset suun limakalvoilla

Proteesien painohaavat

- haava tai jälki proteesien alla

Sienitulehdukset

- suun limakalvot voivat punoittaa, kirvellä, poltella, suupielihaavaumia
- helposti uusiutuva vaiva

Jos suussa, suupielessä tai huulella on värimuutos tai muu muutos, joka ei häviä itsekseen kahdessa viikossa, on otettava yhteyttä hammashoitolaan



Kuva Asko Kuusilehto/Terve suu

Hampaiden puhdistus

- **Hampaat ja proteesit harjataan kaksi kertaa päivässä**
- Harja vaihdetaan tarvittaessa, tai vähintään 3-4kk välein
- Fluoripitoinen hammastahna (1450 ppm)
- Voimakasmakuiset ja vaahtoavat hammastahnat sekä alkoholipitoiset suuvedet voivat ärsyttää suun limakalvoja
- Tarvittaessa voi käyttää apteekista saatavaa herkän suun hammastahnaa

*Hammasharjassa
pieni harjaspää*

*Sähköharja on kätevä
myös avustettaessa*

Proteesiharja



Hammasproteesien käyttö

- Ruokaillessa käytetään proteeseja, jos mahdollista
- Ruokailun jälkeen proteesit huuhdellaan vedellä
- Jos proteesien käyttö on hankalaa, on hyvä selvittää ongelman syy
- Kun proteesit eivät ole käytössä, niitä säilytetään puhtaana rasiassa, jonka pohjalla on vettä
- Kauan käyttämättä olleet proteesit eivät välttämättä istu hyvin suuhun
- Hammaslääkäri tai hammasteknikko arvioi tarkemmin proteesien kuntoa

Proteesien harjauksessa käytetään nestemäistä saippuaa tai tiskiainetta. Proteeseja harjataan proteesiharjalla, tavallinen hammasharja on liian pehmeä.



- Säännöllinen ruokailurytmi on tärkeää suun terveydelle
- Ruokailun voi aloittaa pienellä kulauksella vettä, se kostuttaa suun ja ruoka liikkuu paremmin
- Myös ruokailun aikana juotu neste saattaa helpottaa nielemistä
- Herkut on hyvä nauttia jälkiruokaiksi
- Hyvä suunterveys ja toimiva purenta mahdollistavat monipuolisen ravinnon syömisen ja ylläpitävät hyvää ravitsemusta

Ruokien syömistä voi helpottaa lisäämällä ruokiin nestettä

- kastiketta
- jogurttia
- salaatinkastiketta
- kasviöljyä



Koska on syytä ottaa yhteyttä hammashoitolaan

1. Puhuminen, syöminen tai nieleminen käy **yllättäen** vaikeaksi tai kivuliaaksi
2. **Turvotus** kasvojen alueella, leuan alla, huulessa, suussa
3. Suusta tai ikenistä vuotaa **verta** (esim. yöllä tyynylle)
4. **Haava** tai muutos poskessa, kielessä, huulessa, joka ei parane kahdessa viikossa
5. **Proteesit** eivät menekään paikalleen kuten ennen tai aiheuttavat kipua
6. Suussa on **läikkiä**, jotka laajenevat tai muuttuvat kivuliaiksi
7. **Hammaskipu tai kipu suun alueella**
8. **Suun avaamisen vaikeus**, kivut korvan seudussa, päänsäryt



- Hyvä suun terveys tukee yleisterveyttä ja mahdollistaa monipuolisen ravinnon syömisen
- Suun ja hampaiden oireet tulee selvittää, muutokset syömisessä ja nielemisessä voivat olla merkkejä suun ongelmista
- Säännölliset hammastarkastukset ovat tärkeitä myös ikäihmisille
- Hampaiden laadukas puhdistus itsenäisesti tai avustettuna kahdesti vuorokaudessa ylläpitää suun terveyttä
- Myös hammasproteesit tulee puhdistaa päivittäin





Kiitos!

Lähteet: Terve suu

