

VIREYTTÄ SENIORIVUOSIIN

Suunterveys

Hammashoitaja Kaisa Lavander

 SOSTERI

Terve suu on tärkeä!

- Maistuu, tuoksuu ja tuntuu hyvältä
- Parantaa elämänlaatua ja hyvinvointia
- Vaikuttaa yleisterveyteen



Suu voi olla terve vaikka:

- Hampaista olisi paikattu paljon
- Hampaista puuttuisi
- Hampaista ei olisi ollenkaan



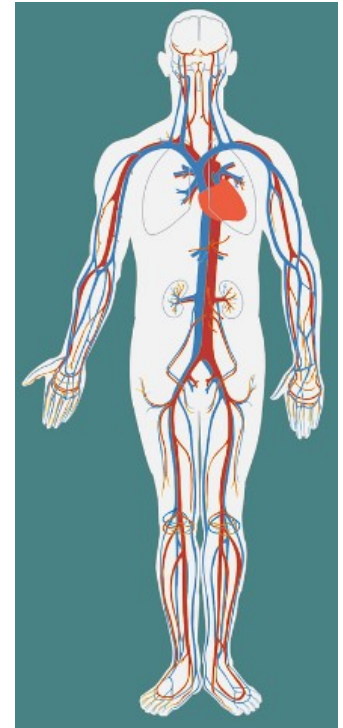
Ikääntymisen vaikutukset suunterveyteen

- Syljeneritys vähenee
- Lääkitykset voivat kuivattaa suuta
- Suun limakalvot ohenevat
- Leukanivelet ovat kuluneet
- Purentalihasten toiminta heikkenee
- Hampaiden vähentynyt lukumäärä
- Hienomotoriikan heikkeneminen huonontaa suun puhdistustulosta

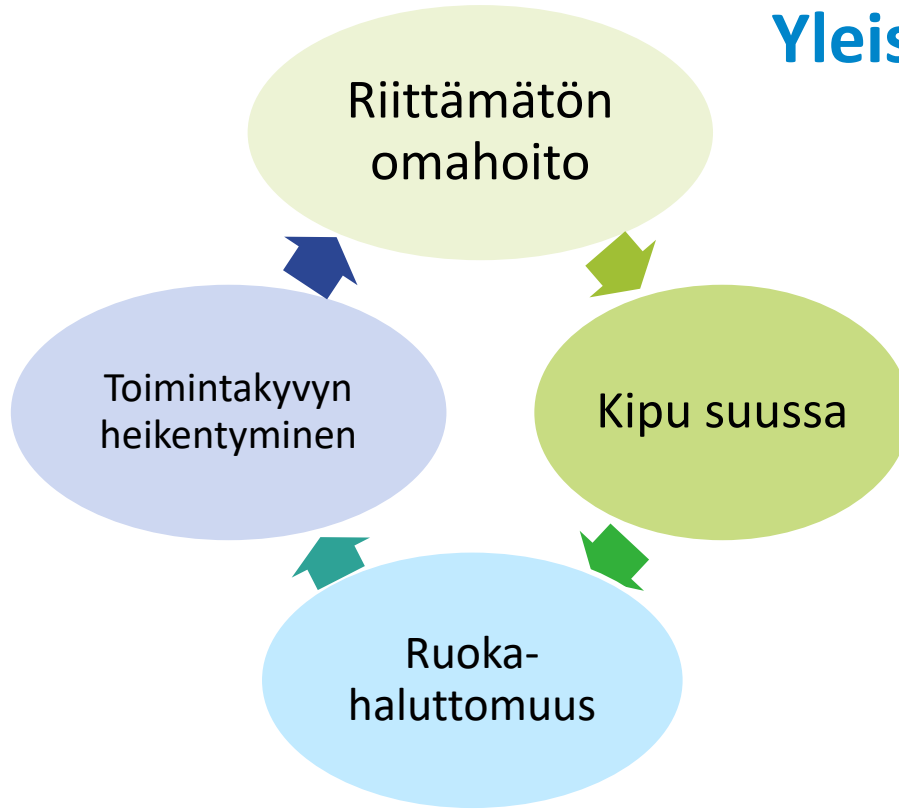


Huonon suun terveyden vaikutukset

- Tulehdus suussa toimii porttina huonoille mikrobeille koko kehoon
- Heikentää useiden perussairauksien (diabetes, sydän- ja verisuonitaudit jne.) hoitotasapainoa
- Lisää sydän- ja aivoinfarktin riskiä
- On usein hidasteena esim. keinonivelleikkauksille tai osteoporoosilääkityksen aloitukselle
- Aiheuttaa kipujen vuoksi pureskelu- ja nielemisvaikeuksia, jotka johtavat ravitsemuksen heikkenemisen myötä yleiskunnon heikkenemiseen



Yleisimmät syyt suun kiputiloihin



Suun terveyden ongelmat vaikeuttavat syömistä, nielemistä ja puhumista.

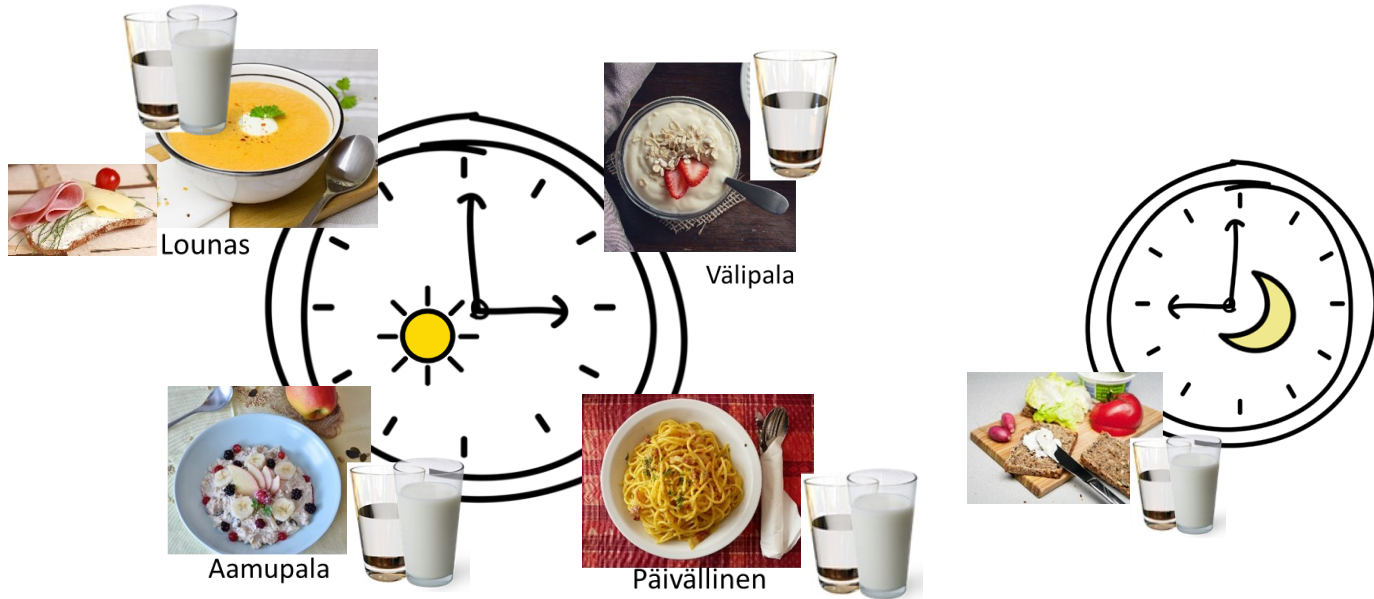
- Hammasperäinen kipu
 - reikiintyminen, hammasytimen tulehdus
- lentulehduksen aiheuttama kipu (merkinä turvotus ja verenvuoto ikenissä)
- Parodontiitin eli kiinnityskudossairauden aiheuttama hampaiden liikkuvuus (**hampaiden irtoaminen ei kuulu normaaliin ikääntymiseen**)
- Haavaumat
- Sienitulehdus
- Kuiva suu
- Aftat
- Huonosti istuva ja hankaava proteesi

Kuiva suu ja sen hoito

- Syljellä ja suun kosteudella on hampaita ja suun limakalvoja suojaava vaikutus
- Ikääntyneellä pitää olla aina mahdollisuus veden juomiseen, ei vain ruokailujen yhteydessä
- Janon tunne voi olla heikentynyt, jolloin niin suu kuin koko elimistö pääsee helposti kuivumaan
- Kuivaa suuta voi hoitaa
 - juomalla riittävästi vettä
 - imeskelemällä ksylitolilla makeutettuja pastilleja
 - ruokaöljyllä tai apteekin keinosylkivalmisteilla
 - syömällä pureskelua vaativaa ruokaa



Säännöllinen ruokailu osana suunterveyttä



- Usein toistuva syöminen ja juominen eli napostelu aiheuttavat suuhun pitkäaikaisen happohyökkäyksen
- Hampaat kestävät noin viisi happohyökkäystä päivässä
- Pureskeltava ruoka lisää syljen erityystä, joka suojaa suuta
- Ruokailun päätteeksi on hyvä juoda maitoa tai vettä, joka huuhtelee ruuantähteet pois suusta
- Myös proteesit huuhdellaan ruokailun jälkeen



Puremis- ja nielemisvaikeuksien havaitseminen

- Puremis- ja nielemisvaikeuksia on syytä epäillä kun
 - Ruokailun kesto alkaa merkittävästi pidentyä tai ruoka maistuu huonosti
 - Tiettyjen ruoka-aineiden välttely, esimerkiksi tomaatit tai sitrushedelmät kirveltävät voimakkaasti
 - Pureskeltavaa ruokaa ei haluta syödä
- Hoitajien pitäisi kiinnittää huomiota edellä mainittuihin asioihin ja ottaa yhteyttä hammashoitoon suun tilanteen tutkimiseksi
- Pysyvästi sosemaiseen ruokavalioon ei ole suositeltavaa siirtyä heti syömisongelmien ilmetessä vaan tarkastaa ensin aiheutuuko ruokahaluttomuus suun kiputiloista
 - ongelman korjaannuttua siirrytään takaisin pureskeltavaan ruokaan



Vinkkejä ruokailun helpottamiseen

- Jos proteesi on käytössä, sitä pitäisi käyttää aina ruokaillessa
- Ruokien syömistä voi helpottaa lisäämällä ruokiin nestettä kuten:
 - kastiketta
 - jogurttia
 - salaatinkastiketta
 - kasviöljyä
- Ruokailu kannattaa aloittaa ja päättää ruokajuomalla




Hampaiden puhdistus

- Reikiintymistä, ientulehdusta ja suun muita tulehduksia ehkäisee säännöllinen ja huolellinen harjaus ehjällä harjalla, fluorihammastahnalla sekä hammasvälien puhdistus sopivalla välineellä
- Harjaussuositus aamuin illoin
 - kerran päivässäkin mihin aikaan vain parempi kuin ei ollenkaan
- Tärkeää tarkistaa ikääntyneen hampaiden hoitovälineet
 - Pehmeä (soft) ehjä harja, vaihto mielellään kolmen kuukauden välein
 - Fluorihammastahna
 - Hammasvälien puhdistusvälineet
 - Proteesien puhdistusaineet ja välineet



Ikääntyneen suun hoidon haasteita

- Ikääntyneen oma toimintakyky ei riitä suun terveydestä huolehtimiseen
- Työntekijöiden ajanpuute 
- Ikääntyneen suun terveyden avustaminen ei onnistu pelon tai aggressiivisuuden vuoksi, jotka voivat johtua



- kivuista suussa
- muistisairaudesta
- mielenterveyden häiriöstä
- aikaisemmista epämiellyttävältä tuntuneista suunhoidon toimenpiteistä
- seksuaalisesta hyväksikäytöstä lapsuudessa tai aikuisuudessa

Säännölliset tarkastukset

- Sosterin alueella ikääntyneet tai heidän hoitajansa/omaisensa varaavat ajan tarkastukseen itse
- Hammastarkastukseen on tärkeää hakeutua tai ohjata säännöllisesti, vaikka suussa ei olisikaan oireita tai kipuja





sosteri.fi