

Suun terveys

Emilia Beck suuhygienisti

Vantaan suun terveydenhuollon liikelaitos 2022

Emilia.beck@vantaa.fi



Miksi suun terveys on tärkeää?

Terveellä, hyvin hoidetulla ja kivuttomalla suulla:



Vaivatonta syödä



Jutella, nauraa ja laulaa



Maistella hyviä makuja



Tuottaa hyvää oloa



Ehkäisee muita sairauksia!



Kuva: pixnio.com

Terve suu

- Limakalvot siistit ja vaaleanpunaiset
- Ikenistä ei vuoda verta
- Hampaiden pinnat ovat plakittomat
- Suu kostea



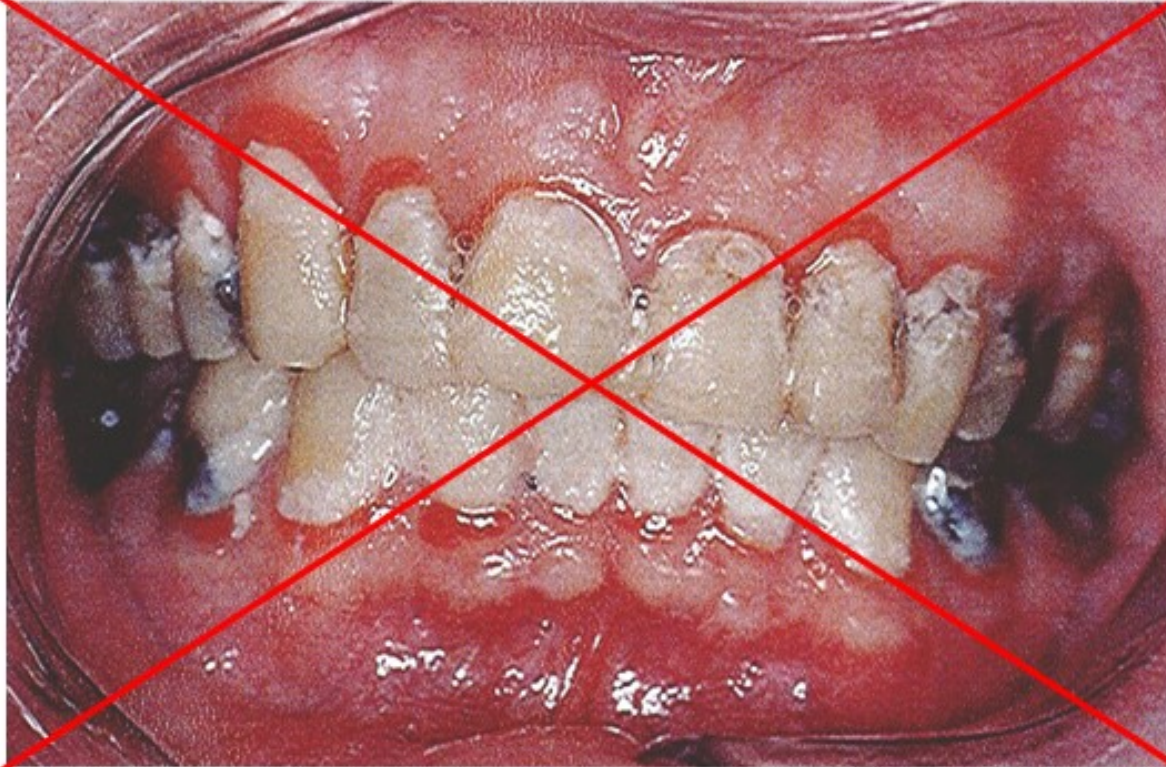
Kuva: Helinä Keskinen, Terveyskirjasto,

<http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/trk/kuva8.10a.jpg>

ÄLÄ PELKÄÄ NÄYTTÄÄ TÄLLE HARJAA.
VERENVUOTO VÄHENTYY, KUN HAMPAAT PYSYVÄT PUHTAINA.



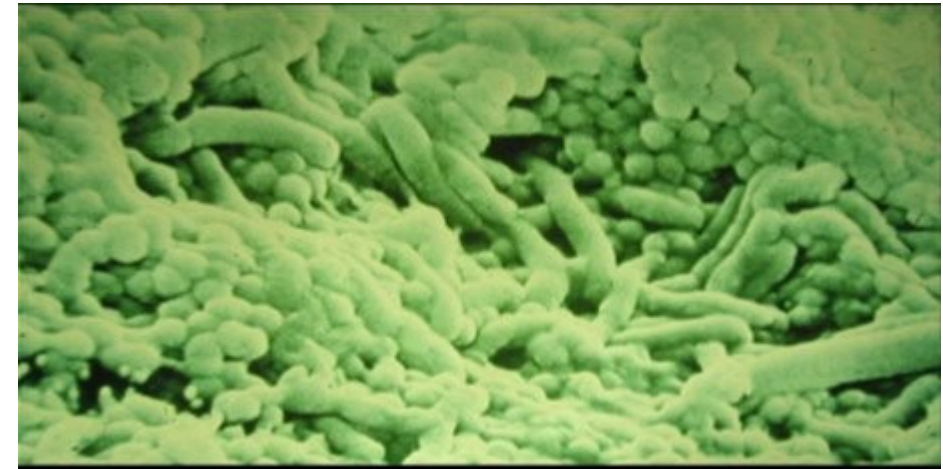
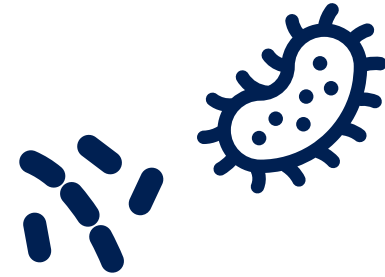
ÄLÄ PELKÄÄ NÄYTTÄÄ TÄLLE HARJAA.
VERENVUOTO VÄHENTYY, KUN HAMPAAT PYSYVÄT PUHTAINA.



kuva: Vantaan suun terveydenhuolto 2006

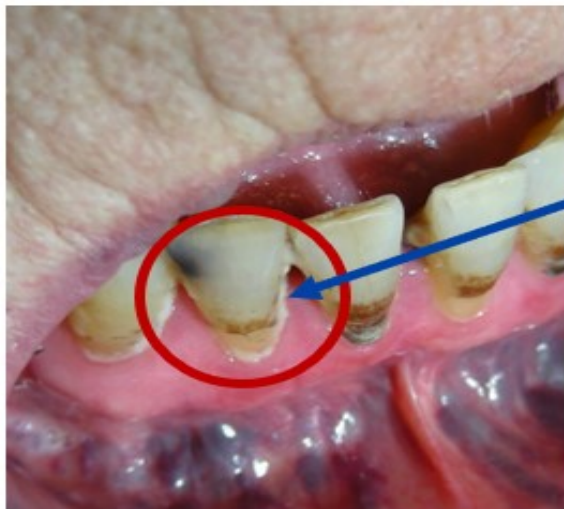
Mitä suussa tapahtuu?

- Bakteerit kiinnittyvät hampaiden pinnoille -> tahmea bakteerikerros eli hammasplakki.
- Sokeri lisää bakteereiden määrää moninkertaiseksi.
- Bakteerit aiheuttavat suun sairauksia.
- Sylki hoitaa ja huuhtelee ja korjaa.



Mikroskooppi kuva plakista

Miten bakteereita voidaan vähentää?



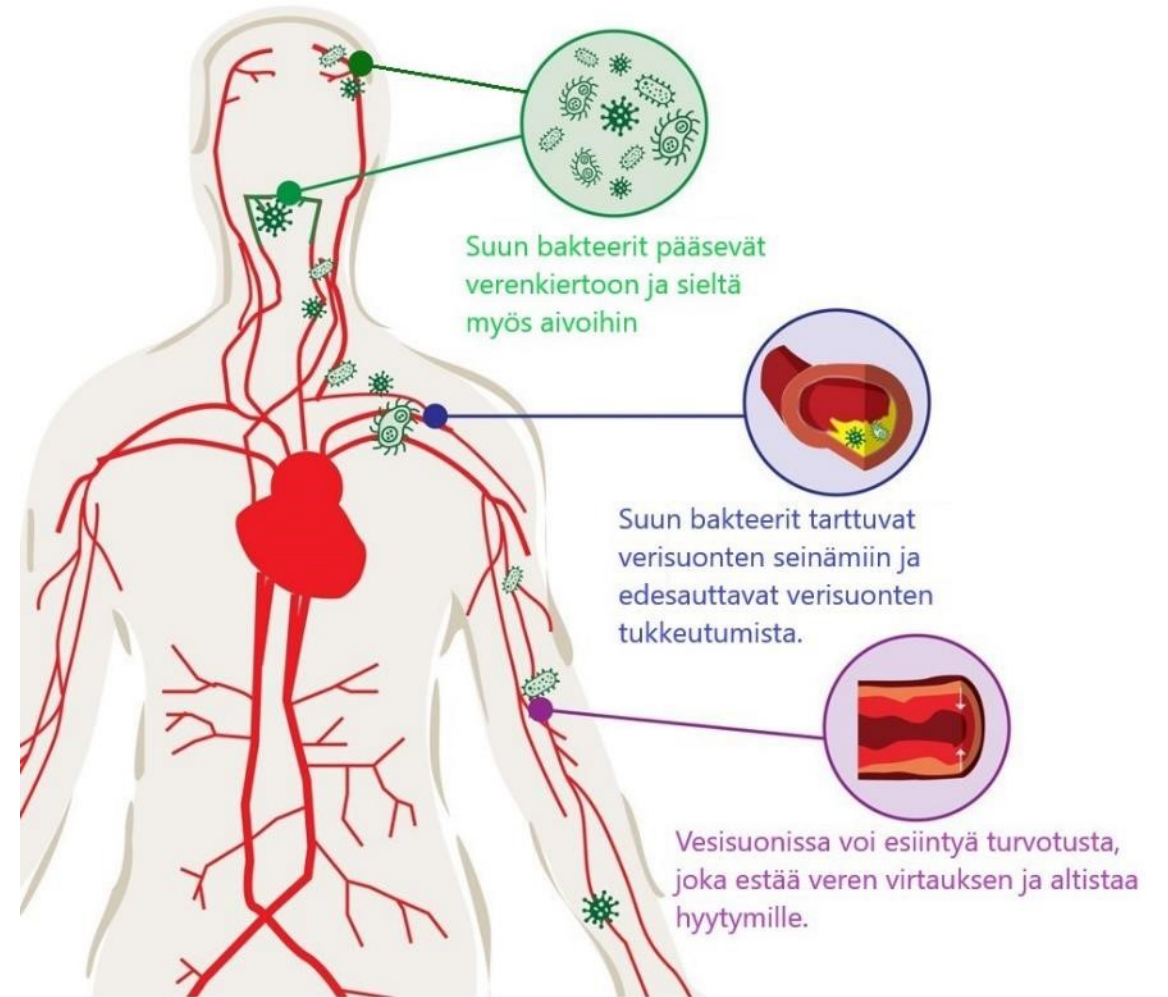
Plakki ha
ienrajassa

Kuva: Katriinan sairaalan hammashoitto



Harjaa 2x/pv
2 min
fluoritahnalla!

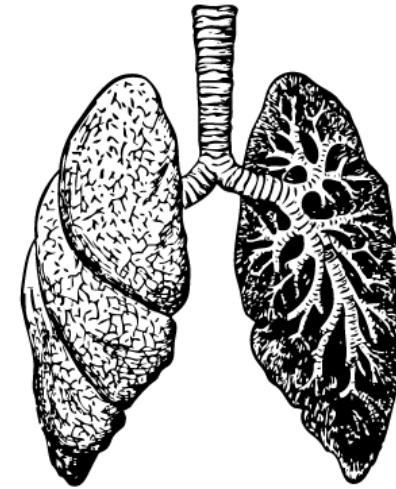
**Bakteerit voivat
levitä suun kautta
muualle kehoon ja
aiheuttaa yleisen
tulehdustilan.**



Kuva: mukaillen Kory Ashmore, 2018, Connection between Gum Disease and Heart Disease

Keuhkokuumeen riskin lisääntymiseen

- Suun kautta bakteerit kulkeutuvat keuhkoihin vuodepotilailla.
- Kuolleisuus keuhkokuumeeseen voi lisääntyä, jos suuta ei hoideta.



Kuva: canva.com

Aliravitsemukseen

- Hyvä ravitsemus on terveyden ja hyvinvoinnin perusedellytys ja se ylläpitää hyvää vastustuskykyä ja on osa psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia.
- Terveellisen ruoan syöminen vaikeutuu, kun suu ja hampaat ovat kipeät.
- Ravintoaineissa tulee puutosta -> muita sairauksia.
- Lihasvoima heikkenee ja ihminen menee entistä huonompaan kuntoon.



Kuva: THL & VRN - Ikääntyneiden ruokasuositus 2020

Miten suuta hoidetaan?

Avustettu hampaiden harjaus



Erilaisia hammasharjoja

Sähköharja tai käsiharja, pehmeä pieni pää



Kuvat: Therapia Odontologica

Hampaattoman suun puhdistus

- Kuivat huulet rasvataan ensin
- Poista mahdolliset proteesit
- Kieli puhdistetaan pehmeällä harjalla
- Suun limakalvot pyyhitään kostealla harsotaitoksella



Kuva: Ikäihmisten suun hoito

Proteesin poistaminen

- KOKOPROTEESI:
 - Raota sormella yläkokoproteesin reunaa kulmahampaan alueelta
 - Raota sormella alakokoproteesin reunaa takahampaiden/sivun alueelta
 - Ilma pääsee proteesin alle
 - Proteesin irtoaa limakalvolta
- OSAPROTEESI:
 - Ota sormiote koukkujen alta ja
 - Nosta/kiepauta varoen proteesi pois suusta.
 - Vältä turhaa vääntämistä.



Proteesin puhdistus ja hoito



- Proteesit pestään vähintään kerran päivässä, **mielellään 2xpvä** sekä **huuhdellaan joka ruokailun jälkeen.**
- Proteesien pesussa käytetään proteesitahnaa tai käsitiskiainetta/saippuaa. **EI HAMMASTAHNAA.** Se naarmuttaa akryylin pintaa, jolloin bakteerit kerääntyvät naarmuihin.
- Huolellinen harjaus vedellä täytetyn lavuaarin päällä, **tukeva ote.**
- Yöksi proteesi jätetään ilmavaan astiaan, jotta limakalvot saavat levätä yöllä ja sylki pääsee huuhtomaan limakalvoja.
- Harjatut proteesit desinfioidaan 1x/vko. Tabletti tai liuos.
- Desinfioinnin jälkeen huolellinen huuhtelu.



Kuvat: Ikäihmisten suun hoito

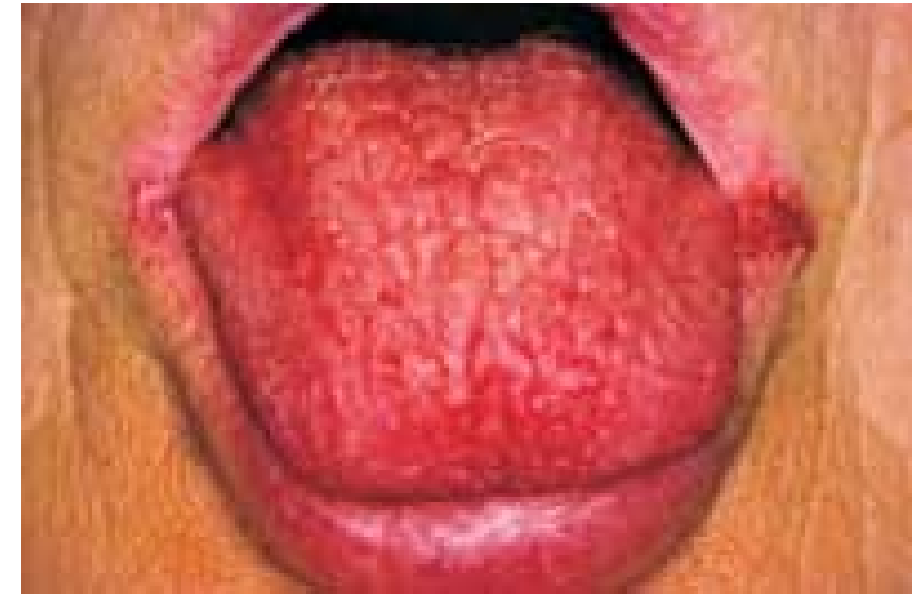
Kuiva suu lisää reikiintymisriskiä



Sylki huuhtelee ja hoitaa suun limakalvoja ja hampaita, sen entsyymit pilkkovat ruoka-aineita ja se estää mikrobeja tarttumasta suun pinnoille. Pureskelu stimuloi syljen eritystä.

Hoito:

- hyvä **suuhygienia**
- juo riittävästi **vettä**
- vältä sokerisia juomia ja pastilleja
- pureskelua vaativat ruoat
- **ksylitolia** ruokailun päätteeksi
- tarvittaessa suun **kosteutus** ruokaöljyllä tai apteekin keinosylki tuotteilla ja kostutus-suihkeilla
- huulien ja suupielien rasvaus



kuva: Vantaan suun terveydenhuolto

Esimerkkejä apteekin tuotteista:



Autettavan henkilön päivittäinen suun hoito

Jokaisella on oikeus terveeseen suuhun, myös sinulla!



- Suun hoidolla parannetaan mahdollisuuksia hyvinvointiin, jaksamiseen ja sosiaaliseen kanssa-käymiseen.
- Jos toimintakyvyssä, motorikassa tai terveydessä on sellaisia rajoittavia tekijöitä, että hygienian itsenäinen huolehtiminen ei onnistu -> hoitavan henkilön on autettava mm. suun hoidossa.
- Suun terveyden säilyminen edellyttää suuhygieniasta huolehtimista osana perushoitoa.
- Suu tulisi puhdistaa vähintään kerran päivässä.
- Suun terveyden säilymisellä lisätään mahdollisuuksia kotona asumiseen.



Kuva: Common Wikipedia



Kuva: Canva.com

Tärkeintä on, että hampaat puhdistetaan, paikasta viis.

- Hampaat voi harjata kotona siellä missä se parhaiten onnistuu. WC, nojatuoli, vuode.
- Ota tarvittavat välineet lähelle: huulirasva, välienpuhdistus väline, hammasharja, tahna, kuppi johon sylkeä (jos ei lavuaari lähellä).
- Pyrkikää säilyttämään rutiini, jolloin harjaus ei unohdu. Keksikää oma? Esim. aina heti herättyä ja illalla seitsemän uutisten jälkeen tai päivällä iltapäivä kahvien jälkeen jne.
- Tue hoidettavan toimijuutta ja keskustelkaa aiheesta yhdessä, jos tarvetta. Tue mahdollisimman itsenäistä hampaiden hoitoa, mutta siten että voit varmistua hampaiden puhtaudesta.

Ennen harjausta

- **Kerro aluksi mitä aiot tehdä ja miksi.**
- Varaa lähettyville tarvittavat puhdistusvälineet:
 - Harja tai sideharsotaitoksia, väliharja/tikku/lanka
 - Vaahtoamatonta fluorihammastahnaa
 - Paperipyyhkeitä
 - Kaarimalja tai muki sylkemistä varten
- Suojaa avustettava tarvittaessa muoviliinalla tai paperilla.
- Pese kätesi ja pue kertakäyttökäsineet ja kasvosuojus.
- Toimi varmoin hellävaraisin ottein.
- Muistisairaalle voi näyttää harjaa ja auttaa muistamaan mitä sillä tehdään.



Muistisairasta henkilöä voi rentouttaa harjaukseen **koskettamalla hellästi kasvoja** ja silittämällä niitä

Avustaja voi seistä autettavan takana tai edessä



Kahden harjan tekniikalla autetaan suun aukipitämisessä ja estetään puremista.



- Harjauksen voi tehdä myös vuoteessa.
- Leukaa hiukan kohti rintaa.
- Harjauksen jälkeen suu voidaan vielä pyyhkiä kostealla sideharsotaitoksella.
- Näin saadaan esimerkiksi tahna jäämät pois suusta. Myös plakkia voi vielä pyyhkiä hampaiden pinnoilta sideharsolla.





Suun hoidossa huomioidaan yksilö

- Ikä, toimintakyky ja monet sairaudet vaikuttavat ihmisen suun terveyteen.
- Jokainen suu on erilainen ja suun hoitovälineet tulee valita suun ja yksilön tarpeiden mukaan.
- Suun terveyden ammattilainen auttaa oikeiden välineiden löytämisessä ja käytössä.



Kuva: pixabay.com

Hälytysmerkkejä suuongelmien tunnistamiseksi



- Henkilö syö huonosti
- Puhuminen käy yllättäen vaikeaksi
- Proteesit eivät mene paikalleen kuten ennen
- Suussa oleva haavauma ei parane kahdessa viikossa
- Suun alueelle syntyy turvotusta
- Suussa olevat läikät laajenevat tai pahenevat



Vantaan hammashoito
p. 09 8393 5300
ma-pe klo 7.30 - 15.00

Kirjaus osa suun hoitoa



- Hoidon ja palveluiden tarpeen määrittämisessä on tärkeää huomioida myös suun hoitoon liittyvät asiat.
- Suun hoito kuuluu hygienian hoitoon ja se tulee kirjata päivittäin.
- Tärkeintä on, että jokainen hoitoa tekevä tietää mistä suun hoidon asiat löytyvät ja minne ne kirjataan.



Kiitos!

