

Suun terveys

Elisa Peuhkuri ja Johanna Ruokonen
Suuhygienistit (AMK)
Eksote 2022



Sisältö



- Suun terveys
- Yleiset suun ongelmat
- Lääkkeiden aiheuttamat haitat suussa
- Puremis- ja nielemisvaikeudet ja niiden tunnistaminen
- Käytännön vinkkejä ruokailun toteuttamiseen
- Moniammatillinen toimintamalli
- Ikääntyneen suun terveyden hoito -video



- Ikääntyessä suun terveyden riskit kasvavat:
 - syljeneritys vähenee
 - suun limakalvot ohenevat
 - hampaiden kiinnityssäikeet heikentyvät
 - purentavoima heikkenee

- Suussa elävät bakteerit voivat päästä verenkiertoon hoitamattomien limakalvohaavaumien tai hampaiden tulehduspesäkkeiden kautta ja aiheuttaa uhan yleisterveydelle.



Riittämätön omahoito

Hampaiden karies eli
reikiintyminen

Hampaattomuus

Heikentynyt syljeneritys,
kuiva suu

Ikääntyneen suun
terveyttä vaarantavia
tekijöitä

Lääkkeet, sairaudet

Kiinnityskudossairaudet

Suun limakalvosairaudet

Tupakointi, alkoholi

- Suun ongelmat aiheuttavat kipua ja epämukavuutta sekä heikentävät elämänlaatua.



Lääkkeiden aiheuttamat haitat suussa

- Kuiva suu, syljen erityksen väheneminen
- Limakalvon ärsytys, haavaumat, lichenoidit muutokset
- Sieni-infektio
- Ikenien liikakasvu
- Makuaistin häiriöt
- Stomatiitti eli suutulehdus
- Suu- ja tai kielikipu, suupolte
- Ientulehdus
- Hammassärky tai -kipu
- Kasvojen pakkoliikkeet
- Osteonekroosi eli luukuolio



Kuiva suu yleinen ongelma ikääntyneillä

Kuivan suun taustalla

- Sairaus tai lääkkeet
- Vähentynyt pureskelufunktio
- Nestehukka

Seuraus:

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



Lääkkeet, jotka aiheuttavat kuivan suun tunnetta

- Reumalääkkeet
- Kipu- ja kuumelääkkeet
- Astmalääkkeet
- Allergialääkkeet
- Crohnin tauti
- Sydän- ja verisuonisairauksien lääkkeet
- Psykykenlääkkeet
- Epilepsialääkkeet
- Antibiootit
- Syöpälääkkeet
- Osteoporoosilääkkeet
- Pahoinvointilääkkeet

Huomioi usean lääkkeen yhteisvaikutus!



Aftat

- Syntysyytä ei täysin tiedetä. Aftan voi laukaista:
 - **Kemiallinen ärsytys**
 - **Jokin ärsyttävä ruoka-aine**
 - **Huono suuhygienia**
 - **Stressi**
 - **Ravintoainepuutokset**
 - **Hormonimuutokset**
 - **Keliakia tai suolistosairaudet** lisäävät aftaherkkyyttä.
- Paranee 2 viikossa itsestään.
- Suunhoitotuotteet kannattaa myös vaihtaa **herkän suun tuotteisiin ja hammastahnat vaahtoamattomiin tahnoihin**, joissa ei ole natriumlauryylisulfaattia.
- Apteekeista on saatavilla aftojen hoitoon tarkoitettuja tuotteita.



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. Huuhtele 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

- Ravinto muuttuu sokeripitoisemmaksi
- Plakin määrä lisääntyy hampaistossa
- Purentakyky heikkenee
- Puremis- ja nielemisvaikeudet
- Vajaaravitseminen, yleistilan lasku

- Muistisairailla on enemmän pureskeluun ja nielemiseen liittyviä ongelmia.
- Hampaiden lukumäärä vaikuttaa purentakykyyn, ruokavalintoihin ja vajaaravitsemusriskiin.



Käytännön vinkkejä ruokailun toteuttamiseen



Ruokien syömistä voi helpottaa



lisäämällä ruokiin nestettä:

- kastiketta
 - jogurttia
 - öljypohjaista salaatikastiketta
 - kasviöljyä
-
- Sosemaiseen ruokavalioon ei pidä siirtyä, jollei sille ole pakottavaa tarvetta. Pureminen aktivoi aivojen etulohkoa.
 - Pieni kulaus nestettä helpottaa nielemistä.



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.
- Apteekeissa myytäviä, erityisesti **syljen eritystä lisääviä kuivan suun tuotteita** kuten kostutusaineita, vaahtoamattomia hammastahnoja, suuvesiä ja geelejä voi myös käyttää ruokailujen välillä.
- Myös lääkkeiden nielemistä helpottavia **geelejä** on saatavilla.
- Janojuomaksi **vesi** nestehukan ehkäisemiseksi.



Säännöllinen ruokarytmi tukee suun terveyttä

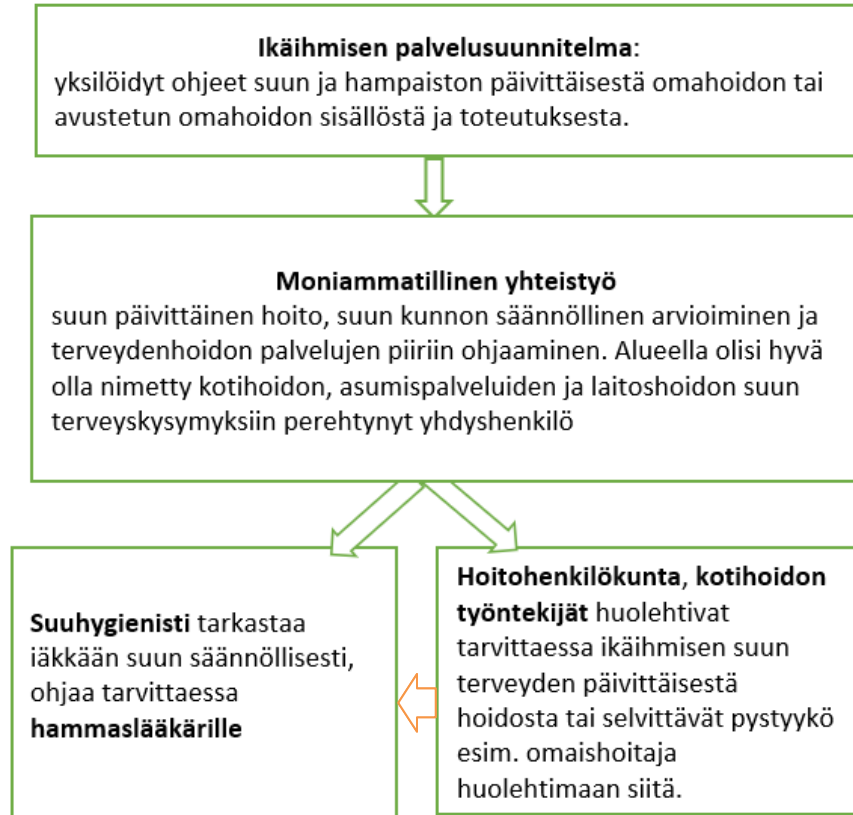
- Hampaat kestävät 5–6 ruokailukertaa vuorokaudessa
- Mahdollinen sokerin nauttiminen ajoitetaan ruokailun yhteyteen
- Mehujuomien tiheä nauttiminen suun kostuttamiseksi tai jatkuva napostelu on äärimmäisen haitallista hampaille
- Ksylitoli katkaisee happohyökkäyksen ja kosteuttaa suuta
- Paras janojuoma on vesi



Proteesien käyttö

- Proteeseja on tärkeää käyttää ruokaillessa.
- 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.





Mitä mukaan hammashoito käynnille?

- Ajantasaiset tiedot potilaan yleisterveydestä, diagnooseista, lääkityksistä sekä allergioista
- Mahdolliset hammasproteesit
- Yhteyshenkilöiden, kuten omahoitajan tai lähiomaisen yhteystiedot
- Tiedot potilaan vaivasta
- Mikäli potilas tarvitsee apuvälineitä liikkumiseen, tulee mukana olla tarvittavat apuvälineet ja niiden käytön hallitseva henkilö
- Potilaalle järjestettävä paluukyyti ja jälkiseuranta tarvittaessa



Video: Autettavan asiakkaan suunhoito.

Helsingin kaupunki, Stadin seniori-info

<https://youtu.be/jN2rEERF0CE>

Ikäihmisten suunhoito-ohjeita hoitajille

Moodle kurssi "Suun terveys"

Eksonet-->Muut kaikille yhteiset linkit-->Moodle-->Kirjautuminen omilla Windows tunnuksilla

Kurssiavain: SUTE





Kiitos!

