

Suun terveys

Veera Halkola
Suuhygienisti
Keusote

Satu Jyväkorpi
Erityisasiantuntija
Ruokavirasto



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



Ikääntyessä suun terveyden riskit kasvavat

- Vanheneminen itsessään aiheuttaa muutoksia suussa, jolloin:
 - syljeneritys vähenee
 - suun limakalvot ohenevat,
 - hampaiden kiinnityssäikeet heikentyvät
 - hampaiden purentavoima heikkenee.
- Suun terveyden heikkenemistä ennakoivat muistiongelmät, lihasvoiman väheneminen, monilääkitys, ravitsemustilan heikkeneminen, gerastenia, näkökyvyn heikkeneminen, mielialan lasku ja masennus, päihteiden käyttö ja tupakointi
- Puremiskyvyn ylläpitäminen syömällä esim. näkkileipää, omena, porkkanaa vahvistaa purentalihasten toimintaa



Riittämätön omahoito

Hampaiden karies eli
reikiintyminen

Hampaattomuus

Heikentynyt syljeneritys,
kuiva suu

Ikääntyneen suun
terveyttä vaarantavia
tekijöitä

Lääkkeet, sairaudet

Kiinnityskudossairaudet

Suun limakalvosairaudet

Tupakointi, alkoholi

- Suun terveyden ongelmat esiintyvät usein samanaikaisesti vaikeuttaen syömistä, nielemistä ja puhumista.
- Suun ongelmat aiheuttavat kipua ja epämukavuutta ja heikentävät elämänlaatua.



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

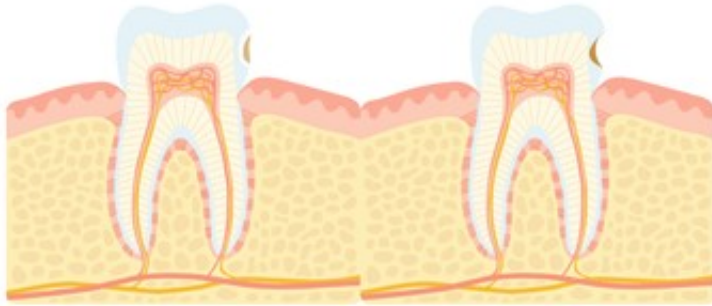
- Vähentynyt pureskelufunktio
- Nestehukka

Seuraus:

- Ruoan pureskelu, nieleminen ja puhuminen vaikeutuvat
- Makuaistimus heikkenee
- Altistaa reikiintymiselle ja limakalvovaurioille
- Alentaa 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.

Hampaiden lukumäärä ja purentakyky

- Tutkimuksen mukaan joka kolmannella ikäihmisellä on vaikeuksia syömisessä.
- Purentakyky alentunut, kun hampaita on vähemmän 20 tai henkilöllä on huonosti kiinnittävät proteesit.
- Heikentyttyä purentakykyä kompensoidaan pidemmällä pureskeluajalla tai nielemällä isompia paloja ja pitkittyneellä ruokailulla, joka voi johtaa 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, 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.



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

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

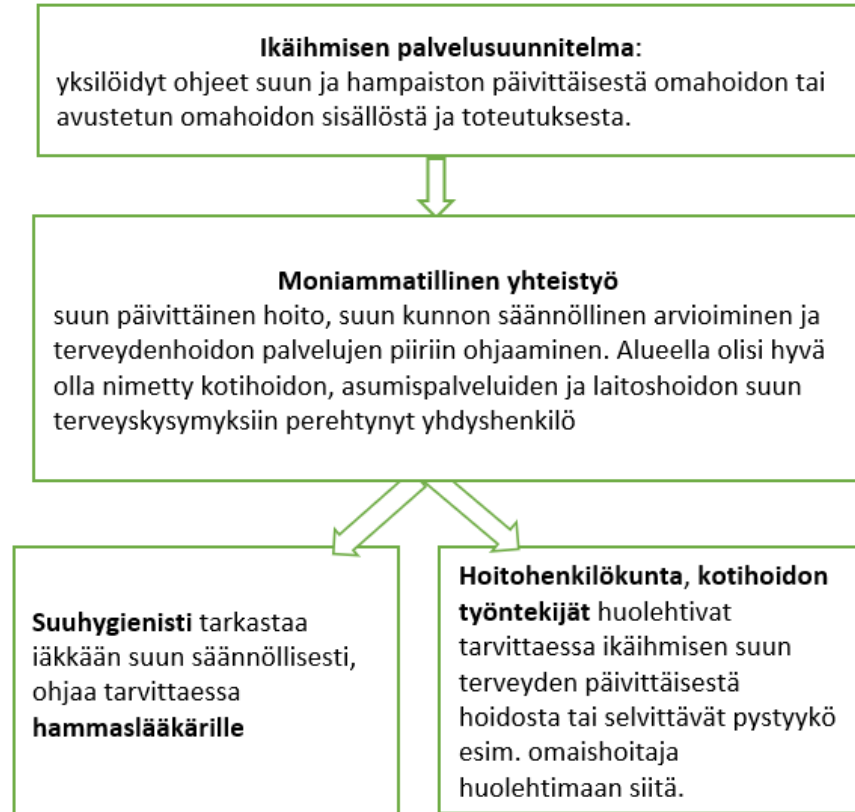
Ongelman poistuttua, pyri palauttamaan asiakas normaaliin, pureskelua vaativaan ruokavalioon. Huolehdi, että suun hoito-ohjeita noudatetaan jatkossa

Toimintakyvyn heikentyessä suuhygienia huononee ja riski vajaaravitsemukselle kasvaa

- Fyysisen toimintakyvyn heikentyessä heikko suuhygienia ja ravitsemuksen muuttuminen kohti pehmeitä ja sokeripitoisia ruokia ja niiden tiheää nauttiminen lisäävät bakteeriplakin kertymistä hampaistossa.
- Huono näkö ja tuntoaistin, käsien toiminnan ja kognitiivisten taitojen heikentyminen vaikeuttavat omatoimista suun ja hampaiden puhdistamista.
- Vajaaravitsemus ja suun huono hygienia kulkevat käsi kädessä tehostetussa palveluasumisessa.
- Vajaaravitsemus liittyi hampaattomuuteen, huonoon suuhygieniaan, pureskelu- ja nielemisongelmiin Helsingin palvelutaloissa.

Saarela R 2014, Väitöstutkimus





Säännöllinen ruokarytmi tukee suun terveyttä



- Hampaiden kannalta hyvä ateriarytmi 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.



Käytännön vinkkejä ruokailun toteuttamiseen



Kuiva suu -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, hammastahnoja, suuvesiä ja geelejä voi myös käyttää ruokailujen välillä.
- Janojuomaksi ikääntyneille suositellaan vettä.
- Ennen ruokailua ”Lusikka suuhun jumppa” – vetreyttää suun motoriikkaa



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 tekohampaita on tärkeää käyttää joka ruokailussa.
- Hoitajien tulee tarkastaa, että asukkaalla on tekohampaat käytössä ruokailun aikana. Vakavasti muistisairaat 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.



Kotiin vietäväksi

- Terve suu mahdollistaa monipuolisen syömisen ja auttaa ylläpitämään iäkkäiden ihmisten hyvää ravitsemusta.
- Suun ongelmat voivat johtaa syödyn ruoan vähäiseen määrään, ruokavalion laadun heikkenemiseen, ravintoaineiden puutoksiin ja ravitsemustilan heikkenemiseen ja yleiskunnon heikentymiseen.
- Hampaiden määrä vaikuttaa purentakykyyn, ruokavalintoihin ja vajaaravitsemusriskiin.
- Puremis- ja nielemisvaikeudet ja kuivan suun ongelmat liittyvät yhteen
- Nielemishäiriöitä esiintyy yleisesti ikääntyneillä ja ne voivat liittyä sairauksiin tai ruoan riittämättömään pureskeluun.
- Säännöllinen ateriarytmi tukee hampaiden terveyttä.
- Purenta- ja nielemisongelmat tulisi tunnistaa ajoissa ja suun terveyttä hoitaa moniammatillisesti yhteistyössä.





Kiitos!

