

ROVANIEMI

Vireyttä seniorivuosiin 13.9.2022

Terve suu

Suun terveydenhuolto

Hanne Ilvonen, shg

MILLAINEN ON TERVE SUU?

PUHDAS

TOIMIVA
PURENTA

KIVUTON

OIREETTOMAT
HAMPAAT,
TUKIKUDOKSET
JA LIMAKALVOT



Ei tarvita täydellistä hampaistoa, infektiovapaus riittää.

Hyvä suun terveys

Ikääntyneelle terve suu on
hyvän elämän edellytys.

- ateriointi sujuu
- puhuminen ja seurustelu sujuu
- suussa tuntuu miellyttävältä ja kivuttomalta

Suun terveydellä on yhteys
yleisterveyteen:

sairaudet - lääkitykset

(mm. Diabetes, astma, reuma, suolistosairaudet,
MS-tauti)



Kun omat voimat eivät enää riitä
päivittäisen suuhygienian ylläpitoon -
**tarvitaan terveydenhuollon
ammattilaisten apua!**

Hoitamaton suu

Hoitamaton suu voi johtaa vaikeisiin komplikaatioihin, jos yleisterveys ja vastustuskyky ovat heikentyneet.

- Esim. tulehdus aivoissa, sydämessä, tekonivelissä
- Keuhkokuume voi johtua suun bakteereista
-> bakteerit hengityksen/verenkierron mukana keuhkoihin
- Sydän- ja aivoinfarkti
- Diabetes voi pahentua suun ja hampaiston hoitamattomuuden seurauksena



Iän tuomia muutoksia suun terveyteen

- Syljen erityys vähenee
 - kuiva suu
 - lääkitykset
- Suun limakalvot ohenevat
- Hammaspuutokset
- Purentavoima heikkenee
- Mahdolliset hammasproteesit



Päivittäinen suun puhdistaminen on kaiken perusta!

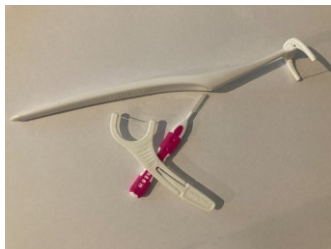
OMATOIMINEN

- Huolehtii itse hampaiden pesusta.
- Kirjataan hoitosuunnitelmaan: huolehtii itse suun puhdistamisesta.
- Välineiden kunto?



MUISTUTETTAVA

- Hoksauta, muistuta, varmista.
- Kirjataan hoitosuunnitelmaan muistutuksen tarve.
- Välineiden kunto?



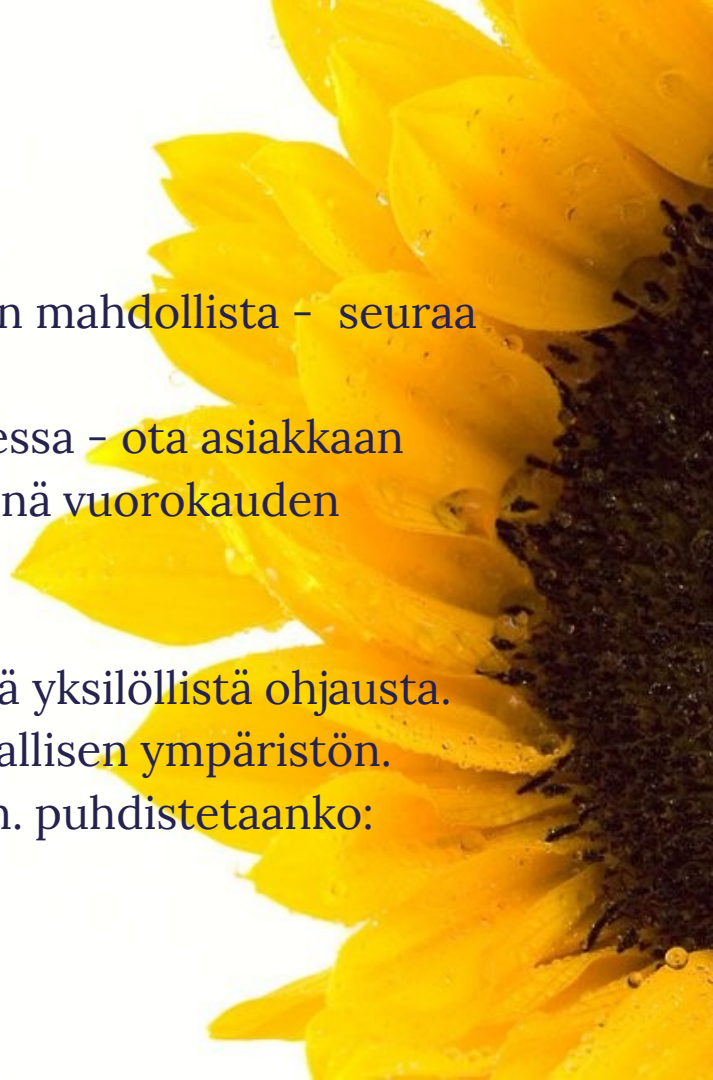
AVUSTETTAVA

- Puhdistamisessa ollaan tukena, ohjataan tai harjataan puolesta.
- Kirjataan hoitosuunnitelmaan, hoitaja avustaa JA **miten avustaa.**
- Välineiden kunto?



Vinkkejä suun puhdistamiseen 1

- Tue asiakkaan toimintakykyä niin pitkään kuin mahdollista - seuraa ja avusta tarvittaessa!
- Suun puhdistus vähintään kerran vuorokaudessa - ota asiakkaan vireystila huomioon. Ei myöskään kiireisimpänä vuorokauden aikana.
- Tärkeää kertoa mitä tehdään, antaa aikaa sekä yksilöllistä ohjausta.
- Ole määrätietoinen ja rohkea - näin luot turvallisen ympäristön.
- Ota huomioon yksilölliset ominaisuudet, esim. puhdistetaanko:
 - wc:ssä, pyörätuolissa, sängyssä
 - istualteen, seisaalteen, makuulteen
 - yksin vai työparin kanssa



Vinkkejä suun puhdistamiseen 2

- Huulet on hyvä rasvata huulirasvalla tai vaseliinilla – huulet venyvät paremmin eivätkä rikkoudu.
- Poista mahdolliset proteesit.
- Puhdista hammasvälit esim. silikonitikulla.
- Tue pää käsivarteen/kainaloon ja ota kasvoista tukeva ote.
- Venytä poskea sivuun, suun ei tarvitse aueta kovin isolle.



Vinkkejä suun puhdistamiseen 3

Myös hampaaton suu tulee puhdistaa päivittäin.

- Huulirasva/vaseliini
- Puhdista limakalvot veteen kostutetulla sideharsotaitoksella.
 - Huomioi poski- ja huulipoimut
- Pese proteesit proteesiharjalla, miedolla nestemäisellä pesuaineella, käytä myös kerran viikossa puhdistustabletti, esim. Corega.
- Säilytä proteesit kuivassa, ilmastavassa astiassa.



Vinkkejä suun puhdistamiseen 4



Vinkkejä suun puhdistamiseen 5



**Käytä tarvittaessa apuvälineitä:
sähköhammasharja, sormisuoja,
silikonilusikka**



Lähteet ja tutustumisen arvoista

- Helsingin kaupungin suun terveydenhuolto: [Autettavan asiakkaan suunhoito video](#)
- Helsingin kaupungin suun terveydenhuolto: Asiakkaan suun terveyden tukeminen kotihoidossa: <https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgzGqQJfsRILMkprBfPbQQztFxVSM?projector=1>
- Suomen Hammaslääkäriliitto: [Ikääntyneiden suunterveys | Hammaslääkäriliitto](#)
- Heikka, H. 2019. Duodecim. [Terve suu on osa hyvinvointia - Terveyskirjasto](#)



<https://ilovesuu.fi>

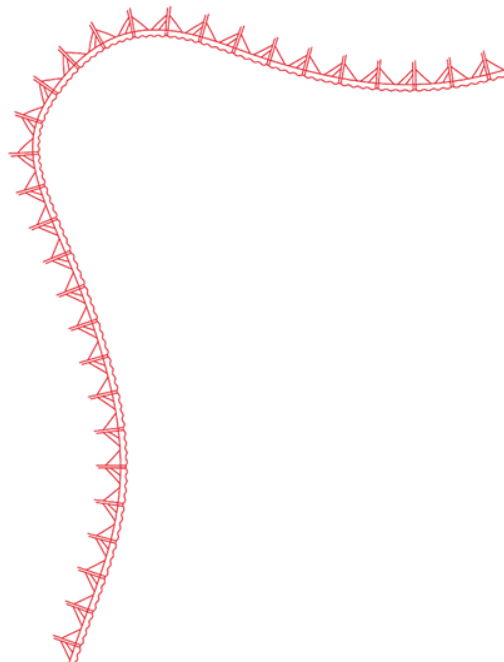


Suomen Hammaslääkäriliitto
Finlands Tandläkarförbund

<https://www.hammaslaakariliitto.fi>

Ikäihmisten suunhoito Rovaniemellä

- Normaalit käynnit hammashoitolassa
 - Yksin tai avustettuna
- Palveluasumisen piirissä olevilla on menossa kokeilu, jonka puitteissa kaikissa yksiköissä käy hammaslääkäri+ suuhygienisti/hammashoitaja
 - kaikille asukkaille tehdään hoidontarpeen arvio sekä hoitosuunnitelma huomioiden potilaan kokonaistilanne
 - hoidot yksilöllisesti, asumispalveluyksikössä voidaan hoitaa vain rajallisesti ja akuutit tilanteet
- Kotihoidon piirissä olevien palvelut vielä kehittämisvaiheessa. He ovat potilasryhmä, joiden ehkäisevään hoitoon panostamalla saataisiin eniten hyötyjä aikaan.



Esimerkki asukkaan omahoitolapusta

Helpottaa yksilöllistä suun
hoidon toteuttamista.

ROVANIEMI

Terveystieteiden tutkimuskeskus

NIMI: _____



Hampaaton
Hampaaton, koko/osa proteesi
Implantteja

x = poistettu

KP = kokoproteesi

OP = osaproteesi

i = implantti

- Proteesien harjaus proteesiharjalla hoitajan toimesta, manuaali hammasharja ei ole tehokas proteesien puhdistukseen
- Proteeseja ei saa, eikä tarvitse pestä hammastahnalla. Proteesien harjaukseen voi käyttää käsitiskienettä tai proteesien puhdistukseen tarkoitettua tahnaa
- Lisäksi proteesien puhdistus esimerkiksi Corega Tabs-puhdistustabletilla vähintään kerran viikossa
- Yksi proteesi pois suusta, säilytys kuivana
- Suun limakalvat hyvä pyyhkiä kostealla taitoksella proteesien harjauksen yhteydessä
- Seuraava suun terveystarkastussuositus: _____



KIITOS!

hanne.ilvonen@rovaniemi.fi

