



Kasvun ja osallisuuden edistäminen

Hampaiden ja suun puhdistus

Tuija Erämies



Hampaiden puhdistus

- Hampaat pestään ainakin aamulla ja illalla käyttäen pehmeää hammasharjaa ja fluorihammastahnaa
 - Alle 3 vuotiaille kahdesti päivässä (riisinjyvän kokoinen nokare) hammastahnaa (tahnan fluoripitoisuus alle 1000 ppm eli parts per million)
 - 3-5 -vuotiaille kahdesti päivässä (pikkusormen kynnen kokoinen nokare) tahnaa (tahnan fluoripitoisuus 1450 ppm)
 - 6 vuoden iästä alkaen kahdesti päivässä noin 0,5-2 cm kokoinen nokare tahnaa (tahnan fluoripitoisuus 1450 ppm)
 - Käyttöveden fluoripitoisuus muuttaa tahnan fluoripitoisuuden suosituksia - aluekohtaiset suositukset
 - Päivittäistavarakaupan hammastahnoissa fluoripitoisuus on yleensä noin 1500 ppm





[Lähde: Hampaiden puhdistus | Hammaslääkäriliitto \(hammaslaakariliitto.fi\)](#)

1 + 2. Taka- ja sivualueella kallista hammasharjaa niin, että harjasten päät puhdistavat ienrajan, sekä posken että kielen puolelta. 3. Harjaa etualue huulen puolelta. 4. Etualue kielen puolelta harjattaessa käännä harja vähän pystyyn. 5. Harjaa myös purupinnat.



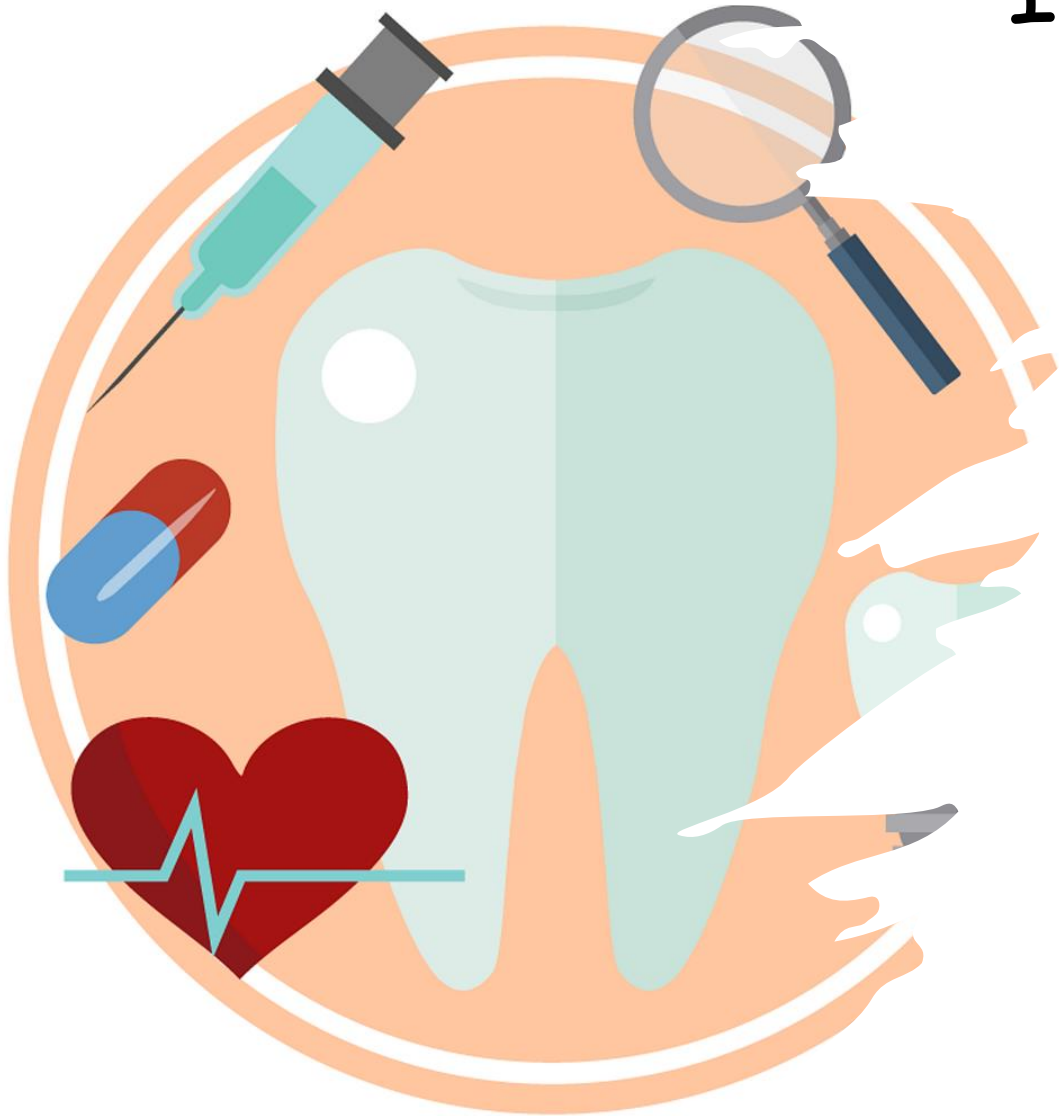
- Harjaa vähintään 2 minuuttia
- Harjaa järjestelmällisesti kaikki hampaat ienrajaa myötäillen
- Liikuta harjaa nykyttäen eteen ja taakse
- Älä paina kovaa
- Harjauksen päätteeksi sylje tahna pois suusta
- Halutessasi voit huuhdella suun pienellä vesimäärällä
- Suuhun saa jäädä fluoria, älä purskuttele voimakkaasti suurella vesimäärällä
- Fluorin vaikutusta hampaistossa saadaan tehostettua lisäämällä harjauskertoja ja lisäämällä tahnan määrää sekä purskutteleamalla tahna-sylkivaahtoa jonkin aikaa suussa harjauksen jälkeen
- Kouluikäisten ja sitä vanhempien, joiden hampaiden reikiintymisriski on suuri, pitäisi harjauksen jälkeen olla syömättä ja juomatta noin 2 tuntia

Lasten ja nuorten suunterveys

- Vanhemmat ovat vastuussa lasten oikeiden suunhoito- ja ravitsemustottumusten oppimisesta
- Maitohampaiden puhkeamisiässä vältettävä reikiintymistä aiheuttavien bakteerien tartuttamista vauvan suuhun
- Imetys ja tutin käyttö vaikuttavat lapsen suun ja hampaiston kehitykseen ja terveyteen
- Vältettävä sokeripitoisten välipajojen ja juomien antamista lapselle
- Vältettävä kariesbakteerin tartuttamista lapsen suuhun hampaiden puhkeamisvaiheessa
- Hampaiden harjaus aloitetaan viimeistään heti ensimmäisen hampaan puhjettua
- Ksylimäisiä on hyvä käyttää heti, kun purukumin tai pastillin syöminen sujuu
- Karkkipäivän sijaan suositellaan aterian jälkeistä herkkuhetkeä kerran viikossa



Ikääntyneiden suunterveys



- Ikääntyneelle hyvä suunterveys on hyvän elämän edellytys
 - Ateriointi sujuu
 - Ulkonäkö säilyy
 - Suussa tuntuu miellyttävältä
 - Puhuminen ja seurustelu sujuu
- Suunterveydellä on yhteys yleisterveyteen
- Kun omat voimat eivät riitä, tulee omaisten tai hoitohenkilökunnan huolehtia ikääntyneen päivittäisestä suuhygieniasta
- Ikääntymisen vaikutukset suuhun:
 - Syljeneritys vähenee
 - Suun limakalvot ohenevat
 - Hampaiden kiinnityssäikeet jäykistyvät
 - Purentavoima heikkenee
- Suuhygienian ylläpito hankaloituu, kun näkökyky, käden motoriikka ja muisti heikkenee

- Monet yleissairaudet ja lääkitykset vaikuttavat suunterveyteen
 - Suun kuivumista aiheuttavia sairauksia:
 - Anoreksia
 - Vajaa ravitsemustila
 - Bulimia
 - Diabetes
 - Masennus
 - Sjögrenin syndrooma
 - Myös pään ja kaulan alueelle annettu sädehoito heikentää merkittävästi syljen erityystä
 - Suun kuivumista aiheuttavia lääkkeitä:
 - Masennuslääkkeet
 - Astma- ja allergialääkkeet
 - Verenpainelääkkeet
 - Myös tupakointi, suun kautta hengittäminen ja elimistön kuivuminen voivat aiheuttaa suun kuivumista





Kuivan suun oireet

- Kuiva ja pistävä tunne suussa, kielen kirvely
- Arat ja kuivat suun limakalvot, rohtuneet huulet
- Muuttunut makuaisti, metallin maku suussa
- Vaahtoava, sitkeä sylki
- Vaikeudet puhumisessa, nielemisessä tai pureskelussa
- Nopea hampaiden reikiintyminen (sylki ehkäisee reikiintymistä)
- Pahanhajuinen hengitys
- Limakalvomuutokset ja sienitulehdukset

Kuivan suun hoito

- Juo paljon vettä, kostuta suuta vedellä ja vältä makeita juomia
- Lisää syljen erityystä ksylitolipurukumilla tai -pastilleilla
 - Vältä sokeria sisältäviä pastilleja
- Syö monipuoliset, pureskelua vaativat ateriat säännöllisinä ruoka-aikoina
 - Vältä napostelua aterioiden välillä
- Puhdista hampaat ja hammasvälit huolellisesti aamuin illoin
- Käytä fluorihammastahnaa sekä tarvittaessa muita fluorivalmisteita
 - Vältä alkoholia sisältäviä suuvesiä ja voimakkaasti vaahtoavia hammastahnoja
- Ruokaöljy sopii kuivan suun limakalvojen voiteluun
- Apteekissa on saatavilla erityisiä kuivan suun kostutusaineita, hammastahnoja, suuvesiä ja geelejä





Lähteet

- Niskanen T & Kari O. 2019. Kasvun ja osallisuuden edistäminen. SanomaPro.
- Suomen hammaslääkäriliitto. Hampaiden puhdistus. <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/hampaiden-ja-suun-puhdistus/hampaiden-puhdistus#.YBvfaj9xeUk>
- Suomen Hammaslääkäriliitto. Suun terveys eri ikäkausina. <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-eri-ikakausina#.YBvgVj9xeUk>
- Suomen Hammaslääkäriliitto. Kuiva suu. <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-eri-ikakausina/ikaantyneiden-suunterveys/suun-kuivuus-yleista-ikaantyneilla#.YBvoZD9xeUk>