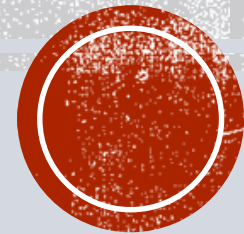


HAMPPAIDEN JA SUUN HOITO

Terhi Koskell



HAMPAIDEN JA SUUN PUHDISTUS

- **Hampaat pestään ainakin aamulla ja illalla käyttäen pehmeää hammasharjaa ja fluorihammastahnaa**
 - Alle 3 vuotiaille kahdesti päivässä (riisinjyvän kokoinen nokare) hammastahnaa (tahnin fluoripitoisuus alle 1000 ppm eli parts per million)
 - 3-5 –vuotiaille kahdesti päivässä (pikkusormen kynnen kokoinen nokare) tahnaa (tahnin fluoripitoisuus 1450 ppm)
 - 6 vuoden iästä alkaen kahdesti päivässä noin 0,5-2 cm kokoinen nokare tahnaa (tahnin fluoripitoisuus 1450 ppm)
 - Käyttöveden fluoripitoisuus muuttaa tahnin 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. Etualueelta kielen puolelta harjattaessa käännä harja vähän pystyyn. 5. Harjaa myös purupinnat.



SUUN JA HAMPAIDEN PUHDISTUS

- Harjataan vähintään 2 minuuttia
 - Harjataan järjestelmällisesti kaikki hampaat ienrajaa myötäillen
 - Liikutetaan harjaa nykyttäen eteen ja taakse
 - Ei saa paina kovaa
 - Harjauksen päätteeksi syljetään tahna pois suusta
 - Halutessa voi huuhdella suun pienellä vesimäärällä
 - Suuhun saa jäädä fluoria, ei purskutella voimakkaasti suurella vesimäärällä
 - Fluorin vaikutusta hampaistossa saadaan tehostettua lisäämällä harjauskertoja ja lisäämällä tahnan määrää sekä purskuttelemalla 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





SUUN JA HAMPAIDEN PUHDISTUS

▪ Proteesit puhtaiksi joka päivä

- Myös proteesit on puhdistettava päivittäin
- Puhdistuksen ajaksi proteesi otetaan pois suusta
- Proteesi puhdistetaan harjaamalla joko pehmeällä proteesiharjalla tai muulla harjalla vedellä täytetyn lavuaarin yläpuolella
- Näin estät proteesia luiskahtamasta lattialle ja rikkoontumasta
- Proteesin puhdistusaineena käytetään ei-hankaavaa proteesin puhdistamiseen tarkoitettua tahnaa
- Tarvittaessa voi käyttää käsin pesuun tarkoitettua astianpesuainetta tai nestemäistä saippuaa
- Puhdistuksen jälkeen proteesi huuhdellaan runsaalla vedellä
- Puhdistuksen apuna voi muutaman kerran viikossa käyttää päivittäistavarakaupassa ja apteekissa myytäviä puhdistustabletteja tai -liuoksia
- Puhdistustablettien käyttöohjeet on hyvä lukea huolellisesti
- Proteesit on huudeltava puhdistusaineliotuksen jälkeen
- Proteesit huuhdellaan myös ruokailun jälkeen
- Jokainen proteesi on yksilöllisesti tehty, ja siksi proteeseille annettavat puhdistusohjeet vaihtelevat
- Hammaslääkäriltä antaa yleensä proteesille sopivat ohjeet



SUUN JA HAMPaidEN HOITO

▪ **Hammasproteesin säilytys ja käyttötauat**

- Hammasproteesin puhdistus on yhtä tärkeää kuin omien hampaittenkin puhdistaminen, sillä proteesin pinnalla voi elää sieni- ja bakteerikasvustoa
- Proteesi puhdistetaan kunnolla ja laitetaan yöksi kuivaan rasiaan
- Puhtaat proteesit voi säilyttää myös kosteassa, koska proteesi voi kuivassa muuttaa muotoaan ja sen pinta voi tulla huokoiseksi
- Säilytysrasia on pestävä ja vesi vaihdettava joka käyttökerran jälkeen
- Jos suun limakalvot ovat terveet ja proteesi hyvin istuva, puhdistetun proteesin voi pitää yöllä suussa
- Utta tai korjattua proteesia voi pitää suussa myös yöllä ainakin totuttelun ajan
- Geriatrisen potilaan/asukkaan proteesit otetaan suusta pois yöksi, niiden pitäminen yöllä lisää keuhkokuumeen riskiä



SUUN JA HAMPAIDEN HOITO

- Jos suulaessa on lievää punoitusta, proteesihygieniaa on tehostettava
- Laitetaan proteesit suolaveteen yöksi (yksi ruokalusikallinen suolaa liotetaan juomalasilliseen vettä – liuos valmistetaan päivittäin) kahden viikon ajan
- Voidaan käyttää myös puhdistustabletteja, joiden vaikuttava aine on hapan kaliumpersulfaatti
- Eliminoi bakteerit, mikrobit ja sienet
- Käytetään päivittäin kahden viikon ajan
- Proteesin alla limakalvolla olevat punoitukset ja haavaumat voivat olla oire proteesin korjaustarpeesta, joten korjaustoimia varten on hakeuduttava hammaslääkärin vastaanotolle

<https://www.youtube.com/watch?v=UYIeyk8giUI>





SUUN JA HAMPaidEN HOITO

▪ 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



SUUN JA HAMPaidEN HOITO

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





SUUN JA HAMPAIDEN HOITO

▪ **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



SUUN JA HAMPAIDEN HOITO

▪ **Kuivan suun hoito**

- Säännölliset hammastarkastukset
- Sairauksien hyvä hoito ja lääkityksen tarkistaminen
- Janojuomaksi vettä, suuta kostutetaan vedellä ja vältetään makeita juomia
- Syljen eritystä voi lisätä ksylitolipurukumilla tai -pastilleilla
- Vältettävä sokeria sisältäviä pastilleja
- Monipuoliset ja pureskelua vaativat ateriat sekä säännölliset ruoka-ajat
- Vältettävä napostelua aterioiden välillä
- Hampaat ja hammasvälit puhdistetaan huolellisesti aamuin illoin
- Käytetään fluorihammastahnaa sekä tarvittaessa muita fluorivalmisteita
- Vältettävä alkoholia sisältäviä suuvesiä ja voimakkaasti vaahtoavia hammastahnoja
- Ruokaöljy sopii kuivan suun limakalvojen voiteluun
- Apteekissa on saatavilla erityisiä kuivan suun kostutusaineita, hammastahnoja, suuvesiä ja geelejä



