

# SUUN OMAHOITO- OPAS

MUISTISAIRAILLE  
IHMISILLE JA LÄHEISILLE



**Suomenselän  
Muisti ry**  
Muistiliiton jäsen



# SISÄLTÖ

●		
●		
●		
●	Miksi suuta pitää hoitaa?.....	3
●	Kun muistisairaus todetaan.....	4
●	Suun puhdistus.....	5
●	Terveellinen ruokavalio.....	7
●	Kuiva suu.....	9
●	Suun sieni-infektio.....	11
●	Proteesien puhdistus.....	12
●	Tietoa suun hoidosta läheiselle.....	13
●	Suun hoito, kun läheinen on hoitokodissa....	15
●		
●		
●		
●		
●		
●		
●		
●		
●		
●		
●		

## **Miksi suuta pitää hoitaa?**

Monella suomalaisella on suussa oireeton tulehdustila, esimerkiksi ientulehdus. Tämä tarkoittaa sitä, että suussa on matala-asteinen infektio koko ajan.

Matala-asteinen infektio:

- ◆ heikentää yleisterveyttä
- ◆ kohottaa riskiä sairastua muun muassa 2-tyypin diabetekseen, reumaan ja sydän- ja verisuonisairauksiin
- ◆ heikentää myös jo olemassa olevien sairauksien tilaa (esimerkiksi huonontaa diabeteksen hoitotasapainoa)

Pahimmillaan suun tulehdus voi aiheuttaa yleisinfektion, jossa verenkierron kautta bakteerit kulkeutuvat muualle elimistöön.

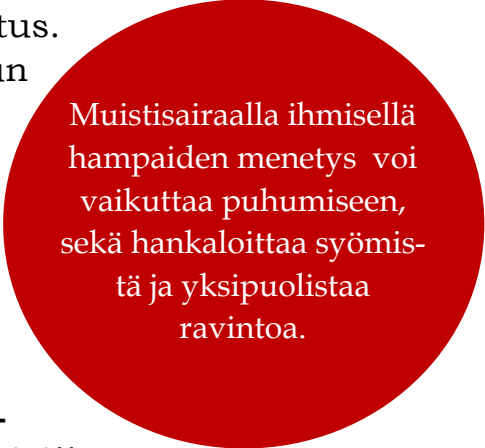
## Kun muistisairaus todetaan...

**Olisi hyvä käydä hammaslääkärissä suun terveystarkastuksessa ja mainita sairaudesta.** Tällöin hammaslääkäri pystyy tekemään hoitosuunnitelman pidemmälle ajanjaksolle.

Mikäli on tarvetta, voidaan tehdä toimenpiteitä kuten hampaiden paikkaukset, iensairauksien hoito ja mahdollisten uusien proteesien valmistus.

Jos proteesit tehdään, kun muistisairaus on edennyt, ei niitä opi enää käyttämään.

Suun terveyttä voidaan pitää yllä huolellisella omahoidolla ja **säännöllisillä, vähintään vuosittaisilla** hammaslääkäri- ja suuhygienistikäynneillä.



Muistisairaalla ihmisellä hampaiden menetys voi vaikuttaa puhumiseen, sekä hankaloittaa syömistä ja yksipuolistaa ravintoa.

## Suun puhdistus

**Harjaa hampaat huolellisesti aamuin illoin fluorihammastahnan kanssa.** Paras hammasharja on pehmeäharjaksinen (Soft). Vaahtoamaton fluorihammastahna sopii myös herkille ikenille ja kuivalle suulle.

Hampaiden harjaus ja hammasvälien säännöllinen puhdistus ehkäisevät suusairauksia kuten ientulehdusta, hampaiden reikiintymistä ja hammaskiven muodostumista, joka voi edetessään aiheuttaa hampaiden kiinnityskudostuhoa.



Vinkki: Sähköhammasharja on tehokkaampi, ja puhdistaa hampaat paremmin kuin tavallinen hammasharja.

Sähköhammasharjaan kannattaa vaihtaa varhaisessa vaiheessa, kun hoitaa hampaiden harjauksen vielä itse. Tällöin avustetussa harjauksessa se ei tule uutena asiana.

## **Puhdista hammasvälit päivittäin.**

Hammasväliharjoja löytyy eri merkeiltä erinäköisiä ja -kokoisia, voit käyttää myös hammaslankaa tai -lankaimia.



Vinkki: Hammasväliharjat ovat helppokäyttöisiä ja tehokkaita muistisairaahan ihmisen hammasvälien puhdistukseen.

**Puhdista kielen pinta** päivittäin, jos hengitys haisee pahalta tai kielen pinnalla näkyy vaaleaa bakteeripeitettä. Kielen puhdistus onnistuu tavallisella hammasharjalla tai kielenkaapimella.

Jos ikenistä vuotaa verta hampaita harjattaessa puhutaan ientulehduksesta. Ientulehdus syntyy, kun bakteeriplakkia kerääntyy ienrajaan. Ientulehdus paranee harjaamalla huolellisesti aluetta aamuin illoin, kunnes verenvuoto lakkaa.

## Terveellinen ruokavalio

**Syö** vähintään aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Napostelu ateriakertojen välillä heikentää suun terveyttä.

**Pyri liittämään herkut**, eli makeat ja happamat tuotteet kuten leivonnaiset, karkit, mehut ja limsat ruokailukertojen yhteyteen.

**Ruokajuoma suosituksena on** maito tai piimä. Aterioiden välillä ja janojuomana paras on vesi.



Vinkki: Suosi aterioilla pureskeltavaa ruokaa kuten kasviksia, hedelmiä ja täysviljatuotteita (esim. leipää). Ne lisäävät syljen eritystä ja näin ehkäisevät hampaiden reikiintymistä.



**Säännöllisesti käytettynä ksylitoli** ehkäisee hampaiden reikiintymistä ja vähentää bakteeripeitteiden määrää hampaan pinnalla. Ksylitoli myös lisää syljen eritystä ja vähentää kuivan suun tunnetta.



Vinkki: Nauti ksylitolipastilli joka ruuan jälkeen.



## Kuiva suu

Tuntuuko suu tahmealta? Haiseeko hengitys? Onko vaikeuksia niellä, puhua tai syödä? Heräätkö öisin kuivan suun tunteeseen? Tuntuuko suu aralta, herkältä tai onko suussa makumuutoksia? Eivätkö irtoproteesit pysy suussa?

Jos jokin oire, tai kaikki oireet kuulostavat tutulta, voi olla, että sinulla on kuiva suu. Kuivan suun oireet ovat yleisiä. Suun kuivumista aiheuttavat muun muassa lääkkeet sekä eri sairaudet (Alzheimerin tautiin usein liittyvä nestehukka).

Kun syljen erityys vähenee, suun ympäristö muuttuu happamammaksi. Hampaat ovat tällöin alttiimpia reikiintymiselle ja kulumiselle eli eroosiolle. Limakalvoille voi tulla herkemmin sieninfektioita ja hengitys haista pahalle. Irtoproteesien käyttö vaikeutuu syljen erityksen vähentyessä.

**Kuivan suun hoidossa on erityisen tärkeää pitää huoli hyvästä suun puhdistuksesta ja terveellisestä ravinnosta.**

## Kuivaa suuta voi hoitaa:

- ♦ huuhtele suu ruokailun jälkeen vedellä
- ♦ vaihda hammastahna hellävaraisemmaksi vaah-toamattomaksi
- ♦ syö pureskeltavaa ruokaa joka lisää syljen eri-tystä
- ♦ älä käytä alkoholipitoisia suuvesiä, sillä ne voi-vat ärsyttää herkkiä limakalvoja lisää
- ♦ imeskele ksylitolipastilleja, sillä ne lisäävät syl-jen eritystä
- ♦ kostuta suuta vedellä, ja juo vettä säännöllisesti

Kuivan suun tuotteita löytyy monenlaisia apteekista, on niin suusuihkeita, imes-kelytabletteja kuin keinosylkigeeliä.



Vinkki: Muista juoda tarpeeksi!

Kuiva keho = kuiva suu.

## **Kuinka tunnistaa ja hoitaa suun sieni-infektio**

**Suun sieni-infektioille** altistavia tekijöitä ovat esimerkiksi heikentynyt vastustuskyky, hammasproteesit, huono suuhygienia sekä kuiva suu ja tupakointi.

**Oireita** ovat yleensä suun limakalvojen arkuus, punoitus (erityisesti proteesien alla), polttelu ja kipu. Suussa voi olla makuaistin muutoksia ja suupielet voivat olla arat ja punaiset.

**Hoitona** on aluksi suuhygienian parantaminen ja mikäli suu on kuiva, tulisi syljen erityä lisätä. Diabeetikoilla diabeteksen hyvä hoitotasapaino auttaa hiivasienen hoitoon. Tupakoitsijalla tupakoinnin vähentäminen ja lopettaminen voivat auttaa hiivasienitulehduksen hoidoksi.

Proteesit kannattaa pitää öisin pois suusta, jotta limakalvot saavat levätä. Proteesit kannattaa säilyttää kuivassa ja ilmapassa rasiassa yön ajan.

Mikäli edellä mainitut hoitokeinot eivät auta, kannattaa ottaa yhteyttä lääkäriin. Sienen poistamiseksi voidaan esimerkiksi pohjata proteesit tai lääkäri määrätä sienilääkityksen.

## Proteesien puhdistus

Puhdista proteesit huolellisesti pehmeällä hammas-harjalla tai proteesihammasharjalla. Proteesit kannattaa puhdistaa vedellä täytetyn altaan päällä, jotta jos ne sattuvat putoamaan ne eivät rikkoontuisi. Harjaa erityisen hyvin pinnat, jotka tulevat limakalvoja vasten

Proteesien puhdistukseen voi käyttää esimerkiksi astianpesuainetta tai käsisäippuaa. Tavallista hammas-tahnaa ei kannata käyttää, sillä se kuluttaa proteesin pintaa. Proteeseille kannattaa käyttää myös proteeseille tarkoitettuja omia tehopuhdistustabletteja tai – liuoksia.



## Tietoa läheiselle

### **Kun läheisesi pystyy puhdistamaan suun itse,**

kylpyhuoneeseen voi laittaa muistilapun ja voit muistuttaa häntä puhdistamaan hampaat. Suun hoitovälineet kannattaa sijoittaa helposti saataville ja erilleen muista kylpyhuoneen tarvikkeista (voidetuubit ym.) Hampaiden harjauksesta voi muistuttaa esimerkiksi laittamalla veden valumaan ja antamalla hammasharjan käteen. Voit myös kokeilla harjata omia hampaita malliksi yhtä aikaa.

**Kun avustat läheistäsi suun puhdistuksessa,** sähköhammasharja on kätevä, sillä saa hampaat puhdistettua tehokkaammin. Mikäli suu ei tahdo pysyä auki, voi helpottaa laittamalla esimerkiksi toisen hammasharjan poikittain hampaiden väliin pitämään suuta auki. Mikäli hän ei muista kuinka sylkäistä hammastahnaa pois, voidaan enimmäkseen hammastahnat pyyhkäistä pois harsotaitoksella. Suun purskuttelu vedellä ei ole tarpeellista hampaiden pesun jälkeen, sillä loput hammastahnat saavat jäädä vaikuttamaan hampaiden pinnoilla.

Suun tarkkailu päivittäin on tärkeää, sillä muistisairas ihminen ei välttämättä osaa kertoa kivuistaan. Merkkejä suun alueen kivuista voivat olla esimerkiksi rauhattomuus ja ruokahalun puute.

Kun avustat hampaiden puhdistuksessa, sinnikkyys on kaikkein tärkeintä. Mikäli läheisesi on ärtyinen aamuisin, ei välttämättä ole mukavinta aloittaa päivää suun puhdistuksella. Tärkeintä ei ole hampaiden puhdistus tiettyyn aikaan päivästä vaan se, että suu saataisiin huolellisesti puhdistettua joka päivä.



Vinkki: Monitasoharjalla saa harjattua samalla kertaa hampaiden ulko- ja sisäpinnat.



Vinkki: Käytä vaahtoamatonta hammastahnaa, kun puhdistat hampaita, jolloin vaahtoa muodostuu vähemmän ja näkyvyys suuhun on parempi. (Tuoteselosteessa ei tällöin natriumlauryyli sulfaattia. Tuotemerkit esim. Elmex, Salutem)



## Kun läheinen on hoitokodissa...

- ♦ Voit auttaa omien voimiesi mukaan hoitajien työtä pesemällä läheisesi hampaita, kun olet käymässä.  
Hänestä voi olla mukavaa, kun tutumpi henkilö auttaa suun puhdistuksessa.
- ♦ Voit huolehtia läheisestäsi huolehtimalla hoitokotiin mukavat ja asialliset suun hoitovälineet. Esimerkiksi ksylitolipastillit, sähköhammasharja ja hammasväliharjat eivät useinkaan kuulu hoitokodin hankkimiin välineisiin.



# LÄHDEKIRJALLISUUTTA

Terve suu. HEIKKA, Helena, HIIRI, Anne, HONKALA, Sisko, KESKINEN, Helinä ja SIRVIÖ, Kaarina 2018. Helsinki: Duodecim.

Suomen Hammaslääkäriliitto 2013. Verkkojulkaisu.

Käypä hoito—suositus 2014. Karies (hallinta). Duodecim. Verkkojulkaisu.

Muistisairaudet. ERKINJUNTTI, Timo, REMES, Anne, RINNE, Juha ja SOININEN, Hilikka 2015. Helsinki: Kustannus oy Duodecim

Muistisairaahan ihmisen suun terveys. SYRJÄLÄ, Anna-Maija 2018. Suomen Muistiasiantuntijat. Verkkojulkaisu.

Ikääntyneen suun terveys. SAARELA, Riitta 2017.

Sairaanhoitajan käsikirja, Duodecim. Verkkojulkaisu.

Tekijä:  
Roosa Herrala  
Savonia ammattikorkeakoulu 2018

*Kuvat:*

*s. 6, 8, 12 ja 14: Roosa Herrala*

*s. 10: BioXtra*

*Muut kuvat: Pixabay.com*