

Ien- ja kiinnityskudostulehdusten omahoito

Ien- ja kiinnityskudostulehduksella tarkoitetaan hammasta ympäröivien kudosten tulehdusta. Hampaan kiinnityskudoksiin kuuluvat ien, juurenpinta ja leukaluu sekä niitä yhdistävät kiinnityssäikeet. Yleisempiä suun tulehdussairauksia ovat ienrajaan kertyneen bakteeripeitteen (plakin) aiheuttama ientulehdus (gingiviitti) sekä syvemmälle edennyt kiinnityskudostulehdus (parodontiitti).

Suun tulehdusten hoidossa omahoito on tärkeintä!

Huolellinen, päivittäinen suun omahoito on välttämätöntä ien- ja kiinnitystulehduksen hoidossa. Ientulehdus voi parantua täysin hyvällä omahoidolla. Parodontiitti puolestaan vaatii omahoidon tueksi ammattimaista hoitoa pysähtyäkseen ja pysyäkseen hallinnassa. Mikäli hampaistoon pääsee kertymään uutta bakteeripeitettä, ei paraneminen tapahdu toivotulla tavalla.

Suun omahoito

- Hampaiden huolellinen harjaus aamuin illoin sähköhammasharjalla tai käsihammasharjalla sekä fluorihammastahnalla. Kiinnitä erityistä huomiota harjatessasi:
-
- Hammasvälien päivittäinen puhdistus ammattilaisen suosittelemalla omahoitovälineellä:
-
- Noudata vastaanotolta saamiasi omahoito -ohjeita.
 - Lopeta tupakointi. Tupakointi heikentää tai jopa estää paranemisprosessin.
 - Jos sinulla on diabetes, huolehdi hyvästä diabeteksen hoidosta.

Ammattimaisen parodontologisen hoidon; ientaskujen puhdistamisen ja hammaskivenpoiston jälkeen saattaa ikenissä ja hampaissa esiintyä kipua, särkyä tai vihlontaa. Myös ienverenvuoto voi aluksi olla omahoidon yhteydessä runsaampaa. Oireet eivät ole vaarallisia ja poistuvat yleensä muutaman päivän kuluessa. Voit käyttää oireisiin tarvittaessa sinulle sopivaa kipulääkettä.

Hoidon jälkeen ikenet voivat parantuessaan vetäytyä ja tällöin hampaan juuren pinta paljastuu. Tämä kuuluu normaaliin paranemisprosessiin, mutta paljastuneet hammaskaulat saattavat vihloa herkästi. Voit käyttää aamuin illoin vihloville hampaille tarkoitettua hammastahnaa oireilun lievittämiseen.

Ienkudoksen paranemisen edistämiseksi määrätään usein hoidon jälkeen klooriheksidiiniä sisältävä suuvesi tai geeli. Tuotetta käytetään kuuriluontoisesti aamuin illoin hammaslääkärin tai suuhygienistin antamien ohjeiden mukaisesti.

Linkkejä

[Hampaiden puhdistaminen](#) (terveyskirjasto.fi)

[Hampaiden välipintojen puhdistus](#) (terveyskirjasto.fi)

[Hampaan kiinnityskudossairaus Parodontiitti](#) (Kaypahoito.fi)

[Nuorten ja aikuisten suun ja hampaiden puhdistus](#) (Helsingin yliopisto, helsinki.fi)