

# Ikääntyvän ihmisen suun terveys

**Hyvä suuhygienia - Parasta suun sairauksien hoitoa on niiden ennaltaehkäisy.**

## Hampaiden puhdistus

- Harjaa hampaat pehmeällä harjalla kaksi kertaa päivässä
- Käytä fluorihammastahnaa. Herkälle suulle valitse vaahtoamaton ja mieto fluorihammastahna
- Käytä hammasväliharjoja, hammaslankaa tai tikkuja hammasvälien puhdistukseen päivittäin
- Puhdista erityisen huolella osaproteesin tukihampaat
- Muista myös kielen puhdistus tarvittaessa

## Hammasproteesien puhdistus

- Puhdista päivittäin proteesiharjalla ja nestemäisellä astianpesuaineella tai nestesaippualla. Tavallinen hammastahna naarmuttaa proteesia.
- Desinfioi proteesi kerran viikossa hammasproteesien desinfiointiin tarkoitettulla aineella
- Älä pidä proteesia yötä päivää suussa, vaan ota se yöksi tai muutamaksi tunniksi päivisin pois suusta, jotta limakalvot saavat levätä ja hengittää
- Säilytä hammasproteesi kuivassa, kun et pidä sitä suussa

## Iensairaudet ja hammaskivi

Iensairauksia ovat ientulehdus eli gingiviitti ja hampaiden kiinnityskudoskato eli parodontiitti.

Terve ien on kiinnittynyt tiiviisti hammasta vasten, eikä se vuoda harjatessa tai hammasvälejä puhdistettaessa verta. Kun hampaiden puhdistus on puutteellista, hampaiden pinnoille jää sitkeää, vaaleaa bakteeripeitettä, biofilmiä. Jos biofilmiä ei poisteta, se aiheuttaa ientulehduksen. Tulehtunut ien on turvonnut ja vuotaa puhdistettaessa verta. Se ei kuitenkaan aina tunnu kipeältä. Syljen mineraalit kovettavat biofilmin hammaskiveksi. Hammaskivi edistää iensairauksien syntyä. Parodontiitti on bakteerien aiheuttama tulehdussairaus. Hampaan kiinnityskudosten tulehduksen alkuvaiheessa ikenen ja hampaan välinen tiivis liitos avautuu, jolloin bakteereita ja hammaskiveä kertyy yhä syvemmälle hampaan juurenpinnalle tuhoten hampaan kiinnitystä. Hoitamattomana parodontiitti etenee heikentäen hampaan kiinnittymistä leukaluuhun. Heikko kiinnitys ilmenee hampaiden heilumisena ja lopulta hammas irtoaa.

## Lääkkeet ja suu

Suu on tärkeä, erottamaton osa koko kehoa. Suun sairaudet voivat heijastua yleisterveyteen ja päinvastoin. Tämän vuoksi hammashoitokäynnillä on hyvä olla mukana lista käyttämistäsi lääkkeistä.

Mikäli käytät Marevan®-lääkitystä, huolehdi, että sinulla on tuore INR-arvo (tavoitearvo yleensä 2-3) otettuna ennen hammashoitokäyntiä.

## Kuiva suu

Suun kuivumista voivat aiheuttaa monet tekijät, muun muassa tupakointi, vajaa ravitsemustila ja lääkkeet.

Erityisesti on huomioitava, että suun kuivumisen seurauksena reikiintymisriski kasvaa merkittävästi.

## Kuivan suun hoito

- JUO RIITTÄVÄSTI
- vältä happamia välipaloja
- syö pureskelua vaativaa, monipuolista ruokaa
  - huuhto suu ruokailun jälkeen
- käytä ksylitolituotteita, pastilleja tai purukumia – imeskely/pureskelu lisää syljen eritystä
- vältä alkoholipitoisia suuvesiä
- suun limakalvoja voi kostuttaa ruokaöljyllä tai apteekista saatavilla kuivan suun tuotteilla

Lisätietoa: [www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys](http://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys)