

Muistisairaahan suun hoidon tärkeys ja merkitys

Hyvä suun terveys tekee arjesta kevyemmän. Kun suu on puhdas ja kivuton, on helpompaa syödä, juoda, jutella ja hymyillä. Muistisairaus voi kuitenkin muuttaa tapoja ja voimia niin, että tutut rutiinit katkeavat. Suunhoito kannattaa ajatella pienenä, toistuvana huolenpitona: hetkenä, joka toistuu joka päivä ja tuo turvaa sekä sairastavalle että läheisille.

Muistisairaus vaikuttaa siihen, miten ihminen muistaa ja jaksaa tehdä asioita. Hampaiden harjaus voi tuntua vieraalta, ohjeet unohtua tai käsien hienomotoriikka on riittämätöntä. Usein tarvitaan tukea: lempeää muistuttamista, mallin näyttämistä tai kädestä pitäen ohjaamista. Tärkeintä ei ole täydellisyys, vaan se, että suu puhdistuu säännöllisesti mielellään aamuin ja illoin, mutta ainakin kerran päivässä silloin, kun hetki on rauhallinen ja yhteistyö onnistuu.

Suunhoito alkaa perusasioista. Hampaiden harjaus on kaiken ydin. Käytössä voi olla pehmeä käsihammasharja tai sähköhammasharja sen mukaan, mikä tuntuu miellyttävältä ja tutulta. Hammastahnaksi riittää mieto fluorihammastahna. Tahna syljetään pois, eikä suuta ole tarpeen purskutella vedellä, vaan fluorihammastahna saa jäädä suojaamaan hampaiden pinnoille. Hammasvälit kaipaavat myös huomiota. Helpoimmillaan ne puhdistuvat hammasväliharjalla tai pehmeällä silikonitikulla. Jos jokin vaihe suun ja hampaiden puhdistuksessa tökkii tänään, sen voi tehdä myöhemmin, kun mieli on vastaanottavaisempi.

Jos muistisairaalla on irtoproteesi tai osaproteesi käytössä, se huuhdellaan ruokailun jälkeen ja puhdistetaan päivittäin omalla harjallaan. Yöksi proteesi otetaan suusta pois, jotta limakalvot lepäävät. Säilytys kuivana puhtaassa kotelossa, ellei hoitopaikan omissa ohjeissa toisin neuvota. Jos proteesi hirtää, painaa tai tuntuu löysältä, sitä ei pidä väkisin käyttää. Apua proteesien ongelmiin voit pyytää suun terveydenhuollosta.

Suu kertoo usein voinnista muutenkin. Kuivuus on tavallista, ja se voi tehdä limakalvoista arat. Vesi on paras janojuoma pitkin päivää. Limakalvoja voi rauhoittaa myös apteekista saatavilla suun kostutustuotteilla. Syöminen ja juominen vaikuttavat suun terveyteen: säännöllinen ruokarytmi, ksylitolituotteet aterioiden jälkeen ja harvemmat herkkukerrat suojaavat hampaita. Makeat juomat ja napostelu kannattaa keskittää mieluummin jälkiruokahetkeen kuin sirotella pitkin päivää.

On tärkeää huomata, että muistisairas ei aina osaa kertoa suun kivusta sanoin. Merkkejä voi etsiä käytöksestä: levottomuudesta, vetäytymisestä, haluttomuudesta syödä tai ilmeestä, joka kertoo arkuudesta. Myös pahanhajuinen hengitys, verenvuoto tai haavaumat ovat syitä reagoida.

Suunhoito on lopulta yhteispeliä. Kotona läheinen voi valmistella välineet, muistuttaa rauhallisesti ja ohjata kädestä pitäen. Hoivakodissa vastuu arjen rutiineista on henkilökunnalla, ja omainen voi tukea vieraillessaan. Kaikkialla pätee sama periaate: vähän kerrallaan ja ystävällisesti, yksi vaihe kerrallaan, onnistumisista kiittäen. Rutiini rakentuu toistosta, ja toisto tuo turvaa.

Mikäli haluat yksityiskohtaiset, vaihteittaiset ohjeet arkeen, tutustu erillisiin suun terveydenhuollon tuottamiin ohjeistuksiin osoitteessa www.hyvaks.fi/asiakas-ja-potilasohjeet: [Ikäihmisen suunhoidon aakkoset](#), [Muistisairaahan suun hoidon tuki kotona](#) sekä [Muistisairaahan suun hoito hoitokodissa](#).