

Muistisairaahan suun hoidon tuki kotona

Tavoite: Pitää suu puhtaana ja kivuttomana joka päivä. Pieni hetki arjessa ehkäisee kipuja, tulehduksia ja syömisen ongelmia.

Päivittäinen rutiini (mielellään aamuin illoin)

- Valmistele: Laita harja, tahna ja sideharso valmiiksi. Pidä välineet erillään muista kylpyhuonetarvikkeista.
- Muistuta lempeästi: Näytä muistilappu, laita vesi valumaan, anna hammasharja käteen tai harjaa itse omia hampaitasi hetki malliksi yhtä aikaa.
- Harjaa rauhassa: Jos sähköhammasharja sopii, se helpottaa hampaiden puhtaaksi saamista. Mikäli sähköhammasharjan ääni häiritsee tai tuntuu epämiellyttävältä, käytä tavallista hammasharjaa.
- Suun auki pysyminen: Jos suu menee kiinni, aseta toinen hammasharja hetkeksi poikittain hampaiden väliin. Myös sideharso mykkyrän asettaminen hampaiden väliin auttaa pitämään suuta raollaan.
- Hammastahna ja huuhtelu: Jos sylkeminen ei onnistu, pyyhi ylimäärä tahnasta sideharsolla. Vettä ei tarvitse purskutella – tahnan on hyvä jäädä vaikuttamaan hampaiden pinnoille.

Vinkki: Tärkeintä on lopputulos, ei kellonaika. Jos aamut ovat hankalia, tee hampaiden ja suun puhdistus myöhemmin. Pieni tauko tai paikkavaihdos voi auttaa.

Auttaminen käytännössä

- Sanallinen ohjaus + mallintaminen: Kerro lyhyin ohjein ja näytä liike
- Käsi kädessä -ohjaus: Pidä kevyesti kädestä ja johda liikettä yhdessä
- Rauhallinen rytmi: Yksi vaihe kerrallaan, kehu onnistumisista
- Sinnikkyys: Yritä myöhemmin uudelleen, jos sillä hetkellä ei onnistu

Proteesit

- Avuntarve irrottamisessa, pesussa, yön yli säilyttämisessä ja takaisin laittamisessa yleensä kasvaa sairauden edetessä.
- Ota proteesit yöksi pois, puhdista ja harjaa ne erillisellä proteesiharjalla, huuhtele ja säilytä kuivana rasiassa.
- Tarkista päivittäin: Painekohdat, haavaumat, proteesin istuvuus suussa. Tarvittaessa ota yhteys suun terveydenhuoltoon.

Päivittäinen seuranta – merkit, joihin reagoida

- Rauhattomuus, vetäytyminen tai ruokahalun heikkeneminen voivat kertoa suukivusta, vaikka henkilö ei osaisi sanoa sitä. Varaa aika tarkistukseen matalalla kynnyksellä.

Käynnit suun terveydenhuollossa

- Säännöllisyys auttaa havaitsemaan alkavat reikä- tai limakalvo-ongelmat ajoissa
- Ota mukaan ajantasainen lääkelista ja tieto muistisairaudesta
- Valitse rauhallinen kellonaika ja varaa riittävästi aikaa siirtymiin

Kun puhdistus ei onnistu

- Vaihda hetki, paikka tai tekijä. Kokeile taustamusiikkia, peilin edessä harjausta tai yhteistä harjausta.
- Pidä hampaiden harjauksessa ja suun puhdistuksessa pieniä taukoja. Palaa asiaan tarvittaessa myöhemmin.
- Jos vastustus on jatkuvaa tai suussa näkyy vaivaa, ota yhteys suun terveydenhuoltoon

Nopea muistilista omaiselle

1. Valmistelee välineet ja tee selkeä rutiini.
2. Muistuta lempeästi (lappu, malli, "tehdään yhdessä").
3. Harjaa rauhassa; sähköhammasharja **jos** tuntuu miellyttävältä.
4. Pidä suu auki tarvittaessa sideharsomykkyrällä tai toisen hammasharjan varrella.
5. Pyyhi ylimääräinen hammastahna sideharsolla – suuta ei huuhdella vedellä.
6. Proteesit: pois yöksi, puhtaana ja säilytys kuivana rasiassa.
7. Tarkkaile merkkejä kivusta ja syömisestä.
8. Varaa säännölliset hammashoidon tutkimukset.
9. Jos tänään ei onnistu, yritä myöhemmin – kehu pienistäkin onnistumisista.