

## Omainen muistisairaahan tukena suun hoidossa

- Helpot, kirjalliset ohjeet voivat osaltaan auttaa muistisairasta huolehtimaan päivittäisestä suun ja hampaiden hoidosta. 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 voi olla kätevä, sillä saa hampaat puhdistettua tehokkaammin. Joskus tosin muistisairas ei kuitenkaan totu helposti sähköharjan tärinään.
- Mikäli suu tahtoo mennä harjatessa kiinni, voi suuta auttaa pysymään auki laittamalla esimerkiksi toinen hammasharjan poikittain hampaiden väliin.
- Mikäli läheisesi ei muista kuinka sylkäistä hammastahnaa pois, voidaan enimmät hammastahnat pyyhkäistä pois sideharsotaitoksella. Suun purskuttelu vedellä ei ole tarpeellista hampaiden pesun jälkeen, sillä loput hammastahnat saavat jäädä vaikuttamaan hampaiden pinoilla.
- 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.**
- Proteesien irrottaminen, peseminen, säilyttäminen yön yli ja takaisin paikoilleen asettaminen ovat asioita, joiden kohdalla avun tarve lisääntyy nopeammin sairauden edetessä kuin harjauksen kohdalla.
- **Suun tarkkailu päivittäin on tärkeää**, sillä muistisairas ihminen ei välttämättä osaa kertoa kivuistaan. Merkkejä suun alueen kivuista voivat olla esimerkiksi rauhattomuus ja ruokahalun puute. Läheisen käyttäminen **säännöllisesti hammastarkastuksissa** auttaa huomaamaan ajoissa esimerkiksi alkavat kariesvauriot tai muut suun alueen vaivat.
  - Saattajan olisi hyvä ottaa ajantasainen lääkelista mukaan hammashoitokäynnille

## Läheisen siirrettyä hoitokotiin asumaan

- Voit auttaa omien voimiesi mukaan hoitajien työtä pesemällä läheisesi hampaita, kun olet käymässä.
- Läheisestääsi voi olla mukavaa, kun tutumpi henkilö auttaa suun puhdistuksessa.
- Voit huolehtia läheisestääsi huolehtimalla hoitokotiin mukavat ja asialliset suun hoitovälineet. Esimerkiksi ksylitolipastillit, sähköhammasharja ja hammasväliharjat eivät useinkaan kuulu hoitokodin hankkimiin välineisiin.
- **Laitoshoitoon siirryttäessä on suun hoito henkilökunnan vastuulla.** Osastolla on hyvä olla selkeät rutiinit suunhoitoon.



Kuvassa Hämäläinen Hanna-Kaisa

- Hoitajien toivotaan harjaavan hänen hampaansa aamuin illoin ja puhdistavan proteesinsa myös päivittäin.
- Niille, joilla on omia hampaita, otetaan tarvittaessa käyttöön fluori-imeskelytabletit kaksi kertaa päivässä.
- Tietynä päivänä desinfioidaan kaikkien osastolla hoidossa olevien proteesit esim. Nitradinella ja niiden, joilla on omia hampaita, hampaat harjataan Corsodyl-geelillä.
- Suun limakalvojen peitteet on hyvä puhdistaa kostutetulla sideharsotaitoksella päivittäin.
- Muistisairas ei välttämättä kykene tuomaan esille suun alueen vaivoja. Tästä syystä on omaisten tai terveydenhuoltohenkilöstön huolehdittava säännöllisten suun terveystarkastusten järjestämisestä. Jos suun ja hampaiden terveys on kovin huono ja hoidon tarvetta on paljon, mutta hoidon toteuttaminen on mahdotonta muistisairaahan yhteistyökyvyn puutteen takia, voi olla tarpeen tehdä suunhoito nukutuksessa. Asiasta tulee päästä yhteisymmärrykseen omaisten, hoitavan hammaslääkärin ja lääkärin välillä.