A collection of historical artifacts is arranged on the left side of the page. At the top left is a portion of a chessboard with several pieces. Below it are two medals: one with a red ribbon and a circular emblem, and another with a white star and a central emblem. A pair of round-rimmed glasses with thin metal frames lies across the middle. At the bottom left is a circular compass with a white face and black markings.

IKÄÄNTYVIEN SUUN TERVEYDENHOITO

Opetus- ja oppimismateriaali

Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu

Terveysala

Kehittämistehtävä 2010

Elina Pokka



SISÄLTÖ

- Yleistä
- Muistisairaahan henkilön kohtaaminen suuhygienian hoidossa
- Terveen suun tuntomerkit ja ikääntyvän suun erityispiirteet
- Suun kuivuus
- Karies eli hampaiden reikiintyminen
- Gingiviitti ja parodontiitti
- Aftat eli suun limakalvohaavaumat
- Suun limakalvomutokset
- Hampaiden puhdistus
- Protetiikka ja puhdistus
- Videoklipit
- Lähteet

Terveet hampaat ja terve suu parantavat elämänlaatua

- Tämän materiaalin tavoitteena on vahvistaa tietotaitoa ikääntyvien hyvästä suun hoidosta.
- Ikääntyvien hyvän suun hoidon tavoitteena on parantaa heidän elämänlaatuaan ja toimintakykyään.




Tampereen Kaupunkilähetys Ry



Terveet hampaat ja terve suu parantavat elämänlaatua

- Terveellä suulla voi vaivattomasti syödä ja maistaa hyviä makuja, nauraa ja nauttia elämästä.
- Ikääntyvän fyysinen kunto, yleissairaudet ja lääkitykset ovat merkittäviä tekijöitä suun terveydentalle.
- Suun kautta on yhteys elimistön eri osiin ja verenkiertoon.



Suun tulehdukset levittävät bakteereja koko elimistöön ja pahentavat monia sairauksia

- MS-tauti
- Sydän- ja verisuonisairaudet
- Suolistosairaudet
- Diabetes
- Munuaistulehdukset
- Elinsiirtojen komplikaatiot
- Nivel tulehdukset
- Tekonivelongelmat
- Ihosairaudet
- Silmä- ja nielutulehdukset

Suun hoito on yksi osa hoitotyötä ja parantaa sen laatua!

- Ikääntyneen päivittäisen suun puhdistamisen tukeminen.
- Ikääntynyttä autetaan ja neuvotaan hienovaraisesti, ellei hän itse kykene ylläpitämään hyvää suuhygieniaa.
- Eläkkeelle siirtymisen myötä elämäntavat ja päivärytmi voivat muuttua.



Kemin Vanhainkoti




Terve ja kunnossa pidetty suu on iäkkäälläkin ihmisellä kaunis!

- Terveellä suulla voi syödä monipuolista ja terveellistä ruokaa.
- Tervettä suuta ei tarvitse hävetä, näin kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa on mielekkäämpää.
- Rikkinäiset tai heiluvat hampaat vaikeuttavat ikääntyvän elämää. Vihlovilla ja aroilla hampailla on vaikea syödä, eikä niitä halua näyttää muille.
- Heikko suun terveys ja epävarmuus suun raikkaudesta voi johtaa pahimmillaan ikääntyvän eristäytymiseen ja yksinäisyyteen.




Terve ja kunnossa pidetty suu on iäkkäälläkin ihmisellä kaunis!

- Hampaiston ja suun terveys vaikuttavat
 - ravinnon nauttimiseen
 - suolen toimintaan
 - puheen muodostukseen
 - ulkonäköön
 - sosiaalisiin kontakteihin



Jos syöminen on huonoa, ikääntynyt on tuskainen, rauhaton tai eristyvä, syynä voi olla...


- Kuiva suu; sylki ei liukasta ruokaa ja puhuminen on vaikeaa.
- Rikkinäiset tai tulehtuneet hampaat aristavat tai särkevät.
- Terävsärmäiset hampaat hankaavat suun limakalvot rikki.
- Tulehtuneet ikenet tai heiluvat hampaat, jolloin pureskelu sattuu.
- Limakalvot aristavat, proteesit eivät pysy kuivassa suussa.



Jos syöminen on huonoa, ikääntynyt on tuskainen, rauhaton tai eristyvä, syynä voi olla...


- Proteesit painavat tai hankaavat.
- Sokeria sisältävät välipalat ovat vieneet ruokahalun.
- Hampaista on vähän, ruokailuun ei ole varattu aikaa riittävästi.
- Leukanivelien kipuilu etenkin reumapotilailla.
- Pahanhajuisen hengityksen pelko.

Lähde: Suomen Hammaslääkäriliiton Vanhustyöryhmä:
Ikäihmisten suun hoito



Suun terveyteen ja suuhygienian ylläpitoon vaikuttavat sairaudet ja toimintakyky

- Iän myötä monet yleissairaudet ja lääkkeet uhkaavat aikaisemmin hyvääkin suun terveyttä.
- Lähes puolella 65-vuotta täyttäneistä on verenpaineauti, neljäsosalla sydänsairaus, 10 %:lla diabetes tai astma.
- Masentuneen voimavarat eivät riitä itsensä hoitamiseen. Masennuslääkkeet vähentävät syljeneritystä.
- Joka toisella ikääntyvällä on heikentynyt kuulo ja näkövaikeuksia.



Suun terveyteen ja suuhygienian ylläpitoon vaikuttavat sairaudet ja toimintakyky


- Muisti ja kielellinen sujuvuus heikkenevät iän mukana.
- Muistisairaudet johtavat yleisesti toimintakyvyn alenemiseen.
- Suun hoito on hyvä keino tukea potilaan omatoimisuutta, tuttua ja automatisoitunutta toimintaa.

Ikääntyvän suuhygienian ylläpitoon vaikuttavat myös seuraavat asiat

- Ikääntyvän sen hetkinen tieto ja taito suuhygienian ylläpidosta.
- Hoitajan motivaatio, tieto ja taito ikääntyvän suuhygienian ylläpitoa kohtaan.
- Suun hoidon ammattilaisten ja hoitohenkilökunnan yhteistyöllä on suuri merkitys ikääntyvän suun terveydentilan ylläpitämiseen ja hoitoon.



Turun kaupunki



**MUISTISAIRAAN
HENKILÖN
KOHTAAMINEN
SUUHYGIENIAN
HOIDOSSA**

Muistisairaahan henkilön kohtaaminen suuhygienian hoidossa

- Suuhygienian hoitoon tulee varata aikaa riittävästi.
- Hoidon onnistumisessa tarvitaan rauhallisuutta, selkeyttä ja turvallisuutta.
- Hoitaja voi rauhallisella käyttäytymisellään, eleillään ja ilmeillään sekä kosketuksellaan rauhoittaa tilannetta.



Kemin Vanhainkotiäitiö



Muistisairaahan henkilön kohtaaminen suuhygienian hoidossa

- Keskusteltaessa on tärkeää luoda katsekontakti ja puhua selkeillä lauseilla.
- Kysymykset tulisi esittää niin, että niihin voi vastata kyllä tai ei.
- ”Onko suussa tai hampaissasi kipuja?”
- Sairauden edetessä tunteet, kokemukset ja ympäristön ilmapiiri tulevat entistä tärkeämmiksi. Niillä on suuri merkitys henkilön käyttäytymiseen.




Muistisairaahan henkilön kohtaaminen suuhygienian hoidossa

- Proteeseja pestäessä tulee ensin kertoa, miksi proteesit tulee ottaa pois suusta.
- Potilasta pyydetään itse ottamaan proteesit pois suustaan. Muistisairaalle proteesien pois ottaminen on monesti automatisoitunut liike.
- Hoitaja voi myös auttaa, jolloin potilas oman toimintansa tukemana hyväksyy ja ymmärtää mitä tehdään, ja proteesit saa helpommin pois.



Muistisairaahan henkilön kohtaaminen suuhygienian hoidossa

- Potilasta voi myös houkutella avaamaan suunsa puhdistusta varten silittämällä poskea tai suun ympäristöä.
- Toiset potilaat vastustavat omien hampaiden pesua. Mikäli potilas ei suostu aukaisemaan suutaan ja puree hampaita tiukasti yhteen, voidaan käyttää puista tai muovista kiilaa, joka asetetaan takahampaiden väliin. Kiilan sijasta voidaan käyttää myös paksua pehmeävirtista hammasharjan varsiosaa.



TERVEEN SUUN TUNTOMERKIT JA IKÄÄNTYVÄN SUUN ERITYISPIIRTEET



Terveen suun tuntomerkit

- Ehjät ja purennallisesti hyvin toimivat hampaat (pureskelu, puhuminen, ulkonäkö).
- Terveet kiinnityskudokset (hampaat ovat tiiviisti kiinni leukaluussa).
- Ien on vaaleanpunainen, kiinteästi hammasta ympäröivä ja pinnaltaan appelsiininkuorimainen.
- Ien ei vuoda verta esimerkiksi hampaita harjattaessa.
- Suun limakalvot ovat ehjät, vaaleanpunaiset, joustavat ja kosteat.



Terveen suun tuntomerkit

- Sylkeä erittyy normaalisti noin 1-1,5 litraa vuorokaudessa.
- Sylki suojelee suun limakalvoja ja hampaita, mahdollistaa helpon nielemisen ja puhumisen sekä auttaa proteesien pysymisessä paikoillaan.
- Haitallisten bakteerien määrä suussa on vähäinen; suun mikrobifloora on terve.
- Hammasproteeseja käyttävillä lisäksi: ehjät ja purennallisesti toimivat proteesit suussa tulee olla helposti puhdistettavissa.

Ikääntyvän suun erityispiirteet

- Limakalvojen oheneminen ja rikkoutuminen.
- Hampaiden puuttuminen ja proteesien käyttö on yleistä.
- Syljen koostumuksen muutokset, suun kuivuus.
- Suun piilevät ongelmat ovat yleisiä.



Helsingin yliopisto

Kuvassa kuiva, mutta terve suu. Hyvä hampaiden harjaus 70-vuotiaalla henkilöllä.



SUUN KUIVUUS


Syljeneritys vähenee, suun kuivuus lisääntyy

- Syljen tehtävät:
 - mahdollistaa normaalin puhumisen, syömisen ja nielemisen
 - huuhtelee sekä suojaa hampaita ja limakalvoja
 - pitää suun happamuuden oikeana
 - syljeneritys helpottaa hammasproteesien paikoillaan pysymistä




Helsingin yliopisto

Kuvassa täysin terve suun limakalvo ja hyvä syljeneritys.



Syljeneritys vähenee, suun kuivuus lisääntyy

- Ikääntyminen ei itsessään aiheuta syljenerityksen vähentymistä.
- Sairauksien hoitamiseen käytettävät pitkäaikaiset lääkkeet aiheuttavat suun kuivumista.
- Syljeneritystä vähentäviä tekijöitä ovat myös
 - elimistön kuivuminen
 - suun kautta hengittäminen
 - tupakointi



Syljeneritys vähenee, suun kuivuus lisääntyy

- Lisäksi on sairauksia, jotka voivat aiheuttaa muutoksia syljen koostumuksessa:
 - diabetes
 - reumataudit
 - sylkirauhasen sairaudet
 - pään ja kaulan alueen sädehoito sekä leikkaukset

Syljeneritystä vähentäviä lääkeaineryhmiä

- Sydän- ja verenkiertoelimistön lääkkeet
- Parkinsonin taudin lääkkeet
- psyykenlääkkeet
- antihistamiinit
- ruokahalua lisäävät lääkkeet
- pahoinvointilääkkeet



Tampereen yliopisto



Lääkkeiden aiheuttamat haittavaikutukset suussa

- Suurin osa ikääntyneistä käyttää lääkkeitä.
- Vähintään viittä eri reseptiläkettä samanaikaisesti käyttää 65-74-v. yli 20 % ja yli 75-v. suomalaisista lähes 40%.
- Lääkkeiden haittavaikutukset ovat sitä todennäköisempiä, mitä useampi lääke on käytössä.
- Syljenerityksen ongelmat ovat lääkkeiden aiheuttamista suuoireista yleisimpiä. Lääkkeet voivat aiheuttaa myös monia muita suuoireita.



Lääkkeiden aiheuttamat haittavaikutukset suussa

- Lääkkeiden aiheuttamia haitallisia suuoireita ovat kovakudosten mineralisaatiohäiriöt, reikiintyminen lääkkeen sisältämän sokerin vuoksi, värjäytymät ja irtoproteesien käytön vaikeutuminen.
- Ensisijaisen tärkeää on selvittää käytössä olevien **lääkkeiden tarpeellisuus ja oikea annostus.**
- Lääkärille on tarpeellista kertoa lääkkeiden aiheuttamista haittavaikutuksista, sillä joskus on mahdollista valita valmiste, jolla on vähemmän ei-toivottuja vaikutuksia.

Kuivan suun oireita

- Syljen puute lisää hampaiden reikiintymistä sekä ikenien ja suun limakalvojen tulehduksia.
- Pahanhajuinen hengitys.
- Suun limakalvojen kirvely.
- Vaikeudet puhua, niellä ja pureskella.
- Vaikeudet proteesien käytössä ja hidastaa proteesien aiheuttamien haavaumien paranemista.
- Palan tunne kurkussa.



Helsingin yliopisto

Kuvassa vähäinen syljeneritys ja kuivat huulet.



Kuinka lisätä syljeneritystä...

- Pureskeltavan ravinnon lisääminen ruokavalioon mahdollisuuksien mukaan.
- Suun kostuttaminen vedellä useita kertoja päivässä ja veden säännöllinen juominen.
- Sokeristen ja happamien mehujen sekä limsojen välttäminen.
- Mausteisten ruokien välttäminen.



Kuinka lisätä syljeneritystä...

- Suun kosteuttaminen voitelemalla pieni määrä ruokaöljyä suun limakalvoille.
- Apteekista saatavien herkän ja kuivan suun hammastahnojen, suihkeiden ja geelien säännöllinen käyttö (esim. Biotene®, Bioxtra®, Salutem®).
- Hampaallisille suuta kosteuttavia fluoritabletteja ja ksylitolipastilleja.
- Kuiville huulille ja suupieliin vaseliinia tai huulirasvaa.



**KARIES
ELI
HAMPAIDEN
REIKIINTYMINEN**



Karies eli hampaiden reikiintyminen

- **Karies eli hampaiden reikiintyminen** syntyy bakteerinfektion ja virheellisten ruokailutottumusten seurauksena.
- Suun bakteerit tuottavat kasvaessaan hampaiden pinnoilla sokerista ja tärkkelyksestä happoja.
- Jokainen suupala tai juoma aiheuttaa noin ½ tunnin mittaisen happohyökkäyksen. Normaalisti sylki palauttaa hampaisiin niistä liuenneet mineraalit, jotka hapot ovat irrottaneet.
- Mikäli sylkeä erittyy vähän, puolustusjärjestelmä ei toimi. Kun syljeneritys vähenee, reikiintymisen riski kasvaa. Kuivassa suussa hapot huuhtoutuvat hitaasti.



Karies eli hampaiden reikiintyminen

- Ikääntyvällä reikiintyminen voi edetä pitkälle ilman kivun tuntemuksia, koska hampaat eivät ole yhtä tuntoherkät kuin nuorena. Iän mukana hampaan ydin pienenee ja tuntohermot vetäytyvät syvemmälle.
- Reikiintyminen alkaa usein ienrajoista ja hampaiden välipinnoilta.
- Ikääntyvillä esiintyy enemmän juurikariesta kuin nuoremmilla.
- Kariekseen sairastumisen riski on olemassa koko eliniän niin kauan, kun suussa on hampaita.



Karies eli hampaiden reikiintyminen

- Monet kariekselle alttiimmat kiillepinnat on paikattu, loput hampaiden pinnat ovat tulleet vastustuskykyisemmiksi fluorin ja muiden hivenaineiden vaikutuksesta.
- Vasta paljastuneet juuripinnat ovat merkittävästi alttiimpia kariekselle. Juuripinta on rosoisempi kuin kiillepinta ja plakkia kertyy siihen helpommin. Juuripinta on huokoisempi ja herkempi altistumaan happohyökkäykselle.
- Tiheästi toistuva sokeripitoinen ravinto yhdessä puutteellisen suuhygienian kanssa voi aiheuttaa juurikariesta varsinkin silloin, kun sokeripitoinen ravinto jätetään pitkäksi aikaa hampaiden ympärille.

Karies eli hampaiden reikiintyminen



Helsingin yliopisto



Suomen Hammaslääkäriliitto

Kuvissa hampaat, joissa juurikaries.

Reikiintymisen ehkäisy

- Karieksen ennaltaehkäisyssä varhainen toteaminen ja hoito ovat tärkeää.
- Karieksen syntyä voidaan ehkäistä
 - terveellisellä ruokavaliolla
 - säännöllisillä ruokailukerroilla
 - perusteellisella hampaiden puhdistamisella ja fluorihammastahnan käytöllä aamuin illoin, jotta saadaan riittävä fluorisuojaus.
 - kontaktipintojen kariesta vähentää hammasvälien puhdistus hammaslangalla, hammastikuilla tai hammaväliharjoilla.



Oulun kaupunki



GINGIVIITTI JA PARODONTIITTI

Gingiviitti ja parodontiitti

- **Gingiviitti** eli ientulehdus on hampaisiin kasvavan bakteeriplakin aiheuttama sairaus.
- **Parodontiitilla** eli **hampaiden kiinnityskudossairaude-**
lla tarkoitetaan hampaiden kiinnityskudoksen tai sen osien eriasteisia tulehduksia.



Helsingin yliopisto

Useat psyykenlääkkeiden käyttäjät altistuvat suun kuivuudelle. Seurauksena ientulehdus ja karies.

Gingiviitti ja parodontiitti

- **Ientulehdus** on parodontaalisen tulehduksen esiaste. Sitä ei aiheuta yksittäinen bakteeri, vaan suun normaaliflooran bakteereiden kertyminen **plakiksi** ienreunaan.
- **Ientulehdus** alkaa yleensä hampaiden välistä.
- Bakteerit pääsevät leviämään ikenien alle aiheuttaen **ikenien punoitusta, turvotusta ja ienverenvuotoa.**



Turun ammattikorkeakoulu

Kuvassa gingiviitti eli ientulehdus.

Gingiviitti ja parodontiitti

- Mikäli bakteeriplakkia ei poisteta, syntyy hammaskiveä. **Hammaskivi lisää bakteerien tarttumista hampaisiin, jonka seurauksena tulehdus etenee leukaluuhun, jolloin sairautta kutsutaan kiinnityskudos-sairaudeksi.**



Turun ammattikorkeakoulu

Kuvassa parodontiitti eli kiinnityskudossairaus.



Gingiviitti ja parodontiitti

- **Parodontiitti ilmenee syventyneiden ientaskujen muodostumisena, hammasta ympäröivän luun katona ja hampaan liikkuvuuden lisääntymisenä.**
- **Pidemmälle edenneen parodontiitin merkkejä ovat paha maku ja haju suussa, hampaiden liikkuvuus, hammasvälien suureneminen ja märkäpesäkkeiden muodostuminen kiinnityskudoksen alle.**



Gingiviitin ja parodontiitin ehkäisy

- Parodontiittiriskiä voidaan vähentää hyvällä suuhygienialla.
- Parodontaalisairauksien ehkäisy perustuu hampaiden säännölliseen ja perusteelliseen puhdistukseen harjaamalla sekä hammasvälien puhdistamisella.
- Myös tilapäisellä klooriheksidiinin (esim. Corsodyl®) käytöllä on todettu olevan apua parodontaalisairaudesta kärsiville.
- Hammaskivi tulisi poistattaa säännöllisesti hammaslääkärillä tai suuhygienistillä.



**AFTAT
ELI
SUUN LIMAKALVO-
HAAVAUMAT**

Aftat eli suun limakalvohaavaumat

- **Aftat ja traumaattiset haavat** ovat tavallisimpia suun haavaumia.
- **Aftat** ovat **punareunaisia, kellanvaaleita haavaumia**. Niitä voi esiintyä **kielessä, ikenissä ja posken tai huulten limakalvoilla**.
- **Aftat ovat kivuliaita ja tekevät syömisen, juomisen ja puhumisen hankalaksi.**



Terveysfoorumi

Afta suun limakalvolla.



Aftat eli suun limakalvohaavaumat

- Limakalvohaavaumia aiheuttavat monet yleissairaudet.
- Haavaumia todetaan myös
 - ruuansulatuskanavan sairauksien yhteydessä
 - erilaisten puutostilojen ja tulehdustautien yhteydessä
 - eräiden lääkeaineiden sivuvaikutuksena.



Aftat eli suun limakalvohaavaumat

- Altistavia tekijöitä ovat muun muassa
 - eräät ruoka-aineet (mm. maustetut ruoat, tomaatti, sitrushedelmät)
 - hammastahnojen vaahtoavat aineet (natriumlauryylisulfaatti)
 - heikentynyt suuhygienian ylläpito
 - suun limakalvoihin kohdistuneet traumat, esim. harjausvauriot
 - stressi



Aftat eli suun limakalvohaavaumat

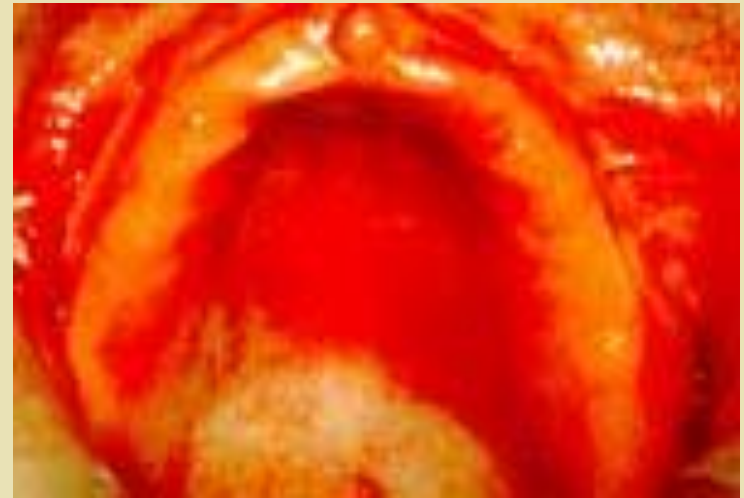
- Aftoja voi esiintyä yksi tai useampia kerrallaan.
- Limakalvohaavaumat paranevat yleensä itsestään parin viikon kuluessa.
- Paranemista voidaan nopeuttaa apteekista saatavilla bukkaalitableteilla, geelillä tai suuvedellä. Ne muodostavat aftan päälle kalvon, jolloin kivun tunne lievittyy.



SUUN LIMAKALVO- MUUTOKSET

Suun limakalvomuutokset

- **Suun limakalvomuutokset** voivat olla oireettomia ja vaikeasti huomattavia.
- **Limakalvomuutokset** voivat olla **haavaumia, punoitusta, peitteitä tai rakkuloita.**



Suomen Hammaslääkäriliitto

Hiivasieni aiheuttaa kokoproteesin alla suulaen punoituksen.



Suun limakalvomuutokset

- Paikalliset suun limakalvomuutokset ovat esim. trauman, mekaanisen ärsytyksen tai huonon suuhygienian aiheuttamia.
- Suun limakalvomuutoksia tulee seurata ja poistaa paikalliset ärsyttävät tekijät, sillä haavaumat ja muutokset voivat olla pahanlaatuisten kasvaimien esiasteita tai muuttua sellaisiksi.
- Jos suun alueen haavauma ei parane ärsyttävän tekijän poiston jälkeen n. 2 viikossa tai haavauma ei ole mekaanisen ärsytyksen aiheuttama, on hakeuduttava hammaslääkəriin.

Suun sieni-infektiot

- **Suun sieni-infektio eli sammas** on yleisin suun limakalvosairaus.
- **Sammas** irtoaa limakalvolta **harsotaitoksella pyyhittäessä** ja sen alla on **punoittava ja verestävä limakalvo**.



Suomen Hammaslääkäriliitto

Suupielien sienitulehdus



Suun sieni-infektiot

- Suun sieni-infektioita laukaisevat tekijät jaetaan paikallisiin ja yleisiin.
- Paikallisia hiivalle altistavia tekijöitä ovat
 - huono suuhygienia ja hammasproteesien käyttö yhdessä
 - syljenerityksen väheneminen.



Suun sieni-infektiot

- Yleisiä sieni-infektioille altistavia tekijöitä ovat muun muassa
 - laajakirjoiset antibioottihoidot
 - puolustusmekanismien heikkeneminen sairauksien yhteydessä
 - pitkälle edenneet syövätkä ja sädehoito sylkirauhasten alueelle.



Suun sieni-infektiot

- Astmalääkkeenä käytettävä **inhaloitava kortikosteroidi** voi myös aiheuttaa suun sieni-infektion. Suu tulee purskutella vedellä lääkkeenoton jälkeen.
- Suun sieni-infektiot voivat aiheuttaa **makuaistin muutoksia, suun limakalvon kipua ja polttelua.**
- Suun sieni-infektioiden hoidossa on tärkeää **altistavien tekijöiden eliminointi.**



Proteesistomatiitti eli suutulehdus

- **Proteesistomatiitin eli suutulehduksen** aiheuttaa proteesin pinnalle ja huokosiin kertyvä **mikrobikasvusto**.
- Huonosti istuvat, ympäri vuorokauden suussa olevat kokoproteesit luovat hiivan synnylle hyvät olosuhteet.

Proteesistomatiitti eli suutulehdus



Helsingin yliopisto

Hammasproteesin pinta on uusiutumaton. Plakki kasvaa pesemättömän proteesin pinnalla. Proteesin alla syljen huuhtomisvaikutus puuttuu.



Proteesistomatiitti eli suutulehdus

- Hammasproteesien pohjaaminen tai uusiminen on tarpeellista silloin, kun huokoiseen pohjamuoviin tarttuneen hiivasienen eliminoiminen on muuten mahdotonta.
- Hiivasieni tarttuu kuitenkin nopeasti uuteenkin proteesiin, jos henkilöllä on taipumus saada sieni-infektio ja proteesin puhdistus laiminlyödään.

Proteesistomatiitti eli suutulehdus



Helsingin yliopisto

Proteesia ei tule pitää suussa jatkuvasti. Kuva yläleuasta, jossa on pidetty pesemätöntä osaproteesia jatkuvasti. Proteesit tulee säilyttää yön yli kuivana ilmavassa rasiassa.

Proteesistomatiitti eli suutulehdus



Helsingin yliopisto

Jos proteesia ei puhdisteta päivittäin plakista, hiivasieni eli candida lisääntyy. Proteesin alla oleva suun limakalvo tulehtuu, syntyy proteesistomatiitti.



Proteesistomatiitti eli suutulehdus

- Proteesistomatiitin hoidossa käytetään paikallista sienilääkitystä.
- Suun sieni-infektioita hoidetaan erityisesti niiltä henkilöiltä, joilla tulehdus aiheuttaa suun arkuutta ja polttelua tai on vaara, että suun sieni-infektio leviää koko suuhun ja nieluun tai muualle elimistöön.
- Syljeneritystä pyritään parantamaan pureskelun lisäämisellä, koska suun kuivuus pahentaa suun sieni-infektioita.
- Monipuolisella ruokavaliolla, tarvittaessa vitamiinilisillä ja rautatableteilla voidaan ehkäistä suun sieni-infektioita.




Syöpävaaraa lisääviä suun limakalvomuutoksia

- **Syöpävaaraa** lisääviä suun limakalvomuutoksia ovat **leukoplakia, erytroplakia ja punajakälä**. Osa suusyövistä voi syntyä myös ilman edeltävää limakalvomuutosta.
- Suusyöpä kehittyy yleisimmin **kieleen, huuleen, poskeen tai ikenille**.
- Useimmiten suusyöpä ilmenee **kovareunaisena haavaumana, joka ei parane**.



Syöpövaaraa lisääviä suun limakalvomuutoksia

- Suusyövän riski kasvaa ikääntyessä.
- Suusyövälle altistavat
 - tupakointi
 - runsas alkoholin käyttö
 - huonot hampaat
 - huonot hammasproteesit
 - suun kuivuus
 - puutteellinen suuhygienia



Syöpävaaraa lisääviä suun limakalvomuutoksia

- Suusyöpä voi tulla yhtä hyvin sellaiselle, jolla on omat hampaat suussa kuin hampaattomalle proteesin käyttäjällekin.
- Paranemismahdollisuudet ovat hyvät, jos syöpä havaitaan tarpeeksi ajoissa. Mitä pienempi muutos, sitä parempi ennuste.
- On tärkeää käydä vähintään kerran vuodessa hammaslääkärissä, vaikka käyttäisikin proteeseja.



Leukoplakia

- **Leukoplakia** on limakalvon **tasaisen vaalea tai läiskäinen muutos**, jota **ei voida poistaa raaputtamalla**.
- Tavallisimmat esiintymisalueet ovat **suupieli ja posken limakalvo**.
- Noin 90 % leukoplakioista todetaan tupakoitsijoilla.
- Jos altistavia tekijöitä ei saada poistettua ja leukoplakia uusiutuu, potilasta seurataan säännöllisin välein ja otetaan tarvittaessa kudoksenäyte.

Leukoplakia



Kuvassa huulen leukoplakia, joka on tullut 67-vuotiaalle sikarien ketjupolttajalle.

Terveysportti

Leukoplakia



Helsingin yliopisto

Leukoplakia posken limakalvolla.

Potilaat ovat yleensä iäkkäitä. Limakalvot ovat ohentuneet ja syljeneritys on huonontunut.

Leukoplakia



Kielessä
hyvälaatuinen
leukoplakia.

Suomen Hammaslääkäriliitto



Erythroplakia

- **Erythroplakia on suun limakalvon epätarkkarajainen, punainen muutos, joka ei ole haavautunut.**
- Erythroplakia esiintyy tavallisemmin **pehmeässä suulaessa tai suun pohjassa.**
- Erythroplakia on harvinainen.
- Erythroplakiset muutokset muuttuvat leukoplakiaa yleisemmin syövän esiasteiksi tai syöväksi.
- Erythroplakiat voidaan poistaa diagnoosin varmistuttua kirurgisesti ja tämän jälkeen tilannetta pidetään jatkuvassa seurannassa.

Erythroplakia



Kuvassa punainen muutos 60-vuotiaan miehen posken limakalvolla, joka kliinisesti todettiin erythroplakiaksi.

Terveysportti



Lichen planus eli suun punajäkälä

- **Lichen planus eli suun punajäkälä on ihon ja limakalvon krooninen ja tulehduksellinen sairaus.**
- Punajäkälä voi ilmetä **vaaleina tai punaisina suun limakalvomutoksina.**
- Suun punajäkälä esiintyy tavallisimmin **poskien limakalvoilla** useissa kohdissa.
- Noin kolmasosalla ihon punajäkälää sairastavista on todettavissa suumuutoksia.
- Suun punajäkälää sairastavista potilaista vain 3-17 % paranee täysin.
- Lääkehoitona voidaan käyttää mietoja kortisonivoiteita.

Lichen planus eli suun punajäkälä



Lichen planus eli suun punajäkälä posken limakalvolla.

Terveysportti



HAMPAIDEN PUHDISTUS



Hampaiden puhdistus

- Ikääntyvän omat hampaat tulee puhdistaa **vähintään kerran päivässä, suositus on aamuin illoin.**
- **Hampaiden reikiintymistä ehkäisee fluoria sisältävä hammastahna.**
- Ikääntyvälle sopii **herkän ja kuivan suun, vaahtoamaton hammastahna.**
- **Tavallisen hammasharjan tulisi olla pehmeä ja harjaspään sopivan pieni. Paksuvartinen hammasharja pysyy hyvin kädessä.**



Hampaiden puhdistus

- Ikääntyvän henkilön on helppo käyttää sähköhammasharjaa, koska siinä on tukeva varsi. Se on käytännöllinen myös hoitajalle, joka puhdistaa potilaan hampaita.
- Pehmeällä hammasharjalla voi harjata varovasti myös peitteisen kielen. Harjaus voi auttaa pahanhajuisen hengitykseen.



Hampaiden puhdistus

- **Hammasvälit** tulisi puhdistaa ainakin muutaman kerran viikossa.
- Hammasvälit puhdistetaan hammastikuilla, hammasväliharjoilla tai hammaslangalla.
- Mikäli hammasvälejä ei puhdisteta säännöllisesti, voi plakki aiheuttaa ientulehduksen ja hampaiden reikiintymistä.

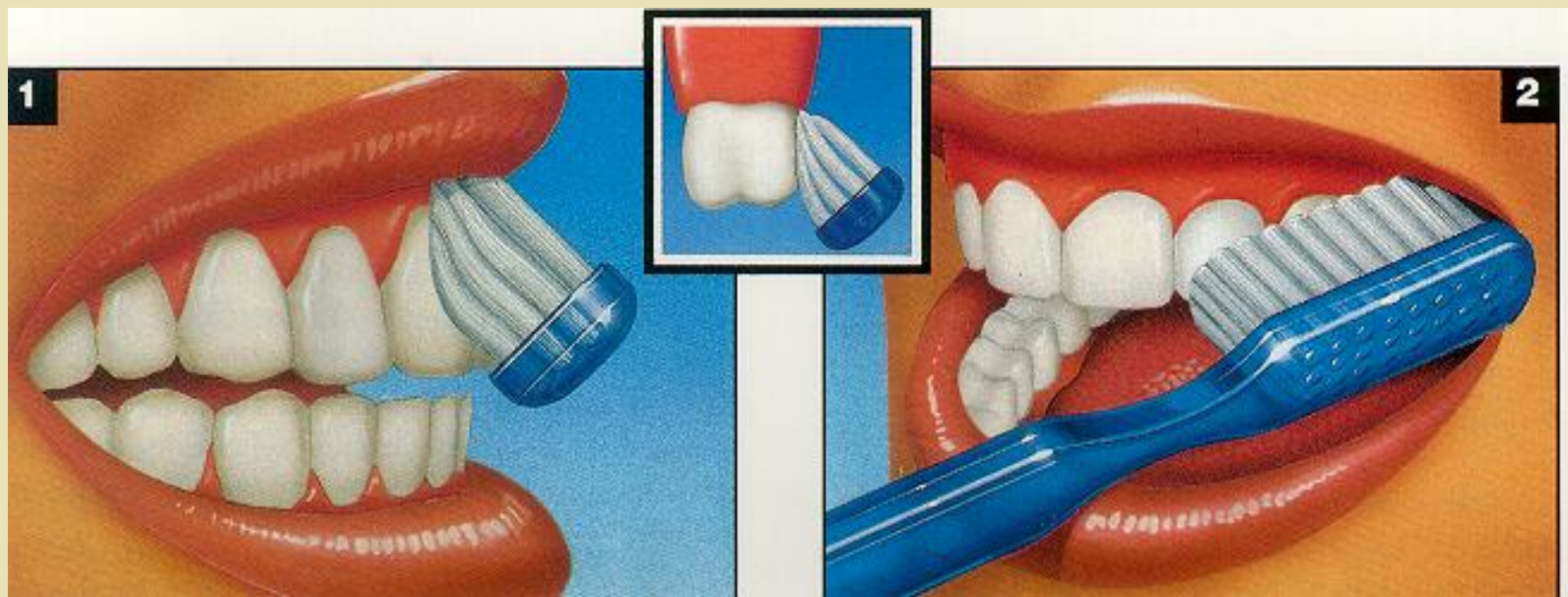


Hampaiden harjaus hammasharjalla

- Liikuta harjaa kevyesti lyhyin nykyttävin liikkein kynäotteella, etene 2-3 hammasta kerrallaan.
- Harjaa ensin alaleuan hampaat, sitten yläleuan hampaat.
- Pidä harjaa viistossa asennossa ja harjaa ensin hampaiden sisäpinnat eli kielenpuoleiset pinnat.
- Pidä harjaa viistossa asennossa ja harjaa sitten hampaiden ulkopinnat eli poskenpuoleiset pinnat.
- Vie harja pystysuorassa asennossa etuhampaiden taakse, jotta sisäpinnat puhdistuvat.
- Lopuksi harjaa kaikki purupinnat huolellisesti takimmaisesta hampaasta lähtien.

Hampaiden harjaus

Kuvat: Suomen Hammaslääkäriliitto



Hampaiden harjaus

Kuvat: Suomen Hammaslääkäriliitto



Hampaiden harjaus sähköhammasharjalla

- Aseta sähköhammasharja hammasta vasten 90 asteen kulmassa.
- Kuljeta harjaa kevyellä otteella ja hitaasti edeten hammas hampaalta.
- Käytä harjaa huolellisesti ienrajoissa.
- Puhdista jokainen hammas erikseen kielen ja posken puolelta sekä purupinnoilta.
- Anna sähköhammasharjan tehdä harjausliike.



Turun ammattikorkeakoulu

Hammasvälien puhdistus hammaslangalla

- Ota riittävän pituinen pätkä lankaa. Tee langasta appelsiinin kokoinen lenkki ja laita kaksi solmua päähän.
- Vedä lanka kireälle ja vie lanka sahaavalla liikkeellä hammasväliin ienrajaan asti.
- Lankaa molempien hampaiden sivut liikuttamalla lankaa edestakaisin, ensin hampaan etupinta, sitten takapinta.
- Käy läpi kaikki hammasvälit.



Suomen Hammaslääkäriliitto

Hammasvälien puhdistus hammastikulla

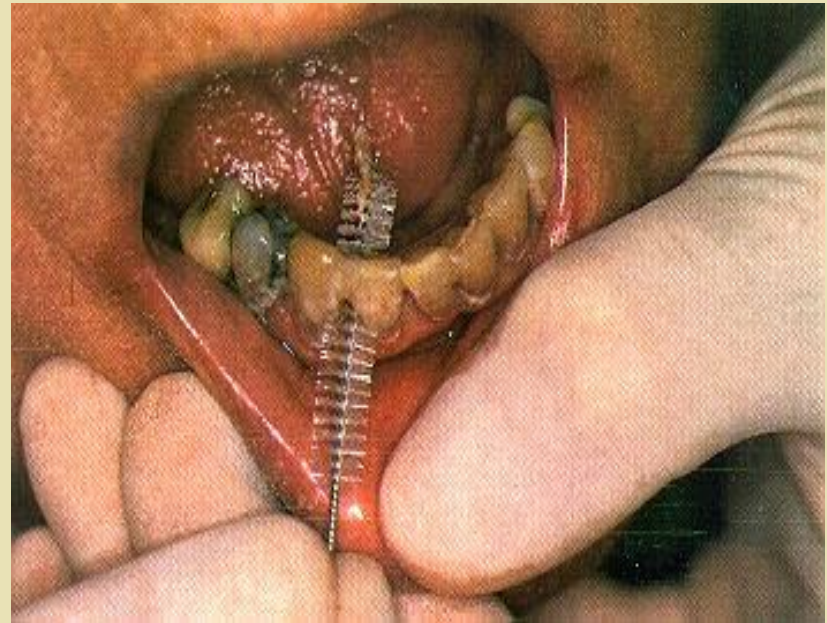
- Valitse sopivan kokoinen, kolmionmallinen hammastikku.
- Kastele hammastikku ennen käyttöä, silloin siitä tulee sitkeämpi.
- Vie hammastikun leveämpi kanta hampaiden väliin ientä vasten.
- Työnnä tikku hampaiden väliin niin pitkälle kuin se menee.
- Kutakin hammasväliä hangataan vaakasuoraan 5-10 kertaa edestakaisin.
- Käy läpi kaikki hammasvälit.



Suomen Hammaslääkäriliitto

Hammasväliharjan käyttö

- Hammasväliharja on pienen pulloharjan näköinen.
- Samaa hammasväliharjaa voit käyttää useamman kerran pesemällä sen käytön jälkeen.
- Saatavilla erikokoisia ja eri mallisia harjaspäitä.
- Kostuta väliharja ja vie se hampaiden väliin. Hankaa hammasvälit puhtaiksi samalla tavalla kuin hammastikulla.
- Jos ien vuotaa, tehosta puhdistusta.



Suomen Hammaslääkäriliitto



PROTETIIKKA JA PUHDISTUS



Proteettiset ratkaisut

- **Proteettisella hoidolla** tarkoitetaan sitä, että **tuhoutunutta tai puuttuvaa hammaskudosta korvataan** erilaisten **hammasproteesien avulla.**
- Proteesit jaetaan **kiinteisiin ja irrotettaviin** proteeseihin.
- Kiinteisiin proteeseihin kuuluvat muun muassa **kruunut, hammassillat ja hammasimplantit.**
- Hammasimplantit tulee puhdistaa aina **pehmeällä hammasharjalla ja hankaamattomalla tahnalla.**

Proteettiset ratkaisut



Suomen Hammaslääkäriliitto

Hammassilta muodostaa useamman hampaan kiinteän kokonaisuuden. Se puhdistetaan paksunnetulla SuperFloss-hammaslangalla.

Proteettiset ratkaisut



Suomen Hammaslääkäriliitto

Hammasimplanteilla tarkoitetaan leukaluuhun istutettua keinojuurta, jonka päälle tehdään kruunu tai kahden implantin varaan asetetaan silta.

Proteettiset ratkaisut



Suomen Hammaslääkäriliitto

Kruunu korvaa vahingoittuneen hampaan terän. Mikäli hampaan ydin on elävä, hammas hiotaan pilariksi ja kruunu tehdään pilarin päälle.



Proteettiset ratkaisut

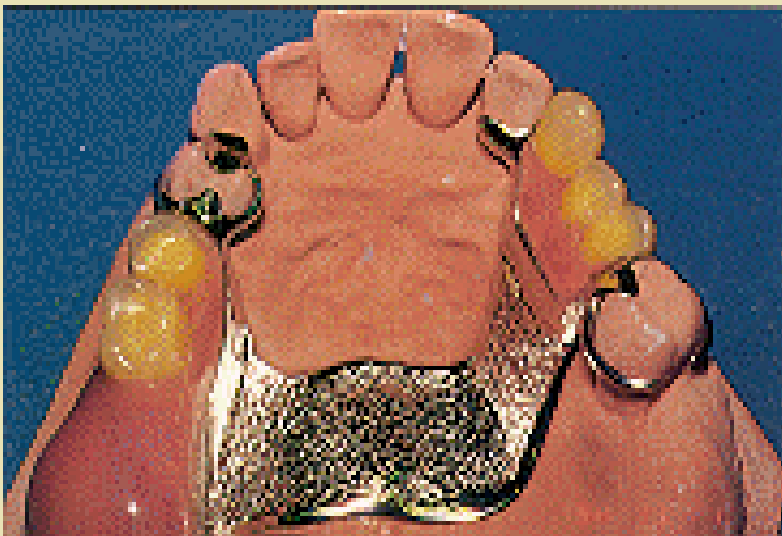
- **Irrotettaviin osaproteeseihin** kuuluvat **rankaproteesi**, joka tukeutuu omiin, käytössä oleviin hampaisiin sekä **levyosaproteesi**, joka on suun limakalvojen varassa.
- Proteettiset ratkaisut ovat yksilöllisiä ja niitä käytetään myös yhdistelminä.
- **Rankaproteesi** on metallirunkoinen osaproteesi.
- Rankaproteesi tukeutuu omiin hampaisiin. Istuvuus on hyvä ja tiukka.
- Rankaproteesi on sopiva ratkaisu silloin, kun omia hampaita on kohtuullisesti jäljellä.



Proteettiset ratkaisut

- **Levyosaproteesi** tukeutuu suun limakalvoa vasten. Pysyvyyttä voidaan parantaa lisäämällä proteesiin pinteitä eli metallisia koukkuja, jotka kiinnittävät proteesin omiin hampaisiin.
- Levyosaproteesi on sopiva ratkaisu henkilölle, jolla on omia hampaita hyvin vähän jäljellä.
- **Kokoproteesi** on irrotettava ratkaisu. Kokoproteesia käytetään täysin hampaattomassa suussa.
- Pysyvyys suussa yleensä heikkenee iän myötä leukaluun harjanteiden madaltumisen seurauksena.

Proteettiset ratkaisut



Suomen Hammaslääkäriliitto

Puuttuvia hampaita voidaan korvata irrotettavalla osaproteesilla.



Suomen Hammaslääkäriliitto

Kuvassa yläleuan kokoproteesi ja alaleuan osaproteesi.



Proteesien puhdistus

- Irrotettavien osa- ja kokoproteesien kotihoitoon kuuluu proteesien puhdistus aamuin illoin proteesitahnalla, nestemäisellä käsisaijpualla tai astianpesuaineella proteesiharjaa käyttäen.
- Fluorihammastahnojen käyttöä tulee välttää, koska ne voivat naarmuttaa proteesien pintaa.



Proteesien puhdistus

- Proteeseja puhdistettaessa niitä on pidettävä tukevasti kämmentä vasten.
- Harjaa proteesit huolellisesti juoksevassa haaleassa vedessä.
- Suun limakalvoja vasten tulevat osat on hyvä puhdistaa erityisen huolellisesti.
- Kiinnitä huomiota niiden osaproteesien kohtien puhdistukseen, jotka ovat kosketuksissa suussa jäljellä oleviin omiin hampaisiin.



Proteesien puhdistus

- Puhdista osaproteesien metalliset kiinnityspinteet varoen, jotta pinteet eivät väännny.
- Ruokailujen jälkeen proteesit huuhdellaan ja suu purskutellaan vedellä. Näin suusta saadaan poistetuksi ruoantähteet, jotka proteesin alla ärsyttävät herkästi limakalvoja.



Proteesien hoito ja säilytys

- Proteesit desinfioidaan noin kerran viikossa.
- Corega Tabs®- ja ProFast®-porepuristetabletit sopivat kokoproteeseille ja Corega Parts®-porepuristetabletit sopivat osaproteeseille, joissa on metalliosia.
- Proteesit tulisi ottaa yöksi pois suusta suutulehdusten ehkäisemiseksi. Jos suu on todettu terveeksi, voi kokoproteeseja pitää suussa yölläkin.



Proteesien hoito ja säilytys

- Proteeseja on kuitenkin hyvä pitää joka päivä muutama tunti poissa suusta, jotta sylki pääsee huuhtomaan ja hoitamaan suun limakalvoja kauttaaltaan.
- Osaproteesit otetaan yöksi pois suusta, jotta sylki pääsee vahvistamaan proteesin tukena olevia omia hampaita. Näin ehkäistään reikiintymistä.



Proteesien hoito ja säilytys

- Proteesit säilytetään poissa suusta puhdistettuina ja kuivana esimerkiksi mukissa. Näin toimiessa estetään sienten ja bakteerien kasvu proteesien pinnoille.
- Proteesien paikallaan pysymisen parantamiseksi voidaan käyttää proteeseille tarkoitettua kiinniteainetta, esim. Corega Ultra®.

Tutustu videoihin:

Autettavan vanhuksen suun hoito:

<http://www.espoo.fi/binary.asp?path=1;28;11866;9878;10325;10341;47655;50695;47623;47927&field=FileAttachment>

Hammasvälien puhdistus:

<http://www.espoo.fi/binary.asp?path=1;28;11866;9878;10325;10341;47655;50695;47623;50694&field=FileAttachment>





Lähteet

Ainamo, A., Paavola, P., Lahtinen, A. & Eerikäinen, T. 2003. Ikäihmisten suun hoito. Hammasproteesia käyttävien suun ja proteesien hoito. Suomen hammaslääkärilehti 6, 270-276.

Espoon kaupunki. 2006. Videot hampaiden hoidosta. Luettu 4.5.2009 osoitteesta URL:

<http://www.espoo.fi/default.asp?path=1;28;11866;9878;10325;10341;47655>

Fure, S. 2001. Karies ikääntyneillä. Suomen Hammaslääkärilehti 3, 108-111.



Lähteet

Hietanen, J., Scully, C. & Konttinen, Y. 2003. Suun limakalvojen syöpävaaraa lisäävät muutokset ja tilat. Teoksessa Meurman, J. H., Murtomaa, H., Le Bell, Y. & Autti, H. (toim.) *Therapia Odontologica*. Hammaslääketieteen käsikirja. Academica, Helsinki, 907-911.

Keto, A. & Murtomaa, H. 2003. Suuhygienia. Teoksessa Meurman, J. H., Murtomaa, H., Le Bell, Y. & Autti, H. (toim.) *Therapia Odontologica*. Hammaslääketieteen käsikirja. Academica, Helsinki, 1070–1079.



Lähteet

Malmström, M., Syrjänen, S. & Aho, T. 2006. Suusyöpä, käyvän hoidon potilasversio. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Luettu 4.5.2009 osoitteesta URL:
<http://www.kaypahoito.fi/pls/kh/kaypahoito?suositus=khp00032.htm>

Närhi, T. & Ainamo, A. 2003. Geroprotetiikka. Teoksessa: H. Autti, Y. Le Bell, J. Meurman, & H. Murtomaa. (toim.) Therapia Odontologica - Hammaslääketieteen käsikirja. Academica, Helsinki, 676-684.

Pirilä, R. 2002. Laitoshoidossa olevien vanhusten suun hoito. Turun yliopiston julkaisuja. Sarja C. Osa 180. Turun yliopisto.



Lähteet

Renvert, S. & Persson, R. 2001. Parodontiitti ikääntyneillä. Suomen Hammaslääkärilehti 3, 116-119.

Suomen Hammaslääkäriliiton Vanhustyöryhmä. 2003. Ikäihmisten suun hoito. Opas sosiaali- ja terveystalouden henkilöstölle. Hammaslääkäriliiton Kustannus Oy, Helsinki.

Salonen-Kemppi, M. 2003. Implantologia. Teoksessa: H. Autti, Y. Le Bell, J. Meurman, & H. Murtomaa. (toim.) Therapia Odontologica - Hammaslääketieteen käsikirja. Academica, Helsinki, 879-897.

Siukosaari, P. & Törmi, S. 2000. Dementiaa sairastava potilas suuhygienistin vastaanotolla. Suuhygienisti (3), 21-23.

Lähteet

Tuominiemi, U. 2006. Suun limakalvosairaudet. Kotkan kaupunki. Luettu 25.4.2009 osoitteesta URL:
<http://www.nettineuvo.fi/index.asp.htm>



Kuvien lähteet

Aholainen, A., Kaartinen, M. & Räsänen, L. 2005. Iensairaudet. Turun ammattikorkeakoulu. Terveysala. Luettu 4.5.2009 osoitteesta URL:http://www.terveysala.turkuamk.fi/studental/hoito_ohjeet/Iensairauksia.ppt

Jontell, M. & Dahlgren, U. 2005. Allergiset reaktiot ja muut sivuvaikutukset. Suomen Hammaslääkärilehti. 2005;12(6):352-359. Luettu 4.5.2009 osoitteesta URL:
http://www.terveysportti.fi/terveysportti/ekirjat.Naytaartikkeli?p_artikkeli=shl00059

Karies. Potilasohje. 2009. Oulun omahoitopalvelu. Oulun kaupunki. Luettu 3.5.2009 osoitteesta URL:
<http://oukasrv199.ouka.fi/?page=3125341&id=7222236>



Kuvien lähteet

Kemin Vanhainkotisäätiö. 2009. Luettu 1.10.2009 osoitteesta URL:
<http://www.keminvanhainkotisaatio.fi/>

Ravitsemusterveysprojekti. Miten ohjaan hoitajaa vanhusten suun terveydenhoidossa? 2008. Luettu 6.5.2009 osoitteesta URL:
http://www.terveysala.turkuamk.fi/ravter/hoitotyö/materiaalit/suun_terveydenhoito.html

Suun terveys. 2001. Hammasimplantit. Luettu 3.5.2009 osoitteesta URL:
<http://www.hammaslaakariliitto.fi/suun-terveys/suun-hoito/hammasimplantit/>



Kuvien lähteet

Suun terveys. 2001. Irrotettava osaproteesi. Luettu 3.5.2009 osoitteesta URL: <http://www.hammaslaakariliitto.fi/suun-terveys/suun-hoito/irrotettava-osaproteesi/>

Suun terveys. 2001. Kevytsilta. Luettu 3.5.2009 osoitteesta URL: <http://www.hammaslaakariliitto.fi/suun-terveys/suun-hoito/kevytsilta/>

Suun terveys. 2001. Miksi suun limakalvoja tutkitaan? Luettu 28.4.2009 osoitteesta URL: <http://www.hammaslaakariliitto.fi/suun-terveys/suun-hoito/miksi-suun-limakalvoja-tutkitaan/>

Suun terveys. 2001. Suomen Hammaslääkäriliitto. Luettu 28.4.2009 osoitteesta URL: http://www.hammaslaakariliitto.fi/fileadmin/img/suun_terveys/posteri_1.pdf



Kuvien lähteet

Sylkirauhassairaudet, sylki ja suun terveys. 2003-2004. Helsingin yliopisto. Korvaklinikka. Luettu 28.4.2009 osoitteesta URL:
http://www.kll.helsinki.fi/asp_source/osastot/siko/Sylkirauhaset/Sylki/sylki.htm

Tampereen Kaupunkilähetys Ry. 2009. Luettu 1.10.2009 osoitteesta
<http://www.tampereenkaupunkilahetys.net/?sid=23>.

Terveysfoorumi. 2009. Aftat/rakkulat suussa. Luettu 3.5.2009 osoitteesta URL:
<http://terveyskeskus.net/forum/index.php?topic=1064.0>

Terveysportti. 2006. Erythroplakia. Luettu 3.5.2009 osoitteesta URL:
http://www.terveysportti.fi/pls/kh/kh_julkaisu.NaytaArtikkeli?p_artikkeli=ima01302



Kuvien lähteet

Terveysportti. 2006. Leukoplakia huulella. Luettu 3.5.2009 osoitteesta URL:

http://www.terveysportti.fi/pls/kh/kh_julkaisu.NaytaArtikkeli?p_artikkeli=ima01305

Vanhusten terveysongelmana monilääkitys. 2006. Tampereen yliopiston toimittajakoulutuksen viikkolehti. Tampereen yliopisto. Luettu 28.4.2009 osoitteesta URL:

<http://www.uta.fi/utain/2006k/4/28857.html>