

SUUN TERVEYS

TUULI ROOS
SUUHYGIENISTI
HARJUN TERVEYDEN
SUUN
TERVEYDENHUOLTO



Hyvä suun terveys parantaa ikääntyneen toimintakykyä

- Syömistä
- Nielemistä
- Vatsan toimintaa
- Puheen muodostusta
- Ulkonäköä
- Sosiaalisia kontakteja



län tuomat muutokset ja niiden vaikutus suuhun

- Syljen erityys vähenee
- Suun limakalvot ohenevat
- Hampaiden kiinnityssäikeet jäykistyvät
- Hampaiden purentavoima heikkenee
- Näkökyky heikentyy
- Käden motoriikka
- Muistivaivat
- Hampaiden tuntoherkkyys vähentyy - karies saattaa edetä huomaamatta

Suun toimintakyky ikääntyneillä

- Fyysinen aktiivisuus vähenee ja lihaskunto heikentyy
 - vaikuttaa myös purentalihaksiin ja nielemiseen
- Ruokavalio yksipuolistuu
 - proteiinin saanti vähenee
- Hampaattomalla suulla ruokailu vaikeampaa
- Vähäinen ravinto ja nesteiden saanti aiheuttavat suun kuivumista



Suusairauksien riskitekijät



- Puutteellinen omahoito
- Hampaiden reikiintymistä aiheuttava ruokavalio
- Vähentynyt syljeneritys
- Tupakointi
- Yleissairaudet kuten diabetes
- Lääkkeet
- Toimintakyvyn heikkeneminen jolloin vastuu päivittäisestä suuhygieniasta siirtyy omaisille tai hoitohenkilökunnalle

Plakki = biofilmi = bakteerimassa



- Bakteerien muodostama vaalea kerros hampaan pinnalla
- Syljen mineraalit kovettavat hammaskiveksi
- **Suurin osa suun sairauksista johtuu plakista!**

Yleisimpiä suun sairauksia



Lentulehdus

Plakki tulehduttaa ikenen.
Ikenen vuotaa verta, punoittaa ja turpoaa. Voi johtaa parodontiittiin eli hampaan kiinnityskudossairauteen.



Karies

Bakteeri sairaus, jossa hampaaseen tulee reikä, josta bakteerit pääsevät syvemmälle hampaaseen. Hampaan ytimeen edetessä voi johtaa juurihoitoon tai hampaan poistoon.



Sieni-infektiot

Voi esiintyä suun limakalvoilla, suupielessä, kielessä. Vaalean pois pyyhittävän pinnan alta limakalvo punoittava. Tulee helposti proteesien alle.



Kuiva suu

Kuiva suu altistaa sieni-infektioille ja hampaiden reikiintymiselle. Suu/kieli on kipeä ja kirvelevä. Syöminen, nieleminen ja puhuminen vaikeaa.

Huonolla suun terveydellä yhteys yleisterveyteen

Hoitamaton suu vaikuttaa muun muassa Alzheimerin taudin syntyyn, sydän- ja aivoinfarktien syntyyn, diabeteksen hoitotasapainoon, sekä aspiraatio keuhkokuumeeseen.

Suusta ja hampaista reitti verenkiertoon, missä bakteerit kulkeutuvat muualle elimistöön.

Hampaistosta ja omahoidosta on tärkeää pitää huolta, koska esimerkiksi tiettyjen leikkauksien sekä lääkitysten aloitusten kohdalla hampaiston infektiovapaus on edellytys.

Tukea tarvitsevan suun hoito

Jokaisella on oikeus puhtaaseen ja terveeseen suuhun. Terve ja kivuton suu tekee syömisestä helpompaa, jolloin yleisvointi on parempi.

Jos ihminen ei itse pysty pesemään hampaita tai hammasproteeseja häntä autetaan päivittäisessä puhdistuksessa.

Suun puhdistuksessa voidaan tukea potilasta/asiakasta monin tavoin

- muistutus
- proteesien irrotus pesua varten
- suun ja proteesien puhdistaminen ihmisen puolesta



**Helsingin
kaupungin suun
terveydenhuolto on
tehnyt 6min videon
”Autettavan
asiakkaan
suunhoito video”.
Löytyy YouTubesta.**



Suun hoidon perusasiat

Koko suun puhdistus eli hampaat, hammasvälit, kieli ja proteesit

Fluorihammastahnan käyttö

Säännöllinen ateriarytmi sekä monipuolinen ja terveellinen ravinto

Ksylitoli

Suun terveystarkastukset

SUUN PUHDISTUS

Hampaiden harjaus 2x/vrk

- Manuaali- tai sähköhammasharja. Sähköhammasharjalla helpompi/tehokkaampi pestä toisen hampaat. Monitasoharja hyvä apuväline jos pesu haastavaa, myös sormisuoja auttaa haastavien potilaiden kanssa.
- Harjassa pieni pehmeäharjaksinen harjapää
- Fluorihammastahna 2x/vrk. Kuivalle suulle tarkoitettut matalavaahtoiset tahnat hyviä.

Hammasvälien puhdistus 1x/vrk

- Hammasvälien puhdistukseen valitaan jokaiselle sopiva väline
- Hammaslanka, lankain, silikoniset harjaticut, hammasväliharjat tai siltalanka



Hammasproteesin puhdistus 2x/vrk

- Osa- ja kokoproteesit puhdistetaan proteesiharjalla ja hajusteettomalla käsisaippualla tai tiskiaineella. Ei hammastahnalla.
- Proteesit puhdistetaan kerran viikossa tehopuhdistukseen tarkoitetulla poretabletilla.
- Proteesit huuhdellaan vedellä joka ruokailun jälkeen
- Yöksi proteesit pois suusta ja säilytys kuivassa lasissa tai rasiassa

Suun limakalvot

- Hampaaton suu puhdistetaan myös joka päivä.
- Suun limakalvot pyyhitään puhtaaksi kostealla sideharso taitoksella.
- Kielen puhdistus tarvittaessa pehmeällä hammasharjalla harjaten



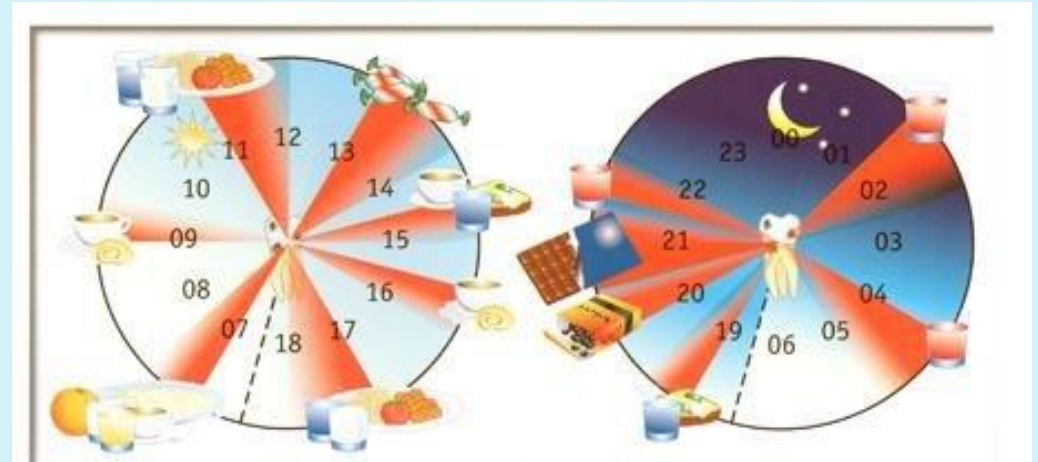
Kuivan suun hoito

- Riittävä nesteytys, vettä janojuomaksi
- Suuta voi kostuttaa erilaisilla kuivan suun tuotteilla, geelit ja suihkeet
- Kosteutukseen käy myös Ceridal- tai ruokaöljy
- Käyttöön vaahtoamaton herkän suun hammastahna
- Täyskysylitolipastillit stimuloivat oman syljen eritystä



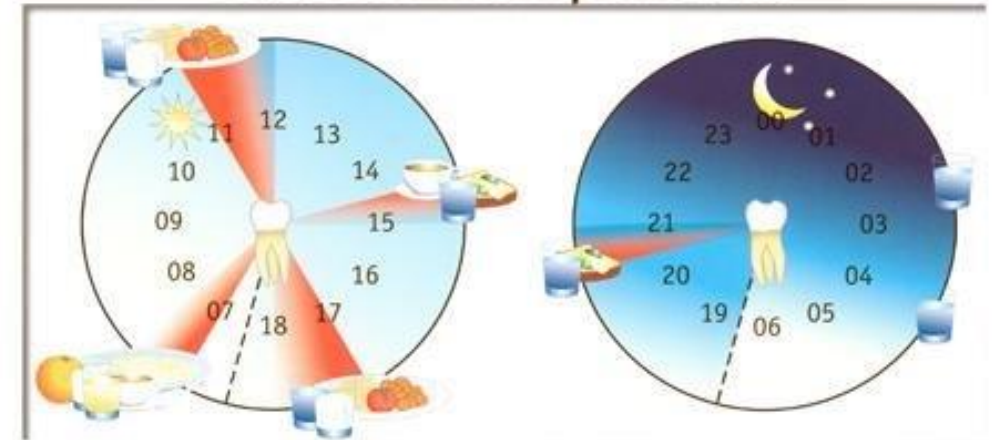
Hampaat ja ravinto

- Säännöllinen ateriaritmi
- Muutama kunnollinen ateria päivittäin - napostelun välttely
- Janojuomaksi vettä
- Makeat ja happamat tuotteet aterioiden yhteyteen



Toistuvat välipalat ja juomat aiheuttavat tuntien happohyökkäykset hampaisiin.

Säästä hampaitasi.



Ajoita makeat/happamat juomat ja pikkuherkut ateria-kerroille.

Suun terveydentilan selvitys lyhyesti

- Onko suussa kipua/vaivaa
- Onnistuuko syöminen/nieleminen hyvin
 - Jos ei, onko ongelma hampaissa, proteeseissa vai suun limakalvoilla
- Kuinka usein suu/hampaat puhdistetaan
- Milloin suu on viimeksi tarkastettu

Selvitettävät asiat ennen ajanvarausta

Onko todettu sairaalabakteeri, HIV, hepatiitti tai tuberkuloosi?

Onko verenohennuslääkitystä? Jos käytössä Marevan, INR-arvo mitattava edellisenä päivänä alle 3.0

Onko osteoporoosilääkitystä? Pistos- vai tablettihoito? Milloin viimeksi pistetty?

Onko keinoniveliä? Missä nivelessä? Koska laitettu?

Onko tehty sydänoperaatioita? (tahdistin, keinoläppä, pallolaajennus, ohitusleikkaus) Milloin?

Onko ollut infarktia (sydän/aivo) vuoden sisällä?

Toimintakyky; onko liikkumisen apuvälineitä? Pääseekö siirtymään hammashoitotuoliin?

Hoitomyönteisyys? Hammashoitopelko?

Omaisten lupa hammashoitoon ja hammashoidon toimenpiteisiin

Otathan hammashoitokäynnille aina mukaan allergiatiedot, lääke- ja diagnoosilistat

Lähteet:

Heikka H. Terve suu on osa hyvinvointia. Terve suu. Duodecim. 2019.

Heikka H. Erilaisten hammasproteesien puhdistaminen. Terve suu. Duodecim. 2019.

Helenius- Hietala J. Yhteistyö ikääntyneen suun terveyden ylläpitämiseksi. Terve suu. Duodecim. 2019.

Honkala S. Suun terveyden yhteys pitkäaikaissairauksiin. Terve suu. Duodecim. 2019.

Äijo M & Sirviö K. Iäkkään ihmisen toimintakyvyn tarkastelu suun terveyden edistämisen näkökulmasta. Terve suu. Duodecim. 2019.

KIITOS



Suun terveydenhuollon yhteystiedot kiireettömään hoitoon

- Asikkala ja Padasjoki 03 880 2842
- Orimattila 03 819 4280
- Heinola 03 849 4369
- Hollola 03 880 2250
- Sysmä 044 494 2569
- Hartola, Iitti, Kärkölä ja Lahti 040 688 8675

Suun terveyden kiireellinen hoito

Kiireellisissä tapauksissa iltaisin,
viikonloppuisin ja arkipyhinä
hakeudu

Akuutti 24-
hammaslääkäripäivystykseen.

**Soita ensin Päivystysavun
numeroon 116117**

Kiireellistä hoitoa vaativat oireet

- Voimakas suun tai leukojen alueen turvotus
- Äkillinen kova särky
- Voimakas verenvuoto, joka ei lopu kotikonstein
- Kasvojen alueen tapaturmat
- **Jos edellisiin liittyy hengitys- tai nielemisvaikeuksia tai korkea kuume -> viipymättä yhteys päivystykseen**

Suun terveydenhuollon yhteystiedot Ikääntyneiden palveluille ja kuntoutukselle

Asumispalvelut, kotiin vietävät palvelut, vuodeosastot, kuntoutus

- **Eteläinen alue, Orimattila**

- suuhygienisti Sivi Virta 044 729 7001

- **Läntinen alue, Hollola, Asikkala ja Padasjoki**

- suuhygienisti Sirpa Kumpulainen 044 780 2265

- Suuhygienisti Irina Helin 044 780 2934

- **Itäinen alue, Heinola**

- Suuhygienisti Sari Virolainen 044 769 4170

Suun terveydenhuollon yhteystiedot Ikääntyneiden palveluille ja kuntoutukselle

Asumispalvelut, kotiin vietävät palvelut, vuodeosastot, kuntoutus

- **Harjun Terveys Oy**

- Lahti/Jalkaranta, Minna Uurainen 050 398 7904 (varanro 050 559 7900)
- Lahti/Muut alueet, Piia Laurila 040 551 4074
- Nastola, Tiina Nurminen 040 576 4473 (varanro 040 576 4762)
- Iitti 040 646 3775
- Kärkölä, Kirsi Wahlberg 040 576 4542 (varanro 044 482 0075)
- Hartola, Taina Jokinen 040 532 0191 (varanro 040 487 3735)

- **Terveystalo**

- Sysmä 044 494 2600

Suun terveydenhuollon yhteystiedot ammattilaisille

- Vain sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille ja viranomaisten käyttöön
- **EI ASIAKKAILLE**

Päijät-Hämeen hyvinvointialueen Intranet -> Tietoa meistä -> Terveys- ja sairaanhoitopalvelut -> Suun terveydenhuolto -> Suun terveydenhuollon yhteystiedot ammattilaisille /Suun th:n yhteystiedot Ikääntyneiden palveluille ja kuntoutukselle