

Suun terveys

Mervi Tamminen

Suuhygienisti AMK, suun terveydenhuolto,

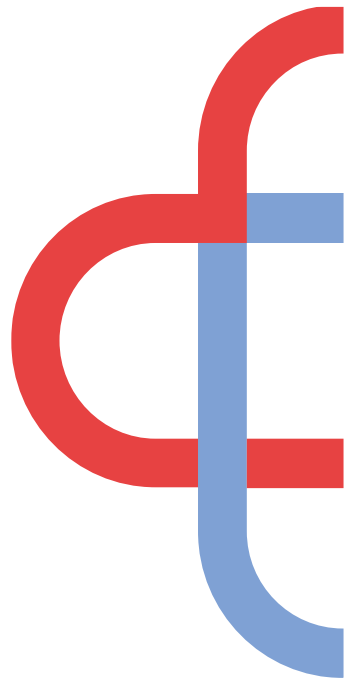
Läntinen alue/Hollola

IKINÄ-koulutus 16.4.2026



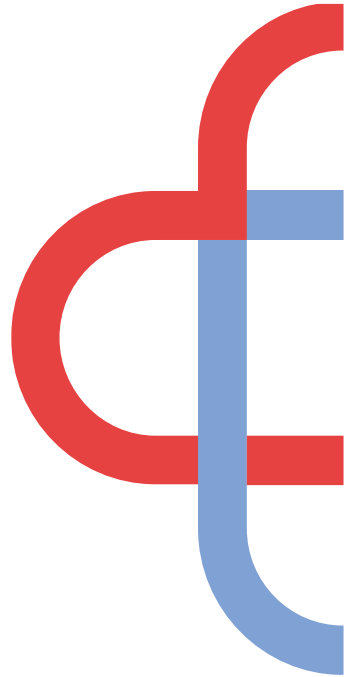
Hyvä suun terveys

- Parantaa ikääntyneen toimintakykyä
 - syömistä
 - nielemistä
 - vatsan toimintaa
 - puheen muodostusta
 - ulkonäköä
 - sosiaalisia kontakteja



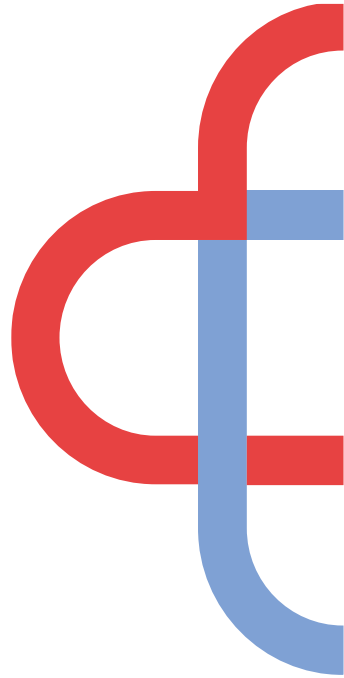
Ikääntymisen vaikutukset suuhun

- syljen erityys vähenee
- suun limakalvot ohenevat
- hampaiden kiinnityssäikeet jäykistyvät
- hampaiden purentavoima heikkenee
- suun puhdistaminen vaikeutuu
 - näkökyky
 - käden motoriikka
 - muisti
- hampaiden tuntoherkkyys vähentyy -> karies saattaa edetä huomaamatta



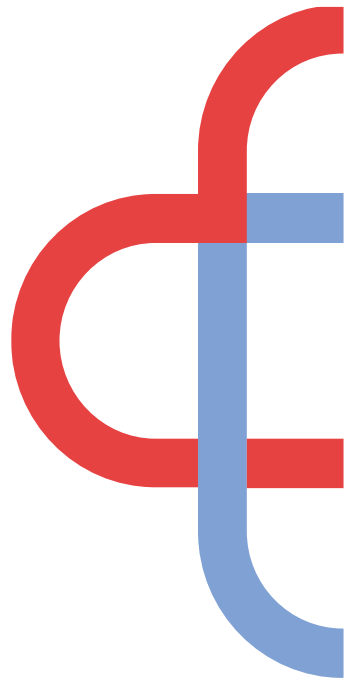
Suun toimintakyky ikääntyneillä

- Fyysinen aktiivisuus vähenee
 - alentunut lihaskunto heikentää purentatoimintaa ja nielemistä
 - ruoan pureskelu hidastuu ja vaikeutuu
 - ruokavalio yksipuolistuu -> proteiinin saanti vähenee -> lihasmassa vähenee/ katoaa
 - hampaattomuus
 - alhaisempi pureskeluteho
 - enemmän nielemisongelmia
- ➔ ravitsemustilan heikkeneminen
 - vähäinen ravinto ja nesteiden saanti -> suun kuivuminen



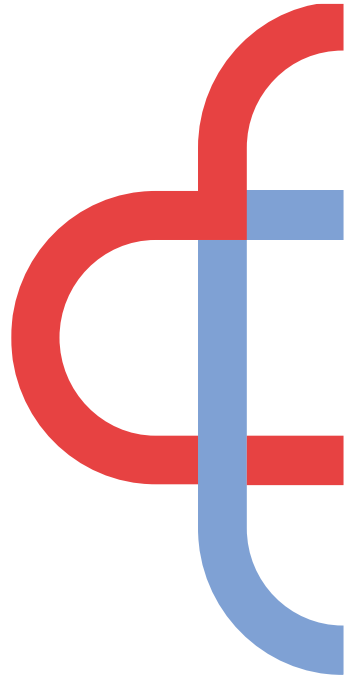
Suusairauksien riskitekijät

- puutteellinen omahoito
- hampaiden reikiintymistä aiheuttava ruokavalio
- vähentynyt syljeneritys
- tupakointi
- yleissairaudet kuten diabetes
- lääkkeet
- toimintakyvyn heikkeneminen -> vastuu päivittäisestä suuhygieniasta siirtyy omaisille tai hoitohenkilökunnalle



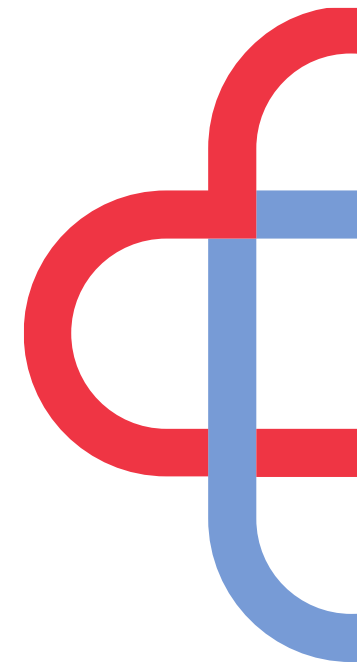
Suun hoitamisen haasteita

- hampaattomuus vähenee
- ikääntyneillä erilaisia proteettisia ratkaisuja suussa
 - koko- ja osaproteesit; irrotettavat
 - sillat, keraamiset kruunut; kiinteät
 - Implantit; kiinteät



Plakki = biofilmi = bakteerimassa

- bakteerien muodostama vaalea kerros hampaan pinnalla
- kovettuu syljen mineraalien vaikutuksesta hammaskiveksi
- **suuri osa suun sairauksista johtuu plakista eli bakteereista**



lentulehdus

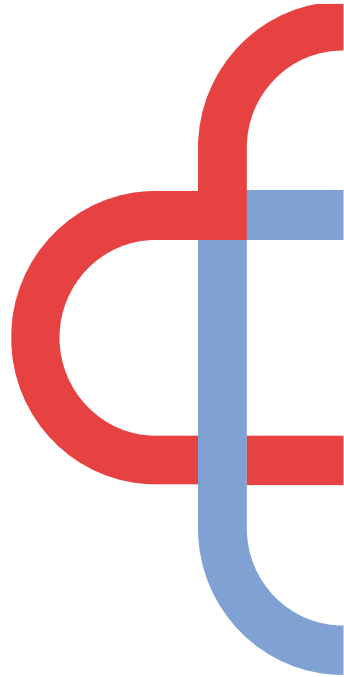
- bakteerit kiinnittyvät hampaan pinnalle aiheuttaen tulehdusta
- tulehtunut ien punoittaa, turpoaa ja vuotaa herkästi verta
- pahanhajuinen hengitys
- hoitamaton ientulehdus voi johtaa parodontiittiin (hampaiden kiinnityskudossairaus)



Kuva: Metropoli.net

Suun omahoidon perusasiat

- suun puhdistus (hampaat, hammasvälit, kieli ja proteesit)
- fluorin käyttö; hammastahna
- säännöllinen ateriarytmi sekä monipuolinen ja terveellinen ravinto
- ksylitoli
- suun terveystarkastukset



Suun puhdistus

Hampaiden pesu aamuin illoin fluorihammastahnalla

- manuaali- tai **sähköhammasharja**
- pehmeä harjaspää

Hammasvälien puhdistus päivittäin

- hammaslanka, hammastikku, harjatikku, hammasväliharja

Kielen puhdistus tarvittaessa

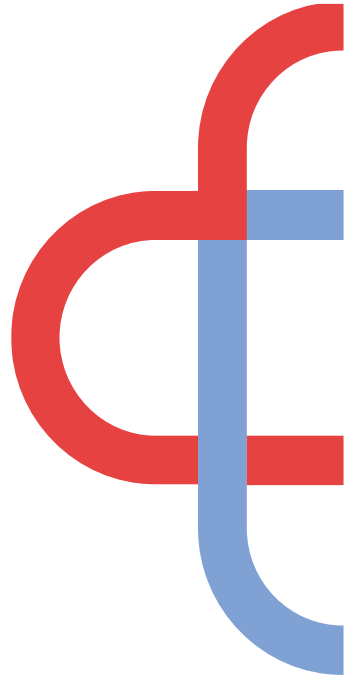
- kielen puhdistin, hammasharja

Proteesien puhdistus

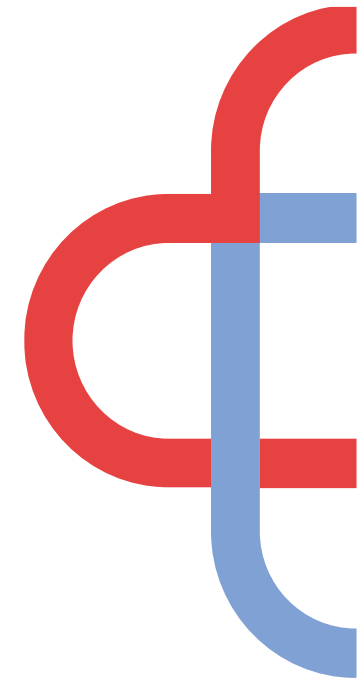
- nestemäinen saippua, astianpesuaine, proteesiharja

Hampaaton suu

- sideharsotaitos



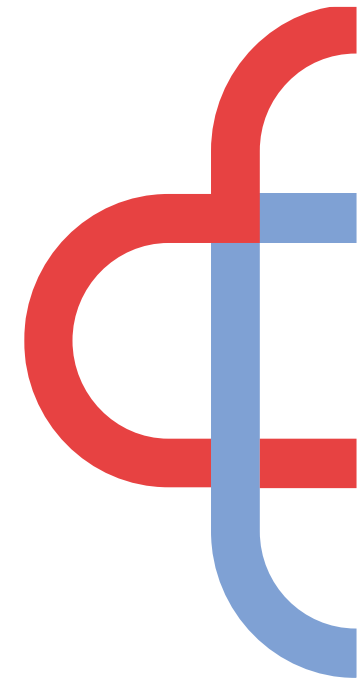
Hampaiden harjaus



Hampaiden harjaus sähköhammasharjalla



Kuva: Hammaslääkäriliitto



Proteesien puhdistus

- proteesiharja, nestemäinen saippua tai astianpesuaine
- proteesit kannattaa pestä lavuaarin päällä
- voidaan käyttää myös puhdistusliuoksia ohjeen mukaan n. 1 x vko (Corega, Isodent, Nitradine)
- proteesit olisi hyvä ottaa yöksi pois suusta, jotta limakalvot saavat levätä



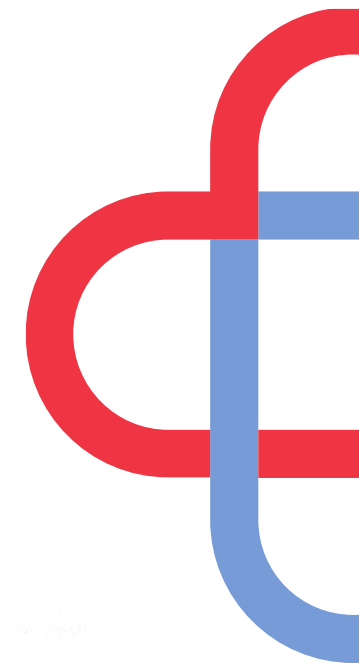
Kuiva suu

- kipua, kirvelyä suussa tai kielessä, punoittavat limakalvot
- rohtuneet huulet
- syöminen ja puhuminen voi tuntua hankalalta
- muuttunut makuaisti, tai metallin maku suussa
- pahanhajuinen hengitys
- proteesit pysyvät huonosti
- kuiva suu altistaa sieni-infektioille ja limakalvomuutoksille
- lisää reikiintymisriskiä



Mikä avuksi?

- janoon juodaan vain vettä
- juodaan riittävästi
- suuta voi kostuttaa erilaisilla kuivan suun hoitotuotteilla (geelit, suihkeet)
- suuta voi kostuttaa myös Ceridal- tai ruokaöljyllä
- valitse vaahtoamaton hammastahna, joka ei sisällä natriumlauryylisulfaattia
- ksylitolipastillien imeskely voi lisätä syljen eritystä
- pureskelua vaativa ruoka stimuloi myös syljen eritystä



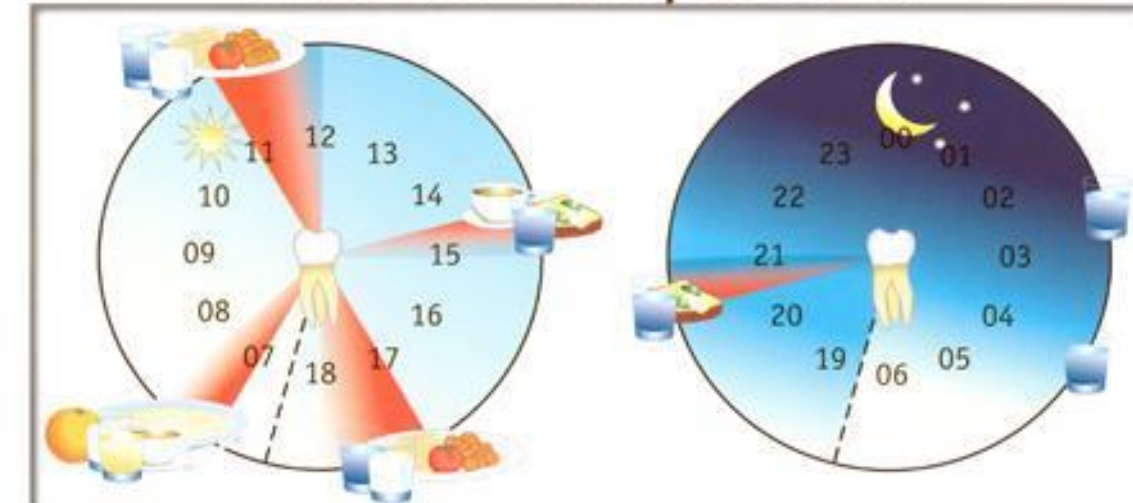
Hampaat ja ravinto

- suosi säännöllistä ateriarytmiä
- syö muutama kunnollinen ateria päivittäin
- juo janojuomaksi vettä
- makeat ja happamat tuotteet aterioitten yhteyteen



Toistuvat välipalat ja juomat aiheuttavat tuntien happohyökkäykset hampaisiin.

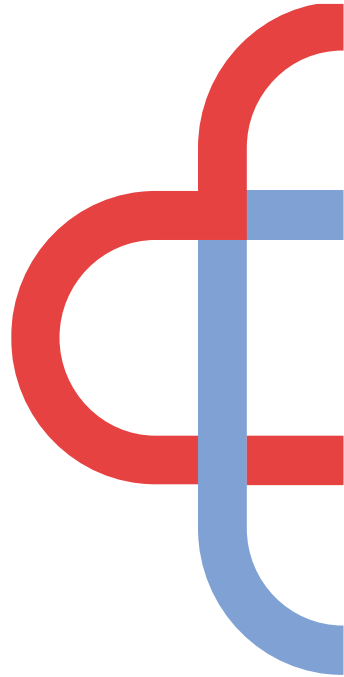
Säästä hampaitasi.



Ajoita makeat/happamat juomat ja pikkuherkut ateria-kerroille.

Suun terveyden puheeksi otto

- Muutamalla kysymyksellä voidaan kartoittaa suun tilanne
 - onko suussa kipua tai vaivaa?
 - milloin suu on viimeksi tarkastettu?
 - onnistuuko syöminen hyvin?
 - jos ei, niin johtuuko ongelmat hampaista, proteeseista vai limakalvoista
 - kuinka usein suu/hampaat puhdistetaan?



Tukea tarvitsevan päivittäinen suunnhoito

Sisältö



Jokaisella on oikeus puhtaaseen suuhun



Kuka tarvitsee tukea päivittäisessä suunhoidossa?



Miten tuen asiakasta tai omaista?



Suun puhdistaminen



Seinätaulun käyttö



Yhteistyö suun terveyden ammattilaisen kanssa

Jokaisella on oikeus puhtaaseen suuhun

- Suun terveys on keskeinen osa yleisterveyttä ja hyvinvointia
- Suun terveydellä on merkitystä elämänlaatuun ja sosiaaliseen elämään
- Suu voi toimia infektioporttina elimistöön
- Hoitamaton suu voi aiheuttaa ihmiselle kipua ja aliravitsemusta



Kuka tarvitsee tukea?

- ✓ Ellei kykene itse puhdistamaan suuta, hampaita, suun limakalvoja ja/tai hammasproteeseja
- ✓ Suun omahoitokykyyn voi vaikuttaa
 - Liiketoimintojen tai toimintakyvyn heikentyminen
 - Huonontunut näkö
 - Monet yleissairaudet
 - Sosiaalinen eristäytyminen
 - Muistisairaudet



Miten tuen asiakasta tai omaista?

Ihmisten tuen tarve voi vaihdella

- Muistutus
- Proteesien irrotus pesua varten
- Suun ja proteesien puhdistaminen ihmisen puolesta



Suun puhdistaminen



- ✓ Pese hampaat päivittäin pehmeällä hammasharjalla ja fluorihammastahnalla
- ✓ Puhdista myös hammasvälit
- ✓ Proteesien pesu, erityisesti limakalvoja vasten tulevat osat
- ✓ Puhdista hampaaton suu sormen tai instrumentin ympärille kietaistulla kostealla sideharsotaitoksella
- ✓ Kostuta kuivan suun limakalvoja ruokaöljyllä

Seinätaulun käyttäminen

- Tuo hoitosuunnitelman suunhoidon päivittäisen hoidon osuus seinätauluun
- Taulua on hyvä säilyttää esim. paikassa, jossa päivittäinen suunhoito toteutetaan.



PÄIVITTÄINEN SUUN HOITO

Kosteuta kuivat huulet ja suupielet ennen suun hoitoa esim. vaseliinilla.

Harjaa hampaat aamulla ja illalla fluorihammastahnalla.

tavallinen hammasharja sähköhammasharja

Suositteltu hammastahna:

elmex sensitive

PROTEESIT

ylä osa- tai kokoproteesi ala osa- tai kokoproteesi

Proteesit irroitetaan suusta ja puhdistetaan aamulla ja illalla nestesaippualla tai nestemäisellä asianpesuaineella ja proteesiharjalla.

Muut puhdistusnesteet ja -tabletit:

Corega tabs kerran viikossa pakkauksen ohjeen mukaan

Huuhtele proteesit myös ruokailujen jälkeen.

Proteesi otetaan yöksi pois suusta ja säilytetään puhtaana.

HAMMASVÄLIT

Hammassvälit puhdistetaan kerran päivässä.

Hammassväliharjan koko: 0,8mm Hammassvälisilikonitikon koko: _____

LIMAKALVOT

Tarkista limakalvot ja suupielet päivittäin.

Limakalvojen puhdistus kostutetulla harjotaitoksella.

MUUTA HUOMOITAVAA:

Oikealla ylhäällä silta, jonka puhdistukseen iltaisin väliharja koko 0,45mm

Jos huomaat muutoksia suussa, ota yhteyttä suun terveydenhuoltoon p. 0400 123 123 123

Monitoimijainen yhteistyö

- Suun päivittäisen hoitamisen taustaksi kartoitetaan mahdollisen tuen tarpeessa olevan toimintakyky ja avun tarve
- Asiakkaalle tehtävään hoito- ja palvelusuunnitelmaan täytyy kuulua myös päivittäisen suunhoidon suunnitelma
 - Suun, hampaiden ja proteesien puhdistamisesta selviytyminen
 - Tuen tarve ja menetelmät päivittäiseen suuhygieniaan
- Ravitsemus- tai aliravitsemushaasteissa suun terveys on otettava huomioon

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.



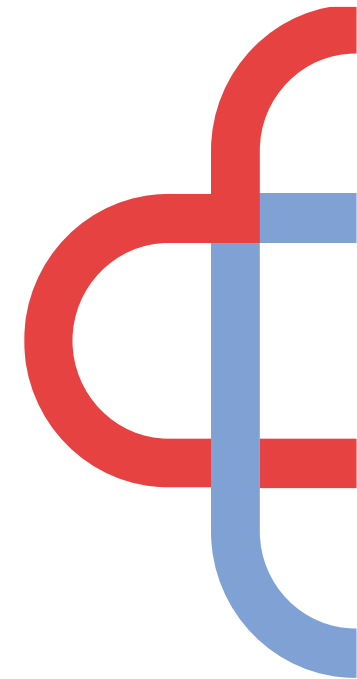
Kiitos yhteistyöstä!



stalo

Suun terveydenhuollon yhteystiedot kiireettömään hoitoon

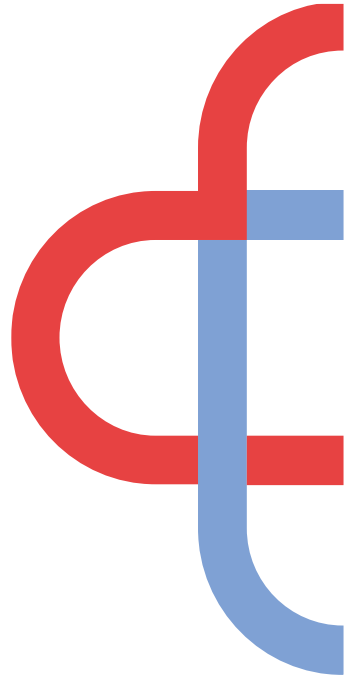
- Asikkala ja Padasjoki 03 880 2842
- Orimattila 03 819 4280
- Heinola 03 849 4369
- Hollola 03 880 2250
- Sysmä 044 494 2569
- Hartola, Iitti, Kärkölä ja Lahti 040 688 8675



Hammashoidon toteutukseen vaikuttavat asiat

Kerro seuraavista asioista jo ajanvarauksen yhteydessä:

- Onko todettu sairaalabakteeri, HIV, hepatiitti tai tuberkuloosi?
- Onko verenohennuslääkitystä? Jos käytössä Marevan, INR-arvo mitattava edellisenä päivänä
- 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?
- **Otathan hammashoitokäynnille aina mukaan allergiatiedot, lääke- ja diagnoosilistat**



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

- **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, Tiina Nurminen 040 576 4473 (varanro 040 646 3775)
- Kärkölä, Marjo Hakanen 040 125 6435 (varanro 044 482 0075)
- Hartola, Taina Jokinen 040 532 0191 (varanro 040 487 3735)

- **Terveystalo**

- Sysmä 044 494 2601



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



KIITOS!

päijät  sote

Kuva: Ifolor.fi





päijät  sote



Päijät-Hämeen
PELASTUSLAITOS