

Kuiva ja herkkä suu

Tämä ohje on tehty kuiva ja/tai herkkäsuisille potilaille omahoidon tueksi. Syljen tehtävä on pitää suu kosteana ja helpottaa nielemistä. Sylki myös sisältää entsyymejä, jotka auttavat ruuan pilkkomisessa. Sylki huuhtoo suun limakalvoja ja hampaita, ehkäisten samalla hampaiden reikiintymistä. Suun kuivuus (kserostomia) on tila, jossa syljeneritys vähenee. Tämä aiheuttaa suun kuivuuden tunnetta suussa. Suun kuivuutta voivat aiheuttaa esimerkiksi erilaiset sairaudet, kuten diabetes ja Sjögrenin syndrooma, tai suun kuivuuden taustalla ovat erilaiset lääkitykset, etenkin sydän-, verenpaine- ja masennuslääkkeet. Myös pään ja kaulan alueelle tehdyt leikkaukset ja sädehoito voivat kuivattaa suuta, samoin kuin hormonaaliset syyt, kuten vaihdevuodet

Kuivan suun oireet

Syljen erityksen väheneminen altistaa ja johtaa usein muun muassa hampaiden nopeaan reikiintymiseen, limakalvovaivoihin, kuten suun sienitulehdukseen tai limakalvon haavaumiin. Suun limakalvot voivat myös punoittaa ja muuttua kiiltäviksi. Syljen koostumus voi muuttua paksuksi ja tahmeaksi, mikä vaikeuttaa puhumista ja erityisesti kuivan ruuan nielemistä. Kielessä saattaa ilmetä polttavaa tunnetta ja kirvelyä. Irtoproteesien käyttö tuntuu epämiellyttävältä ja hampaiden reunat saattavat tuntua erityisen teräviltä ja karkeilta. Myös makuaistimuksen muutoksia, kuten metallin makua suussa saattaa esiintyä. Hengitys voi muuttua pahanhajuiseksi.

Yllä olevat oireet voivat kertoa vähentyneestä syljenerityksestä. Syljeneritystä voidaan myös mitata tarvittaessa ja esimerkiksi Sjögrenin syndrooman toteamiseksi voidaan tehdä lisätutkimus, jossa alahuulen pienistä sylkirauhasista otetaan koepala.

Lievitys- ja hoitokeinoja kuivalle ja herkälle suulle

Suuhygienia

- hampaat ja hammasvälit on puhdistettava perusteellisesti päivittäin
- Vaahtoamattoman fluorihammastahnan (esimerkiksi Salutem®, Biotène®, bioXtra®) lisäksi kuivasuisen on hyvä käyttää vielä jotain muuta paikallista fluorihoidoa, kuten suuvettä tai fluoria sisältäviä imeskelytabletteja. Vaihtoehtoisesti hammaslääkäri tai suuhygienisti voi suositella käyttöösi myös korkeafluorista Duraphat® - lääkehammastahnaa.

- hammasproteesit on puhdistettava erityisen hyvin. Pidä proteesit yöllä pois suusta ja säilytä niitä kuivana, etenkin, jos proteesien alla on tulehdusta ja haavaumia.
- Kuivasuisen on hyvä käydä hammashoidossa tavanmukaista useammin, noin 3-6 kuukauden välein. Säännölliset ammattimaiset fluorikäsittelyt auttavat hidastamaan reikiintymistä.

Pureskelu

- päivittäisten 5-6 aterian ja välipalan pitäisi aina sisältää myös pureskelua vaativia ruokia. Ruokailu on hyvä päättää pureskeltaviin kasviksiin, pähkinöihin, juustoon (ei liian voimakasta) tai ksylitolipurukumiin, jotka neutraloivat happoja.
- huuhtelee suu vedellä aterian jälkeen.
- päivän mittaan tulisi nauttia runsaasti vettä.
- älä syö tai juo ruokailujen välillä mitään tavallista sokeria sisältävää, samoin kuin happamia mehuja tai hedelmiä.

Ksylitolipurukumi sekä imeskelytabletit ja -pastillit

- ksylitolipurukumi on hampaiden kannalta paras keino lisätä syljeneritystä.
- purukumin sijasta voit käyttää ksylitolilla makeutettuja imeskelytabletteja ja -pastilleja (esimerkiksi Läkerol Dents®) tai ksylitolia ja fluoria sisältäviä imeskelytabletteja (esimerkiksi Fludent®, Xerostom®, Dentiplus®)
- jos suu on hyvin kuiva ja pastillit ei liukene suussa, hampaille siveltävä Tooth Mousse® -valmiste suojaa sekä hampaita, että suun limakalvoja (hammastarvikeliikkeistä ja verkkokaupoista).

Suun kostutustuotteet

- tärkeintä on juoda riittävästi vettä tai maustamatonta mineraalivettä ja huuhtoa suuta usein vedellä.
- varsinkin yöaikaiseen suunkuivuuteen apua voi saada suunkostutusaineista (tekosyljet) ja geeleistä, jotka säilyttävät kosteuden kauemmin kuin vesi. Tuotteita on saatavilla apteekista ja niitä voi käyttää jatkuvasti.
- kuivia suun limakalvoja ja huulia voi myös voidella ruokaöljyllä tai Ceridal® -ihoöljyllä.
- nenän kostuttaminen öljypitoisella suihkeella tai nenätipoilla voi auttaa vähentämään suuhengitystä.