

Suun hoito-ohjeita pään ja kaulan alueelle sädehoitoa saaneelle potilaalle

Hampaiden kotihoito-ohje

Sädehoidon aiheuttama suun kuivuminen lisää hampaiden reikiintymisriskiä, altistaa limakalvovaurioille, sieni-infektioille, maku- ja hajuaistin häiriöille ja nielemisvaikeuksille. Jos olet saanut käyttöösi hampaisiin tukeutuvan hammasproteesin, myös se on riski hampaiden reikiintymiselle. Ennen sädehoitoa ja sen jälkeen jokaisen pään ja kaulan alueen syöpäpotilaan tulisi saada yksilöllistä opastusta suun ja hampaiden hoitoon sairaalahammashoitoyksikössä ja myöhemmin toipumisen edistyttyä perusterveydenhuollossa (terveyskeskuksessa tai yksityisessä hammashuollossa).

Hampaiden ja proteesien huolellisen puhdistuksen lisäksi on hampaiden reikiintymisen ehkäisemiseksi tärkeää:

1. Käytä hampaiden harjaukseen mieluiten vaahtoamatonta fluorihammastahnaa. Tällaisia tahnoja ovat mm. Salutem, Yotuel tms., joita myydään apteekeissa. Nämä tahnat ärsyttävät vähiten limakalvoja. Hampaat harjataan vähintään kahdesti päivässä, ainakin aamulla ja illalla.
2. Hampaan pinnan kovettamiseksi käytetään lisäfluorina Fludent-fluoriliuosta tai NaF (natriumfluoridi)-liuosta (0.05 %), joita saa apteekista ilman reseptiä. Fluoriliuoksella purskutellaan ohjeen mukaan 2-3 kertaa päivässä hampaiden harjauksen jälkeen. Vaihtoehtona fluoriliuoksen käytölle ovat fluoria sisältävät imeskelytabletit (Dentiplus tai Fludent, apteekista). Dentiplusin etuna on sen antama mineraalilisä fluorin vaikutuksen tehostamiseksi. Näitä valmisteita tulisi käyttää 4-6 kertaa päivässä, mieluiten eri aikaan kuin hammastahnaa.
3. Puhdista proteesit harjalla juoksevassa vedessä nestemäisellä saippualla useita kertoja päivässä. Proteesien puhdistuksen apuna voi käyttää apteekista saatavia puhdistusaineita. Proteesit pidetään pois käytöstä öisin ja säilytetään kuivana.
4. Suun kostutukseen ei ole jokaiselle potilaalle soveltuvaa ohjetta ja hyvää ratkaisua. Pelkällä vedellä kostutuksen vaihtoehtona kannattaa kokeilla suun huuhtelua keittosuolaliuoksella. Keittosuolaliuosta voi itse valmistaa seuraavasti: keitä litra vettä ja lisää ruokalusikallinen ruokasuolaa. Liuos on hyvä käyttää parin vuorokauden kuluessa. Suun kostutukseen kannattaa kokeilla myös rypsi- tai oliiviöljyä, joita voi sivellä suun

limakalvoille ja ikenille tarpeen mukaan. Kaupallisista kostutusaineista geelit toimivat parhaiten ja geeleistä Xerostom (tekosylki), Oralbalance ja BioXtra (sisältää pähkinäöljyä) ovat suositeltavimpia. Älä käytä fluoriliuoksen lisäksi mitään muita suuvesiä (esim. Listerine, Paroex, Corsodyl, Oral B) ellei hammaslääkärisi tai lääkärisi niin kehota.

Sädehoitoa saanut potilas tarvitsee muita hammaspotilaita enemmän ammattimaista hoitoa eli hammaslääkärin kontroleja ja ns. ennaltaehkäisevän hoidon käyntejä suuhygienistin vastaanotolla noin kolmen kuukauden välein. Heiltä saa lisäohjeita muista tarvittavista toimenpiteistä, mm. vastaanotolla annettavasta fluorihoidosta.

Purentalihasten venytysharjoitus

Pään ja kaulan alueen syöpäleikkaus ja sädehoito aiheuttavat sekä ohimeneviä että pysyviä vaurioita suun alueelle. Purentaelimistön toimintahaittoihin voivat kuulua lihasten lyheneminen ja kiristyminen, leukalukko ja osittainen pehmyt- ja kovakudoksen tuhoutuminen. Täten suun avautuminen voi vaikeutua. Tämän tilanteen kohentamiseen suositellaan venytysharjoittelua.

Venytysohjeet:

Aloita harjoittelu, kun lääkärisi antaa siihen luvan, mutta viimeistään kahden viikon kuluttua leikkauksesta.

Ennen harjoitusta rasvaa huulet ja erityisesti suupielet.

Voit myös tarvittaessa lämmittää poskia lämpöpakkauksella 5 minuuttia ennen harjoitusta.

- Avaa suu mahdollisimman auki.
- Pidä venytys.
- Sulje suu.

Tee harjoitus 5 kertaa päivässä. Tee 5 toistoa yhdellä harjoitus kerralla. Pidä maksimivenytys 30 sekuntia.

Jos et pysty pitämään 30 sekuntia, pidä ensin 10 sekuntia, sitten 20 sekuntia ja pikkuhiljaa kasvata venytyspituutta 30 sekuntiin.

Kun tavoiteltu suun avautumisen mitta on saavutettu, vähennä harjoittelua asteittain vähentämällä harjoituskertoja (normaali avaus on, kun vähintään kolme sormeaa mahtuu hampaiden väliin).

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • www.vsshp.fi • Vaihde 02 313 0000

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.