

Suunhoito-ohjeita syöpäpotilaalle

Säännöllinen, päivittäinen suunhoito pitää tulehduksia aiheuttavat bakteerit ja sienet pois suun limakalvoilta. Suolavedellä tai vedellä purskuttelu useaan otteeseen päivässä, hampaiden huolellinen harjaus kaksi kertaa päivässä sekä hammaslangan käyttö ylläpitävät suun hyvää hygieniatasoa.

Suun huuhtelu ja purskuttelu ruokailujen jälkeen ainakin 4-5 kertaa/vrk pienin vesikulauksin pitkin päivää: 1tl suolaa liuotetaan 1l vettä tai lasilliseen vettä liuotetaan ¼tl suolaa ja ¼tl ruokasoodaa.

Kylmät ruuat esim. jäätelö tai jääpalojen imeskely rauhoittavat limakalvoja. Miedot ruuat esim. keitot, munaruuat, puurot tai vellit ovat suositeltavia. Kamomillatee saattaa rauhoittaa limakalvoja. Kuumia, väkeviä ja voimakkaasti maustettuja tai happamia ruokia/juomia tulisi välttää esim. sitrushedelmiä, tomaattia, kiiviä, paprikaa, vahvoja mausteita, alkoholia.

Ruuan voi soseuttaa, jos pureskeleminen tekee kipeää. Juo pieniä kulauksia nesteitä ruokailun aikana nielemisen tueksi.

Hampaat on hyvä pestä pehmeällä hammasharjalla ja miedolla hammastahnalla esim. OralBalance®, Elmex®, Salutem®, Xerostom®, BioXtra® (apteekista). Pese proteesit aamuin illoin ja huuhtelee aterioiden välillä.

Apteekissa on myytävänä myös suun kipeytyneille limakalvoille tarkoitettuja imeskelytabletteja esim. Bepanthen®

Suuta voi kostuttaa ruokaöljyllä esim. oliivi- ja rypsiöljy 0,5-1tl ennen ruokailua ja pitkin päivää tai Ceridal® öljyllä/-lipogeelillä. Suun kuivuuteen voi käyttää erilaisia geelejä ja suihkeita, esim. Biotene®-tuotteet apteekista. Kuivat huulet ja suunpielet tulee rasvata säännöllisesti, esim. huulirasva, perusvoide, Bepanthen®-voide, Ceridal®-lipogeeli.

Alkoholia sisältäviä suunhoitotuotteita ei suositella käytettävän.

Keskustele henkilökunnan kanssa, jos sinulla on ongelmia suussa suunhoidosta huolimatta.