

## Hampaiden eroosio

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

Hampaiden eroosio aiheutuu kiillepinnan liukenemisesta suuhun tulevan toistuvan tai jatkuvan happovaikutuksen seurauksena. Happamuus voi olla lähtöisin sisäisistä (esim. närästys, oksentelu, refluksitauti) tai ulkoisista (esim. hapan ruoka tai juoma, hengitysilman hapot esim. teollisuudessa) tekijöistä. Oireina ovat esim. hampaiden vihlonta, kuuman/kylmän arkuus sekä hampaiden pinnan muodonmuutokset, kuten hammaspaikkojen saumojen ”kohoaminen”. Eroosioaurioiden pysäyttämisessä on tärkeä kiinnittää huomiota eroosiota aiheuttavien tekijöiden eliminointiin. Jokaisen hampaiden eroosiosta kärsivän potilaan tulee saada yksilöllistä opastusta suun ja hampaiden hoitoon eroosioaurioiden ehkäisemiseksi.

**Hampaiden (ja mahdollisen irtoproteesin) huolellisen puhdistuksen lisäksi on tärkeä pitää mielessä seuraavia asioita hampaiden eroosioon liittyen:**

1. Happamien ruokien ja juomien (virvoitusjuomat, marjamehut, viinit) käyttöä tulee rajoittaa **säännöllisten aterioiden yhteyteen**.
2. Hedelmämeijerijäätelijien sijasta syö hedelmät mieluummin pureskeltavina (appelsiini ja muut sitruhedelmät, omenat) **ruokailun yhteydessä, ei välipalana**.
3. Älä lisää sokeria hedelmiin ja marjoihin.
4. Heti happaman nauttimisen jälkeen, hapon vaikutusta hampaisiin voi vähentää **huuhtomalla suu** vedellä tai maidolla.
5. Käytä täyskysylitolituotteita 3-5 kertaa päivässä aterioiden jälkeen.
6. Älä harjaa hampaitasi tuntiin happaman nauttimisen jälkeen!
7. Vältä kovan hammasharjan ja hiovien hammastahnojen käyttöä. Pese hampaat **pehmeällä hammasharjalla ja fluorihammastahnalla** 2 kertaa päivässä.
8. Älä laita mitään hapanta suuhun juuri ennen nukkumaanmenoa, koska happo jää kielelle ja yön aikana syövyttää hampaiden sisäpintoja.
9. Käytä hammaslääkärin suosittamaa lisäfluoria.

10. Pyri stimuloimaan omaa syljeneritystä, koska sylki suojaa hampaita happojen vaikutuksilta

Edellä mainittujen ohjeiden noudattaminen tekee helpommaksi pitää suu ja hampaat terveinä ja se parantaa monin tavoin elämänlaatua.

Eroosiotilas tarvitsee myös muita enemmän ammattimaista hoitoa eli hammaslääkärin kontrolleja ja ammattimaisia ennaltaehkäisevän hoidon käyntejä suuhygienistin vastaanotolla tarvittaessa jopa kolmen kuukauden välein. Heiltä saa lisäohjeita muista tarvittavista toimenpiteistä.

Suosittellemme teille:

Hammaslääkärin kontrolleja \_\_\_\_ kk välein

Ennaltaehkäisevän hoidon käyntejä suuhygienistin vastaanotolla \_\_\_\_ kk välein.

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • [www.vsshp.fi](http://www.vsshp.fi) • Vaihde 02 313 0000

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.