

## Hampaiden kotihoito Sjögrenin syndrooma –potilailla

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia

Sjögrenin syndrooman (reumasairauksiin kuuluva ns. autoimmuunitauti) aiheuttama syljen erityksen väheneminen **lisää hampaiden reikiintymisriskiä**. Jos sen lisäksi olette saanut käyttöönnne hampaisiin tukeutuvan irtoproteesin, myös se on riski hampaiden reikiintymiselle. Jokaisen Sjögrenin syndrooma-potilaan tulee saada yksilöllistä opastusta suun ja hampaiden hoitoon joko sairaalan hammashoitoyksikössä tai perusterveydenhuollossa (terveyskeskuksessa tai yksityisessä hammashuollossa).

**Hampaiden (ja mahdollisen irtoproteesin) huolellisen puhdistuksen lisäksi on hampaiden reikiintymisen ehkäisemiseksi tärkeää:**

1. **Pese hampaat** huolellisesti aamuin ja illoin **fluorihammastahnalla**.
2. Jos tavallinen hammastahna tuntuu voimakkaalta, käytä hampaiden harjaukseen **vaahtoamatonta fluorihammastahnaa**. Tällaisia ovat mm. Salutem, Biotene ja Xerostom, joita myydään apteekeissa. Älä huuhto tahnaa vedellä pois suusta, vaan ainoastaan sylje pois ylimäärä tahnasta, näin fluori saa vaikuttaa pidempään.
3. **Säännöllinen ateriarytmi** on tärkeä. Syö säännöllisesti 4-6 kertaa päivässä. Vältä **napostelua** ja suosi **pureskelua vaativaa** ruokaa.
4. **Vältä** helposti hampaisiin reikiä aiheuttavia tuotteita – kuten **sokeria** sisältäviä välipaloja, virvoitusjuomia, makeita leivonnaisia.
5. **Vältä** tupakointia, alkoholia, suuvesiä (muita kuin mahdollinen alkoholiton fluoripurskute) sekä voimakkaasti maustettuja ruokia.
6. **Pyri stimuloimaan omaa syljeneritystä**, joka on luonnollisin tapa suun kostuttamiseksi. Käytä tähän **täysksylitolituotteita** (purukumia ja/tai imeskelytabletteja) **mielellään 3-5 kertaa** päivässä, etenkin aterioiden jälkeen.
7. **Janojuomana** suosi **vettä** ja kostuta suu vedellä.
8. **Suun kostutukseen** ei ole jokaiselle potilaalle soveltuvaa ratkaisua. Vedellä kostutuksen vaihtoehtona kannattaa kokeilla purskuttelua keittosuolaliuoksella. **Keittosuolaliuosta**

voi valmistaa seuraavasti: keitä litra vettä ja lisää ruokalusikallinen ruokasuolaa. Suun kostutukseen **voi kokeilla myös rypsi- tai oliiviöljyä**, joita voi sivellä suun limakalvoille ja ikenille **tarpeen mukaan**. Myös apteekista saatavia kostutusaineita (Xerostom-suusuihke ja Oralbalance-geeli) voi kokeilla.

9. **Jos käytät irtoproteesia**, puhdista se harjalla juoksevassa vedessä nestemäisellä astianpesuaineella muutamia kertoja päivässä. Desinfioi proteesi vähintään kerran viikossa (Nitradine, Corega tabs). Myös limakalvojen on hyvä antaa levätä, joten jätä proteesi pois suusta yöksi ja säilytä se pesun jälkeen kuivana.

Edellä mainittujen ohjeiden noudattaminen tekee helpommaksi pitää suu ja hampaat terveinä ja se parantaa monin tavoin elämänlaatua. Sjögrenin syndrooma -potilas tarvitsee myös muita hammaspotilaita enemmän ammattimaista hoitoa eli hammaslääkärin kontroleja ja ammattimaisia ennaltaehkäisevän hoidon käyntejä suuhygienistin vastaanotolla - yleensä noin kolmen kuukauden välein. Heiltä saa lisäohjeita muista tarvittavista toimenpiteistä, lisäfluorin käytöstä, ja vastaanotolla annettavasta fluorihoidosta.

Suosittellemme teille:

Hammaslääkärin kontroleja \_\_\_\_ 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.