

Kuivan suun hoito

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

Sylki on välttämätön neste suojaamaan hampaita ja suun limakalvoja erilaisilta tulehduksilta sekä hampaiden reikiintymiseltä. Syljen erityksen väheneminen – eli suun kuivuminen - voi olla seurausta mm. runsaasta lääkkeiden käytöstä, reumasairauksista, diabeteksesta tai naisilla hormonaalisista muutoksista. Jokaisen suun kuivuudesta kärsivän potilaan tulee saada yksilöllistä opastusta suun ja hampaiden hoitoon.

Hampaiden (ja mahdollisen irtoproteesin) huolellisen puhdistuksen lisäksi on hampaiden reikiintymisen ja limakalvojen tulehdusten (ns. mukosiitit) ehkäisemiseksi tärkeää:

1. **Pese hampaat** huolellisesti aamuin ja illoin **fluorihammastahnalla**.
2. Jos tavallinen hammastahna tuntuu voimakkaalta, käytä hampaiden harjaukseen **vahtoamatonta 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 **täyskysylitolituotteita** (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. Proteesi on hyvä desinfektoida vähintään kerran viikossa (Nitradine tai 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.

Kuivasuinen potilas tarvitsee myös muita enemmän ammattimaista hoitoa eli hammaslääkärin kontrolleja ja ammattimaisia ennaltaehkäisevän hoidon käyntejä suuhygienistin vastaanotolla - yleensä noin kolmen kuukauden välein. Heiltä saa lisäohjeita muista tarvittavista toimenpiteistä, lisää fluorin käytöstä ja mm. vastaanotolla annettavasta fluorihoidosta.

Suosittellemme sinulle:

Hammaslääkärin kontrolleja ____ kk välein.

Ennaltaehkäisevän hoidon käyntejä suuhygienistin vastaanotolla ____ kk välein.

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

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.