

Terve suu – ikäääntymisen ja muistisairaudet

Suun terveydenhuolto. Terveystiedon edistämisen tiimi 2024,
Rauni Pantti



Helsinki

Terve suu ja län mukana tulevat muutokset suussa

Terve suu on:

- Puhdas
- Kivuton
- Ruokailu sujuu
- Puhuminen sujuu



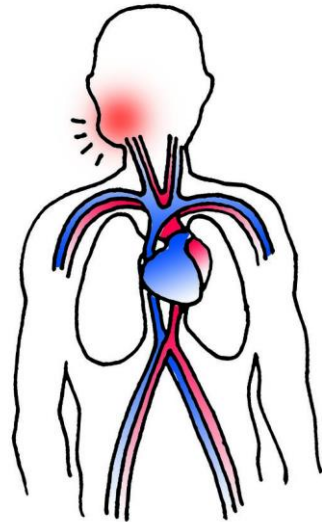
Miten ikääntyminen näkyy suussa:

- Limakalvot ohenevat
- Ikenien vetäytyminen
- Purentavoima heikkenee
- Syljeneritys vähenee
- Paikatut ja poistetut hampaat?
- Proteesit?

Suuhygienian ylläpitäminen voi olla hankalampaa kun näkökyky, käden motoriikka tai muisti heikkenee.

Yleisimmät suun sairaudet ja Suun terveyden yhteys yleisterveyteen

- Hampaiden pinnoille ja ienrajaan kertyvä bakteeripeite (plakki) aiheuttaa hampaiden reikiintymistä ja ientulehdusta.

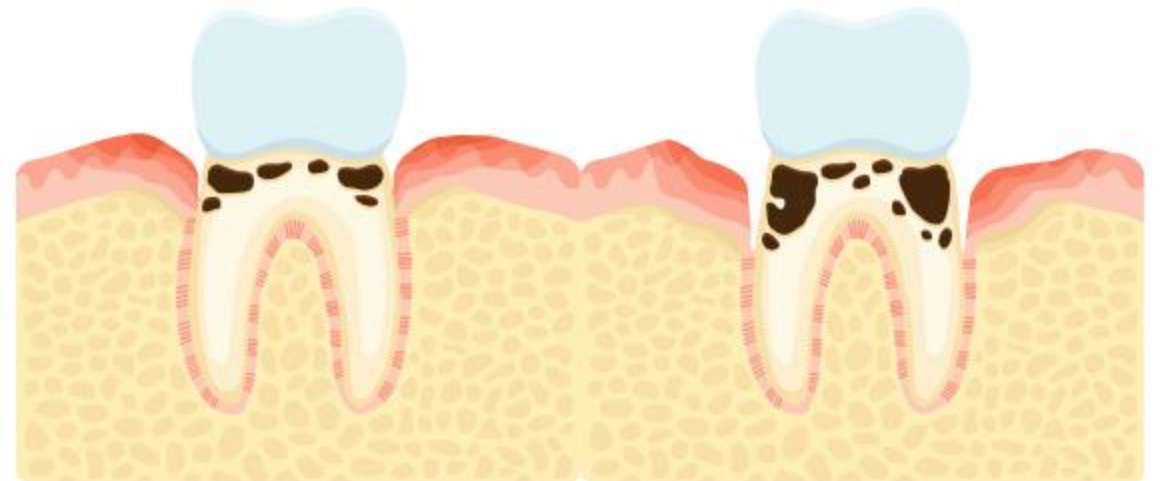
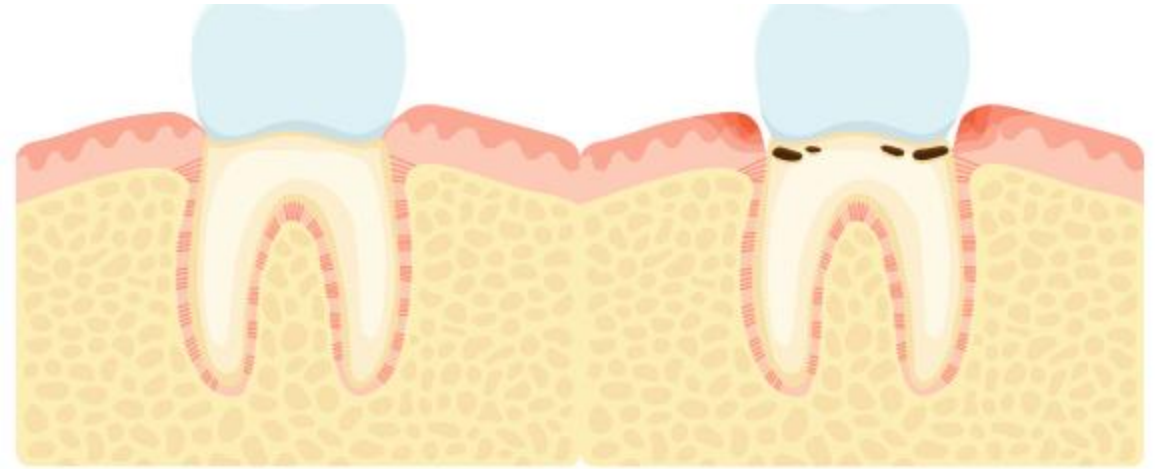


- Bakteerit ja tulehduksen välittäjäaineet voivat levitä suusta verenkierron välityksellä myös muualle elimistöön tai aiheuttaa elimistössä matalasteisen tulehduksen.
- Parodontiitti voi edistää mm. valtimokovettumataudin ja tyypin kaksi diabeteksen syntymistä.

Kiinnityskudossairaus parodontiitti

- Hoitamaton pitkäaikainen ientulehdus voi muuttua parodontiitiksi.
- Parodontiitti on yksi tavallisimmista väestössä esiintyvistä kroonisista tulehdustiloista joka voi olla vaaraksi yleisterveydelle.
- Bakteereiden aiheuttama suun tulehdussairaus, joka tuhoaa hammasta ympäröivää leukaluuta ja ienkudosta.

• Kuva: Hammaslääkäriliitto



Hyvä suunhoito ja muistisairaudet

- Hyvä suun omahoito parantaa elämänlaatua ja suun terveyttä sekä tukee yleisterveyttä.
- Ikääntyessä avuntarve voi kasvaa ja moni tarvitsee apua omaiselta tai hoitajalta hampaiden ja suun puhdistamiseen.
- Muistisairaus vaikuttaa mm. jaksamiseen, aloitekykyyn, keskittymiskykyyn, tasapainoon ja motoriikkaan. Muistisairas ei välttämättä osaa kertoa suun oireista ääneen.
- Suun sairaudet voivat edetä huomaamattomasti ilman kipua. Siksi on tärkeää käydä säännöllisesti hammaslääkärissä hampaiden- ja suun tarkastuksessa.

Muistuta, auta ja avusta tarvittaessa

Omatoiminen

- Muistutetaan harjaamaan ja varaamaan aika hammashoitoon. Muistilistat apuna.

Muistutettava

- Kerrataan, ohjataan ja kannustetaan miten harjataan. Tarvittaessa puhdistetaan puolesta. Ajat hammashoitoon varataan yhdessä.

Avustettava

- Annetaan harja käteen sekä ohjataan avustettavan kättä tai harjataan puolesta.
- Hoidetaan ajat hammaslääkäriin puolesta.

Hampaiden puhdistus

- **Suun ja hampaiden säännöllinen puhdistaminen ehkäisee suun sairauksia.**
- **Harjaa huolellisesti kaksi kertaa päivässä pehmeällä (sähkö)hammasharjalla fluoritahnaa käyttäen kaikki hammaspinnat ja ienrajat. Puhdista hammasvälit päivittäin.**
- **Puhdista myös irrotettavat proteesit. Harjaa ne saippuapohjaisella aineella ja proteesiharjalla. Säilytys kuivassa (yön yli).**



Hammaspintojen ja ienrajojen harjaus



Kuva 2,3,4: Honkonen 2019

Hammasvälien puhdistus



Kuva 10: Silver 2019



Kuva 6: Honkonen 2019

Irrotettavan proteeesin puhdistus



Kuva 11: Silver 2019

Proteesiharja



Kuva Papunet

Astianpesuaine tai
nestemäinen saippua



Kuva 7: Silver 2019

Ravitsemus

- Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio säännöllisellä ateriaritmilla tukee suun terveyttä (ja on hyväksi myös yleis- sekä aivoterveydelle!)
- Napostelu on haitallista suun terveydelle. Hampaat eivät kestä jatkuvaa happovaikutusta suussa.
- Runsas sokerin käyttö yhdistettynä puutteelliseen suuhygieniaan lisää reikiintymisriskiä.
- Ruokajuomaksi suositellaan maitoa tai piimää (tai kasvipohjaista juomaa).
- Suosi vettä janojuomana.



Kuiva suu altistaa hampaiden ja suun ongelmille

Vähentynyt syljen eritys huonontaa hampaiden ja suun terveyttä, koska syljen suojaavaa vaikutusta ei ole.

Suosi:

- **Vesi.** Päivittäinen riittävä nesteytys.
- **Ruokaöljy.** Kuivan suun limakalvojen voiteluun.
- **Kuivan suun geelit ja suihkeet** apteekista.
- **Ksylitolipastilli** ruokailun jälkeen. Tukemaan hammasterveyttä
- **Pureskelua** vaativaa ruokaa. Stimuloi sylkirauhasia.
- **Muista hyvä suuhygienia.**



Suunhoidon peruspilarit

- **Suuhygieniasta huolehtiminen**
- **Terveelliset ruokailutottumukset**
- **Säännölliset tarkastukset**



Kiitos!

sotepe.suunte.terveydenedistajat@hel.fi



Lähteet ja linkit

- <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys-eri-ikakausina/ikaantyneiden-suunterveys/ian-vaikutus-suuhun>, Iän vaikutus suuhun
- <https://www.kaypahoito.fi/nix02826>, Muistisairaahan suun hoito
- <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00177>, Muistisairaudet ja suun terveys
- <https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveydenhoito/hammashoito/hammastarkastukset/ikaantyneiden-hammastarkastukset>, Ikääntyneiden hammastarkastukset
www.hel.fi/hammashoito