

Suun terveys – omaishoitajien valmennus

Esityksen tehnyt Mervi Olkkonen, terveyden edistämisen
suuhygienisti ja TtM opiskelija





Koulutuksen tavoitteena

Omaishoitaja on arjen supersankari!

- Vahvistaa suun hoitoon liittyvää osaamista ja antaa työkaluja arkeen.
- Auttaa näkemään suun terveys osana kokonaisterveyttä.
- Huomio sekä hoidettavan, että hoitajan suun terveydessä.





Miksi suun terveys on tärkeää?





Terveellä, hyvin hoidetulla ja kivuttomalla suulla:



Vaivatonta syödä



Jutella, nauraa ja laulaa



Maistella hyviä makuja



Tuottaa hyvää oloa



Ehkäisee muita sairauksia!





Terve suu

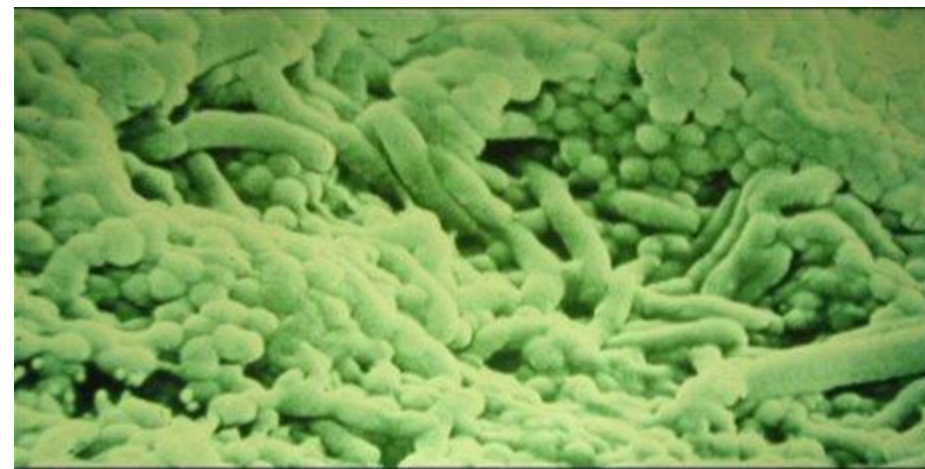
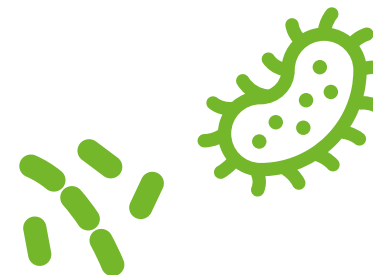
- Limakalvot siistit ja vaaleanpunaiset
- Ikenistä ei vuoda verta
- Hampaiden pinnat ovat plakittomat
- Suu kostea



Mitä suussa tapahtuu?



- Bakteerit kiinnittyvät hampaiden pinnoille -> tahmea bakteerikerros eli hammasplakki.
- Sokeri lisää bakteereiden määrää moninkertaiseksi.
- Bakteerit aiheuttavat suun sairauksia.
- Sylki hoitaa ja huuhtelee ja korjaa.

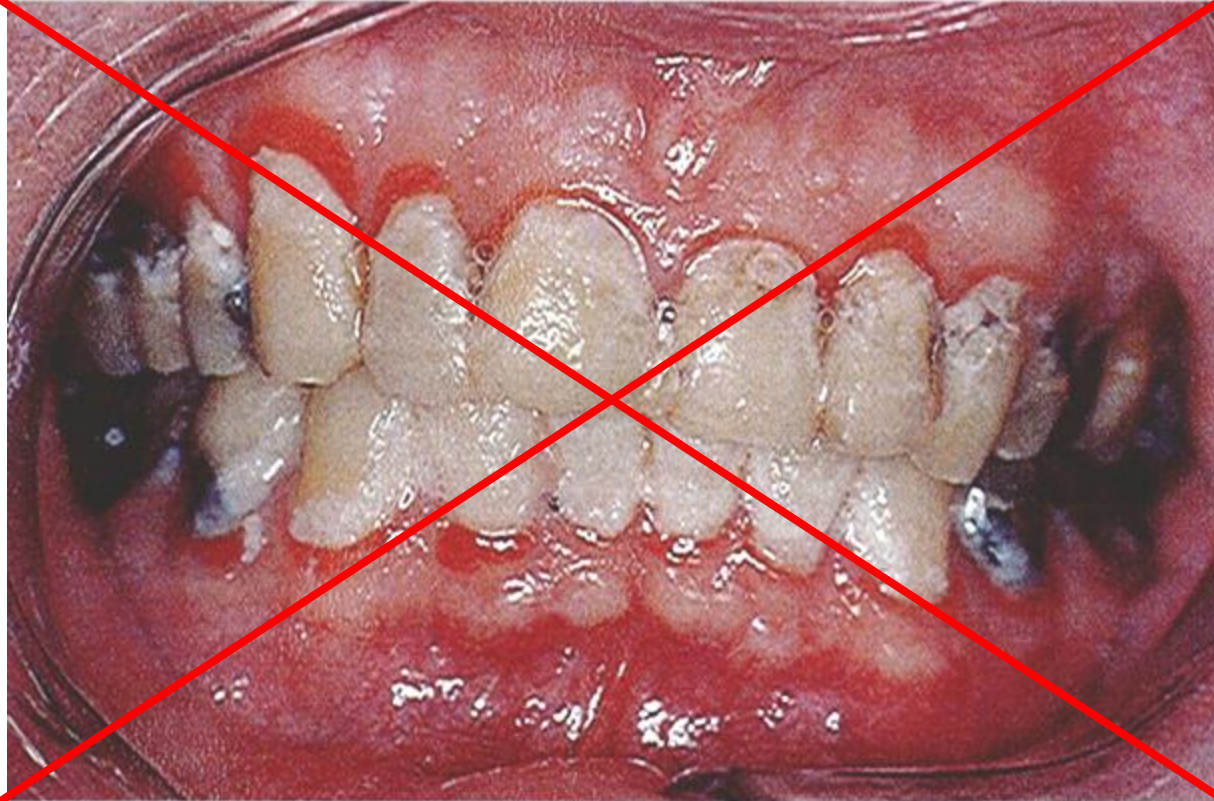


Miten bakteereita voidaan vähentää?



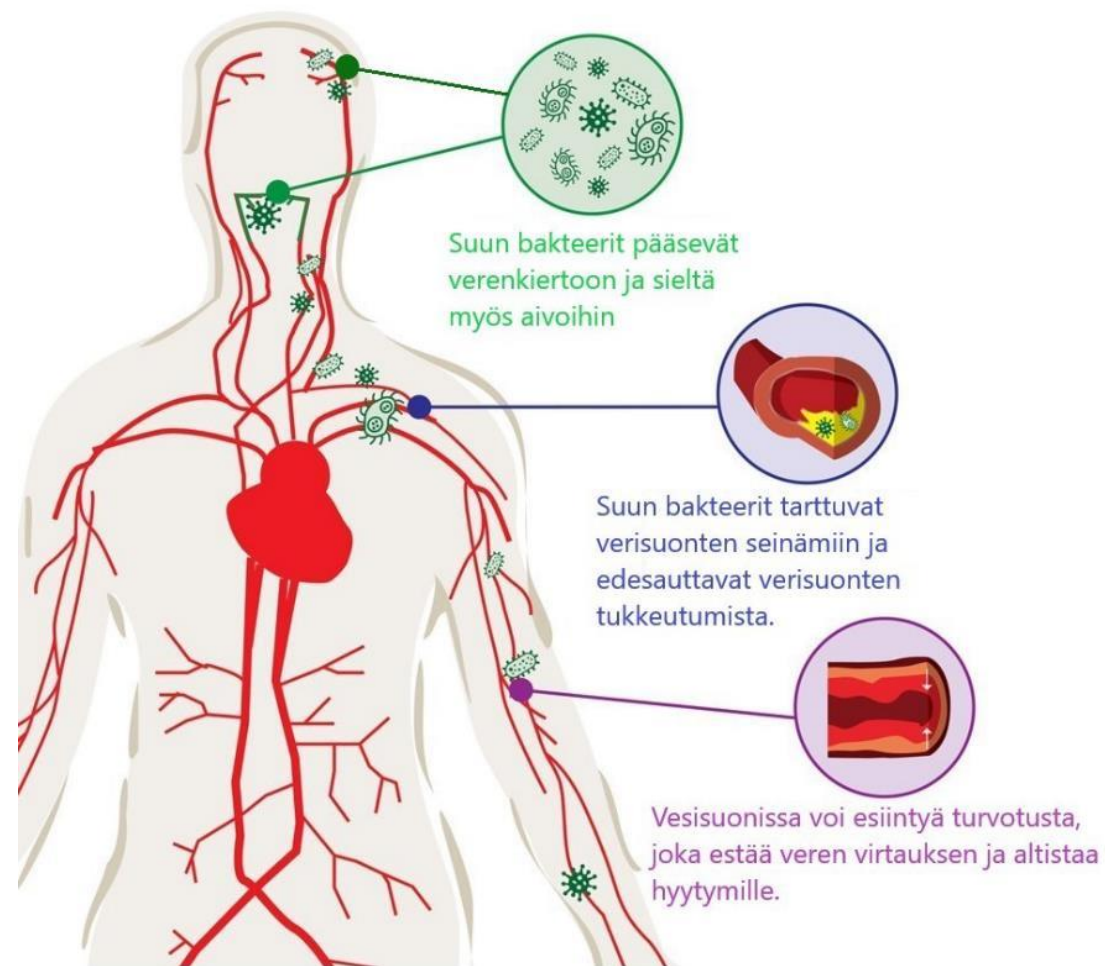
Plakki hammasvälissä ja
ienrajassa







Bakteerit voivat levitä suun kautta muualle kehoon ja aiheuttaa yleisen tulehdustilan.



Connection between Gum Disease and Heart Disease





Hoitamaton suu aikuisilla ja ikääntyneillä voi johtaa...





Diabeteksen huonoon hoitotasapainoon.

- Verensokerit eivät pysy tasaisina.
- Diabeetikon suussa tulehdukset paranevat muutenkin hitaammin.



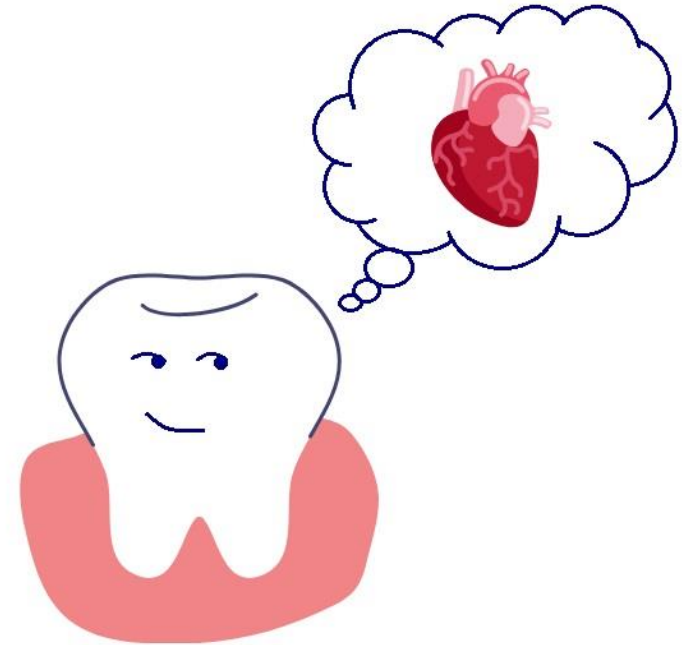
Kuva: pxhere.com





Sydän- ja verisuonisairauksiin

- Suun bakteerit voivat kiinnittyä verisuonten seinämiin ja altistaa sydän- ja verisuonisairauksille.
- Parodontiitti nostaa elimistön tulehdus- ja kolesteroliarvoja.
- Aivohalvauksen riski kasvaa.



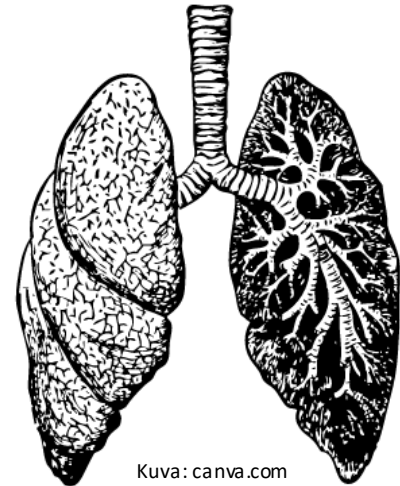
Kuva: mukailen canva.com





Keuhkokuumeen riskin lisääntymiseen

- Suun kautta bakteerit kulkeutuvat keuhkoihin vuodepotilailla.
- Kuolleisuus keuhkokuumeeseen voi lisääntyä, jos suuta ei hoideta.





Dementiaan

- Suun sairaudet näyttäisivät lisäävän riskiä nopeampaan kognitiivisen toimintakyvyn laskuun.
- Bakteerit pääsevät verenkierron kautta aivoihin ja tuottavat siellä myrkkyjä.
- Myrkyt vaurioittavat aivoja.
- Pureskelu parantaa aivojen verenkiertoa ja jos ei ole hampaita/proteeseja ei voi pureskella.



Kuva: canva.com





Aliravitsemukseen

- Hyvä ravitsemus on terveyden ja hyvinvoinnin perusedellytys ja se ylläpitää hyvää vastustuskykyä ja on osa psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia.
- Terveellisen ruoan syöminen vaikeutuu, kun suu ja hampaat ovat kipeät.
- Ravintoaineissa tulee puutosta -> muita sairauksia.
- Lihasvoima heikkenee ja ihminen menee entistä huonompaan kuntoon.



Kuva: THL & VRN - Ikäntyneiden ruokasuositus 2020





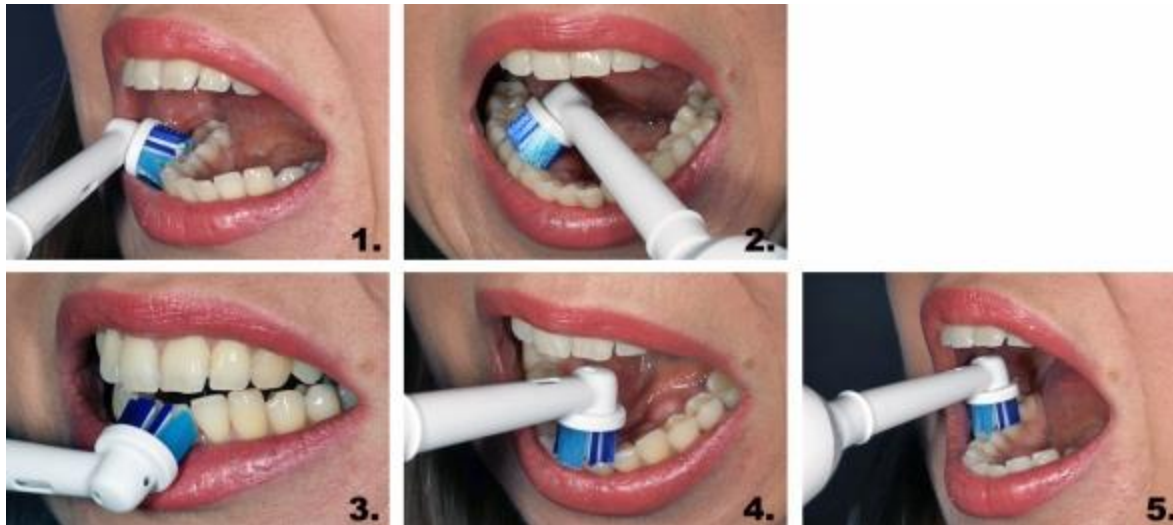
Miten suuta hoidetaan?





Hampaiden harjaus

- Hampaat harjataan järjestelmällisesti aamuin illoin.
- Harjaa pidetään 45° kulmassa -> **ienraja** on tärkeä saada puhtaaksi!
- Sisäpinnat, ulkopinnat ja purupinnat.
- **Sähköhammasharjaa kuljetetaan hampaalta toiselle.**
- **ÄLÄ PAINA!**



Kuva: Hammaslääkäriliitto

**Suuta ei tarvitse
huuhdella harjauksen
jälkeen!**





Avustettu hampaiden harjaus



Erilaisia hammasharjoja



Sähköharja tai käsiharja, pehmeä pieni pää



Kuvat: Terapia Odontologica



Suun aukipitäjä



Helpottaa erityisesti senioreilla
hampaiden puhdistusta mikäli suun
auki pitäminen on hankaloitunut



Kuva: Hampaille.fi





Muista vaihtaa harja tarpeeksi usein!

- Hammasharja vaihdetaan 3kk välein tai kun harjakset ovat kuluneet.
- Kuluneet harjakset eivät puhdista hampaiden pintoja riittävästi.

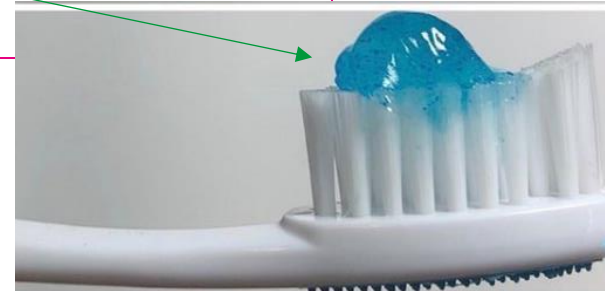


Tässä vain esimerkkejä erilaisista tahnoista. Kokeilemalla ja oman suuhygienistin ohjeilla löytyy itselle sopiva:

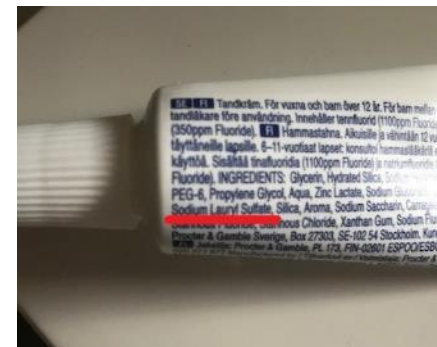
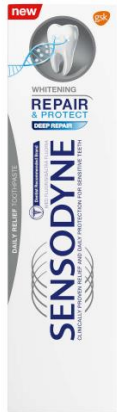


Vaahtoamaton fluorihammastahna

Annostele herneen kokoinen määrä tahnaa



Vaahtoava ainesosa on **NATRIUMLAURYLLISULFAATTI** eli **SODIUM LAURYL SULFATE (SLS)**. Kuivattaa suuta ja voi aiheuttaa toisille aftoja.



Van Van



Osassa Elmex tuotteista on vaahtoava-ainesosa eli SLS (sodium lauryl sulfate). Ei kuitenkaan kaikissa.

Monilla käytössä Elmex

elmex® Anti-Caries -
hammastahna

Ei- SLS



elmex® Sensitive
Professional Repair &
Prevent™ -hammastahna

Ei- SLS



elmex® Sensitive
Professional™ -
hammastahna

SLS



elmex® Sensitive™ -
hammastahna

Ei- SLS



Jos välejä ei puhdisteta jää 40% hampaista likaiseksi!!



Hammasvälien puhdistukseen



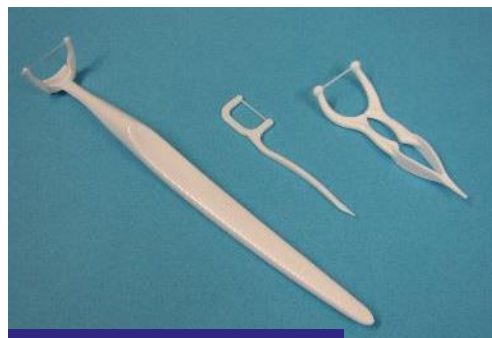
Hammasväliharjat eli ns. pulloharjat



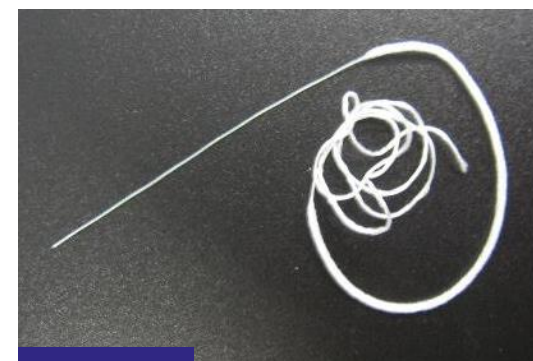
Hammastikkuja



Hammaslanka langan kuljettimessa



Hammaslankain



Siltalanka



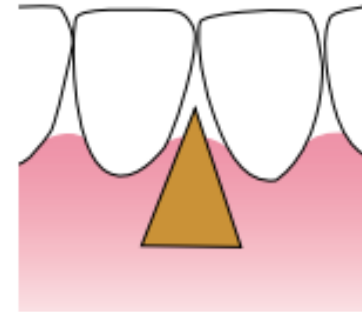


Kuvat: Jetta Pääskyvuori





Hammastikun käyttö





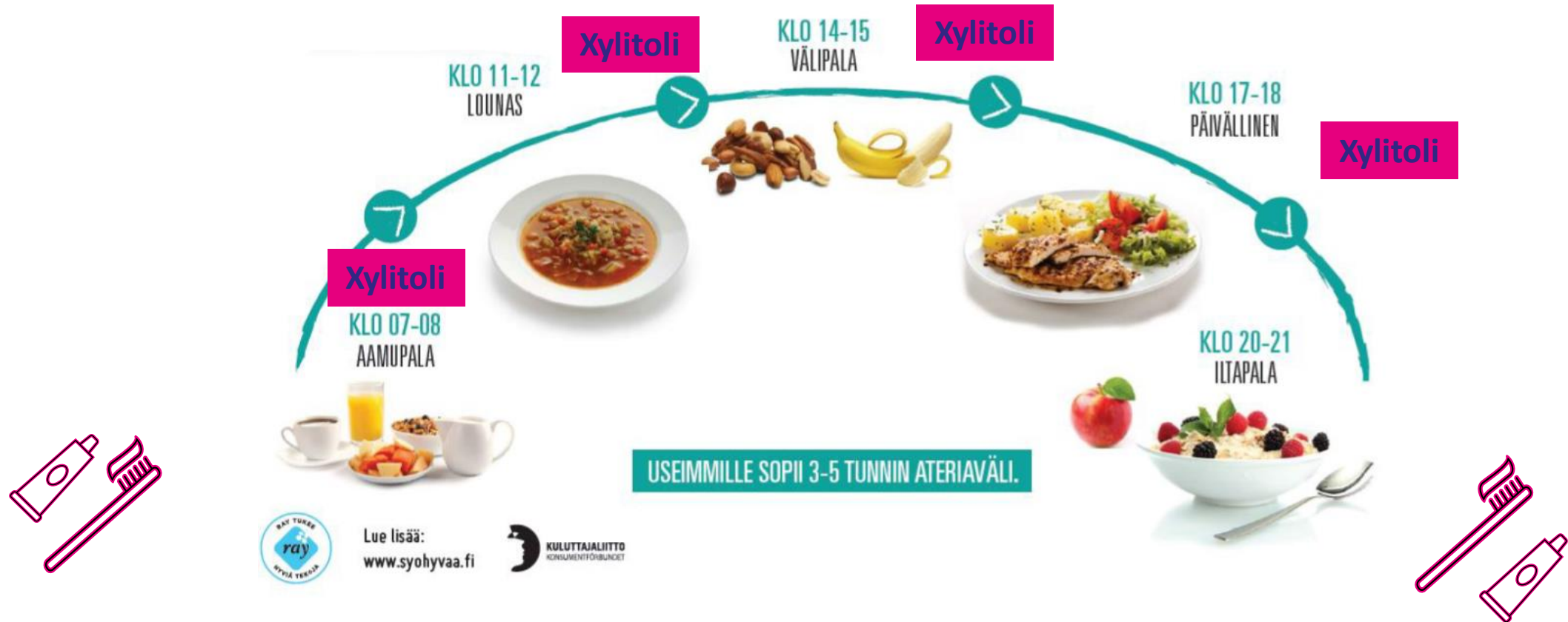
Kielen puhdistukseen

- puhdista myös kieli päivittäin kielen kaapimella tai harjalla.
- vähentää bakteerien aiheuttamien sairauksien riskiä ja raikastaa suun.



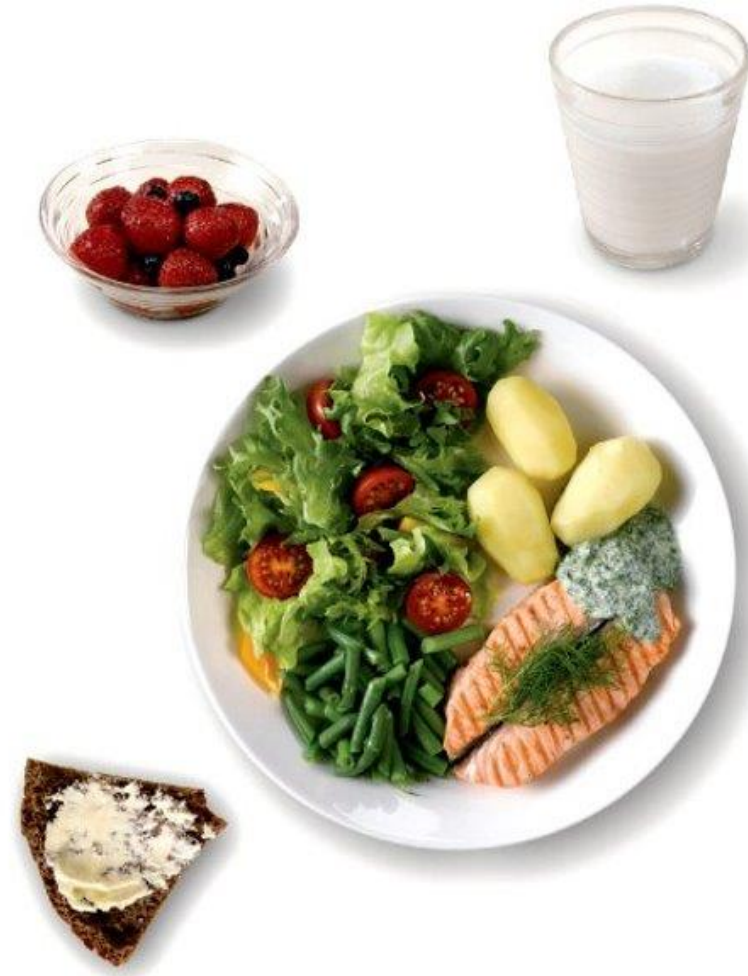


Säännöllinen ruokailurytmi tärkeää!





Terveelliset ateriat





Janoon aina vettä!



Maustamaton kuplavesi on myös ok.



Ei napostelulle!



- 400 g karkkipussi vastaa **139 sokeripalaa** tai 32 omenaa
- 1,5 l virvoitusjuoma vastaa **66 sokeripalaa**
- 150 g perunalastuja vastaa **32 sokeripalaa** tai 18 omenaa





Aterian jälkeen ksylitoli

- Koivusokeri, jota bakteerit eivät voi hyödyntää ravintona.
- Katkaisee happohyökkäyksen.
- Kosteuttaa suuta.
- Suosi täysksylitolia.
- Pastillit sopivat kaikille.



Fazer.fi



Hammaslääkäriliitto



Cloetta.fi





Hampaattoman suun puhdistus

- Kuivat huulet rasvataan ensin
- Poista mahdolliset proteesit
- Kieli puhdistetaan pehmeällä harjalla
- Suun limakalvot pyyhitään kostealla harsotaitoksella



Kuva: Ikäihmisten suun hoito





Proteesin puhdistus ja hoito

- Proteesit pestään vähintään kerran päivässä, mielellään 2xpvä sekä huuhdellaan joka ruokailun jälkeen.
- Proteesien pesussa käytetään proteesitahnaa tai käsitiskiainetta/saippuaa. **EI HAMMASTAHNAA.** Se naarmuttaa akryylin pintaa, jolloin bakteerit kerääntyvät naarmuihin.
- Huolellinen harjaus vedellä täytetyn lavuaarin päällä, **tukeva ote.**
- Yöksi proteesi jätetään ilmavaan astiaan, jotta limakalvot saavat levätä yöllä ja sylki pääsee huuhtomaan limakalvoja.
- Harjatut proteesit desinfioidaan 1x/vko. Tabletti tai liuos.
- Desinfioinnin jälkeen huolellinen huuhtelu.





Desinfioiva poretabletti



kuva: Hampaille.fi

1. Harjaa proteesit hyvin hammasharjalla ja huuhtele lämpimällä vedellä.
2. Mittaa esimerkiksi lasiin noin 150 ml haaleaa vettä ja tipauta mukaan yksi Nitradine-tabletti.
3. Upota proteesi liuokseen ja varmista, että se peittyy kokonaan.
4. Anna liuoksen vaikuttaa 15 minuuttia. Tarvittaessa pidempään.
5. Huuhtele hammaslaite juoksevalla vedellä hyvin ennen käyttämistä.
6. Jos tabletista jää proteesiin makua, pidä sitä puhtaassa vedessä noin 10 minuuttia.





Kuiva suu lisää reikiintymisriskiä

Sylki huuhtelee ja hoitaa suun limakalvoja ja hampaita, sen entsyymit pilkkovat ruoka-aineita ja se estää mikrobeja tarttumasta suun pinnoille. Pureskelu stimuloi syljen eritystä.

Hoito:

- hyvä **suuhygienia**
- juo riittävästi **vettä**
- vältä sokerisia juomia ja pastilleja
- pureskelua vaativat ruoat
- **ksylitolia** ruokailun päätteeksi
- tarvittaessa suun **kosteutus** ruokaöljyllä tai apteekin keinosylki tuotteilla ja kostutus-suihkeilla
- huulien ja suupielen rasvaus





Säännölliset hammastarkastukset





Autettavan henkilön päivittäinen suun hoito



Jokaisella on oikeus terveeseen suuhun, myös sinulla!



- Suun hoidolla parannetaan mahdollisuuksia hyvinvointiin, jaksamiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen.
- Jos toimintakyvyssä, motorikassa tai terveydessä on sellaisia rajoittavia tekijöitä, että hygienian itsenäinen huolehtiminen ei onnistu -> hoitavan henkilön on autettava mm. suun hoidossa.
- Suun terveyden säilyminen edellyttää suuhygieniasta huolehtimista osana perushoitoa.
- Suu tulisi puhdistaa vähintään kerran päivässä.
- Suun terveyden säilymisellä lisätään mahdollisuuksia kotona asumiseen.



Kuva: Common Wikipedia



Kuva: Canva.com





Tärkeintä on, että hampaat puhdistetaan, paikasta viis.

- Hampaat voi harjata kotona siellä missä se parhaiten onnistuu. WC, nojatuoli, vuode.
- Ota tarvittavat välineet lähelle: huulirasva, välienpuhdistus väline, hammasharja, tahna, kuppi johon sylkeä (jos ei lavuaari lähellä).
- Pyrkikää säilyttämään rutiini, jolloin harjaus ei unohdu. Keksikää oma? Esim. aina heti herättyä ja illalla seitsemän uutisten jälkeen tai päivällä iltapäivä kahvien jälkeen jne.
- Tue hoidettavan toimijuutta ja keskustelkaa aiheesta yhdessä, jos tarvetta. Tue mahdollisimman itsenäistä hampaiden hoitoa, mutta siten että voit varmistua hampaiden puhtaudesta.



Avustaja voi seistä autettavan takana tai edessä





- **Kahden harjan tekniikalla** autetaan suun aukipitämisessä ja estetään puremista.





- Harjauksen voi tehdä myös vuoteessa.
- Leukaa hiukan kohti rintaa.
- Harjauksen jälkeen suu voidaan vielä pyyhkiä kostealla sideharsotaitoksella.
- Näin saadaan esimerkiksi tahna jäämät pois suusta. Myös plakkia voi vielä pyyhkiä hampaiden pinnoilta sideharsolla.







Video suun puhdistuksesta kotona

- Kohdasta 3:50min: Harjaus tuolissa
- Kohdasta 9:36min: Tuettu toimijuus
- <https://www.youtube.com/watch?v=xkqw0-SCykU>

- Proteesin ja hampaattoman suun puhdistus kohdasta 2:20min:
- <https://www.youtube.com/watch?v=UYleyk8giUI&t=1s>





Hälytysmerkkejä suuongelmien tunnistamiseksi

- Henkilö syö huonosti
- Puhuminen käy yllättäen vaikeaksi
- Proteesit eivät mene paikalleen kuten ennen
- Suussa oleva haavauma ei parane kahdessa viikossa
- Suun alueelle syntyy turvotusta
- Suussa olevat läikät laajenevat tai pahenevat





Yhteystiedot

Kiireetön yhteydenotto

ma-pe klo 7:30-15:

- Itä-Vantaa (Tikkurila, Hakunila ja Länsimäki):
09 4191 2060
- Länsi-Vantaa (Myyrämäki, Martinlaakso ja Kartanonkoski):
09 4191 2070
- Pohjois-Vantaa ja Kerava (Koivukylä, Korsó ja Kerava):
09 4191 2050

Kiireellinen hammashoito
ma-pe klo 7:30-15
p. **09 4191 2010**
**Tikkurilan terveysaseman
hammashoitola**



Lähteet



- Daly ym. 2018. Evidence summary: the relationship between oral health and dementia. *British Dental Journal*, 223 (11), 846-853. doi:10.1038/sj.bdj.2017.992.
- Delwel ym. 2018. *Oral hygiene and oral health in older people with dementia: a comprehensive review with focus on oral soft tissues*. *Clinical Oral Investigation* 22, 93–108. <https://doi.org/10.1007/s00784-017-2264-2>
- Dominy ym. 2019. *Porphyromonas gingivalis in Alzheimer's disease brains: Evidence for disease causation and treatment with small-molecule inhibitors*. *Science Advances* 5, eaau3333.
- Fagundes ym. 2019. Periodontitis As A Risk Factor For Stroke: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Vascular Health Risk Management*, 15, 519–532. doi:[10.2147/VHRM.S204097](https://doi.org/10.2147/VHRM.S204097).
- Honkala & Heikkinen. 2019. *Diabetes ja suun terveys*. Duodecim, Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00127>. Viitattu 1.6.2021.
- Liccardo ym. 2019. *Periodontal Disease: A Risk Factor for Diabetes and Cardiovascular Disease*. *International Journal of Molecular Sciences* 20 (6), 1414. doi: 10.3390/ijms20061414.
- Mattila ym. 2005. *Dental infections and cardiovascular diseases: a review*. *Journal of Periodontology*, 76 (11), 2085-2088.
- Orr ym. 2020. *Can oral health and oral-derived biospecimens predict progression of dementia?* *Oral Diseases*, 26 (2), 249-258. doi:10.1111/odi.13201.
- Pejčić ym. 2011. *Association between Periodontopathogens and CRP Levels in Patients with Periodontitis in Serbia*. *Journal of Dental Research, Dental Clinics, Dental Prospects*, 5 (1), 10–16. doi: [10.5681/joddd.2011.003](https://doi.org/10.5681/joddd.2011.003).
- THL - *Vireyttä seniorivuosiin: ikääntyneiden ruokasuositus*, 2020
- Zardawi ym. 2021. *Association Between Periodontal Disease and Atherosclerotic Cardiovascular Diseases: Revisited*. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 15 (7), 625579. doi:10.3389/fcvm.2020.625579.
- Terveyskirjasto.fi <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00205>



Kiitos!



<https://vakehyva.fi/fi/terveyspalvelut/suun-terveydenhuolto>

