

IKÄÄNTYNEEN SUUN HOITO

SUU, HAMPAAT ja HAMMASPROTEESIT ON PUHDISTETTAVA HUOLELLISESTI JOKA PÄIVÄ! SUUN TERVEYDELLÄ ON SUURI VAIKUTUS YLEISTERVEYTEEN. JOS ET PYSTY ITSE PUHDISTAMAAN HAMPAITASI, SUUTASI TAI PROTEESEJASI KUNNOLLA, NIIN PYYDÄ APUA PUHDISTUKSEEN. JOKAISELLA ON OIKEUS PUHTAASEEN JA TERVEESEEN SUUHUN.

Omien hampaiden puhdistus

- Poista suusta mahdolliset irrotettavat hammasproteesit
- Puhdista hammasvälit **kerran päivässä** hammasväliharjalla tai silikoni- hammastikulla ennen hampaiden harjausta
- Harjaa hampaat huolellisesti ienrajaa myöten pehmeällä hammasharjalla **kaksi kertaa** päivässä (ulkopinnat, purupinnat, sisäpinnat) käyttäen vaahtoamatonta fluoripitoista hammastahnaa (esim. Salutem, Biotene, Meridol, Elmex)
- Lyhyt edestakainen harjausliike (**Sähköhammasharjan käyttö on suositeltavaa**, apuna voi käyttää myös esim. soloharjaa tai kolmitasoharjaa)
- Harjauksen jälkeen sylje tahna pois, huuhteleminen vedellä ei ole tarpeen

Proteesien puhdistus ja säilytys

PÄIVITTÄIN

- Harjaa proteesien kaikki pinnat huolellisesti proteesiharjalla **kaksi kertaa** päivässä, käyttäen nestemäistä käsisaippuaa, nestemäistä käsitiskiainetta tai hammasproteesille tarkoitettua pesuainetta (HUOM! HAMMASTAHNALLA EI SAA PUHDISTAA PROTEESEJÄ!!!)
- Huuhtele proteesit vedellä huolellisen harjauksen jälkeen ja tarkista, että proteesi on puhdas.

VIIKOITTAIN

- Proteesien desinfektioon tai puhdistuksen tehostamiseen suositellaan veteen liuotettavia tabletteja tai liuosta (Corega tabletit, Nitradine-tabletit, Isodent liuos). Tabletti liukenee parhaiten haaleaan veteen. Proteeseja pidetään liuoksessa pakkauksen ohjeen mukainen aika. Proteesit käsitellään näin **1–2 kertaa viikossa**.

TARVITTAESSA proteesien lisäpuhdistukseen:

- Proteesiin kertynyt hammaskivi (vaaleaa peitettä, joka ei lähde harjaamalla) liukenee seuraavasti: Laita 1 rkl etikkaa lasilliseen vettä ja proteesi liuokseen yöksi, aamulla voit harjata pehmenneen hammaskiven pois. Huuhtele proteesit hyvin ennen suuhun laittoa. Myös Nitradine- liotus poistaa hammaskiveä proteeseista.

Proteesit otetaan yöksi pois suusta. Säilytä proteesi yön yli kuivana ilmassa rasiassa ja huuhtele proteesi vedellä ennen suuhun laittoa.

Limakalvojen puhdistus

- Puhdista limakalvot tarvittaessa haalealla vedellä kostutetulla sideharsotaitoksella
- Pyyhi suu sideharsotaitoksella huulten alta, poskien limakalvoilta ja suulaesta

Kuivan suun hoito

- Useat lääkeaineet aiheuttavat suun kuivumista → Lääkitys on hyvä tarkistaa vähintäänkin vuosittain, jotta vältetään turhilta päällekkäisiltä lääkityksiltä.
- Huonon **ravitsemustilan ja kehon yleisen kuivumisen** korjaaminen voivat lievittää myös kuivan suun oireita.
- Kuivan suun oireiden lievittämiseksi on tärkeää **riittävä nesteen** nauttiminen (1–1,5 litraa päivässä).
- Suuta voi myös kostuttaa pienellä määrällä **ruokaöljyä** (rypsiöljy, oliiviöljy) pari kertaa päivässä ja nukkumaan mennessä.
- Kuivat huulet kannatta rasvata.
- Ksylitolipastilleja voi imeskellä erityisesti ruokailun jälkeen.
- Apteekista on saatavissa kuivan suun hoitoon tarkoitettuja tuotteita:
 - Suihkeet voivat olla hyödyllisiä päiväkäytössä
 - Geelimäiset tuotteet hyviä yökäytössä
 - Myös imeskelytabletteja on saatavissa
- Tupakointia, alkoholia ja alkoholipitoisia suuvesiä kannattaa välttää

Suun sienitulehdukset

- Jos epäilet suun sienitulehdusta → ota yhteyttä hammaslääkəriin, joka määrää tarvittaessa sienilääkityksen ja ohjeistaa proteesien tehostetun puhdistuksen kuurin ajaksi (esim. Nitradine-desinfiointi päivittäin 2vko. ajan).
- **Suun sienitulehduksille altistavat:** Huono suuhygieniä, hammasproteesien käyttö, puutostilat, aliravitseminen, kortisonihoito, antibioottihoito, runsas HIILIHIDRAATTIEN nauttiminen, kuiva suu, puolustusmekanismien heikkeneminen sairauksien yhteydessä
- **Oireet:** limakalvojen kirvely/kipu, makuaistin muutokset, ”karvainen” olo suussa, vaaleat peitteet kielessä ja limakalvoilla, punottavat verestävät laikut, limakalvojen punoitus, suupielihavaumat

Suupielihavaumiin voi sivellä esim. Pimafucort-, Sibicort-, Bepanthen- voidetta