

IKÄÄNTYNEEN SUUNTERVEYDEN ARVIOINTI KOTIHOIDON HENKILÖSTÖLLE



JOHDANTO

Ikääntyneen suun terveyden arviointimalli auttaa kotihoidon henkilöstöä arvioimaan ikääntyneen suun terveydentilaa ja mahdollista tarvetta tehostetulle suunhoidolle tai hammashoitoon hakeutumiselle. Tämä arviointimalli ei ole validoitu mittari, joten sen käyttäminen soveltuu ainoastaan suuntaa antavaksi työkaluksi kotihoidon henkilöstön käyttöön. Suun terveyden arviointi on suositeltavaa tehdä vähintään 6 kk:n välein sekä asiakkaan hoitosuunnitelman laatimisen/päivittämisen yhteydessä. Arvioinnin tukena voi käyttää suun terveyden arviointi -ohjeistusta, joka löytyy tästä dokumentista seuraavalta sivulta.

Arvioinnin tekemiseen on hyvä varata aikaa noin 20 minuuttia. Arviointimallin asteikko/toimintasuositus on kolmiportainen: 1) Ei toimenpiteitä, hyvä päivittäinen suunhoito (1 piste), 2) Tehostettu suunhoito (2 pistettä), 3) Ota yhteys hammashoitolaan (3 pistettä). Arviointimallin pisteytysarake on tarkoitettu arvioijan jatkotoimenpiteiden tueksi. Pisteytys sekä sen tulkinta perustuu arviointimallin kolmiportaiseen asteikkoon.

Tehostetulla suunhoidolla tässä arviointimallissa tarkoitetaan hyvän päivittäisen suunhoidon lisäksi suositeltavia toimenpiteitä tai hoito-ohjeita. Tehostettuun suunhoitoon liittyvä ohjeistus on sisällytetty arviointimallin loppuun. Suuntaa antavana ohjeena voidaan pitää, että mikäli vaiva/oireilu jatkuu 1 viikon tehostetun suunhoidon toteutuksen jälkeen tai mikäli oireilu pahenee tai uusiutuu, on otettava yhteyttä hammashoitolaan.

Välitöntä ensiapua vaativissa suun terveyteen liittyvissä tilanteissa, otetaan välitön yhteys hammashoitolaan. Tällaisia tilanteita ovat: suun, kaulan tai kasvojen alueen turvotus, suun avausrajoitus/suu ei mene kiinni, kipu leukanivelissä, nielemisvaikeus, hammastapaturmat tai pahoinpitelyt, verenvuoto suussa esim. hampaan poiston jälkeen, hammassärky, joka häiritsee syömistä, nukkumista tai johon särkylääke ei auta, irrotettavan hammasproteesin aiheuttamat painohaavat sekä kuume edellä mainittujen oireiden yhteydessä.

Ikääntyneen suun terveyden arviointi on suositeltavaa tehdä samassa yhteydessä ikääntyneen suunhoidon arvioinnin kanssa. Suun terveyden arvioinnin tekemiseen kuluu noin 10–20 minuuttia. Arviointien perusteella tehdyt havainnot kirjataan suunhoidon arviointimallin lopusta löytyvään suunhoitokorttiin. Arviointien toteuttamisjärjestys: suun terveyden arviointi → suunhoidon arviointi → suunhoitokortin täyttäminen. Suunhoitokorttia voi käyttää tukena asiakkaan suunhoitosuunnitelman laatimisessa/päivittämisessä sekä päivittäisen suunhoidon toteutuksessa.

Arviointimalli on kehitetty LENTO-tutkimuksesta (Ravitsemushoidon ja suunterveydenhoidon vaikutus omaishoitajien ravitsemustilaan ja suunterveyteen [Lifestyle, Nutrition and Oral health in caregivers]) saatujen tulosten perusteella. LENTO-tutkimus on toteutettu Itä-Suomen yliopiston kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikön, hammaslääketieteen yksikön sekä hoitotieteen laitoksen ja Kuopion yliopistollisen sairaalan (KYS) endokrinologian ja kliinisen ravitsemustieteen poliklinikan sekä suu- ja leukasairauksien poliklinikan yhteistyönä.

Asiantuntijatyöryhmä:

FT, professori, laillistettu ravitsemusterapeutti Ursula Schwab

HLT, professori Anna Liisa Suominen

FT, dosentti, laillistettu ravitsemusterapeutti Irma Nykänen

TtT, dosentti Tarja Välimäki

TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti, nuorempi tutkija Sohvi Koponen

MSc, nuorempi tutkija Roosa-Maria Savela

suuhygienisti Karoliina Holmavuo

SUUNTERVEYDEN ARVIOINTI

Suun terveyden arviointi on tärkeää määräajoin (vähintään 6 kk:tta) ja erityisesti silloin, mikäli ikääntyneen syöminen, puhuminen tai irrotettavien hammasproteesien käyttäminen hankaloituu tai muistisairas ikääntynyt muuttuu levottomaksi tai ahdistuneeksi, mutta ei osaa kertoa, onko jossain kipua.

Arvioinnin apuna on hyvä käyttää otsa- tai taskulamppua, kertakäyttökäsineitä, suu-nenäsuojainta, puulastaa, silikonilusikkaa tms. (posken kevyttä venyttämistä varten näkyvyyden parantamiseksi) sekä sideharsotaitosta. Suuta tutkiessa ja tunnustellessa kysytään samalla, onko kipua tai särkyä.

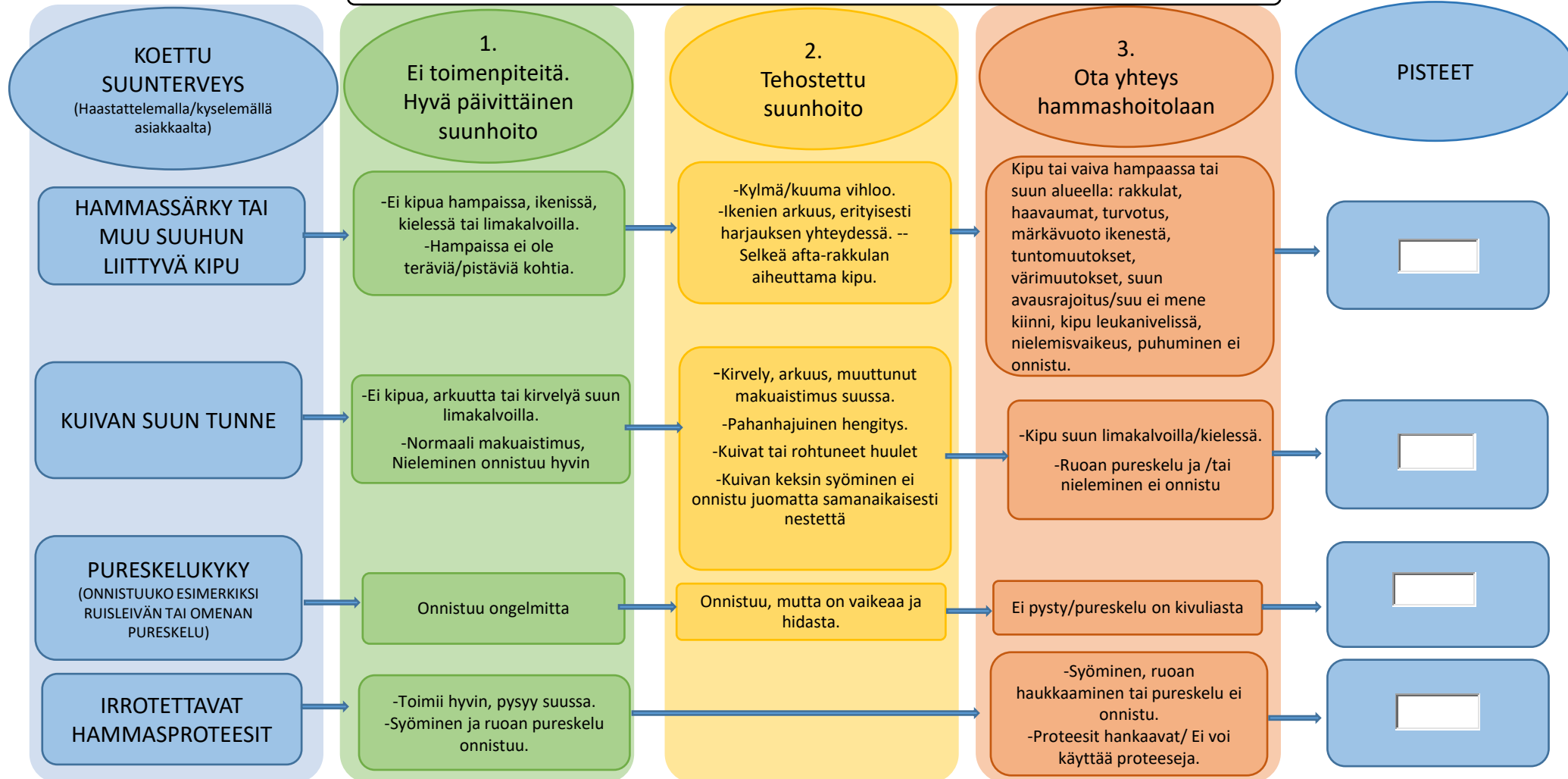
<p>✓ Limakalvot: Huulet, huulipoimut, suulaki, poskien limakalvot tutkitaan silmämääräisesti sekä varovasti tunnustelemalla. Tarkastetaan, onko limakalvoissa ruoanjäämiä tai peitteitä. Kiinnitetään huomiota mahdollisiin haavaumiin, rakkuloihin, turvotukseen, punoitukseen tai muihin pinta- ja värimuutoksiin. Erityistä huomiota kiinnitetään proteesia vasten olevien pintojen tarkasteluun.</p>	<p>✓ Irrotettavat hammasproteesit: Hammasproteesin ollessa suussa, otetaan proteesin etuosasta kiinni ja heiluttamalla proteesia kevyesti kokeillaan sen imun riittävyyttä ja istuvuutta. Arvioidaan, onko imu riittävä, nouseeko proteesi herkästi pois paikoiltaan tai irtoaako se mahdollisesti jo kun ikääntynyt aukaisee suunsa. Tämän jälkeen proteesit otetaan pois suusta ja katsotaan, onko niissä ruoanjäämiä, bakteeripeitteitä tai pinttynyttä likaa. Tarvittaessa proteesit huuhdellaan ja harjataan juoksevan veden alla. Kiinnitetään erityistä huomiota limakalvoja vasten nojaaviin proteesin osuuksiin. Tutkitaan, onko proteeseissa halkeamia tai lohkeamia.</p>
<p>✓ Kieli: Kielen kärjestä otetaan napakka ote sideharsotaitoksella ja katsotaan kielen päällyspinta, sivut sekä kielen alapinta sekä suunpohja kielen alta. Kiinnitetään huomiota väri- ja pintamuutoksiin sekä kielen katteisuuteen.</p>	<p>✓ Hampaat ja ikenet: Katsotaan silmämääräisesti näkykö hampaissa reikiä tai lohkeamia. Testataan mahdollista hampaiden liikkuvuutta kokeilemalla liikuttaa hammasta puulastalla tai suupeilin varren päällä. Kiinnitetään huomiota bakteeripeitteisiin, ruoanjäämiin sekä hammaskiveen hampaissa. Tarkistetaan ovatko ikenet tulehtuneet. Kiinnitetään huomiota turvotukseen, punoitukseen, verenvuotoon sekä märkävuotoon.</p>

IKÄÄNTYNEEN SUUNTERVEYDEN ARVIOINTI

Nimi:

Pvm:

OIREEN KUVAUS JA ASTEIKKO



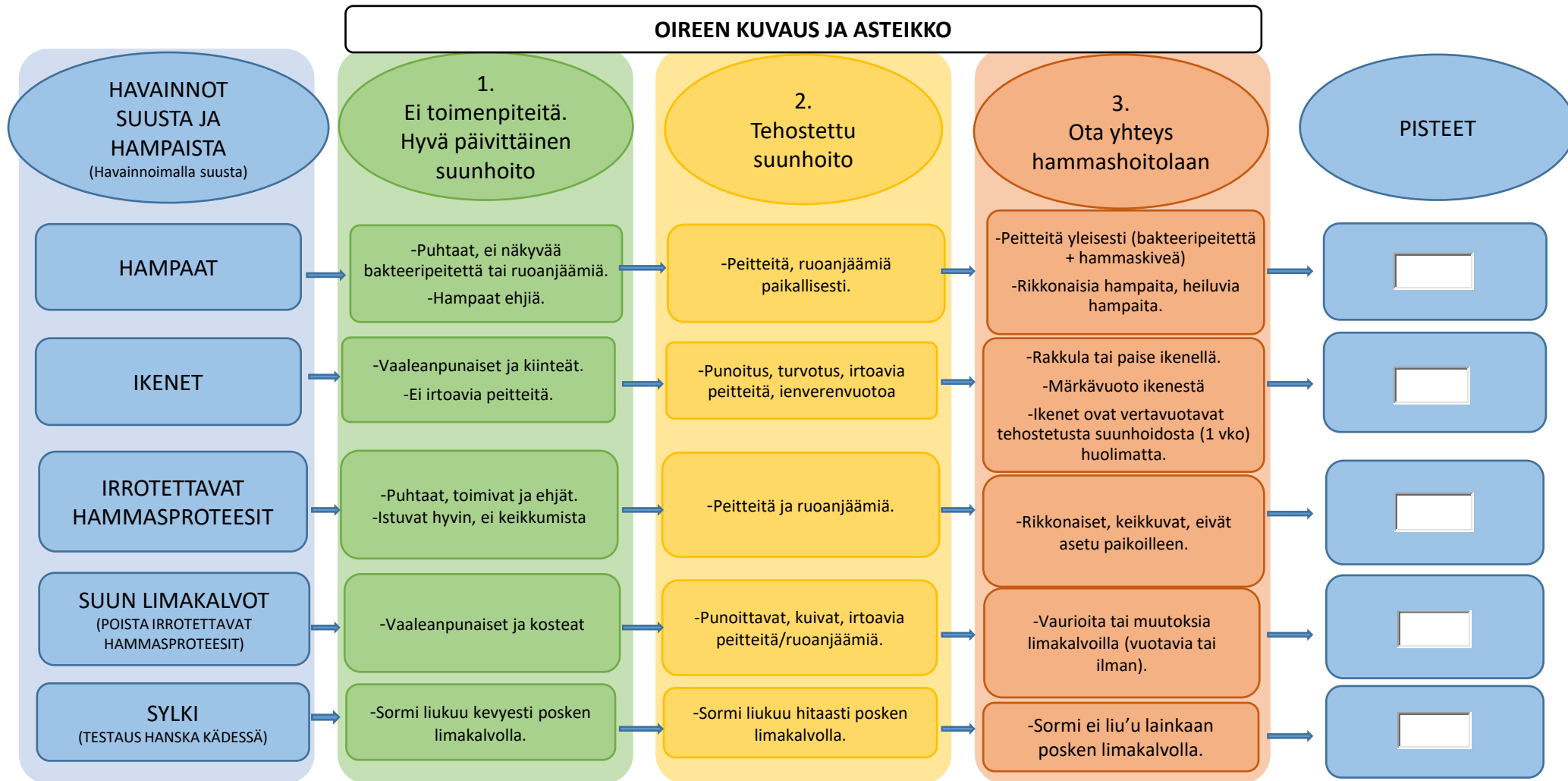
Mukaillen Helsingin kaupungin suun terveydenhuollon laatimaa suunterveyden arviointidokumenttia.

Lähde: läkkäiden ravitsemus. Vireyttä seniorivuosiin - ikääntyneiden ruokasuositus. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, THL, Raportteja 4/2020, Helsinki.

IKÄÄNTYNEEN SUUNTERVEYDEN ARVIOINTI

Nimi:

Pvm:



TEHOSTETTU SUUNHOITO

Kuivat tai rohtuneet huulet:

Huulien säännöllinen rasvaus vähintään 3 x päivässä ja niiden suojaaminen auringolta, pakkaselta, tuulelta.
Sitruhedelmien ja mausteisten ruokien välttäminen.

Suupielihaavaumat:

Kostea sideharsotaitoshaude 10-20 min ennen vesi/saippuapesua, mikäli suupielet ovat ruvella.
Suupielten pesu miedolla saippualla ja vedellä 2-4 x päivässä. Pesun jälkeen suupielten huolellinen kuivaus ja hydrokortisonivoide.
Mikäli oireilu jatkuu yli viikon/uusiutuu, ota yhteys hammashoitolaan.

Kuivan suun hoito-ohjeita:

Makeiden ruokien ja juomien välttäminen.
Hammastahnan vaihtaminen vaahtoamattomaan tahnaan herkän suun tahnaan (esim. Salutem, Biotene, Apteq).
Riittävä veden juominen (1–1,5 litraa päivässä).
Täyskysylitolipastillit lisäävät imeskelyinä syljeneritystä (mikäli näiden käyttö mahdollista).
Suosi mahdollisuuksien mukaan pureskelua vaativia ruokia.
Suun kostutukseen vesi, ruokaöljy tai apteekin kostutusgeelit ja -suihkeet (suihke päivisin, geeli yö käyttöön).

Pureskeluongelmat

Mikäli hampaistossa on <16 hammasta/ 8 purentaparia, voi ikääntyneen pureskelukyky olla toiminnallisesti heikentynyt ja syöminen vaikeaa tai hidasta.

Valitse aterioille helpommin pureskeltavia ruokia tai soseutettuja ateriavaihtoehtoja.

Selkeä Afta-rakkulan aiheuttama kipu/oireilu

Suun desinfiointiin voi käyttää apteekista saatavaa klooriheksidiini -suuvettä (Noudata pakkauksen ohjeita)
Oireiden lievitykseen: apteekista saatavat aftan hoitoon tarkoitettut hoitotuotteet sekä tarvittaessa särkylääkkeet lievittämään kipua.

TEHOSTETTU SUUNHOITO

Kylmä tai kuuma vihloo

Varmista, että hampaat ovat ehjät ja että niissä ei ole plakkia tai ruoantähteitä, joka voi aiheuttaa myös vihlomista.

Mikäli hampaissa on plakkia/ruoantähteitä, puhdista ne huolellisesti.

Mikäli havaitset hampaassa lohkeaman tai reikiintymistä, ota yhteyttä hammashoitolaan

Paljastuneet hammaskaulat voivat oireilla vihlomisena. Tällöin voi omahoitona kokeilla vihloville hampaille tarkoitettua hammastahnaa säännölliseen käyttöön. Sitä voi myös levittää paikallisesti vihlovaan hampaaseen ja jättää vaikuttamaan ilman huuhtelua.

Limakalvot/irrotettavat hammasproteesit:

Limakalvojen huolellinen puhdistus päivittäin (suun huuhtominen vedellä ja/tai limakalvojen puhdistus kostutetulla sideharsotaitoksella).

Punoittavan ja tulehdusoireisen limakalvon hoitoon voi kuuriluontoisesti käyttää apteekista saatavaa klooriheksidiini -suuvettä. (Noudata pakkauksen ohjeita).

Purskuttelu tai limakalvojen puhdistus klooriheksidiini-suuveteen kostutetulla sideharsotaitoksella, mikäli on aspiraation riski tai purskuttelu ei onnistu.

Suun huuhtominen ja irrotettavien hammasproteesien huuhtominen vedellä myös aterioinnin päätteeksi.

Irrotettavien hammasproteesien huolellinen puhdistus. Erityistä huolellisuutta limakalvoja vasten olevien osioiden puhdistukseen. Proteesinalus limakalvon punoittaessa, käytä proteesin puhdistuksessa klooriheksidiini-geeli hammastahnaa (Noudata pakkauksen ohjeita)

Irrotettavien hammasproteesien desinfiointi 1-2 x viikossa puhdistustabletin avulla. (Noudata pakkausohjeita huolellisesti)

Irrotettavat hammasproteesit otetaan yöksi pois suusta ja säilytetään rasiassa puhtaina ja kuivassa. Poikkeuksena Isodent puhdistusaineen käyttö, jossa proteesit voivat olla puhdistumassa yön yli.

Kielen puhdistus päivittäin hammasharjalla tai kielenpuhdistimella, mikäli mahdollista.

TEHOSTETTU SUUNHOITO

Kipu ikenissä erityisesti hampaiden harjauksen yhteydessä

Tehosta hampaiden puhdistusta. Erityistä huolellisuutta ienrajojen ja hammasvälien puhdistukseen ks. hampaiden ja hammasvälien puhdistus seuraavasta kappaleesta.

Hampaiden ja hammasvälien puhdistus:

Hampaiden säännöllinen, järjestelmällinen ja huolellinen puhdistus aamuin/illoin (erityistä huolellisuutta ienrajojen puhdistukseen).

Hammasvälien puhdistus päivittäin (hammasväliharja, silikonitikku tai hammaslanka/-lankain)

Huomioi mahdolliset kiinteät hammasproteettiset ratkaisut puhdistuksessa (implantti, hammassilta tms.)

lentulehduksen hoidon tukena voi käyttää esimerkiksi apteekista saatavia klooriheksidiini-geelihammastahnaa tai -suuvettä (Noudata pakkauksen ohjeita.)

On tärkeää varmistaa, että hampaat ja suu jäävät puhtaita puhdistuksen jälkeen myös hankalista paikoista (ienrajat, sisäpinnat, takahampaat, hammasvälit)



LÄHTEET:

Hannuksela-Svahn Anna 2015. Suupielten tulehdus. Duodecim terveyskirjasto. (Luettu 15.4.2021) Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00500

Helsingin kaupungin suunterveydenhuollon kiireellisen ensiavun kriteerit. (Luettu 12.4.2021) Saatavissa: <https://www.hel.fi/Helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/hammashoito/hammashoidon-paivystys/kiireellisen-ensiavun-kriteerit>

lääkäiden ravitsemus. Vireyttä seniorivuosiin– ikääntyneiden ruokasuositus. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportteja 4/2020, Helsinki. (Luettu 14.4.2021) Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139415/THL_OHJ_4_2020_Vireytc3%a4%20seniorivuosiin_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Karieksen hallinta iäkkäillä. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. 2020. (Luettu 13.4.2021) Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix02829>

Karies (hallinta). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020. (Luettu 13.4.2021) Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50127>

Muistisairaahan suunhoito. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. 2020. (Luettu 13.4.2021) Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix02826>

Parodontiitti. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2019. (Luettu 13.4.2021) Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50086>

Suomen hammaslääkäriliiton vanhustyöryhmä 2003. Ikäihmisten suun hoito. Hammaslääkäriliiton kustannus Oy, Helsinki.

Suomen hammaslääkäriliitto. Hampaiden vihlominen. (Luettu 15.2.2021) Saatavissa: <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunhoito-artikkelit/suun-vaivat-ja-oireet/hampaiden-vihlominen#.YDdnzOgza70>

Suunhoidon ABC –Ohjeita kotihoidon asiakkaan suunhoitoon. Suunterveyden havainnointi. Helsingin kaupunki terveyskeskus, Metropolia, Helsingin yliopisto. (Luettu 25.2.2021) Saatavissa: https://www.hel.fi/hel2/helsinginseutu/hankkeet/terveysneuvonta/suunhoidon_abc.pdf

Yhtenäiset kiireettömän hoidon perusteet 2019, Hammas- ja suusairaudet. Sosiaali- ja terveysministeriö 2019. 211-238. (Luettu 12.4.2021) Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161496/STM_J02_Yhtenaisen%20kiireettoman%20hoidon%20perusteet.pdf?sequence=4&isAllowed=y

KUVALÄHTEET:

CORSODYL-tuotekuvat: gsk/ GlaxoSmithCline Consumer Healthcare Finland

GUM PAROEX-tuotekuvat: Tamro Oyj/Sunstar