

IKÄÄNTYNEEN SUUNTERVEYDEN TOIMINTAMALLI

KOTIHOIDON HENKILÖSTÖLLE JA OMAISHOITAJILLE



LENTO-tutkimus 2019–2021
Itä-Suomen yliopisto
Kuopion yliopistollinen sairaala

Sisällys

ESIPUHE	3
1. KOETTU SUUNTERVEYS	5
KUIVAN SUUN TUNNE	5
PURESKELUKYKY	6
HAMMASSÄRKY TAI MUU SUUHUN TAI IRROTETTAVIEN HAMMASPROTEESIEN KÄYTTÖÖN LIITTYVÄ ONGELMA	7
2. SUUN JA HAMPAIDEN PUHDISTUSTOTTUMUKSET	9
SUUN JA HAMPAIDEN PUHDISTUS	9
SUUSSA OLEVAT HAMPAAT	10
OMIEN HAMPAIDEN PUHDISTUS	11
Omien hampaiden harjaustekniikka	12
HAMMASVÄLIEN PUHDISTUS	14
IRROTETTAVIEN HAMMASPROTEESIEN PUHDISTUS JA HOITO	16
Irrotettavien hammasproteesien puhdistus	17
SUUN LIMAKALVOJEN PUHDISTUS	19
3. SUUN TERVEYSPALVELUJEN KÄYTTÖ	20
TAPANA KÄYDÄ HAMMASHOIDOSSA	20
HAMMASHOIDON SAAMISEN ESTEET	21
LÄHTEET	25

LIITTEET

LIITE 1. SUUSSA ESIINTYVIÄ VAIVOJA TAI SAIRAUKSIA

LIITE 2. SUUNTERVEYDEN HAVAINNOINTI

LIITE 3. IKÄÄNTYNEEN SUUNHOIDON TUKENA

ESIPUHE

Toimintamalli on kehitetty LENTO-tutkimuksesta (Ravitsemushoidon ja suunterveydenhoidon vaikutus omaishoitajien ravitsemustilaan ja suunterveyteen [Lifestyle, Nutrition and Oral health in caregivers]) saatujen tulosten perusteella. **Toimintamallin tavoitteena on tukea ja edistää ≥ 65 -vuotiaiden kotihoidon asiakkaiden, omaishoitajien sekä heidän omaishoidettaviensa suunterveyttä.** Ikääntyneen suunterveyden toimintamallia voidaan hyödyntää kotihoidon henkilöstön sekä omaishoitajien suunterveyteen liittyvän tiedon lisäämisessä sekä suunterveyttä edistävien toimintatapojen kehittämisen tukena. Toimintamalli koostuu kolmesta osiosta; koettu suunterveys, suun ja hampaiden puhdistustottumukset sekä suun terveystalvelujen käyttö. Toimintamalliin sisällytetyn kyselyn vastausvaihtoehdot ja niiden alla olevat ohjeet antavat kyselyn käyttäjälle neuvoja ja ohjaavat toimintaa kohti parempaa ikääntyneen suunhoitoa. Toimintamallia käytettäessä on suositeltavaa edetä järjestyksessä alkaen kysymyksestä numero 1, mutta sitä voidaan tarkastella myös esimerkiksi yksi osio kerrallaan. Toimintamallista voi myös välillä tarkistaa hoidettavan tai omaishoitajan omassa elämässä ajankohtaisina olevia ja mieltä askarruttavia tai pulmallisia asioita liittyen suunterveyteen, suuhygieniaan tai suun terveystalvelujen käyttöön.

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. LENTO-tutkimuksen ikääntyneen suunterveyden toimintamallin yhteydessä on kehitetty myös ikääntyneen suunterveyden ja suunhoidon arviointimallit, jotka auttavat arvioimaan ikääntyneen sen hetkistä suunterveydentilaa, mahdollista hoidon tarvetta ja suun omahoidon toteutusta. Lisäksi LENTO-tutkimuksen yhteydessä on kehitetty ravitsemuksen sekä terveyden edistämisen toimintamallit. Nämä toimintamallit tukevat toisiaan, koska hyvä suunterveys edesauttaa hyvää ja riittävää ravitsemusta ja oikeanlainen ravitsemus edistää suunterveyttä. Lisäksi terveyden edistämisen toimintamallissa on työkaluja, joiden avulla suunterveyden tai ravitsemuksen edistämiseksi asetettuja tavoitteita on johdonmukaisempi ja helpompi saavuttaa. Toimintamallien rinnakkainen tarkastelu tukee ikääntyneen hyvinvointia, ravitsemusta sekä toimintakykyä.

Asiantuntija työryhmä:

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

IKÄÄNTYNEEN SUUNTERVEYS

Viime vuosikymmenien aikana suun sairauksien ennaltaehkäisyssä sekä hoidossa on tapahtunut myönteistä kehitystä. Tästä huolimatta suun sairaudet ovat edelleen yleisiä Suomessa. Yleisimmät suun sairaudet ovat hampaiden reikiintyminen (hampaskaries) sekä hampaiden kiinnityskudossairaus (parodontiitti). Ne ovat kroonisia tulehdussairauksia ja niiden ilmeneminen on osoittautunut ongelmaksi erityisesti ikääntyneillä, joiden toimintakyky on heikentynyt. Pitkittynyt ja hoitamaton parodontiitti voi huonontaa diabeteksen hoitotasapainoa ja hankaloittaa diabeteksen hoitoa. Suun sairaudet oireilevat usein kipuna, joka vaikuttaa yleiseen hyvinvointiin, syömiseen sekä elämänlaatuun. Toimintakyvyn heikentyessä on usein ongelmia myös suuhygienian hoitamisessa. Esimerkiksi FinTerveys 2017 -tutkimuksen mukaan myönteinen kehitys hampaiden harjauksen osalta oli pysähtynyt verrattuna vuoden 2011 tilanteeseen ja tutkimustuloksien perusteella huoli kohdistui erityisesti ikääntyneiden suun omahoitoon sekä koettuun suun terveyteen. Suun ja hampaiden puhdistus voi olla vaativaa täysin toimintakykyisellekin henkilölle ja lisäksi nykyään yhä yleistyneempien kiinteiden hammasproteettisten ratkaisujen (siltaratkaisu tai implantti) puhdistaminen vaikeuttaa puhdistamista, joten niiden oikeanlainen puhdistaminen vaatii tietoa ja näppäryyttä. Suun sairauksien lisäksi heikko suuhygienia altistaa sydän- ja verisuoni- sekä tulehdussairauksille, kuten keuhkokuumeelle.

Omien hampaiden menettäminen kokonaan on yhä harvinaisempaa. Huomioitavaa on kuitenkin se, että 70 vuotta täyttäneistä suomalaisista noin joka neljäs mies ja joka kolmas nainen oli kokonaan hampaaton vuonna 2017. LENTO-tutkimuksessa keskimäärin joka toisella omaishoitajalla sekä heidän hoidettavallaan oli vajaa hampaisto eli ≤ 20 hammasta ja noin joka toisella oli myös käytössään irrotettavat hammasproteesit. Vajaa hampaisto vaikuttaa pureskelukykyyn ja sitä kautta ruokavalion laatuun sekä ravitsemukseen. Hampaattomilla tai vajaahampaisilla ikääntyneillä ruokavalio sisältää yleensä vähemmän kasviksia ja hedelmiä ja enemmän sokeripitoisia ruokia. Vajaan hampaiston lisäksi pureskelukykyyn vaikuttaa suun kuivuus, jonka kokemus on ikääntyneillä yleistä. LENTO-tutkimuksessa yli puolet omaishoitajista sekä heidän hoidettavistaan kokivat kuivan suun tunnetta ajoittain tai jatkuvasti.

Toimintakyvyn laskiessa myös hoitoon pääsy voi vaarantua ja tämä yhdessä heikon suun omahoidon kanssa, voi romahduttaa ikääntyneen suun terveyden nopeastikin. Hoitoon pääsy ei ole ikääntyneelle välttämättä enää itsestään selvää. LENTO-tutkimuksessa suurimmiksi esteiksi hammashoitoon hakeutumiselle koettiin jonotus, huonot kulkuyhteydet sekä liian korkeat palvelumaksut. Haastavassa tilanteessa hyvään suun terveyteen pyrkimiseksi tarvitaan terveydenhuollon ammattilaisten (kotihoidon, suun terveydenhuollon) sekä ikääntyneen läheisten yhteistoimintaa. Suuhygienian ylläpitoon eivät riitä satunnaiset suun terveydenhuollon ammattilaisten hoitokäynnit, jotka ovat parhaimmillaankin vain satunnaisia ja kalliita. Tästä johtuen on tärkeää, että ikääntyneen päivittäiseen hoitoon osallistuvat ovat tietoisia suun terveyden sekä suun omahoidon merkityksestä hyvinvointiin ja toimintakykyyn ja ovat valmiita tukemaan ja avustamaan ikääntyneitä suun terveyden ylläpitämisessä

1. KOETTU SUUNTERVEYS

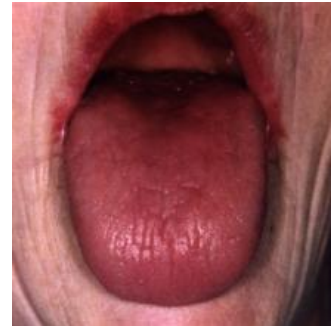
KUIVAN SUUN TUNNE

1. Onko hoidettavallanne kuivan suun tunnetta?

- ei kuivan suun ongelmaa
 kuiva suu ajoittain tai jatkuvasti

Ohjeita kyselyn toteuttajalle:

- *Sylki huuhtelee sekä suojaa hampaita ja limakalvoja, joten kosteus on suunterveydelle tärkeää. Kuiva suu tarjoaa otolliset olosuhteet suussa tulehduksia aiheuttavien hiivasienien sekä reikiintymistä aiheuttavien kariesbakteereiden kasvulle. Syljeneritys vähenee usein ikääntyessä sairauksien ja lääkkeiden käytön vaikutuksesta.*
- *Kuivan suun oireita ovat: suun limakalvojen arkuus ja punoitus, kirvelyn tunne suussa, nielemisvaikeudet, vaikeudet puheentuottamisessa tai sosiaalisessa kanssakäymisessä, ongelmat hammasproteesien käytössä/pysymisessä, muuttunut makuaiستimus, metallinmaku suussa ja pahanhajuinen hengitys.*



©Suomen hammaslääkäriliitto

▪ Kuivan suun hoito-ohjeita:

- ✓ Juo runsaasti vettä (1–1,5 litraa päivässä) ja vältä makeita ruokia ja juomia
- ✓ Suosi pureskelua vaativaa ruokaa, mikäli mahdollista
- ✓ Täyskysylitolituotteiden käyttö aterioiden päätteeksi voi auttaa lisäämään syljeneritystä
- ✓ Vältä alkoholia sisältäviä suuvesiä ja käytä vaahtoamatonta hammastahnaa
- ✓ Suun kostutukseen sopii vesi, ruokaöljy tai apteekin kostutusgeelit ja -suihkeet (suihke päivisin, geeli yö käyttöön)
- ✓ Muista myös huulien säännöllinen rasvaus
- ✓ Hoitavan lääkärin kanssa voi ottaa puheeksi, voisiko lääkitystä vaihtamalla vaikuttaa parempaan syljeneritykseen



PURESKELUKYKY	
2. Pystyykö hoidettavanne pureskelemaan kovaa tai sitkeää ruokaa, kuten esimerkiksi ruisleipää, lihaa tai omenaa?	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> kyllä, mutta pureskelu on vaikeaa <input type="checkbox"/> kyllä, mutta pureskelu on kivuliasta <input type="checkbox"/> ei pysty
3. Pystyykö hoidettavanne syömään kuivaa leipää tai keksiä juomatta nestettä samanaikaisesti?	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei pysty

Ohjeita kyselyn toteuttajalle:

- *Toimiva pureskelukyky sekä riittävä ravitsemus taataan hyväkuntoisella hampaistolla, jossa on riittävästi purentapareja ja terveet ikenet. Ikä saattaa vaikuttaa siihen, mikä on henkilön mielestä riittävä vastakkain purevien hammasparien määrä, se vaihtelee 8–12 hammasparin välillä. Heikko pureskelukyky voi olla merkittävä tekijä vajaaravitsemuksen kehittymiselle.*
- *Verrattuna hampaallisiin, kokonaan hampaattomat tai vajaahampaiset iäkkäät syövät vähemmän kasviksia ja hedelmiä ja enemmän sokeripitoisia ruokia. Mikäli haukkaaminen ja ruoan pureskelu on vaikeaa, valikoituu ruokavalio herkästi ravitsemuksen ja suunterveyden kannalta epäsuotuisaksi ja enemmän pureskelua vaativien ja usein myös kuitupitoisempien ruoka-aineiden välttely voi lisääntyä.*
- *On hyvä varmistua siitä, että ongelmat ruoan pureskelussa eivät johdu hampaissa tai suussa olevasta kivusta tai rikkonaisista tai huonosti istuvista irrotettavista hammasproteeseista.*
- *On tärkeää katsoa suuhun ja tarkistaa miltä suun limakalvot, hampaat sekä mahdolliset irrotettavat hammasproteesit näyttävät. Tarvittaessa on otettava yhteyttä hammashoitolaan, jossa oireilun syy selvitetään. Ks. Suunterveyden havainnointi Liite 2.*
- *Mikäli edellisestä suunterveystarkastuksesta on kulunut yli vuosi, on syytä varata aika hammaslääkärin tai suuhygienistin vastaanotolle tarkastukseen.*
- *Mikäli suussa on vähemmän kuin 20 hammasta, pureskelukyky on toiminnallisesti heikentynyt. Ruoan pureskelu voi tällöin tuottaa vaikeuksia ja syöminen voi olla hidasta.*
- *Kokoproteesin käyttäjillä on usein ongelmia tomaattien, raakojen porkkanoiden, omenien, lihan, pähkinöiden, salaatin ja pähkinöiden pureskelussa.*
 - *Mikäli pureskelukyky on heikentynyt, on tärkeä valita aterioille helpommin pureskeltavia ruokia tai soseutettuja ateriavaihtoehtoja.*
- *Kuiva suu aiheuttaa vaikeuksia myös ruoan pureskelussa ja nielemisessä.*
 - *Palaa kyselyssä kysymykseen numero 1. kuivan suun tunne. Löydät sieltä ohjeita kuivan suun hoitoon.*



HAMMASSÄRKY TAI MUU SUUHUN TAI IRROTETTAVIEN HAMMASPROTEESIEN KÄYTTÖÖN LIITTYVÄ ONGELMA

4. Onko hoidettavallanne tällä hetkellä hammassärkyä tai muuta hampaisiin tai hammasproteeseihin liittyvää vaivaa?

ei hammassärkyä tai muuta vaivaa → siirry 5

ajoittain hammassärkyä tai muuta vaivaa

jatkuvaa hammassärkyä tai muuta vaivaa

Ohjeita kyselyn toteuttajalle:

- **Tavallisimmat hammassärlyn syyt:**
- **Syvälle hammasluuhun edennyt hampaan reikiintyminen, joka aiheuttaa ärsytystä hammasytimen runsaasti hermoja sisältävään kudokseen.**
 - **Hammasytimen tulehduksen syynä voi lisäksi olla sen läheisyyteen ulottuva paikka tai hampaaseen kohdistunut trauma.**
- **Paikatussa hampaistossa voi esiintyä lohkeamia, joista voi aiheutua kipua ja ne voivat olla limakalvoille teräviä.**
- **Pitkälle edennyt hampaan kiinnityskudostulehdus (parodontiitti) voi aiheuttaa hammassärkyä.**
- **Muistisairaille kipu suussa voi aiheuttaa yleistä rauhattomuutta tai ahdistuneisuutta, josta hän ei välttämättä osaa kertoa. Mikäli ikääntynyt alkaa vältellä hammasproteesien pitoa, suun puhdistusta tai syöminen hankaloituu, on syytä epäillä kipua suussa ja on tärkeää tarkistaa miltä hänen suun limakalvot, kieli, irrotettavat hammasproteesit sekä hampaat näyttävät. Ks. Suunterveyden havainnointi LIITE 2.**
 - **Milloin hoitoon:** Hammassärlyn syy on aina aiheellista selvittää, vaikka kipu laantuisikin. Ota yhteyttä hammashoitolaan heti kun se on mahdollista. Ensiapuna kotona voi ottaa hoidettavallesi/itsellesi soveltuvaa särkylääkettä (ibuprofeeni tai parasetamoli).



Kiireelliseen hammashoittoon on hakeuduttava seuraavissa tilanteissa:

- ✓ **Turvotus, suun avausrajoitus, nielemisvaikeus**
- ✓ **Hammastapaturmat, pahoinpitelyt, leukamurtumaepäily**
- ✓ **Voimakas hammas- tai purentaperäinen kipu**
- ✓ **Irrotettava hammasproteesi painaa/hankaa ja estää syömisen**

- **Suussa esiintyviä muita vaivoja** voivat olla erilaiset rakkulat, haavaumat tai tulehdukset ikenessä tai suun limakalvoilla. Ne voivat johtua tulehduksesta, virusinfektiosta, hankauksesta tai suun limakalvosairauksista. Esimerkiksi huonosti istuvat tai rikkonaiset irrotettavat hammasproteesit tai proteesin alle jäänyt ja limakalvoon painunut ruoanmuru voivat aiheuttaa haavaumia, painaumuksia ja kipua suussa. Huonosti istuvat ja/tai puhdistamattomat tai huolimattomasti puhdistetut irrotettavat hammasproteesit voivat aiheuttaa suun limakalvotulehduksia, kuten suun sieni-infektio, joka voi aiheuttaa voimakastakin kipua tai kirvelyä. Ks. Liite 1. Suussa esiintyviä sairauksia ja vaivoja.
- **Mikäli havaitsette suun limakalvolla voimakasta punoitusta irrotettavan hammasproteesin alla tai suun limakalvolla/ kielessä kivuttomankin haavauman, rakkulan, värimuutoksen tai muun arveluttavan muutoksen, on tärkeää ottaa yhteys hammashoitolaan, jotta sen syy voidaan selvittää.**



2. SUUN JA HAMPAIDEN PUHDISTUSTOTTUMUKSET

SUUN JA HAMPAIDEN PUHDISTUS	
5. Pystyykö hoidettavanne itse puhdistamaan suunsa ja hampaansa?	<input type="checkbox"/> vaikeuksitta <input type="checkbox"/> vaikeuksia jonkin verran <input type="checkbox"/> se on hyvin vaikeaa <input type="checkbox"/> ei pysty

Ohjeita kyselyn toteuttajalle:

- *Kotihoidon hoito- ja palvelusuunnitelma sisältää suunhoidon suunnitelman, johon arvioidaan asiakkaan kyvyt selviytyä suunhoidosta (suunterveyden ammattilainen tai riittävän koulutuksen saanut terveydenhuollon ammattilainen). Suunnitelmaan määritetään, millaista apua ikääntynyt suunhoidossaan tarvitsee. Ikääntyneen on tärkeää tulla kuulluksi ja osallistua omaa hoitoaan koskevaan päätöksentekoon.*
- *Mikäli ikääntyneen tarpeet sekä käytettävissä olevat voimavarat muuttuvat, suunnitelmaa tarkistetaan ja muutetaan yhteistyössä ikääntyneen kanssa.*
 - *Suunhoito on alue, jossa yksityisyyden rajojen vaistoaminen vaatii herkkyyttä. Osaaminen sekä ammatillisuus kasvattavat luottamusta ja tarjoavat hoitajalle uskallusta avun tarjoamiseen. Suu on intiimialue ja ikääntyneen voi olla vaikeaa pyytää toista auttamaan suun puhdistamisessa, mikäli omat kyvyt eivät enää siihen riitä. Molemminpuolinen keskustelu sekä tiedonsaanti ja asioiden perustelu voivat tuoda molemmille osapuolille uusia näkökulmia sekä avata polkua tuettuun suun omahoitoon.*
 - *Ks. Ikääntyneen suunhoidon tukena LIITE 3.*



SUUSSA OLEVAT HAMPAAT

6. Onko hoidettavallanne suussa?

omia hampaita, ei irrotettavia hammasproteeseja

omia hampaita ja irrotettavat hammasproteesit

kokoproteesit, ei omia hampaita
→ siirry 9 (s.16)

ei irrotettavia hammasproteeseja, ei omia hampaita

kiinteä hammasproteettinen ratkaisu (implantti, silta tms.)

Ohjeita kyselyn toteuttajalle:

- Suun ja hampaiden puhdistusvälineet sekä -tekniikat valitaan suussa olevien hampaiden ja mahdollisten hammasproteettisten ratkaisujen perusteella.
- Mikäli hoidettavallanne on omia hampaita, mutta ei irrotettavia hammasproteeseja, etene kysymyksiin 7, 8 sekä 11
- Mikäli hoidettavallanne on omia hampaita sekä irrotettavat hammasproteesit etene kysymykset järjestyksessä alkaen kysymyksestä 7.
- Mikäli hoidettavallanne on suussa kiinteä tai kiinteitä hammasproteettisia ratkaisuja, löydät puhdistusohjeita näihin s. 18



OMIEN HAMPAIDEN PUHDISTUS

7. Puhdistaatko hoidettavanne hampaansa?

- päivittäin
 harvemmin
 ei koskaan

Ohjeita kyselyn toteuttajalle:

- *Säännölliseen suun omahoitoon kuuluu hampaiden huolellinen puhdistus kaksi kertaa päivässä. Puhdistaminen poistaa bakteeriplakin hampaiden pinnoilta ja ienrajoista. Puhdistamalla hampaat säännöllisesti ja huolellisesti ehkäistään hampaiden ja suun sairauksia, kuten reikiintymistä ja ientulehdusta (Ks. Omiin hampaiden harjaustekniikka s.12).*
- *Hampaat harjataan aamuin illoin fluorihammastahnalla sekä pehmeäharjaisella, sopivan kokoisella ja hyväkuntoisella hammasharjalla.*
 - *Ikääntynyt voi saada helpommin otteen sähköhammasharjasta sen tukevan varren ansiosta. Sähköhammasharja helpottaa huomattavasti myös hoitajan auttamaa tai tekemää hampaiden puhdistusta. Sen pyörivät edestakaiset liikkeet puhdistavat tehokkaasti ja hampaista saa järjestelmällisellä ja huolellisella harjauksella todella puhtaat.*
 - *Tavallisellakin hammasharjalla saa hampaat puhtaiksi. Pääasia kuitenkin on, että harja on riittävän pehmeä ja sen harjaspää on sopivan pieni.*
 - *Hammasharja tai sähköhammasharjan vaihtopää on suositeltavaa vaihtaa uuteen noin kolmen kuukauden välein, koska se menettää kimmoisuutensa ja lisäksi siihen on kolmen kuukauden aikana kerääntynyt jo runsaasti bakteereita.*
- *Fluori kovettaa ja vahvistaa hampaan pintaa ja auttaa suojelemaan hampaita reikiintymiseltä. Riittävä päivittäinen fluoriannos saadaan yleensä hammastahnasta harjauksen yhteydessä aamuin illoin. Mikäli suun limakalvot ovat herkäät, kuivat tai tulee herkästi aftoja, voi kokeilla apteekista saatavia herkän suun vaahtoamattomia fluorihammastahnoja.*



Omien hampaiden harjaustekniikka

Hampaiden harjaus on tekniikkalaji. Vältä harjauksessa liiallista voimaa. Tavallisella hammasharjalla harjattaessa liiallista voimankäyttöä voi hillitä, ottamalla harjan kynäotteeseen nyrkkiotteen sijaan.

Tavallisella hammasharjalla harjattaessa harjalla tehdään edestakaista nykkyttävää liikettä hampaan pinnalla.

Sähköhammasharjalla harjattaessa harja tekee harjausliikkeen puolestasi, mutta harjaa kuljetetaan järjestelmällisesti kaikilla hampaiden pinnoilla samalla tavoin kuin tavallistakin hammasharjaa.



- ★ Aloita harjaus alaleuan takimmaisesta hampaasta poskenpuoleiselta pinnalta. Kallista harjaa vinossa kulmassa ienrajaa vasten.
 - Etene järjestyksessä hammas hampaalta harjaten posken ja huulen puolen pinnat alahampaista.
 - Varmista etualueen huulenpuoleisilla pinnoilla, että huuli ei nouse tiukasti ienrajan päälle, jotta harja pääsee puhdistamaan ienrajan.
- ★ Päästyäsi rivistön loppuun, siirry harjaamaan alahampaiden sisäpinnat ja ienrajat. Aloita jälleen rivistön viimeisestä hampaasta. Kallista harjaa vinossa kulmassa ienrajaa vasten.
 - Etualueen sisäpinnalla käännä harjaa pystyasentoon, jotta se taipuu paremmin puhdistamaan myös tämän hankalan alueen ienrajan. Etene harjauksessa järjestyksessä hammas hampaalta rivistön viimeiseen hampaaseen saakka.
- ★ Sisäpintojen jälkeen siirrytään harjaamaan purupinnat järjestyksessä.
- ★ Ylähampaat harjataan samalla tavalla järjestelmällisesti.





Kolmitasoharjalla voit puhdistaa kolme hampaan pintaa yhtäaikaaisesti (posken puoleinen-, sisä-, ja purupinta).

- ★ *Lopuksi on hyvä tarkistaa harjaustulos peilistä: Jäikö ienrajoihin vielä plakkia (Kuva A), vai puhdistuiko ienrajat myös hankalista paikoista (Kuva B)?*
- ★ *Mikäli hampaiden pinnoille jäi vielä plakkia, hampaat tulisi harjata uudelleen. Puhdistusta on hyvä harjoitella peilin edessä. Läheinen tai hoitaja auttaa tarvittaessa hankalien alueiden puhdistamisessa.*



HAMMASVÄLIEN PUHDISTUS	
8. Puhdistaako hoidettavanne hammasvälinsä?	<input type="checkbox"/> päivittäin <input type="checkbox"/> harvemmin <input type="checkbox"/> ei koskaan

Ohjeita kyselyn toteuttajalle:

- *Hammasharjalla ei pääse puhdistamaan hammasvälejä, joten on suositeltavaa puhdistaa hammasvälit siihen tarkoitettulla välineellä kerran päivässä hampaiden harjauksen yhteydessä.*
 - *On ymmärrettävää, että hammasvälien puhdistus voi tuntua hankalalta ja se vaatii sorminäppäryyttä. Sitä voi aluksi harjoitella rauhassa peilin edessä esimerkiksi muutaman kerran viikossa ja hyödyntää tukena esimerkiksi tämän toimintamallin mukana olevaa SMART-tavoitemallia. Tässä on tärkeää huomioida omia voimavarojaan. Mikäli hammasvälien puhdistus harjoittelusta huolimatta tuntuu mahdottomalta tai elämäntilanne on liian kuormittunut, ei tästä asiasta tarvitse ottaa lisätaakkaa. Tällöin on tärkeää huolehtia ainakin huolellisesta ja säännöllisestä hampaiden harjauksesta. Hammasvälien puhdistusta voi kokeilla myöhemmin uudelleen, kun tilanne on harjoittelulle suotuisampi.*
 - *Hammaskiven muodostuminen alkaa usein hammasväleistä. Plakki voi syljen mineraalien vaikutuksesta alkaa kovettua hammaskiveksi jo muutamissa päivissä. Hammaskivi toimii rosoisena kiinnittymisalustana uusille bakteereille, joten olisi tärkeää saada hammasvälien puhdistus säännölliseksi rutiiniksi.*
 - *Hammasvälien puhdistukseen on saatavilla erilaisia välineitä:*

Hammaslankaa tai -lankaimia, hammasväliharjoja tai harjamaisia silikonipäällysteisiä tikkuja. Hammasvälit voivat olla tiiviitä tai väljempiä ja oikeanlainen puhdistusväline valikoituu hammasvälin koon ja käyttömukavuuden mukaan. Tarvittaessa saat neuvoja juuri sinulle sopivien välineiden valintaan ja käyttötekniikkaan suuhygienistiltäsi tai hammaslääkäriltäsi. Välineitä löytyy päivittäistavarakauppojen suunhoito-osastolta tai apteekkeista. Erikoisvalikoimaa ja neuvoja oikean välineen valintaan on paremmin saatavilla apteekkeista.

- **Hammaslankoja** on saatavilla monenlaisia (litteää, pyöreää, vahattua ja eri paksuisia). Hammaslanka sopii tiiviiden hammasvälien puhdistukseen.
- **Hammaslankaimissa** lanka on usein jo valmiiksi pingotettuna. Niitä on saatavilla eri pituisilla ja paksuisilla varsilla. Hammaslankain sopii tiiviiden hammasvälien puhdistukseen.



Hammaslankaa



Erlaisia lankaimia

- **Väljempiin hammasväleihin soveltuu** paremmin pulloharjaa muistuttavat **hammasväliharjat** tai **silikonipäällysteiset harjamaiset tikut**. Sopiva koko määräytyy hammasvälin koon mukaan ja sopivan koon valintaan voi kysyä apua apteekista tai suun terveyden ammattilaisilta.



Hammasväliharjoja

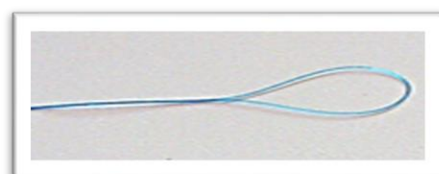


Silikonipäällysteinen hammastikku

- **Kiinteiden hammasproteettisten ratkaisujen, kuten siltarakenteen pohjan ja ikenen välisen tilan puhdistukseen** on apteekista saatavilla **erikoislankaa**, jonka toisessa päässä on jäykempi viejäosa tai **siltaneula** langanviejäksi (Ks. Kiinteät hammasproteettiset ratkaisut ja niiden puhdistus s. 18).



Erikoislankaa, jossa toisessa päässä on jäykistetty viejäosa



Hammaslangan viejä eli siltaneula

IRROTETTAVIEN HAMMASPROTEESIEN PUHDISTUS JA HOITO	
9. Puhdistaaiko hoidettavanne irrotettavan hammasproteesinsa?	<input type="checkbox"/> päivittäin <input type="checkbox"/> harvemmin <input type="checkbox"/> ei koskaan
10. Missä hoidettavanne säilyttää irrotettavia hammasproteesejaan yön aikana?	<input type="checkbox"/> kuiviltaan astiassa <input type="checkbox"/> suussa <input type="checkbox"/> vedessä/kostutettuna astiassa

Ohjeita kyselyn toteuttajalle:

- *Irrotettavien hammasproteesien puhdistus on yhtä tärkeää kuin omien hampaidenkin puhdistus ja se on tärkeää tehdä vähintään kerran päivässä. Proteesien pinnalla voi elää sien- ja bakteerikasvustoa, jotka aiheuttavat suun limakalvoille tulehduksia. Lisäksi puhdas ja raikas tunne suussa vaikuttavat elämänlaatuun ja sosiaaliseen kanssakäymiseen (Ks. Irrotettavien hammasproteesien puhdistus s. 18).*
- *Puhdistuksen yhteydessä on tärkeää tarkastaa, onko proteesi ehjä. Tarvittaessa ota yhteys hammashoitolaan proteesin korjaustarpeen arviointia varten.*
- *Suun limakalvojen on välttämätöntä saada välillä levätä ja on tärkeää, että sylki pääsee huuhtelemaan limakalvoja. Ilman proteesia oleminen öisin tai edes muutaman tunnin ajan päivisin auttaa torjumaan suun limakalvotulehduksia.*
 - *Uutta tai vasta pohjattua/korjattua proteesia voi pitää suussa öisinkin, etenkin totuttelun ajan.*
 - *Mikäli et käytä proteesia öisin, se säilytetään kuivassa ja puhtaassa rasiassa yön yli. Näin mahdollinen sienikasvusto proteesissa saadaan taltutettua.*



Irrotettavien hammasproteesien puhdistus

- ★ *Irrotettava hammasproteesi otetaan puhdistuksen ajaksi pois suusta ja harjataan vedellä täytetyn lavuaarin päällä. Näin proteesit eivät pudotessaan rikkoonnu.*
- ★ *Puhdistukseen käytetään haaleaa vettä, pehmeää proteesiharjaa tai hammasharjaa ja hankaamatonta proteesin puhdistustahnaa, nestemäistä astianpesuainetta tai saippuapohjaista puhdistusainetta.*
- ★ *Erityistä huolellisuutta limakalvoja vasten olevien alueiden puhdistukseen sekä mahdollisten omiin hampaisiin nojaavien metalli- tai muoviosien puhdistukseen.*
- ★ *Puhdistuksen jälkeen proteesi huuhdotaan runsaalla vedellä.*
- ★ *Tukena puhdistuksessa voi käyttää muutaman kerran viikossa proteesin puhdistustabletteja. Niitä voi ostaa ruokakaupoista tai apteekeista. Noudata pakkauksen käyttöohjeita huolellisesti.*



© Suomen hammaslääkäriliitto

Hammasproteesien puhdistus vedellä täytetyn lavuaarin päällä.

Kiinteät hammasproteettiset ratkaisut ja niiden puhdistaminen

Erilaiset kiinteät hammasproteettiset ratkaisut puuttuvien hampaiden korvaajina ovat lisääntyneet. Kiinteitä proteettisia ratkaisuja ovat keinotekoiset hammaskruunut, hammassilta, hammasimplantti ja implanttikiinnitteiset peittoproteesit. Näiden huolellinen puhdistus on yhtä lailla tärkeää, kuin omienkin hampaiden puhdistus, koska tulehduksen myötä implanttien tai kiinteiden siltojen/kruunujen luonnollisen juuren luukiinnitys voi tuhoutua ja ne voivat alkaa heilua. Tällöin kalliit proteettiset ratkaisut voidaan joutua poistamaan. Kiinteät proteesiratkaisut harjataan samassa yhteydessä omien hampaiden kanssa ja myös niiden hammasvälit puhdistetaan.

Vasemmanpuoleisessa kuvassa on leukaluuhun istutettuja implantteja, eli hampaan (titaania) keinojuuria sekä peittoproteesi, joka napsautetaan neppareilla kiinni keinojuuriin. Näin proteesin pysyvyys on saatu hyväksi. Puhdistaessa implanttikiinnitteistä proteesia, otetaan proteesi puhdistuksen ajaksi pois suusta ja puhdistetaan ne kuten irtoproteesit (Ks. Irrotettavien hammasproteesien puhdistus s. 18). Lisäksi suussa olevat implanttinepparit harjataan pehmeällä hammasharjalla tai pienellä solo- harjalla (sähköharjaspää tai tavallinen)



Keinojuurissa olevat nepparit ja peittoproteesi



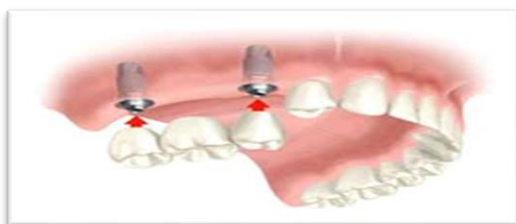
Peittoproteesit



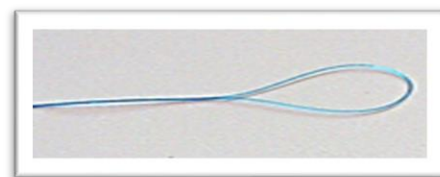
Solo-harja

Alakuvassa vasemmalla on kiinteä siltaratkaisu, jossa luonnolliset hampaan juuret on korvattu keinojuurilla (implanteilla), jotka toimivat sillan tukihampaina. Sillan välihammas/-hampaat ovat proteesihampaita, joissa ei ole hampaan juuriosia tai implantteja. Luonnollisiin hampaisiin kiinnitettävä siltaratkaisu on periaatteeltaan samanlainen, mutta siinä tukihampaiden juuret ovat omien hampaiden luonnollisia juuria.

Koska silta on kiinteästi suussa ja sitä ei saa puhdistuksen ajaksi otettua pois, on erityisen tärkeää puhdistaa proteesihampaan ja ikenen välinen osa sillan alta. Puhdistukseen sopii hammaslanka, jonka pujotukseen sillan alta voidaan käyttää siltaneulaa apuna. Puhdistuksessa voidaan käyttää myös erikoislankaa, jossa on valmiina langan päässä jäykistetty viejäosa. Sillan alta puhdistus voidaan tehdä myös sopivan kokoisella hammasväliharjalla.



Implanttikiinnitteinen hammassilta



Siltaneula avuksi hammaslangan pujotukseen

SUUN LIMAKALVOJEN PUHDISTUS	
11. Puhdistaako hoidettavanne suunsa limakalvot?	<input type="checkbox"/> huuhtelemalla vedellä <input type="checkbox"/> pyyhkimällä sideharsotaitoksella <input type="checkbox"/> harvemmin <input type="checkbox"/> ei puhdista
12. Puhdistaako hoidettavanne kielen?	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei puhdista

Ohjeita kyselyn toteuttajalle:

- *On tärkeää puhdistaa suun limakalvot, koska poskiin ja suulakeen voi jäädä ruoantähteitä ja sinne voi alkaa kerääntyä bakteerikasvustoa. Näin erityisesti, mikäli sylki ei pääse huuhtelemaan limakalvoja proteesin alta.*
- *Limakalvojen ja kielen puhdistus ehkäisee tulehduksia, haavaumia sekä viimeistelee puhtaan ja raikkaan suun tunteen.*
 - *Mikäli käytössä ei ole irrotettavia hammasproteeseja, limakalvojen puhdistukseen riittää yleensä vedellä purskuttelu.*
 - *Irrotettava hammasproteesia käyttävän on hyvä puhdistaa suun limakalvot kostutetulla sideharsotaitoksella päivittäin. Lisäksi aterioinnin jälkeen limakalvot on hyvä purskutella vedellä ja proteesit huuhdella vedellä.*



- *Myös kielen pinta on hyvä puhdistaa, koska sen pintaan ja uurteisiin kertyy bakteeripeitettä.*
 - *Puhdistukseen voi käyttää pehmeää hammasharjaa tai erikseen kaupoista tai apteekkeista saatavaa kielenpuhdistinta.*



Kielenpuhdistin



Vasemmalla puhdistamaton kieli ja oikealla kieli puhdistuksen jälkeen

3. SUUN TERVEYSPALVELUJEN KÄYTTÖ

TAPANA KÄYDÄ HAMMASHOIDOSSA	
13. Onko hoidettavallanne tapana käydä hammashoidossa?	<input type="checkbox"/> säännöllisesti tarkastusta varten <input type="checkbox"/> vain silloin kun on särkyä tai muuta vaivaa <input type="checkbox"/> ei koskaan

Ohjeita kyselyn toteuttajalle:

- *Säännöllisen ja huolellisen suun omahoidon lisäksi säännölliset suun terveystarkastukset auttavat ylläpitämään hyvää suunterveyttä.*
 - *Säännölliset suun terveystarkastukset auttavat havaitsemaan suusairauksien esiasteita, jolloin niiden etenemiseen ja mahdolliseen pysäyttämiseen pystytään vaikuttamaan jo varhaisessa vaiheessa. Lisäksi suunterveyden asiantuntijat havaitsevat mahdollisia puutteita suun omahoidossa ja antavat suun omahoito-ohjeita tukemaan parempaa suun omahoitoa jatkossa.*
 - *Itse ei välttämättä havaitse suussa mahdollista hoidontarvetta, koska voi mennä pitkiäkin aikoja ennen kuin hoitoa jo vaativat sairaudet tai vaivat alkavat oireilla.*
 - *Mikäli hammashoitoon hakeutuu vasta silloin, kun on jo särkyä, joudutaan usein turvautumaan suurempiin hoitotoimenpiteisiin ja pahimmillaan hoito voi olla jo myöhäistä.*
 - *Varhainen havaitseminen sekä puuttuminen eteneviin suusairauksiin, on edullisempaa omalle terveydelle sekä kukkarolle.*
 - *Esimerkiksi muistisairailta yhteistyökyky hammashoidossa voi olla haastavaa ja suun kokonaistilanne ja hoitosuunnitelma olisi hyvä varmistaa hammaslääkärin toimesta jo ennen muistisairauden etenemistä pidemmälle.*
 - *Myös hampaaton suu tarvitsee säännöllistä ammattilaisen tekemää suunterveystarkastusta. Suun limakalvosairauksia ei välttämättä itse pysty havaitsemaan, eivätkä ne välttämättä oireile.*
- *Hammaslääkäri määrittelee yhteistyössä suuhygienistin kanssa jokaiselle ikääntyneelle yksilöllisen tarkastusvälin perustuen suun sairauksien riskitekijöihin (suun terveydentila, suun omahoitotilanne, muut perussairaudet).*
 - *Yleensä yksilöllinen käyntiväli vaihtelee 1–3 vuoden välillä, joskus on tarpeen käydä tiheämminkin.*



HAMMASHOIDON SAAMISEN ESTEET

14. Ovatko seuraavat asiat estäneet hoidettavaanne saamasta hammashoitoa?

- jonotus
- huonot kulkuyhteydet
- liian korkeat palvelumaksut
- pelko
- epäasiallinen kohtelu
- joku muu asia

Ohjeita kyselyn toteuttajalle:

Jonotus on koettu usein esteeksi hammashoitoon hakeutumiselle. Kiireellinen hoito (särky) järjestyy saman päivän aikana. Jonotilanne ei vaikuta siihen.



- Joissakin julkisen suunterveydenhuollon yksiköissä on aikuisväestölle käytössä kutsujärjestelmä, joka tarkoittaa, että asiakkaalle lähetetään hammashoitolasta ajanvarauskutsu tulevaan suun terveystarkastukseen säännöllisin ja yksilöllisesti määritellyin väliajoin.
 - Mikäli olette joko julkisen tai yksityisen palveluntarjoajan kutsujärjestelmän piirissä, sitä kannattaa hyödyntää, sillä näin säännöllistä käyntiväliä ja suun terveystarkastusajankohtaa ei tarvitse itse muistaa ja huolehtia.
 - Tällöinkin on hyvä varmistua siitä, että kutsu tulee suunnilleen sovitun ajan puitteissa, koska joskus kutsun lähetyksessä voi käydä inhimillisiä erehdyksiä tai tietokatkoja.
 - Mikäli hammashoitolassanne ei ole aikuisväestölle käytössä kutsujärjestelmää, voi omaa jonotusaikaa ennakoida ja hoitoon pääsyä optimoida. Jokaisen kunnan velvollisuus on ilmoittaa päivitetty hammashoidon jonotustieto 4kk:n välein omilla internetsivuillaan. Mikäli internetin käyttö ei ole mahdollista, omasta hammashoitolasta voi soittamalla tiedustella sen hetkistä jonotusaikaa kiirettömään hoitoon.
 - Esimerkiksi jos jonotusajaksi on ilmoitettu 6 kk:tta ja hammaslääkäri on suositellut tarkastusväliksenne 18 kk:tta, on seuraava ajanvarauksenne hyvä tehdä ennakoidusti 12 kk:tta edellisen käyntinne jälkeen soittamalla hammashoitolan ajanvaraukseen.

Huonot kulkuyhteydet ovat yksi este hammashoidon saamiseksi. Hammashoidolle paras toimintaympäristö on hammashoitolan omat tilat. Siellä on tarvittava välineistö saatavilla ja työskentelyolosuhteet ovat parhaat mahdolliset erilaisille suu toimenpiteille.

- On hyvä varmistaa Kelasta, oletteko oikeutettu saamaan korvauksen mahdollisesta taksimatkasta hammashoitolaan. Kelakorvaus on mahdollista saada terveydentilan tai puutteellisten liikenneolosuhteiden vuoksi. Taksimatkoista on maksettava asetusten mukainen omavastuuosuus.



- Mikäli Kela ei korvaa taksimatkoja ja oma terveydentilanne tai toimintakykynne on heikko, voi omasta hammashoitolasta kysyä mahdollisuutta suuhygienistin tai hammaslääkärin kotikäynnille. Usein tämä on järjesteltävissä oleva asia.

Liian korkeat palvelumaksut on koettu useissa tutkimuksissa tyypilliseksi esteeksi hammashoidon saamiselle.



- Mikäli koette, että taloudellinen tilanteenne on tällä hetkellä heikko, mutta hammashoidossa käyminen on ajankohtaista, ei hoitokäyntiä kannata lykätä myöhempään ajankohtaan.
 - On mahdollista pyytää hammashoitola tai kunnassa mahdollisesti toimivaa asiakasmaksuyksikköä tekemään palvelumaksujen maksusuunnitelma suun terveydenhuollon maksujen (käynti- ja toimenpidemaksut) osalta. Tällöin on mahdollista siirtää myös eräpäivää myöhemmäksi, mikäli maksukykyne olisi esimerkiksi seuraavassa kuussa parempi.
- Suun terveydenhuollon palvelumaksut ovat tasamaksuja. Tämä tarkoittaa, että kunta määrittää kaikille palvelunkäyttäjille maksut samansuuruisina, eivätkä ne ole tulosidonnaisia. Terveydenhuollon palveluista määrätyt tasamaksut ovat terveydenhuoltomenoja, jotka otetaan toimeentuloa myönnettäessä toimeentulotukilaissa tarkemmin säädetyllä tavalla huomioon.
 - Mikäli taloudellinen tilanteenne on kestävä, on syytä selvittää Kelasta mahdollisuutta toimeentulotukeen.
- Sosiaali- ja terveyspalvelujen asiakasmaksulaki on uudistunut 1.7.2021 ja sen tavoitteena on laajentaa maksuttomuutta sekä kohtuullistaa maksuja.
 - Maksukattoon tulevat muutokset astuvat voimaan 1.1.2022 alkaen. Tällöin myös suun terveydenhuollon palvelumaksut alkavat kerryttää asiakkaan maksukattoa. Uudistuksen myötä maksukattoa kerryttävät lisäksi asiakasmaksut, joiden suorittamiseen on myönnetty toimeentulotukea. Maksukatto on 683 €/kalenterivuosi myös maksukattouudistuksen jälkeen. Maksukaton täyttymisen jälkeen maksut ovat pienempiä tai niitä ei peritä ollenkaan. Asiakkaan on itse muistettava seurata maksukaton täyttymistä.

Pelko voi estää hakeutumasta hammashoitoon ja suussa olevan vaivan kanssa voi tulla sinniteltäviä, kunnes särky lopulta pakottaa menemään hoitoon.



- Mikäli teillä on tunne, että hammashoitoon meneminen pelottaa, on suositeltavaa puhua hammashoitopelosta vastaanotolle saapuessanne. Tällöin asiaan voidaan kiinnittää huomiota jo ennen hoitotilanteen alkua sekä tulevilla hammashoitokäynneillä.
- Potilaan kokemusten ja tuntemusten huomioiminen hammashoitotilanteissa on kehittynyt vuosien saatossa ja suunterveyden ammattilaiset huomioivat potilaan pelkoa yhä paremmin. Heillä on käytössään yhä moninaisempia keinoja potilaan pelonhallinnan tueksi.
 - Luottamus syntyy hyvässä yhteistyössä ja kommunikoinnissa. Suunterveyden ammattilaiset kertovat, mitä seuraavaksi on tarkoitus tehdä eli asiakkaan kanssa ollaan vuorovaikutuksessa niin, että asiat eivät tule hänelle yllätyksenä. Tarvittaessa pidetään taukoja ja potilas voi kertoa välillä mahdollisista muuttuvista tuntemuksistaan.
 - Hyvien hammashoitokokemusten myötä sekä luottamuksen kasvaessa omaa pelkoa on helpompi hallita ja seuraavalla kerralla hammashoitoon hakeutuminen tai meneminen voi olla jo helpompaa.
 - Nykyajan hammashoidossa kivunhallintaan käytetään tehokkaita puudutusaineita. Lisäksi hoidossa käytettävät laitteet ja välineet ovat kehittyneet vuosikymmenien saatossa. Mikäli hoito ei onnistu hyvästä kivunhoidosta ja luottamuksen rakentamisesta huolimatta, voidaan pelkoa ja jännitystä vähentää hammaslääkärin harkinnan mukaan rauhoittavan esilääkkeen avulla.

Epäasiallinen kohtelu ei kuulu hyvään ja laadukkaaseen terveydenhuoltoon. Terveyspalvelut ovat yhdenvertaisia kaikille, eikä ihmisiä aseteta eri asemaan esimerkiksi iän, terveydentilan tai vammaisuuden perusteella. Hoitoa on saatava yhdenvertaisesti riippumatta asuinkunnasta.



- Mikäli olette kokeneet hammashoidossa epäasiallista kohtelua, nopein keino puuttua epäkohtaan on ottaa asia puheeksi hammashoitolassanne, jonka jälkeen tilannetta selvitetään hoitoonne osallistuneen henkilön tai hänen esimiehensä kanssa.
 - Mikäli tämä ei auta, voi tilanteesta/tapahtuneesta tehdä kirjallisen muistutuksen terveydenhuollosta vastaavalle johtajalle. Muistutus on menettelytapa, josta on säädetty laissa.
 - Muistutuksen voi tehdä vapaamuotoisesti tai käyttämällä hammashoitolan valmista lomaketta. Muistutukseen kirjoitetaan mahdollisimman selkeä kuvaus asiasta, josta haluaa muistutuksen tehdä. Siihen on myös hyvä mainita muistutusta koskevien henkilöiden nimet ja/tai asema. Mikäli muistutuksen tekijä ei muista nimiä, on tärkeää kertoa tarkasti, milloin ja missä tapaus sattui.
 - Terveyspalvelusta vastaavan johtajan tulee selvittää muistutuksessa kerrottu asia alustensa kanssa. Lisäksi hänen tulee vastata muistutuksen tehneelle henkilölle kohtuullisen ajan puitteissa (keskimäärin 1 kk) kirjallisesti. Vastaukseen tulee olla

kirjattu, miten asia on hoitopaikassa selvitetty sekä millaisiin mahdollisiin jatkotoimiin se on johtanut.

- *Mikäli henkilö ei ole tyytyväinen muistutuksesta saamaansa vastaukseen, hän voi tehdä kantelun aluehallintovirastolle (AVI). Kantelun voi tehdä myös ilman, että on ensin tehnyt muistutusta. Muistutus on nopein ja suositeltavin tapa saada tilanteeseen selvitys.*

Muu syy voi olla esimerkiksi LENTO-tutkimuksessa esiin nousseet: kiire omassa elämässä, huono muisti tai oma saamattomuus, muut sairaudet tai vajaa toimintakyky/liikkuminen huonoa, omaishoidettavan sairaudet (yhdessä samaan aikaan käyty hammashoidossa).

- *Kiireeseen, huonoon muistiin tai omaan saamattomuuteen voisi auttaa, jos ennakoi tulevaa ja kirjaa kalenteriin päivän, jolloin on tarkoitus varata seuraava suun terveystarkastus tai soittaa heti ja varaa tarkastusajan sellaiseen ajankohtaan, jossa on tällä hetkellä vapaata tai muuten hyvä hetki irtaantua esimerkiksi omaishoitotyöstä käymään hammashoidossa.*
- *Omaishoidontukeen sisältyy omaishoidettavalle annettavia sosiaali- ja terveyspalveluja, joihin lukeutuu myös päivä- ja lyhytaikaishoito (joka kirjataan hoito- ja palvelusuunnitelmaan).*
 - *Mikäli omaishoidettavan sairaudet estävät liikkumista ja asioiden hoitamista, voisi olla hyvä hyödyntää päivähoitopalvelua, jolloin omaishoitajan on mahdollista käydä hammashoidossa ja hoitaa samalla tarvittaessa muitakin asioita.*



LÄHTEET

Hannuksela-Svahn Anna 2015. Suupielten tulehdus. Duodecim terveyskirjasto.

Saatavissa:https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00500 (Luettu 11.2.2021)

Heikkinen Anna Maria 2019. Suun sienitulehdukset. Duodecim terveyskirjasto.

Saatavissa:https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00108 (Luettu 11.2.2021)

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>

Honkala Sisko 2019. Suun terveyden yhteys pitkäaikaissairauksiin. Duodecim terveyskirjasto. Saatavissa:

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00125 (Luettu 8.2.2021)

Honkala Sisko & Heikkilä Anna Maria 2019. Diabetes ja suun terveys. Duodecim terveyskirjasto. Saatavissa:

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00127 (Luettu 2.3.2021)

Jauhiainen Leena, Männistö Satu, Ylöstalo Pekka, Vehkalahti Miira, Nordblad Anne, Turunen A.W, Suominen AL 2017. Food consumption and nutrient intake in relation to denture use in 55- to 84-year-old men and women- Results of a population-based survey. *The journal of nutrition, health & aging* 21(5), 492-500.

Kansaneläkelaitos. Taksimatkat. Saatavissa: <https://www.kela.fi/taksimatkat> (Luettu 18.2.2021)

Karieksen hallinta iäkkäillä. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. 2020. (Luettu 8.2.2021) 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 8.2.2021) Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50127>

Könönen Eija 2021. Hammassärky. Lääkärikirja Duodecim, Duodecim terveyskirjasto. Saatavissa:

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00810 (Luettu 8.2.2021)

Könönen Eija 2021. Ientulehdus (gingiviitti). Duodecim terveyskirjasto. Saatavissa:

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00714 (Luettu 10.2.2021)

Laki omaishoidontuesta 937/2005. Saatavissa: <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050937> (Luettu 23.2.2021)

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992. Saatavissa:

<https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785> (Luettu 23.2.2021)

Laki sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista 734/1992.

Saatavissa:<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920734> (Luettu 19.2.2021)

Le Bell Yrsa, Autti Heikki, Meurman Jukka H, Murtomaa Heikki & Nordblad Anne 2003. Potilastyö: Suun ja hampaiston anamneesi ja status. Teoksessa Meurman Jukka H, Murtomaa Heikki, Le Bell Yrsa & Autti Heikki. *Therapia Odontologica, Hammaslääketieteen käsikirja*. Academica kustannus Oy, Helsinki. 103–112.

Muistisairaalan suunhoito. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. 2020. (Luettu 17.2.2021) Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix02826>

Mäntylä Päivi & Suominen Liisa 2020. *Suun terveys ja ravitsemus. Raportissa: läkkäiden ravitsemus. Vireyttä seniorivuosiin– ikääntyneiden ruokasuositus. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportteja 4/2020, Helsinki, 114–121. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139415/THL_OHJ_4_2020_Vireytc3%a4%20seniorivuosiin_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y (Luettu 12.2.2021)*

Nihtilä A, Tuulainen E, Komulainen K, Autonen-Honkonen K, Nykänen I, Hartikainen S, Ahonen R, Tiihonen M & Suominen A. L 2017. *Preventive oral health intervention among old home care clients. Age and ageing 46(5) 846-851.*

Nissinen Annika 2020. *Pelon kanssa pärjää. Suomen hammaslääkärilehti(verkkolehti). Saatavissa: <https://www.hammaslaakarilehti.fi/fi/uutinen/pelon-kanssa-parjaa> (Luettu 22.2.2021)*

Nykänen Irma, Lönnroos Eija, Kautiainen Hannu, Sulkava Raimo & Hartikainen Sirpa 2013. *Nutritional Screening in population-based cohort of community-dwelling older people. European Journal of Public Health 2013 ;23 (3) 405–409.*

Pace Cherin C & McCullough Gary 2010. *The association Between oral Microorganisms and Aspiration Pneumonia in the Institutionalized Elderly: Review and Recommendations 2010;25: 307–322.*

Parodontiitti. Käypä hoito -suositus. *Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2019. (Luettu 10.2.2021) Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50086>*

Plemons Jacqueline M, Al-Hashimi Ibtisam & Marek Cindy L 2014. *Managing xerostomia and salivary gland hypofunction. Journal of the American Dental Association 2014;145 (8) 867–873.*

Porter Jessie, Ntouva Antiopi, Read Andrew, Murdoch Mandy, Ola Dennis, Tsakos Georgios 2015. *The impact of oral health on the quality of life of nursing home residents. Health and Quality of Life Outcomes 2015; 13:102*

Päivärinta Eeva & Haverinen Riitta 2002. *Ikäihmisen hoito- ja palvelusuunnitelma- opas. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Suomen kuntaliitto & Stakes, Helsinki.*

Sheiham A & Steele J 2001. *Does the condition of the mouth and teeth affect the ability to eat certain foods, nutrient and dietary intake and nutritional status among older people? Public Health and Nutrition 2001;4: 797–803.*

Sjögren P, Nilsson E, Forsell M, Johansson O & Hoogstraate J. *A systematic review of the preventive effect of oral hygiene on pneumonia and respiratory tract infection in elderly people in hospitals and nursing homes: Effect estimates and methodological quality of randomized controlled trials. J of the American geriatric's society. 2008; 56 (11) 2124-2130.*

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2020. *Tyytymättömyys hoitoon. Saatavissa: https://www.valvira.fi/terveydenhuolto/tyytymattomyys_hoitoon (Luettu 23.2.2021)*

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. *Asiakasmaksulain uudistus. Saatavissa: <https://stm.fi/asiakasmaksulain-uudistus> (Luettu 19.2.2021)*

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. *Hoitoon pääsy (hoitotakuu). Saatavissa: <https://stm.fi/hoitotakuu> (Luettu 25.2.2021)*

Sosiaali- ja terveysministeriö 2018. Kuntainfo, Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksut ja vammaisetuudet toimeentulotuessa. Saatavissa:
https://stm.fi/documents/1271139/6195033/Verkkoon_Kuntainfo_10_toimeentulotuki_ja_asiakasmaksut.pdf/427c67d2-d9d0-466a-85ff-40888f07e066/Verkkoon_Kuntainfo_10_toimeentulotuki_ja_asiakasmaksut.pdf.pdf (Luettu 19.2.2021)

Sosiaali- ja terveysministeriö. Potilaan oikeudet. Saatavissa: <https://stm.fi/potilaan-oikeudet> (Luettu 25.2.2021)

Sosiaali- ja terveysministeriö. Suun terveydenhuolto. Saatavissa: <https://stm.fi/suun-terveydenhuolto> (Luettu 18.2.2021)

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Toimintamalleja muuttamalla parempaan suunterveyteen ikääntyneillä. Saatavissa:https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74697/STM_Toimintamalleja_muutt_aen_parempaan%20suun.pdf (Luettu 3.2.2021)

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

Suomen hammaslääkäriliitto. Fluori. Saatavissa:
<https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/hampaiden-ja-suunpuhdistus/fluori#.YDdllegza70> (Luettu 8.2.2021)

Suomen hammaslääkäriliitto. Hammasvälien puhdistus. Saatavissa:
<https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/hampaiden-ja-suunpuhdistus/hammasvalien-puhdistus#.YDdlWogza70> (Luettu 9.2.2021)

Suomen hammaslääkäriliitto. Hampaiden puhdistus. Saatavissa:
<https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/hampaiden-ja-suunpuhdistus/hampaiden-puhdistus#.YDdk-egza70> (Luettu 8.2.2021)

Suomen hammaslääkäriliitto. Hampaiden vihlominen. Saatavissa:
<https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunhoito-artikkelit/suun-vaivat-ja-oireet/hampaiden-vihlominen#.YDdnzOgza70> (Luettu 16.2.2021)

Suomen hammaslääkäriliitto. Ikääntyneen hampaiden ja suun puhdistus. Saatavissa:
<https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-eri-ikakausina/ikaantyneiden-suunterveys/ikaantyneen-hampaiden-ja-suun#.YDdkmegza70> (Luettu 8.2.2021)

Suomen hammaslääkäriliitto. Suun kuivuus yleistä ikääntyneillä. Saatavissa:
<https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-eri-ikakausina/ikaantyneiden-suunterveys/suun-kuivuus-yleista-ikaantyneilla#.YDdy3-gza70> (Luettu 3.2.2021)

Suomen hammaslääkäriliitto. Suun sieni-infektio. Saatavissa:<https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suun-sairaudet-ja-tapaturmat/hampaiden-ja-suun-sairaudet/suun-sieni-infektio#.YDYeq-gza71> (Luettu 11.2. 2021)

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

Suominen Anna Liisa & Raittio Eero 2018. Suunterveys. Tutkimuksessa Koponen Päivikki, Borodulin Katja, Lundqvist Annamari, Sääksjärvi Katri & Koskinen Seppo (toim.) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki, 94-98.

Tarnanen Kirsi, Anttonen Vuokko, Forss Helena & Pöllänen Marja 2020. Hyvä suunterveys on osa terveyttä. Käypä hoidon potilasversio. Duodecim, Käypä hoito. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/khp00085> (Luettu 9.2.2021)

Yhtenäiset kiirettömän 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

LIITE 1

SUUSSA ESIINTYVIÄ VAIVOJA TAI SAIRAUKSIA

Suussa on monimuotoinen mikrobikasvusto, joka ei tasapainon vallitessa yleensä aiheuta ongelmia. Tasapainon järkkyyessä mikrobikasvuston taudinaiheuttajat voivat päästä verenkiertoon hoitamattomien hampaiden tulehduspesäkkeiden tai limakalvohaavaumien kautta. Mitä enemmän suussa on tulehduksen leviämisen mahdollistavia vaurioita tai sairauksia ja mitä heikkokuntoisempi henkilö on, sitä vaarallisempia voivat suun mikrobit olla. Mikäli elimistön yleinen vastustuskyky on heikentynyt, voivat suuperäiset tulehdukset muodostua merkittäväksi uhkaksi perusterveydelle.

Hampaiden reikiintyminen (karies) on infektiosairaus, joka ilmenee vaurioina hampaiden pinnalla (Kuva 1). Reikiintymisen aiheuttavat hampaan pinnalle kertynyt bakteeripeite (plakki) yhdessä sokerin (sakkaroosi, hedelmäsokeri eli fruktoosi ja tärkkelyssiirappi) kanssa. Bakteerit tuottavat sokereista happoja, jotka liuottavat hampaan pinnalta mineraaleja. Hampaan pinta pehmenee ja siihen alkaa kehittyä reikä.



Kuva 1. Ienrajoista reikiintynyt hampaisto.

Ikääntyneillä suun kuivuminen, mahdollinen runsas aiempi hammashoitohistoria, hammaskaulojen paljastuminen, alentunut toimintataso sekä säännöllisen hammashoidon katkeaminen voivat lyhyelläkin aikavälillä johtaa hampaiden reikiintymiseen. Reikiintyminen aiheuttaa ongelmia syömiseen ja esimerkiksi juurenpinnan reikiintyminen voi johtaa nopeasti hampaan katkeamiseen ja/tai hammasytimen tulehdukseen. Ikääntyneellä reikiintyminen voi edetä pitkälle ennen kivun tuntemusta. Tämä johtuu siitä, että iän myötä hampaan ydin pienenee ja vetäytyy, jolloin tuntohermot vetäytyvät syvemmälle. Kariuksen päivittäiseen ennaltaehkäisyyn kuuluvat hyvä suuhygienia, riittävä fluorin saanti, säännöllinen ateriaritmi (ei naposteluja), sokeripitoisten ruokien ja juomien runsaan ja tiheän käytön välttäminen, janojuomana suositaan vettä. Säännölliset suunterveystarkastukset auttavat havaitsemaan kariuksen esiasteita sekä mahdollisia puutteita suun omahoidossa. Näin on mahdollista puuttua kariuksen etenemiseen riittävän ajoissa.

Ientulehdus (gingiviitti) aiheutuu mikäli hampaan pinnalle kertyvää bakteeripeitettä eli plakkaa ei puhdisteta säännöllisesti pois tai hampaan puhdistus on puutteellista (Kuva 2). Bakteerit aiheuttavat ikenen pehmeisiin kudoksiin tulehduksen, joka näkyy ikenessä punoituksena ja turvotuksena. Tulehtunut ien on arka ja vuotaa herkästi verta. Huolellinen ja säännöllinen hampaiden puhdistus on ientulehduksen ennaltaehkäisy ja hoidon kulmakiviä. Hampaan



Kuva 2. Puutteellinen suuhygienia. Bakteeripeitettä eli plakkaa on jäänyt ienrajoihin ja hammaskaulojen päälle. Ientulehdus näkyy turvotuksena ja punoituksena

kiinnityskudokset palautuvat ennalleen, kun ientulehdus hoidetaan. Mikäli hampaiden puhdistus on pidemmän aikaa vaillaista, plakki kovettuu hammaskiveksi, jonka pinnalla olevat bakteerit ylläpitävät ientulehdusta ja alkavat tuhota hampaan kiinnityskudoksia.

Hampaan kiinnityskudossairaus (parodontiitti) on suun tulehdussairaus, jossa hammaskiven bakteerit tuhoavat hammasta ympäröivää ienkudosta sekä leukaluuta. Ikenen ja hampaan välinen tila eli ientasku alkaa syventyä ja ien alkaa vetäytyä. Mikäli tulehdus etenee, hampaan liikkuvuus lisääntyy ja lopulta hammas voi irrota/joudutaan poistamaan. Parodontiittia (Kuva 3) voi esiintyä vain yhdessä hampaassa, mutta pahimmillaan se voi vaurioittaa koko hampaistoa ja on uhka perusterveydelle. Puutteellinen suuhygieniä, tupakointi ja muutamat perussairaudet, kuten diabetes tai metabolinen oireyhtymä altistavat erityisesti parodontiitille. Hammaskivi poistetaan suuhygienistin tai hammaslääkärin vastaanotolla. Samalla suun terveydenhoidon ammattilainen antaa yksilöllisiä omahoito-ohjeita parempiin suunhoitotottumuksiin, jotta kiinnityskudostulehduksen eteneminen saadaan pysäytettyä. Kiinnityskudosten tuhoutumisen myötä paljastuvat juurenpinnat ovat alttiimpia reikiintymiselle, koska juurenpinta on huokoisempaa, kuin hampaan kiille ja lisäksi plakki tarttuu tiukemmin huokoisempaan juurenpintaan (Kuva 4). Lisäksi hampaat, joissa hammaskaulat ovat paljastuneet voivat olla hyvin vihlovia.

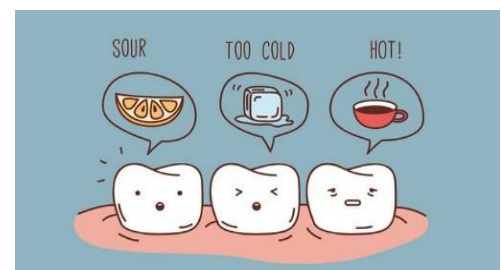


Kuva 3. Hammaskiveä alaetuhampaistossa. Hammaskiven bakteerit tuhoavat hampaiden kiinnityskudoksia.

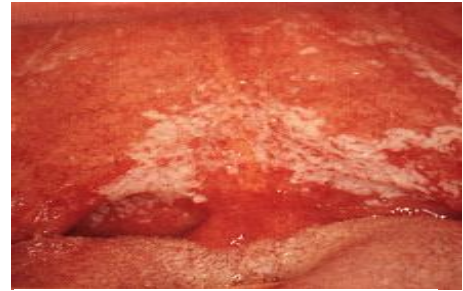


Kuva 4. Parodontiitin aiheuttaman kiinnityskudosten tuhoutumisen myötä vetäytynyt ien sekä paljastuneita hammaskauloja.

Hampaan vihlominen on yleistä ja se voi johtua useista eri asioista. Tavallisimpia syitä vihloimiselle ovat: hampaan pinnalle jäänyt plakki, ikenen vetäytyminen (paljastuneet hammaskaulat), hoitamaton ientulehdus, reikä hampaassa, auennut paikan sauma, hampaan halkeama, hammaserosio, eli hampaan kiilteen kemiallinen syöpyminen (taustalla happamia tuotteita sisältävä ruokavalio) ja liiallinen purentarasitus. Lisäksi liian voimakas hampaiden harjaus tai liian kova hammasharja voivat aiheuttaa ikenen vetäytymistä, joka voi oireilla vihloimisena. Ensiapuna voi kokeilla vihlovan hampaan hammastahnaa. Tahnan teho voi tuntua vasta muutaman viikon käytön jälkeen. Tarvittaessa on otettava yhteys hammashoitolaan oireilun syyn selvittämiseksi.



Suun sieni-infektio (Kuva 5) oireilee suun limakalvon kipuna, kivitynä, poltteluna, makuaistin muutoksina, pahanhajuisena hengityksenä ja/tai karvaisena tunteena suussa. Suun limakalvo punoittaa ja siinä voi näkyä vaaleita peitteitä, punertavia laikkuja tai suupielissä voi olla haavaumia. Mikäli tulehdusta ei hoideta, se saattaa aiheuttaa limakalvojen jatkuvaa arkuutta sekä huonontaa proteesin istuvuutta. Pitkään hoitamaton suun sieni-infektio lisää pahanlaatuisten limakalvomuutosten riskiä. Hammaslääkäri varmistaa sieni-infektio diagnoosin, jonka jälkeen sienitulehdukselle altistavat tekijät pyritään poistamaan (esimerkiksi liian väljien irrotettavien hammasproteesien pohjaus) ja tarvittaessa aloitetaan paikallinen sienilääkitys. Lähes jokaisen ihmisen suussa esiintyvä sienilaji (*Candida albicans*) aiheuttaa useimmiten suun sieni-infektion. Suun sieni-infektioille altistavia tekijöitä ovat huono suuhygienia, sairauksiin liittyvä puolustusmekanismien heikkeneminen, korkea ikä, suun kuivuus, aliravitsemus, puutostilat (raudanpuutos), antibioottihoito, kortisonihoito (astmasuihkeet) sekä irrotettavien hammasproteesien käyttö. Lisäksi usein toistuva ja runsas sokereita ja hiilihydraatteja sisältävien tuotteiden nauttiminen lisää hiivasienen kasvua suussa. Suun sieni-infektion ennaltaehkäisyyn kuuluu säännöllinen ja hyvä suuhygienia, johon kuuluu hampaiden, irrotettavien hammasproteesien ja kielen sekä suun limakalvojen puhdistus. Suu on hyvä huuhdella ruokailun jälkeen sekä esimerkiksi astmalääkityksen käytön jälkeen. Suun limakalvojen on hyvä antaa levätä välillä, joten irrotettava hammasproteesi on hyvä ottaa suusta pois yön ajaksi.



©Suomen hammaslääkäriliitto

Kuva 5. Sieni-infektio suun limakalvolla. Limakalvo punoittaa ja siinä on vaaleita peitteitä

Suupielten tulehdusta (Kuva 6) esiintyy usein ikääntyneillä, jotka ovat hampaattomia ja joilla on huonosti ilmastoituva suupielä. Irrotettavien hammasproteesien käyttäjillä esiintyy usein suupielihaavaumia. Tulehdus on tällöin usein myös proteesin alla olevassa limakalvossa. Lisäksi esimerkiksi kuiva suu tai diabetes voivat altistaa tulehdukselle. Tulehduksen aiheuttaja on usein sienitulehdus, johon liittyy yleensä bakteeri-infektio. Hiivasieni ja bakteerit pääsevät hyvin lisääntymään kosteassa ja lämpimässä suupielen poimussa. Alkuvaiheen oireita ovat suupielten kutiaminen ja kivity sekä punoitus, rupeutuminen ja halkeilu. Oireiden ilmetessä on tärkeää hakeutua hammaslääkärin vastaanotolle, jossa tutkitaan koko suu ja varmistetaan mahdollisten irrotettavien hammasproteesien kunto sekä hoidetaan mahdollinen suutulehdus.



Kuva 6. Suupielten tulehdus

Irrotettavien hammasproteesien alla olevaa suun limakalvontulehdusta (proteesistomatiittia)

esiintyy useimmiten yläleuan suulaen limakalvossa (Kuva 7). Tulehdus johtuu irrotettavan hammasproteesin pintaan ja sen huokosiin kertyneestä mikrobikasvustosta. Proteesistomatiitti voi olla kivuton, mutta proteesin alla oleva limakalvo punoittaa. Proteesin alla mikrobeilla on hyvät olosuhteet lisääntyä suojassa syljen huuhtelulta. Mikäli proteesin puhdistus on puutteellista, siihen jääneet mikrobit pääsevät tiiviiseen kosketukseen suulaen limakalvoon aina kun proteesi on suussa.



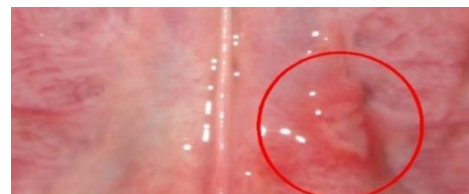
Kuva 7. Proteesistomatiitti näkyy punoittavana alueena suulaen limakalvolla

Proteesistomatiittia ennaltaehkäistään huolellisella ja säännöllisellä irrotettavien hammasproteesien sekä suun limakalvojen puhdistamisella. Syljen on hyvä päästä välillä huuhtelemaan suun limakalvoja, joten proteesit on hyvä ottaa suusta pois ainakin yön ajaksi. Proteesit säilytetään hyvin puhdistettuina ja kuivana puhtaassa rasiassa.

Muita irrotettavia hammasproteesia käyttävien ongelmia

Irrotettavaa osaproteesia käyttävien on tärkeää huomioida, että proteesien kanssa kosketuksissa olevat omat hampaat reikiintyvät helposti, mikäli niitä ja proteeseja ei puhdisteta erityisellä huolellisuudella. Mikäli proteesin istuvuus on huono ja sen pinnan ja limakalvon väliin jää tyhjää tilaa, pyrkii luonto ratkaisemaan tyhjän tilan täyttämisen helttamaisella limakalvon liikakasvumuodostumalla. Mikäli liikakasvu haittaa proteesin pysyvyyttä tai se on ärtynyt, voidaan liikakasvu poistaa hammaslääkärin tekemällä leikkauksella. Huonosti istuva proteesi aiheuttaa kipeitä painohaavoja sekä vaikeuttaa syömistä. Pitkäaikainen huonosti istuvan tai hankaavan proteesin käyttö on suusyövän riskitekijä. Ajan myötä leukaluun harjanne kutistuu ja madaltuu, jolloin proteesien istuvuus heikkenee. Proteesia voidaan korjata ja sen istuvuutta parantaa lisäämällä väljäksi käyneeseen osaan muovia. Tätä nimitetään proteesin pohjaukseksi ja se voidaan hoitaa suoraan hammasproteejeja valmistavassa hammaslaboratoriossa tai hammaslääkärin kautta.

Aftat ovat vaaleita, punareunaisia ja kipeitä haavaumia, jotka voivat uusiutua vaihtelevin väliajoin. Niiden paraneminen kestää muutamasta päivästä muutamaan viikkoon. Aftat ovat vaarattomia, mutta hyvin kiusallisia. Aftojen syy on tuntematon, mutta niiden esiintymistä laukaisevia tekijöitä on tunnistettu. Näitä voivat olla jotkin ruoka-aineet, kuten tomaatti tai kiwi, limakalvoon osuva raapaisu/trauma, huonosta suuhygieniasta johtuva mikrobiärsytys. Raudan, foolihapon, sinkin ja B₁₂-vitamiinin puutos, hormonipitoisuuden vaihtelut sekä kemiallinen ärsytys, kuten hammastahnan vaahtoava aine (natriumlauryylisulfaatti). Aftoja esiintyy myös joidenkin sairauksien yhteydessä kuten keliakia tai tulehdukselliset suolistosairaudet. Aftojen hoito on usein oireiden lievitystä.



Kuva 8. Afta kielen alla suun pohjan limakalvolla

Aktiivisessa vaiheessa suuta voi huuhdella klooriheksidiiniliuoksella (apteekista ilman reseptiä). Aftan aiheuttamaan kipuun voi käyttää särkylääkettä. Lisäksi aftojen itsehoitoon sopivat tuotteet (geeli, tabletti, spray), jotka muodostavat aftan päälle suojaavan kalvon (apteekista ilman reseptiä). Mikäli afta ei parane itsestään kahdessa viikossa tai se hankaloittaa syömistä tai puhumista, on syytä hakeutua hammaslääkäriin.

Suuontelon muut haavaumat tai rakkulat. Suuonteloon voi tulla haavaumia myös mekaanisen hankauksen tai trauman seurauksena, kuten irtoproteesin aiheuttama hankaus tai puraisu limakalvosta. Myös kuuma ruoka tai juoma tai jotkin lääkeaineet voivat aiheuttaa haavaumia. Lisäksi virusinfektiot, kuten herpesvirus, voi rakkulavaiheen jälkeen tehdä haavaumia. Mikäli et ole varma, että haavauma on syntynyt esimerkiksi trauman seurauksena, tai et pysty itse vaikuttamaan esimerkiksi hankauksen aiheuttajaan tai mikäli haavauma, rakkula tai muu limakalvomuuutos ei parane kahdessa viikossa, ota yhteyttä hammaslääkäriin.



Kuva 9. Haavauma suun limakalvolla

Herpes Zosterille eli vyöruusulle ovat tunnusomaista kipu ja rakkulat, jotka ovat vain toisella puolella kehoa (iholla tai suussa). Sen aiheuttaja on sama virus kuin vesirokossakin (Varizella zoster). Sairastetun taudin jälkeen nämä virukset jäävät elimistöön ja voivat aktivoitua jopa vuosikymmeniä myöhemmin uudelleen ja aiheuttaa vyöruusun. Vyöruusun oireet voivat alkaa kovalla useisiin hampaisiin liittyvällä kivulla. Muutamia päiviä myöhemmin ilmaantuu rakkuloita suun sisä- ja ulkopuolelle, jotka eivät ylitä kehon keskiviivaa lukuun ottamatta suulakea. Rakkulavaihe paranee muutamassa viikossa, mutta kipu alueella voi jatkua jopa 1–2 kuukautta. Vyöruusun aiheuttama kipu on sitä kovempaa, mitä iäkkäämmästä henkilöstä on kyse. Heti ensioireiden ilmaannuttua on syytä hakeutua lääkärin vastaanotolle, jotta lääkitys asikloviiri-viruslääkkeellä voidaan aloittaa, koska ajoissa aloitettu lääkitys voi vähentää kipuja.

Suusyövän riski kasvaa ikääntyessä. Sille altistavia tekijöitä ovat tupakointi, alkoholi, huonokuntoiset hampaat tai huonokuntoiset irrotettavan hammasproteesit, puutteellinen suuhygienia, suun kuivuus, limakalvomutokset/-sairaudet (lichen, leukoplakia, erytroplakia). Lisäksi suun mikrobit, kuten hiivasieni, pystyvät muuttamaan alkoholia syöpävaaralliseksi asetaldehidiksi, joten suun limakalvotulehdukset lisäävät syöpäriskiä. Suusyövän mahdollisuus on huomioitava, mikäli suussa esiintyy haavauma, jolle ei ole selvää syytä ja joka ei parane kahden viikon kuluessa. Hammaslääkärin tutkimus on tarpeen myös, mikäli on kipua puhuessa tai niellessä, esiintyy tunnottomuutta, pistelyä tai toiminnan häiriöitä, irtoproteesi ei enää istu, syljeneritys lisääntyy tai suussa tai kaulalla tuntuu kyhmy tai kaulan imusolmuke. On syytä tutkia myös huulen ruti tai haavauma, joka ei parane kahdessa viikossa. Mikäli suussa on kivutonkin kovareunainen haavauma, jolle ei löydy selitystä, ovat välittömät jatkotutkimukset tarpeen. Erityisen tärkeitä

*huomioitavia kohteita ovat suun pohjan ja kielen reunojen muutokset. Varhainen diagnoosi ja hoidon aloitus parantavat suusyövän ennustetta sekä edesauttavat potilaan kuntoutumista. **Viattomiltakin näyttävät ja tuntuvat muutokset suussa on syytä näyttää hammaslääkärille tai lääkärielle.***



LIITE 2

SUUNTERVEYDEN HAVAINNOINTI

Suunterveyden havainnointi on tärkeää esimerkiksi ajoittain suun ja hampaiden puhdistuksen yhteydessä 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.

Havainnoinnin apuna on hyvä käyttää otsa- tai taskulamppua, kertakäyttökäsineitä, suunenäsuojainta, puulastaa (posken kevyttä venyttämistä varten näkyvyyden parantamiseksi) sekä sideharsotaitosta. Havainnoinnin yhteydessä suuta tutkiessa ja tunnustellessa kysytään samalla, onko kipua tai särkyä.

On hyvä vilkaista toimintamallista liite 1; Suussa esiintyviä sairauksia tai vaivoja. Tarvittaessa otetaan yhteys hammashoitolaan.

- ★ ***Hampaat ja ikenet:*** Vilkaistaan silmämääräisesti näkykö hampaissa reikiä, lohkeamia tai onko ikenet tulehtuneet (turvotus, punoitus, verenvuoto). Havaitessasi hampaissa reikiä tai lohkeamia, ota yhteys hammashoitolaan. Lentulehduksen hoito vaatii huolellisempaa hampaiden puhdistusta, mikäli ientulehdus ei parane huolellisella ja säännöllisellä puhdistuksella viikon kuluessa, niin ota yhteyttä hammashoitolaan.
- ★ ***Limakalvot:*** Ennen limakalvojen tarkastelua mahdolliset irrotettavat hammasproteesit otetaan suusta pois. Limakalvot huuhdellaan, joko purskuttelemalla vedellä tai pyyhkimällä ne kostutetulla sideharsotaitoksella. Tämän jälkeen huulet, suulaki ja poskien limakalvot tutkitaan silmämääräisesti sekä varovasti tunnustelemalla. Kiinnitetään huomiota mahdollisiin haavaumiin, rakkuloihin, turvotukseen tai muihin pinta- tai värimuutoksiin. Erityistä huomiota kiinnitetään proteesia vasten olevien pintojen tarkasteluun.
- ★ ***Kieli:*** Kielen kärjestä otetaan napakka ote sideharsotaitoksella ja katsotaan kielen päällyspinta, sivustat sekä kielen alapinta sekä suunpohja kielen alta, kiinnitetään huomiota väri- ja pintamuutoksiin sekä kielen katteisuuteen. Tarvittaessa kieli puhdistetaan ja/tai otetaan yhteys hammashoitolaan. Joillakin henkilöillä voi kielen alla olla voimakkaat luukyhmyt (ns. torukset), jotka ovat yleensä normaali osa suun rakennetta.
- ★ ***Irrotettavat hammasproteesit:*** Otetaan proteesi pois suusta ja tarvittaessa huuhdellaan/harjataan se juoksevan veden alla. Tutkitaan, onko proteeseissa halkeamia/lohkeamia tai pinttynyttä likaa. Kiinnitetään erityistä huomiota limakalvoja vasten oleviin proteesin osiin. Katsotaan, asettuuko proteesi takaisin suuhun hyvin (Ikääntynyt saa yleensä itse asetettua proteesin hyvin suuhunsa). Mikäli huomaa proteeseissa jotain vikaa: se ei mene suuhun, painaa limakalvoon, se keikkuu/ ei pysy suussa tai se on rikki, on syytä ottaa yhteyttä hammashoitolaan.

LIITE 3

IKÄÄNTYNEEN SUUNHOIDON TUKENA

Ikääntyneen omatoimisuutta tuetaan arjen toiminnoissa mahdollisimman pitkälle myös hampaiden puhdistuksessa.

Esimerkiksi muistisairailla:

- ★ *Sairauden alkuvaiheessa voi riittää muistutus hampaiden puhdistuksesta esimerkiksi kotihoidon käynnin yhteydessä tai muistilistan avulla.*
- ★ *Sairauden seuraavassa vaiheessa avustaja tukee, ohjaa ja kannustaa vieressä ja vasta tarvittaessa auttaa esimerkiksi hankalimpien alueiden puhdistuksessa.*
- ★ *Muistisairauden edettyä pidemmälle, varsinaisen puhdistuksen suorittaa usein avustaja.*
- ★ *Myös tarvittavien suunhoitovälineiden ja -aineiden hankkiminen/uusiminen sekä säännöllisistä suun terveystarkastuskäynneistä huolehtiminen ja ajan varaaminen on hoitajan vastuulla, mikäli hoidettava ei ole siihen itse kykenevä.*

Tarvittavia välineitä autettavan suun puhdistuksessa: otsa- tai taskulamppu, kertakäyttökäsineet, kertakäyttöinen suu-nenäsuojain, suojalasit, sähköhammasharja tai kolmitasohammasharja (ks. kuva sivun alareuna), hammasvälien puhdistukseen yksilöllisesti soveltuvat välineet, muutama sideharsotaitos, puulasta eli spaatteli kielen sivuun työntämistä varten esim. alahampaiston sisäpintojen harjauksessa.

- *Avustettu hampaiden harjaus: Avustettava istuu vähintään puoli-istuvassa asennossa, jolloin veden ja suunhoitotuotteiden aspiraation (henkeen vetäisyyn) vaara pienenee. Tarvittaessa autettavan päätä voidaan kohottaa tyynyillä.*
- *Avustaja voi asettua istuma- asennossa olevan autettavan sivulle hieman taakse ja autettavan päätä voi tukea avustajan kainaloa vasten.*
- *Muistisairas ei välttämättä hyväksy sähköhammasharjaa tai hän ei ymmärrä tai osaa avata suutaan puhdistustilanteessa. Posken silittäminen voi auttaa suun avaamisessa. Mikäli suu ei pysy auki, tarvittaessa takahampaiden väliin voi laittaa varovasti tavallisen hammasharjan varren, näin on mahdollista saada harjattua toisella hammasharjalla hampaiden kielenpuoleisia pintoja.*
- *Mikäli avustettava ei pysty sylkemään tai huuhtomaan suutaan tai vettä menee herkästi hengitysteihin, voidaan hampaat harjata kostutetulla hammasharjalla, jossa on hammastahnaa noin herneen kokoinen määrä ja harjauksen jälkeen tahnajämät suusta voi pyyhkiä kostutetulla sideharsotaitoksella.*

Kolmitasoharja mahdollistaa hampaiden puhdistuksen samanaikaisesti useammalta pinnalta ja helpottaa autettavan hampaiden harjausta. Harjaa on saatavilla apteekeista.

