

# NIVELREUMAA SAIRASTAVAN SUUN TERVEYS

OPAS SUUN OMAHOITON



## HYVÄ LUKIJA

---

Käsissäsi oleva opas sisältää tietoa nivelreumaa sairastavan suun terveydestä sekä ohjeita suun omahoitoon. Oppaan tavoitteena on edistää nivelreumaa sairastavien suun omahoitoa sekä suun terveyttä.

Opas on toteutettu yhteistyössä Oulun Reumayhdistys Ry:n kanssa. Haluamme kiittää yhteistyökumppaniamme mahdollisuudesta toteuttaa opinnäytetyömme heidän kanssaan sekä heidän ajastaan ja ohjauksestaan oppaan toteutuksen aikana.

Tämän oppaan ovat toteuttaneet Oulun ammattikorkeakoulun suun terveydenhuollon tutkinto-ohjelman suuhygienistiopiskelijat Saara Kylmäoja ja Lea Ylijääskö. Toivomme, että opas antaa sinulle ajankohdaista tietoa suun terveyteen liittyen sekä tukea ja kannustusta suun terveyden ylläpitämiseen.

Tämän teoksen kopioiminen on tekijänoikeuslain (404/1961) mukaisesti kielletty. Kuvat omistavat oppaan tekijät, ellei toisin mainita.

SUUN TERVEYTTÄ EDISTÄEN,

SAARA KYLMÄOJA JA LEA YLIJÄÄSKÖ

# SISÄLLYSLUETTELO

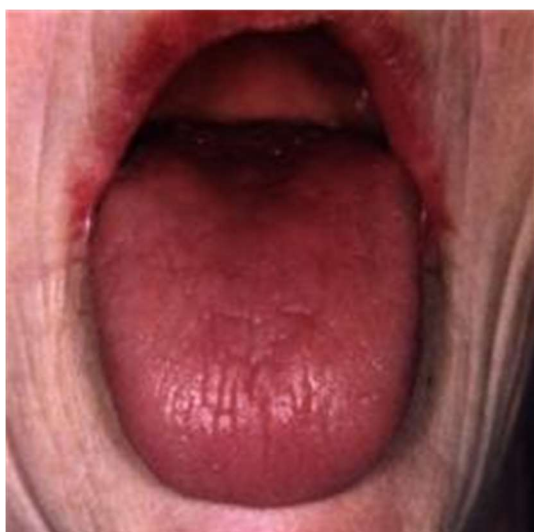
---

Tietoa nivelreumaa sairastavan suun terveydestä	4
Leukanivel- ja puremalihasvaivat	7
Alaleuan liikeharjoitusohje	8
Puremalihasten venyttely- ja hierontaohje	10
Suun omahoito	12
Hammasharjan valinta	13
Hampaiden harjaustekniikka	15
Hammasvälien puhdistusvälineet	17
Hammasvälien puhdistaminen	18
Kielen puhdistaminen	20
Hammasproteesien puhdistaminen	21
Kuivan suun hoito-ohjeet	22
Ruokailutottumukset suun omahoidon tukena	23

## TIETOA NIVELREUMAA SAIRASTAVAN SUUN TERVEYDESTÄ

---

Suun tulehdukset huonontavat nivelreuman hoitotasapainoa. Tulehdukset suussa ovat usein vähäoireisia tai täysin oireettomia, jolloin ne pääsevät etenemään huomaamattomasti ja nopeasti. Terve suu on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia, joten pidäthän hyvää huolta suuhygieniastasi!



*Kuiva suu.*

*Kuva: Suomen Hammaslääkäriliitto*

Nivelreuma, sen hoitoon käytettävät lääkkeet sekä mahdollinen liitännäissairaus, Sjögrenin oireyhtymä, vähentävät syljeneritystä ja aiheuttavat suun kuivuuden tunnetta.

Suun kuivuminen puolestaan altistaa hampaiden reikiintymiselle, hampaiden kiinnityskudos-sairauksille sekä limakalvosairauksille. Voit tutustua kuivan suun hoito-ohjeisiin sivulla 22.

Reumalääkkeet voivat suun kuivumisen lisäksi aiheuttaa esimerkiksi ärsytystä ja haavaumia suun limakalvoille, ikenien liikakasvua sekä makuuistin häiriöitä. Tulehduskipulääkkeiden käyttö voi peittää alleen suun tulehdusoireet, joten tulehdukset pääsevät etenemään huomaamattomasti.

Tämän vuoksi säännölliset suun terveystarkastukset hammaslääkärin tai suuhygienistin vastaanotolla ovat tarpeellisia.



*Ientulehdus.*

*Kuva: Suomen Hammaslääkäriliitto*

Syljen erityksen vähentyessä bakteerien määrä suussa lisääntyy. Huonon suuhygienian sekä hiilihydraattipitoisen tai happaman ravinnon vaikutuksesta niiden määrä lisääntyy entisestään.



*Parodontiitti.*

*Kuva: Suomen Hammaslääkäriliitto*

Ientulehdus syntyy, kun puhdistamattomien hampaiden pinnoille kertyy bakteeripeitettä eli plakkia. Ienverenvuoto hampaita harjattaessa tai hammasvälejä puhdisttaessa on selvä merkki ientulehduksesta.

Hoitamattomana ientulehdus etenee huomaamattomasti hampaiden kiinnityskudosten sairaudeksi eli parodontiitiksi, joka pitkälle edetessään voi johtaa jopa hampaan tai hampaiden menetykseen.



*Karies.*

*Kuva: Suomen Hammaslääkäriliitto*



*Karies.*

*Kuva: Suomen Hammaslääkäriliitto*

Syljenerityksen vähentämisen vuoksi nivelreuma altistaa kariekselle eli hampaiden reikiintymiselle.

Reikiintymistä aiheuttavat huono suuhygienia sekä sokeripitoisten ja happamien juomien ja ruoka-aineiden runsas käyttö. Myös epäsäännöllinen ateriarytmi eli useat ateriakerrat päivän aikana altistavat reikiintymiselle, sillä hampaat kestävät vain noin 5-6 ateriakertaa päivän aikana.

Ohjeita sopivien suunhoitovälineiden valintaan ja suuhygieniasta huolehtimiseen löydät sivuilta 13-20.

## LEUKANIVEL- JA PUREMALIHASVAIVAT

---

Purentaelimistön toimintahäiriöt ovat yhteisnimitys leukanivelten, puremalihasten, hampaiston ja niihin liittyvien kudosten toimintahäiriöille, sairauksille sekä kiputiloille.

Tavallisimpia toimintahäiriöitä ovat lihas- tai nivelperäinen toimintahäiriö, leuan avausliikkeen äkillinen ja huomattava rajoittuminen, nivelriikon kaltaiset muutokset leukanivelessä, akuutti niveltulehdus, leuan lukkiutuminen auki ja bruksismi eli hampaiden narskuttelu. Näiden toimintahäiriöiden oireita ovat leukaniveläännet, kipu leukanivel- ja puremalihasten alueella, rajoitukset suun avausliikkeissä sekä alaleuan liikehäiriöt.

Leukanivel- ja puremalihasvaivojen hoito aloitetaan yleisimmin purentakiskolla, joka valmistetaan yksilöllisesti hammaslääkärin vastaanotolla. Purentakiskoa käytetään öisin, ja se rentouttaa purentalihaksia sekä suojaa hampaiden narskuttelun aiheuttamalta hampaiden kulumiselta.

Akuutin kivun aikana pehmeän ruoan syöminen on hyväksi, jolloin leukanivelet kuormittuvat mahdollisimman vähän. Akuutin kivun jälkeen puremalihaksia voi vahvistaa omatoimisilla harjoituksilla, muistaen kuitenkin, etteivät harjoitukset saa tuottaa kipua. Käypä hoito-suosituksen mukaiset omatoimiset harjoitukset esitellään seuraavilla sivuilla. Liikeharjoitusohjelmaa (s. 8-9) suositellaan suoritettavan hammaslääkärin opastuksella ja valvonnassa, joten varmistathan sen sopivuuden juuri sinulle omalta hammaslääkäriltäsi!

Leukanivel sairastuu nivelreuman taudin kulussa harvoin ensimmäisenä, mutta leukaniveloireita esiintyy sairauden edetessä lähes jokaisella nivelreumaa sairastavalla.

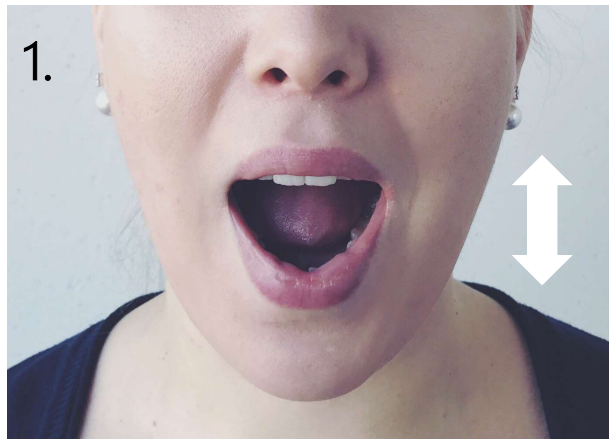
Leukanivelen alue kipeytyy tulehduksen myötä. Pitkään jatkuva tulehdus voi vahingoittaa ja vaurioittaa leukaniveltä.

## ALALEUAN LIIKEHARJOITUSOHJE

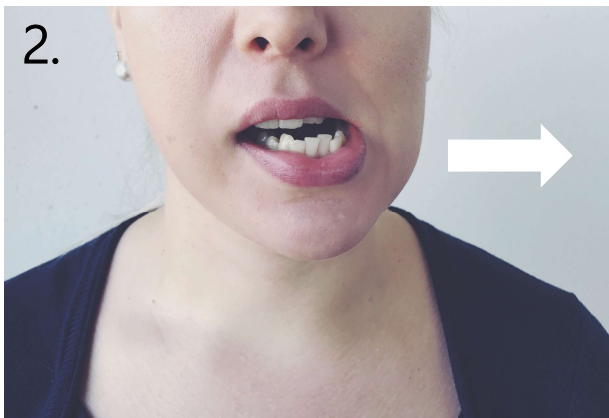
1. Harjoitus aloitetaan lämmittämällä puremalihaksia esimerkiksi lämpötyynyllä tai geelipakkauksella.

2. Rentoudu harjoituksen ajaksi ja pidä olkapääsi alhaalla. Sano *mmm...* ilman, että hampaat koskettavat toisiaan. Sen jälkeen verryttele leukaasi liikuttamalla sitä ylös, alas ja molemmille sivuille.

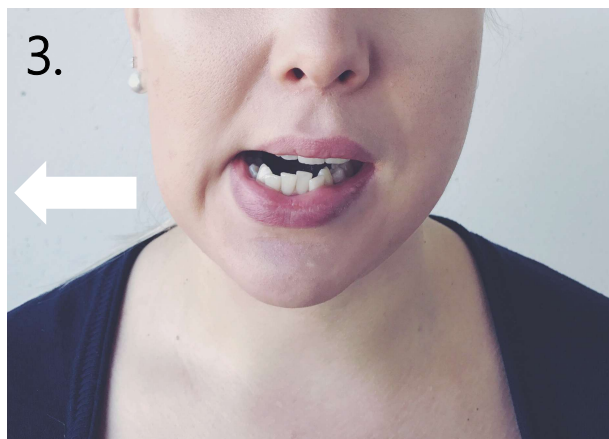
3. Aloita varsinaiset harjoitukset avaus- ja sulkemisliikkeillä. Avaa leukaa kivutta mahdollisimman paljon, anna pään taipua hieman taaksepäin. Pidä leukaa ääriasennossa muutaman sekunnin ajan ja sulje. (Kuva 1. Liikkeiden suunnat osoitettu valkoisella nuolella.)



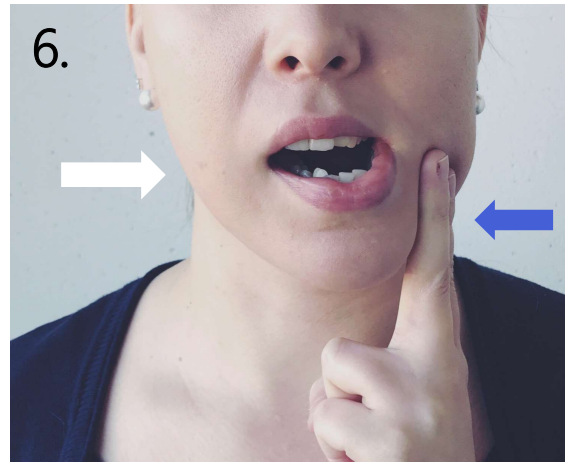
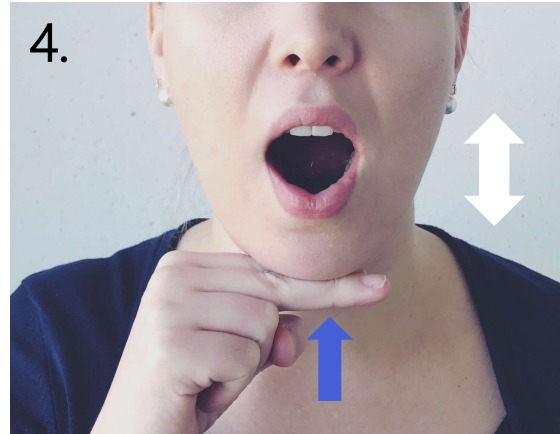
4. Tämän jälkeen työnnä leukaasi mahdollisimman pitkälle eteen.



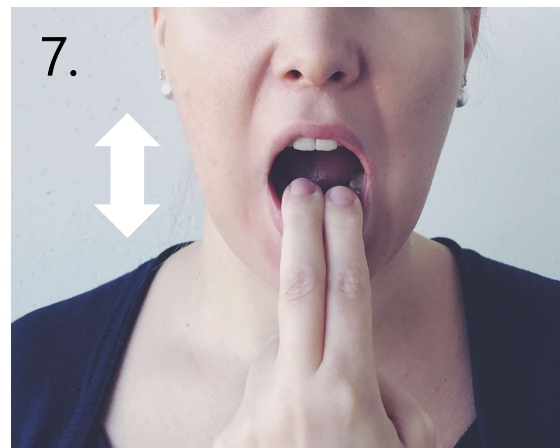
5. Seuraavaksi liikuta alaleukaa molemmille sivuille. Pidä leukaa ääriasennossa muutaman sekunnin ajan. (Kuvat 2 ja 3. Liikkeiden suunnat osoitettu valkoisilla nuolilla.)



6. Tee samat liikkeet eli suun avausliike ja alaleuan liikuttaminen molemmille sivuille, vastustaen liikkeitä tällä kertaa kahden sormen avulla. (Kuvat 4, 5 ja 6. Vastustusliikkeiden suunnat osoitettu sinisillä nuolilla.)



7. Avaa suusi ihan auki ja yritä sulkea samalla vastustaen liikettä sormilla. Pidä leukasi tässä asennossa muutaman sekunnin ajan. (Kuva 7.) Tämän jälkeen venytä suuta auki-asennossa asettamalla etusormi ja peukalo hampaiden väliin.



8. Tee jokainen liike kymmenen kertaa harjoituskertaa kohti ja koko liikesarja kahdesti päivässä. Voimistelu ei saa tuottaa kipua. Lepää ja rentoudu harjoitusten päätteeksi kymmenen minuutin ajan.

## PUREMALIHASTEN HIERONTA- JA VENYTTELYOHJE

---

### 1. Ohimolihasvenytys (kuva 1.)

- a. Istu matalan tuolin etureunaan. Aseta kyynärpäät polville ja tarkista, että selkä ja niska ovat suorassa linjassa, keho lantiosta eteenpäin kallistuneena.
- b. Etsi lihasmassa hampaita yhteen puremalla ja rentouttamalla; tunnet lihaksen poskiluun yläpuolella ohimoilla, silmien tasolla.
- c. Aseta sormenpäät tukevalla otteella poskiluun yläpuolelle, lihaksen alaosaan. Pidä kyynärpäät polvilla ja nojaa vartalon painoa eteenpäin, jolloin sormenpäät työntävät lihasmassaa ylöspäin noin 1-2cm. Laske kolmeen ja palauta lihasmassa sormenpäiden alla takaisin lähtöasemaan.
- d. Toista liike 5-10 kertaa. Venytystä voi tehostaa avaamalla ja sulkemalla suuta venytyksen rauhallisessa rytmissä.

### 2. Poskilihasvenytys (kuva 2.)

- a. Pidä sama asento kuin edellisessä harjoituksessa.
- b. Tunnustele aluksi sormilla lihaksen sijainti puremalla hampaat yhteen ja rentouttamalla. Lihaksen pitäisi tuntua alaleuan takakulman ja poskiluun välissä.
- c. Aseta sormenpäät tukevasti alaleuan takakulmaan ja työnnä lihasmassaa sormilla ylöspäin noin 1-2cm, nojaamalla vartalon painoa eteenpäin ja pitäen kyynärpäät polvilla. Laske rauhallisesti kolmeen venytyksen aikana ja palauta lihasmassa sormien alla takaisin leuan alaosaan. Toista liike 5-10 kertaa. Tarkoitus ei ole liu'uttaa sormia pinnassa ja venyttää ihoa. Tarkkaile, että niska ja selkä pysyvät linjassa.
- d. Venytystä voi tehostaa avaamalla ja sulkemalla suuta venytyksen rauhallisen rytmin mukaan.

3. Poskilihaksen venytys suun sisäpuolelta (kuva 3.)

- a. Laita peukalo suun sisäpuolelle, posken ylä-takaosaan, sekä etu- ja keskisormi sitä vasten posken ulkopuolelle. Liu'uta sormia ylhäältä alaspäin lihasta pitkin. Venytys etenee vähitellen lihaksen takaosasta kohti etuosaa.
- b. Tämän jälkeen venytetään päinvastoin lihaksen alaosasta ylöspäin, alkaen jälleen takareunasta ja edeten vähitellen etureunaa kohti.
- c. Toista venytysliike 5-10 kertaa.



## SUUN OMAHOITO

---

Suun puhdistuksen tavoitteena on poistaa hampaiden pinnoille kertyvä bakteeripeite eli biofilmi. Suun ja hampaiden tulehdusten ehkäiseminen omahoidon avulla on tärkeää, sillä suun alueen tulehdus pystyy kulkeutumaan verenkierron mukana muualle elimistöön.

Hampaiden ja suun puhdistusvälineet valitaan yksilöllisesti parhaan puhdistustuloksen takaamiseksi, sillä nivelreuman aiheuttamat muutokset käsien ja sormien nivelissä vaikeuttavat omalta osaltaan suun huolellista puhdistusta. Pyydä suun terveydenhuollon ammattilaiselta ohjeita sopivien suun puhdistusvälineiden valintaan.

Harjaa hampaat kahdesti päivässä, aamuin ja illoin, 2 minuutin ajan pehmeällä hammasharjalla ja fluorihammastahnalla. Sopiva määrä fluorihammastahnaa on noin 0,5-2cm. Aikuisen hammastahnan tulee sisältää 1450 ppm fluoria.

Puhdista hammasvälit langan, hammasväliharjan tai hammastikun avulla päivittäin.

Puhdista kieli kielenpuhdistimella tai pehmeällä hammasharjalla.

Antimikrobista suuvettä suositellaan suun omahoidon tueksi henkilöille, joiden käden motoriikka on heikentynyt eikä suun omahoito ole riittävän tehokasta.

## HAMMASHARJAN VALINTA

---



Viereisissä kuvissa on esillä sähköhammasharjoja.

Sähköhammasharjan paksusta varresta on helppo ottaa tukeva ote harjauksen ajaksi.



Sähköhammasharjan harjasosan tulee olla pehmeä (soft). Lisäksi harjasosan tulee olla pienikokoinen ja tasainen.

Pehmeällä, pienikokoisella ja tasaisella harjaspäällä pystyt puhdistamaan vaikeasti puhdistettavat hammaspinnat vahingoittamatta suun limakalvoja.



Viereisissä kuvissa on tavallinen hammasharja.

Paksu varsi helpottaa tavallisesta harjasta otettavaa otetta.

Tarvittaessa tavallisen hammasharjan varren ympärille voidaan laittaa teippiä tai sideharsoa, jotta varsi saa paksuutta ja siitä otettava ote helpottuu.



Tavallisen hammasharjan harjasosan tulee olla pehmeä (soft). Harjasosan tulee olla pienikokoinen ja tasainen.

Pehmeällä, pienikokoisella ja tasaisella harjaspäällä pystyt puhdistamaan vaikeasti puhdistettavat hammaspinnat vahingoittamatta suun limakalvoja.

## HAMPAIDEN HARJAUSTEKNIikka

---

Ota hammasharjasta **kevyt kynäote**, jotta harjauksen yhteydessä ei synny harjausvaurioita liiallisen voiman käytön myötä. Harjausvaurioita ovat haavaumat suun limakalvoilla ja ikenien vetäytyminen.

**Kun käytät tavallista hammasharjaa**, harjaa sillä pienin edestakaisin liikkein. **Sähköhammasharjaa** käytettäessä edestakaista liikettä ei tarvita, vaan sähköhammasharjaa kuljetetaan hitaasti hampaiden pinnoilla.

Muista viedä valittu harja ienrajalle. Sisä- ja ulkopintoja harjatessa kuljeta harjaksia hieman myös ienrajan päällä.

Etene harjauksessa järjestelmällisesti aloittaen hampaiden sisäpinnoilta, sillä ne ovat vaikeimmat puhdistaa.

Seuraavalla sivulla esitellään hampaiden harjaustekniikka kuvien avulla.

Hyvä ja huolellinen hampaiden harjaus kestää vain **2 minuuttia**.

Harjaa hampaat **2 kertaa päivässä**, aamuin ja illoin!



Aloita harjaus takahampaiden sisäpinnoilta.

Etene järjestelmällisesti eteenpäin.

Alaetuhampaiden sisäpinnoilla voit nostaa harjaa hieman pystyasentoon.



Jatka harjausta ulkopinnoilta.

Etene järjestelmällisesti.

Muista pitää harja lähellä ienrajaa! Harjakset saavat kulkea myös hieman ikenen päällä.



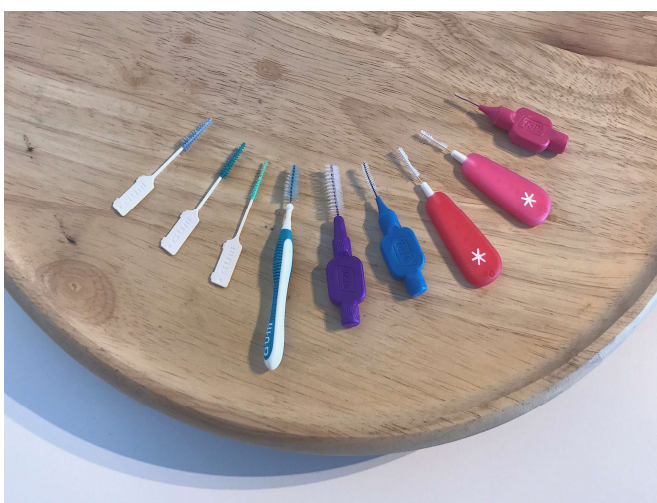
Viimeisenä harjaa hampaiden purupinnat huolellisesti.

## HAMMASVÄLIEN PUHDISTUSVÄLINEET



Hammasvälien puhdistaminen yhdessä hampaiden harjauksen kanssa poistaa enemmän bakteeripeitettä hampaiden pinnoilta kuin pelkkä hampaiden harjaus.

Sopivin valinta on pitkävärtinen hammaslankain tai hammasväliharja. Paksu varsi helpottaa otetta. Saatavilla on myös apuvarsia, joihin voit kiinnittää hammaslangan, hammasväliharjan tai harjatikun.



Käytä hammasvälien puhdistamiseen ensisijaisena välineenä hammasväliharjoja, sillä niiden puhdistusteho on parempi kuin hammaslangan tai -tikun. Valitse hammaslanka, mikäli muu puhdistusväline ei sovi hammasväleihin.



Suuria hammasvälejä voit puhdistaa myös kuvanmukaisilla soloharjoilla.

## HAMMASVÄLIEN PUHDISTAMINEN

---



Vie hammasväliharja hampaiden väliin ienrajalle ja liikuta hammasväliharjaa edestakaisella liikkeellä hammasvälissä noin 5-10 kertaa.



Silikonisen harjatikun käyttötekniikka on sama kuin hammasväliharjan. Aseta harjatikku hampaiden väliin ienrajalle ja liikuta harjatikkua edestakaisella liikkeellä hammasvälissä noin 5-10 kertaa.



Vie hammaslankain tai hammaslanka hammasväliin varovaisella edestakaisella liikkeellä.

Hammaslankaimella tai hammaslangalla käydään puhdistamassa hammasvälissä kohtaavien hampaiden ienreunat.



Kun käytät tavallista hammaslankaa, ota lankaa riittävän pitkäksi (noin 20-30 cm). Kiedo langan päät tukevasti keskisormien ympärille ja ohjaa lanka hammasväliin peukaloiden ja etusormien avulla.

## KIELEN PUHDISTAMINEN

---

Puhdistamaton kielen pinta sisältää samaa bakteeripeitettä kuin puhdistamattomat hampaat. Puhdistamattoman kielen tunnistat sen pinnalla olevasta vaaleasta bakteeripeitteestä.

Kielen puhdistaminen on tarpeellista päivittäin etenkin silloin, kun syljeneritys on alentunut tai puhdistamaton kieli aiheuttaa pahanhajuista hengitystä.

Kielen voit puhdistaa lämpimän veden alla huuhdellun hammasharjan avulla. Kielen pinnalla oleva bakteeripeite irtoaa helpommin lämpimällä kuin kylmällä vedellä.

Kielen puhdistukseen voit käyttää myös siihen tarkoitettuja kaapimia.

Aloita kielen puhdistus sen takaosasta ja etene tasaisella liikkeellä kielenkärkeä kohden.

Kielen puhdistaminen voi aiheuttaa oksennusreaktion, joka useimmiten lieventyy kielen puhdistukseen tottumisen myötä.



*Tavallinen hammasharja soveltuu myös kielen puhdistamiseen.*

## HAMMASPROTEESIEN PUHDISTAMINEN

Hammasproteesien puhdistaminen on yhtä tärkeää kuin omien hampaiden, sillä proteesien pinnoilla voi esiintyä sieni- ja bakteerikasvustoa.

**Implanttihampaille ja siltarakenteille** käyvät samat puhdistusvälineet kuin omille hampaille. Katso sopivat puhdistusvälineet sekä vinkit suun omahoitoon oppaan sivuilta 13-20. Mikäli suussasi on implantteja, puhdista ne silikonisella väliharjalla tai hammaslangalla. Metallia sisältävät väliharjat voivat naarmuttaa implantin pintaa.

Puhdista **osa- ja kokoproteesit** kahdesti päivässä niiden puhdistukseen tarkoitetulla proteesiharjalla. Proteesit otetaan puhdistuksen ajaksi pois suusta. Säilytä proteesit yön ajan kannettomassa säilytysastiassa, jossa on hieman vettä pohjalla. Vaihda säilytysastian vesi päivittäin.



*Proteesiharja.*

### Osa- ja kokoproteesin puhdistusohje:

- Puhdista osa- tai kokoproteesit vedellä täytetyn astian tai lavuaarin yllä. Proteesi rikkoutuu herkästi pudotessaan.
- Käytä proteesiharjan lisäksi proteesien puhdistamiseen tarkoitettua hammastahnaa tai nestemäistä saippuaa.
- Pesuvien täytyy olla haaleaa tai kylmää.
- ÄLÄ pese proteeseja astianpesukoneessa.
- Huuhtelee proteesit pesun jälkeen.
- Suorita kerran viikossa proteesien tehopesu desinfioiden puhdistustablettien avulla.

## KUIVAN SUUN HOITO-OHJEET

---

Kuivan suun oireita ovat kuivat ja kipeät suun limakalvot, vaikeus niellä ja puhua, makuaistin muuttuminen, paha maku ja haju suussa, kielen kirvely, rohtuneet huulet, vaahtoava ja sitkeä sylki sekä hampaiden nopea reikiintyminen. Kuivan suun hoito on syljen erityksen alenemisesta johtuvien oireiden vähentämistä ja haittojen ehkäisemistä, sillä kuivan suun oireisiin ei ole parantavaa hoitoa. Päivittäisen huolellisen suuhygienian lisäksi **noudata seuraavia ohjeita:**

- Juo vettä päivittäin 1,5-2 litraa.
  - Huuhtele suuta vedellä säännöllisesti.
  - Suosi pureskelua vaativia ruoka-aineita, kuten täysviljatuotteita, kasviksia sekä hedelmiä, syljenerityksen aktivoimiseksi.
- Käytä ksylitolituotteita, sillä ne lisäävät syljeneritystä. Tarkista ksylitolin riittävä määrä valitsemasi tuotteen tuoteselosteesta.
  - Ksylitoli katkaisee myös happohyökkäyksen ruokailun jälkeen ja ehkäisee näin hampaiden nopeaa reikiintymistä.
- Käytä fluorihammastahnaa, sillä se ehkäisee syljen erityksen alenemisen aiheuttamaa hampaiden reikiintymistä.
  - Kuivalle suulle sopivat hammastahnat, jotka eivät sisällä natriumlauryylisulfaattia. Tällaiset hammastahnat ovat vaahtoamattomia.
  - Natriumlauryylisulfaatti voi aiheuttaa ärsytystä suun limakalvoille. Kyseessä on ainesosa, joka vaahdottaa hammastahnan.
- Mikäli käytät suun omahoidon tukena suuvettä, valitse suuvesi, joka ei sisällä alkoholia.
  - Suuveden sisältämä alkoholi kuivattaa suun limakalvoja.
- Tarvittaessa sivele suun limakalvoille ruoka- tai oliiviöljyä.
  - Kuivasuisille on saatavilla apteekeista keinosylkeä sekä muita valmisteita, joiden avulla voidaan kostuttaa suun limakalvoja.

### Suosi säännöllistä ateriarytmiä

- Aamupala, lounas, päivällinen, iltapala sekä tarvittaessa 1-2 välipalaa tekevät yhteensä 5-6 ateriakertaa päivässä ja vähentävät napostelun tarvetta.
- Säännöllisen ateriarytmin avulla sylki neutraloi aterioiden sekä juomien aiheuttamaa suun happamuutta.
- Jokainen nauttimasi ateria tai juoma vettä lukuun ottamatta aiheuttaa suussa happohyökkäyksen.

### Estä happohyökkäys

- Käytä ksylitolipurkkaa tai -pastilleja heti aterian tai juoman jälkeen.
- Huuhtele suuta vedellä.
- Syö juustoa, sillä se neutraloi ruoka-aineiden happamuutta.
- Syö marjat, hedelmät sekä vihannekset kokonaisina ateriaker-  
tojen yhteydessä.



*Suosi vesijohtovettä janojuomana.*

## LÄHTEET

---

- Heikka, H. 2015. Implanttihampaiden, -sillan ja -proteesien puhdistaminen. Terve Suu. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 100-102.
- Hiiri, A. 2015c. Kuiva Suu. Terve Suu. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 284-286.
- Honkala, S. 2015. Lääkeaineiden aiheuttamia mahdollisia sivuvaikutuksia. Terve Suu. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 313.
- Honkala, S. 2015. Nivelreuma ja suun terveys. Terve Suu. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 339.
- Honkala, S. 2015. Reuma ja suun terveys. Terve Suu. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 337.
- Honkala, S. 2015. Reumalääkkeet ja suun terveys. Terve Suu. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 338, 340.
- Honkala, S. 2015g. Suun hoito reumasairauksissa. Terve suu. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 340-343.
- Honkala, S. 2015. Sjögrenin oireyhtymä ja suun kuivuus. Terve Suu. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 340.
- Keto, A & Murtomaa, H. 2017. Hampaiden harjaus. Viitattu 25.2.2017, <http://www.terveysportti.fi.ezp.oamk.fi:2048/dtk/tod/koti>.
- Kukkurainen, M. & Nurmela, L. 2007. Suun hoito nivelreumaa sairastavalla. Reuma. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 251-252.
- Käypä hoito -suositus. 2014. Karies (hallinta). Viitattu 31.8.2017 <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50078>
- Käypä hoito suositus. 2016. Parodontiitti. Viitattu 25.2.2017 <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50086>.
- Käypä hoito -suositus. 2016. Purentaelimistön toimintahäiriöt. Viitattu 14.12.2016 <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50057>
- Lahtinen, A. & Ainamo, A. 2009. Antimikrobiset suuvedet ovat oikein käytettynä hyödyllisiä. Viitattu 30.8.2017, [www.terveysportti.fi.ezp.oamk.fi:2048/dtk/tod/koti](http://www.terveysportti.fi.ezp.oamk.fi:2048/dtk/tod/koti).

Sirviö, K. 2015. Kielen puhdistus. Terve Suu. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 104.

Suomen Hammaslääkäriliitto. 2017. Hammasvälien puhdistus. Viitattu 30.8.2017, [www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/hampaiden-ja-suun-puhdistus/hammasvalien-puhdistus#.WaaTK1JDxE](http://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/hampaiden-ja-suun-puhdistus/hammasvalien-puhdistus#.WaaTK1JDxE).

Suomen Hammaslääkäriliitto. 2017. Hampaiden puhdistus. Viitattu 30.8.2017, [www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/hampaiden-ja-suun-puhdistus/hampaiden-puhdistus#.WaaN\\_FJDxE4](http://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/hampaiden-ja-suun-puhdistus/hampaiden-puhdistus#.WaaN_FJDxE4).

Suomen Hammaslääkäriliitto. 2017. Ikääntyneen hampaiden ja suun puhdistus. Viitattu 6.4.2017, <http://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-erikkausina/ikaantyneiden-suunterveys/ikaantyneen-hampaiden-ja-suun#.WOYTMrFDxE4>.

Kuvat (karies, ientulehdus, parodontiitti, kuiva suu): Suomen Hammaslääkäriliitto. Suun terveys. Hakupäivä 31.8.2017 <http://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys#.WfXfomiOPIU>

Söderling, E. 2017. Antimikrobiaineet. Viitattu 25.2.2017, <http://www.terveysportti.fi.ezp.oamk.fi:2048/dtk/tod/koti>.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Viitattu 30.8.2017, [www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.3\\_es-1.pdf](http://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es-1.pdf).

Vehkalahti, M. 2017. Kuivan suun hoito. Viitattu 30.8.2017, [www.terveysportti.fi.ezp.oamk.fi:2048/dtk/tod/koti](http://www.terveysportti.fi.ezp.oamk.fi:2048/dtk/tod/koti)