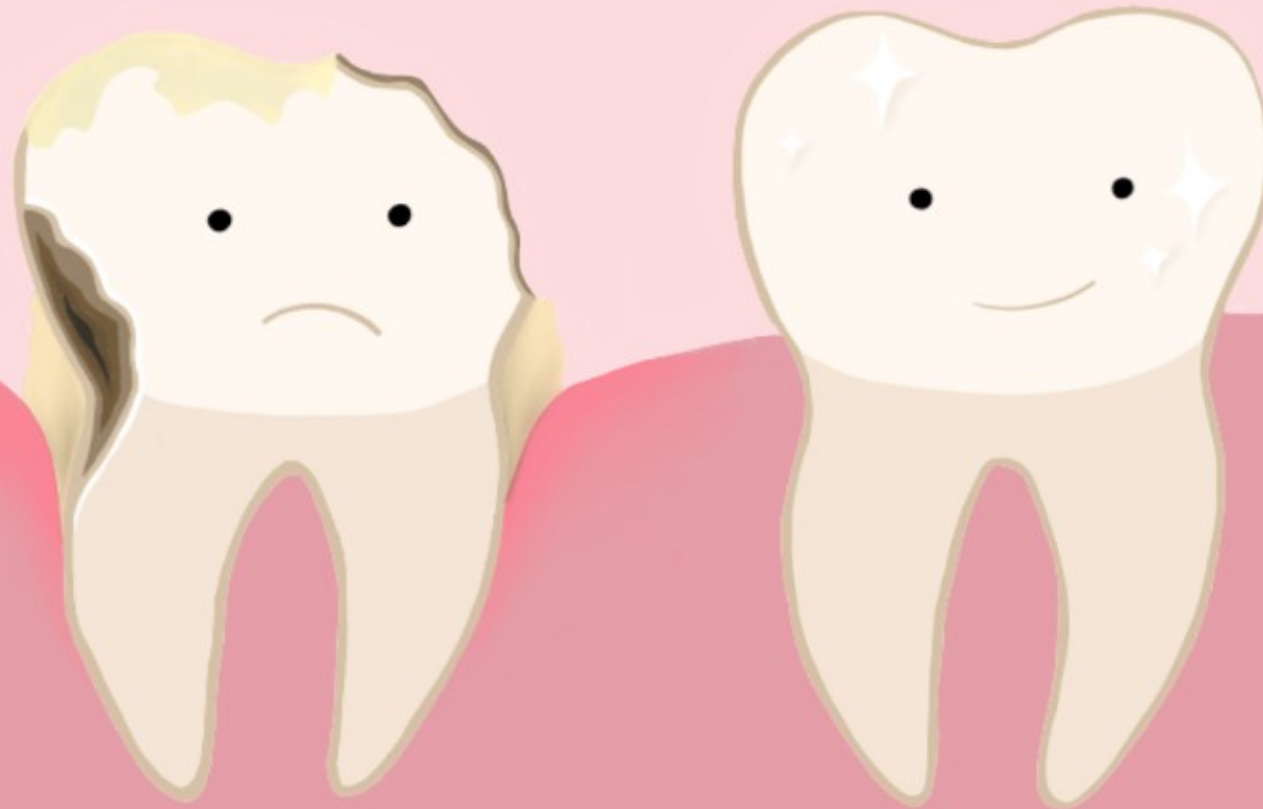


Katsotaanpa suuhun

Opas ientulehduksesta, parodontiitista ja karieksesta



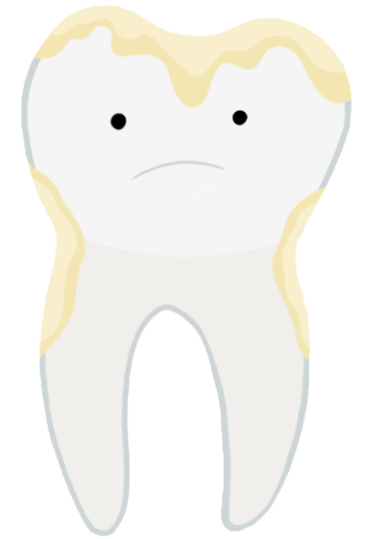
Oppaan laatijat:
Suuhygienistiopiskelijat
Kia Hartikka
Salla Kataja
Maaria Manninen
Oulun ammattikorkeakoulu OAMK

Oppaan kuvitus ©Salla Kataja



Sisällysluettelo

1. Johdanto.....	3
2. Hampaan rakenne.....	4
3. Hampaan reikiintyminen eli karies.....	5
3.1 Kariuksen taudinkuva.....	6
3.2 Kariuksen ennaltaehkäisy.....	7
3.3 Kariesvauriot.....	8
4. Hampaan kiinnityksen rakenne.....	9
5. Kiinnityskato ja tulehtunut ienkudos.....	10
6. Ientulehdus eli gingiviitti.....	11
6.1. Ientulehduksen taudinkuva.....	12
6.2. Ientulehduksen hoito.....	13
7. Kiinnityskudossairaus eli parodontiitti.....	14
7.1. Kiinnityskudossairauden taudinkuva.....	15
7.2. Kiinnityskudossairauden hoito.....	16
8. Kariuksen, ientulehduksen ja kiinnityskudossairauden vaikutukset yleisterveyteen.....	17
9. Suun omahoito.....	19
9.1 Hampaiden puhdistus.....	20
9.2 Elämäntavat ja ruokavalio.....	22
9.3 Ammattilaisen tekemä hoito.....	24
10. Keskeiset lähteet.....	25

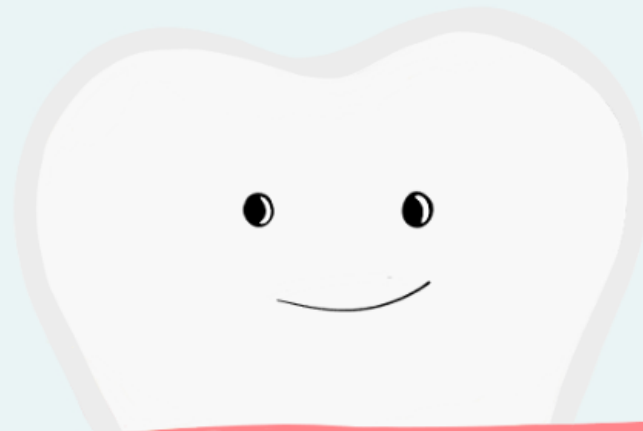


1. Johdanto

Hampaiden puhdistaminen on varmasti kaikille tuttu asia. Tämä opas antaa sinulle lisää tietoa siitä, miksi hampaiden ja suun puhdistus on tärkeää.

Yksilön suorittama omahoito vaikuttaa vahvasti suun terveyteen. Miksi omahoito on niin tärkeää? Verenvuoto ikenistä voi tuntua normaalilta, mutta mitä se todella tarkoittaa? Tarkastuksessa kerrottiin että sinulla on alkava karies, mutta tarvitseeko siitä huolestua?

Tässä oppaassa perehdytään kolmen suusairauden syntyyn, taudin kuvaan sekä hoitoon. Oppaassa käsitellään kariesta, ientulehdusta ja kiinnityskudossairautta. Lopuksi kerrotaan, kuinka toteutat toimivan omahoidon näiden sairauksien ennaltaehkäisyyn ja hoitoon.



2. Hampaan rakenne

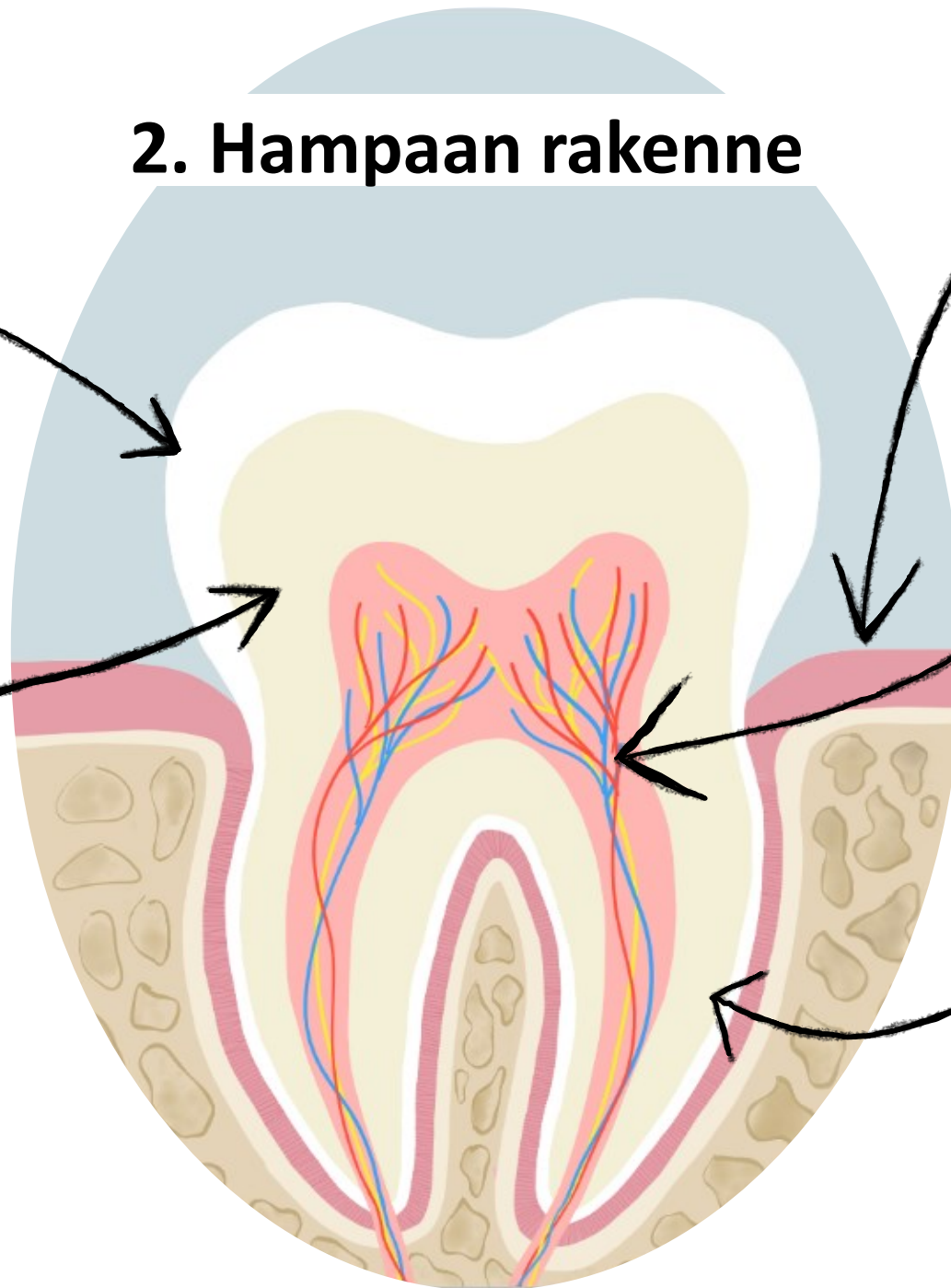
Kruunu on hampaan näkyvä osa, jota peittää **kiille**. Se on kehomme kovin osa ja se suojaa hammasta mahdollisilta vaurioilta.

Hammasluu eli dentiini on kiilteen alla. Se on väriltään hieman kiillettä tummempi sekä pehmeämpi osa.

Ien suojaa hampaan kiinnityksen rakenteita.

Hampaan ydin eli pulpa muodostuu valtimoista, laskimoista sekä hermosäikeistä.

Hampaan juuri on ikenen alla oleva osa, joka kiinnittyy leukaluuhun.



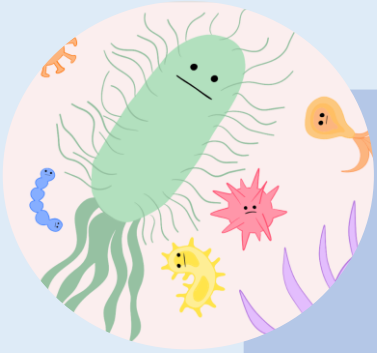
3. Hampaan reikiintyminen eli karies

Karies eli hampaan reikiintyminen on yleinen infektiosairaus niin aikuisilla kuin lapsillakin. Kariesta aiheuttavat bakteerit, joista yleisin on mutans-streptokokki.

Karies ei välttämättä aiheuta aluksi hampaassa oireilua, mutta edetessään yleisimpiä oireita ovat vihlonta, kylmän arkuus sekä hammassärky.



3.1. Kariuksen taudinkuva



Bakteerit

Tietyt bakteerit, kuten mutansstreptokokki, aiheuttavat kariesta. Bakteerit pystyvät tuottamaan happoja, jotka liuottavat hampaan pinnalta mineraaleja, jonka seurauksesta hampaan pinnan rakenne heikkenee.

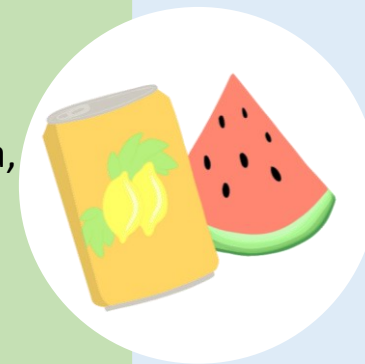
Suuhygienia

Jos hampaat jättää pesemättä ja hammasvälit puhdistamatta, kerryttää se bakteereita sisältävää plakkaa hampaan pinnoille. Näin ollen plakki pääsee vaurioittamaan hampaita ja tuhoamaan hammaskiillettä.



Ravinto

Kariesta aiheuttavat bakteerit käyttävät ravinnokseen sokereita sekä helposti hajoavia hiilihydraatteja. Näistä hiilihydraateista bakteerit tuottavat happoja, jotka liuottavat hammaskiillettä. Helposti hajoavia hiilihydraatteja sisältäviä ruoka-aineita tulisi välttää ja käyttää mahdollisimman vähän. Varsinkin napostelu usein päivän aikana aiheuttaa eniten reikiintymistä.



3.2. Karieksen ennaltaehkäisy



Sylki

Sylki sisältää hampaita suojaavia aineosia. Syljessä on entsyymejä, jotka tuhoavat bakteereja sekä tasapainottavat happamuutta. Sylki pystyy vastustamaan happamuuden muutoksia. Jos kuitenkin happohyökkäyksiä tulee useamman kerran päivässä, ei sylkikään pysty enää suojaamaan hammasta vaurioilta.

Fluori

Fluori vahvistaa kiillettä ja estää bakteerien toimintaa. Hampaat tulisi harjata fluorihammastahnalla kaksi kertaa päivässä. Kuusivuotiaasta ylöspäin hammastahnan fluoripitoisuuden tulisi olla 1450ppm, alle kuusivuotiaalle 1000-1100 ppm.



Ksylitoli

Ksylitolilla on hampaiden reikiintymistä estävä vaikutus. Tämä johtuu siitä, ettei kariesta aiheuttavat bakteerit pysty käyttämään ksylitolia ravinnokseen. Ksylitolia sisältävien pastillien tai purukumin käyttö lisää myös syljeneritystä ja estää plakkia tarttumasta hampaan pinnalle.



Omahoito

Hampaat tulisi harjata kaksi kertaa päivässä mielellään sähköhammasharjalla, jossa on pehmeä harjaspää. Hammasvälien puhdistus tulisi tehdä myös kerran päivässä.



3.3. Kariesvauriot



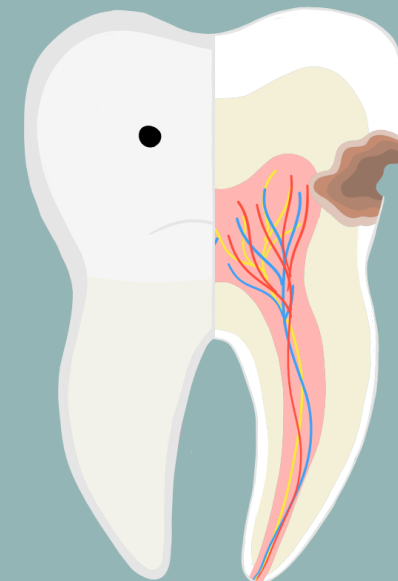
Alkava karies

Karies näyttää liitumaisen vaalealta ja voi kuulua hieman tummana valoa vasten. Karies on vasta kiilteessä, joten on vielä pysäytettävissä hyvällä omahoidolla sekä hammashoidon ammattilaisten tekemillä pinnoituksilla tai fluorikäsittelyllä.



Edennyt karies

Karies on päässyt etenemään syvemmälle hampaaseen hammasluuhun. Karies voi myös edetä kiilteen alla, eikä se aina aiheuta selvää vauriota kiilteeseen. Sen korjaamiseen tarvitaan paikkaushoitoa hammaslääkärin toimesta.



Pulpakaries

Karies on edennyt hammasytimeen asti ja hammas on päässyt tulehtumaan. Bakteerit voivat kulkeutua pulpan kautta muualle kehoon. Korjaavana hoitona on yleensä juurihoito tai hampaan poisto.

4. Hampaan kiinnityksen rakenne

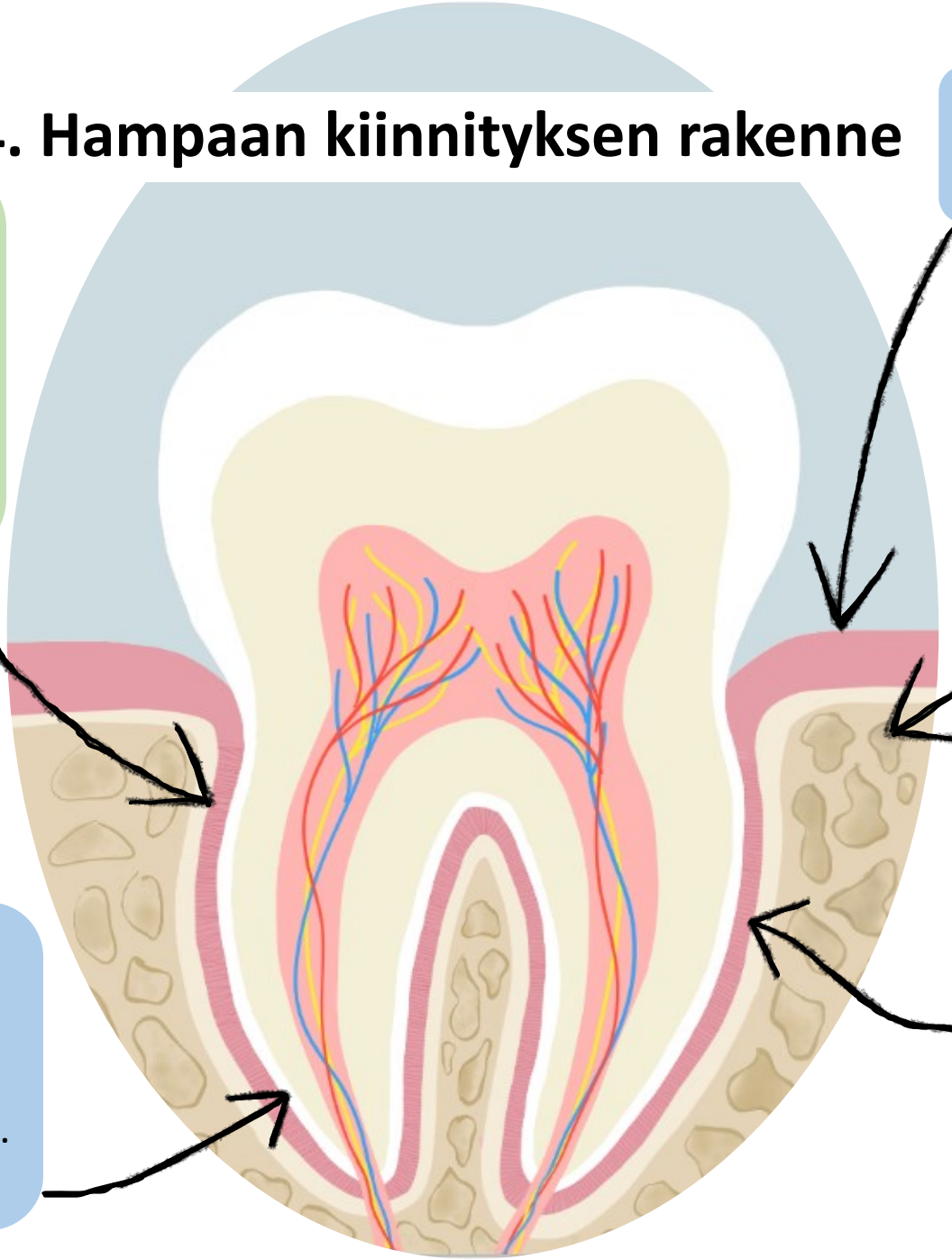
Kiinnityskudossäikeet (eli parodontaaliligamentti) kiinnittyvät alveoliluuhun ja juurisementtiin. Ne muodostavat näin kiinnitykseen hampaan ja luun välille.

Ien suojaa hampaan kiinnityskudoksia.

Alveoliluu ympäröi hampaan juurta ja tukee hammasta suussa.

Kiinnityskudossäikeet kiinnittyvät **juurisementin** pintaan. Juurisementti on irrallinen kerros juuren pinnalla.

Hampaan **juuren** pinnalla ei ole kiillettä, vaan sitä peittää juurisementti.



5. Tulehtunut ien ja kiinnityskudoskato

Tulehtunut ien

Hampaan pinnalle kertynyt **bakteeripeite** on aiheuttanut ientulehduksen. Ien on punoittava ja turvonnut.

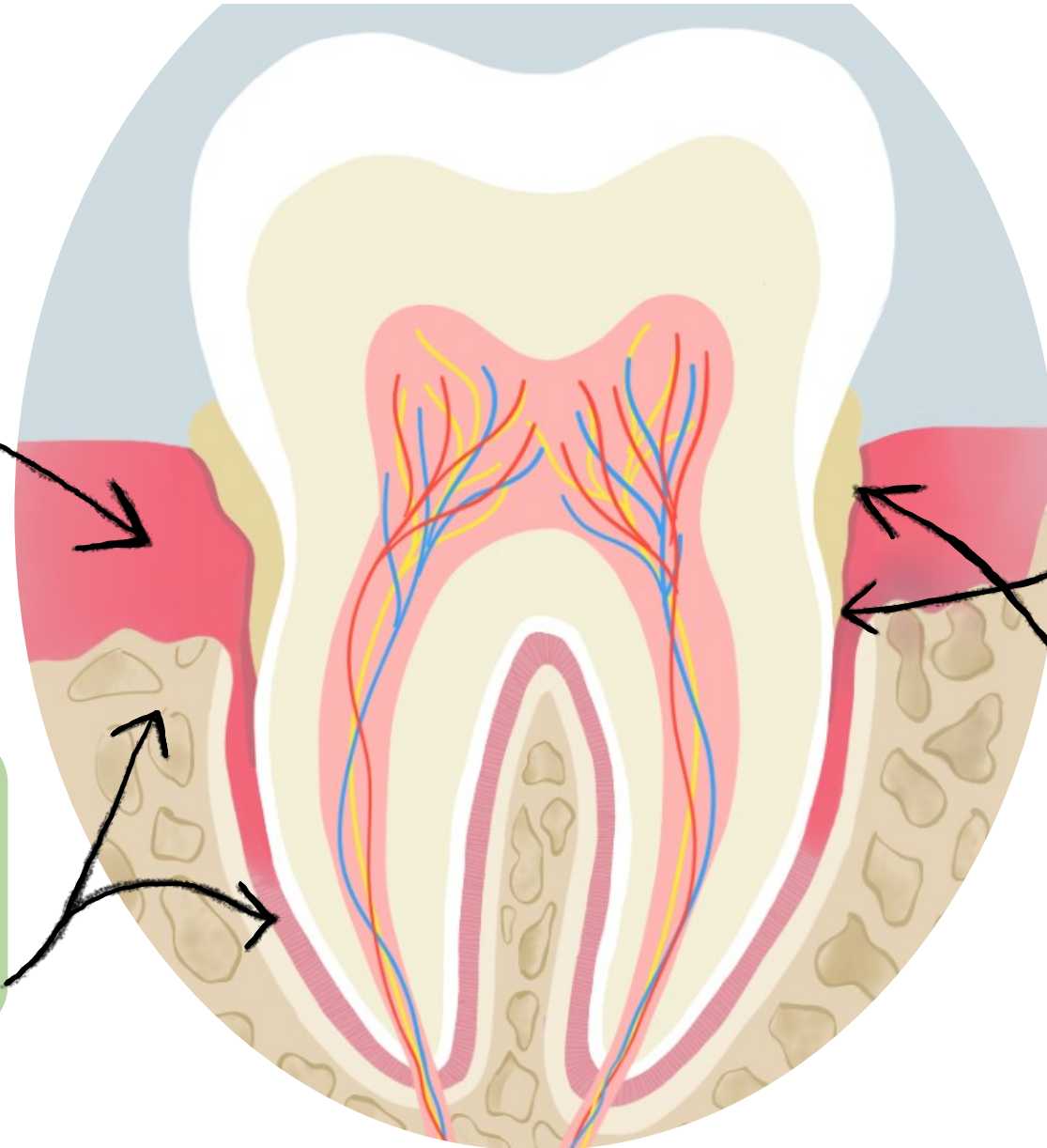
Syventynyt ientasku

Normaalin **ientaskun** syvyys on alle 4 mm. Syventyneestä ientaskusta puhutaan, kun taskun syvyys on 4 mm tai enemmän. Ientasku on syventynyt kiinnityskudossäikeiden tuhoutuessa. Ientasku on täyttynyt bakteeripeitteillä.

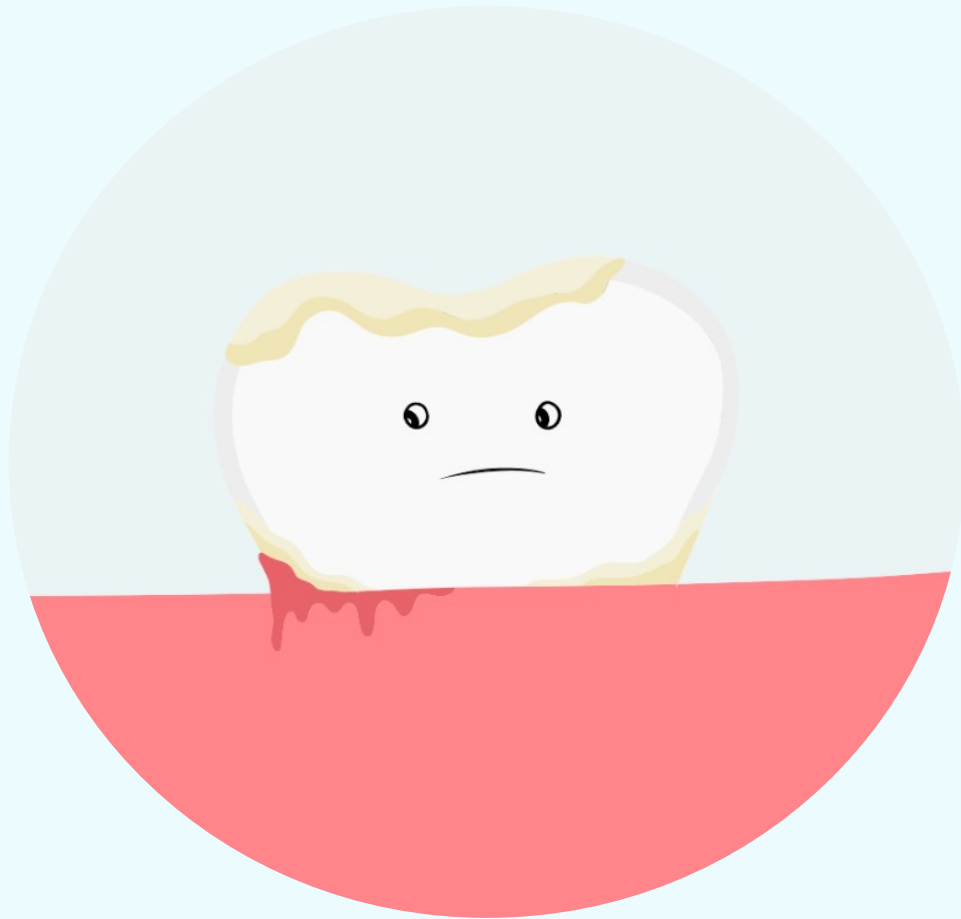
Hampaan **kiinnityskudokset** ovat bakteerien vaikutuksesta lähteneet heikentymään. **Kiinnityskudossäikeet** ja **alveoliluu** tuhoutuvat.

Hammaskivi

Hampaan pinnalle kertynyt plakki eli **bakteeripeite** on kovettunut syljen mineraalien vaikutuksesta hammaskiveksi. **Hammaskivi** on siis kovettunutta plakkia.



6. lentulehdus eli gingiviitti



lentulehduksen syntyminen

lentulehdus syntyy, kun hampaan pinnalle ja ienrajaan kertyneitä bakteeripeitteitä (plakkia) ei poisteta säännöllisesti ja bakteerit pääsevät aiheuttamaan tulehdusta.

Syljen mineraalien vaikutuksesta bakteeripeite kovettuu hammaskiveksi, joka voi ylläpitää tulehdusta. lentulehduksen syynä voi olla myös epätasaisuus hampaan pinnalla, esimerkiksi paikatus hampaan sauma, joka kerää bakteeripeitteitä.

6.1. Ientulehduksen taudinkuva

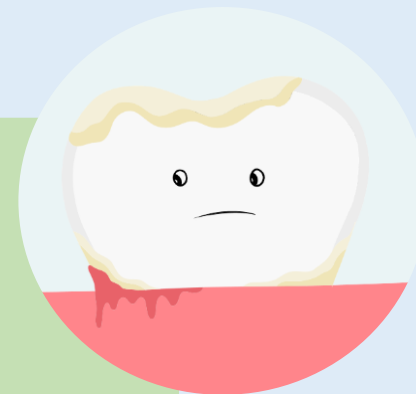


Ientulehduksen oireet

Ientulehduksen oireita ovat ienverenvuoto sekä ikenen punoitus, turvotus ja aristus. Suussa voi olla myös pahaa makua tai hajua.

Yleisyys

Ientulehdus on yleinen sairaus sekä lapsilla että aikuisilla. Se on hieman yleisempää miehillä kuin naisilla.



Raskausgingiviitti

Ientulehdusta voi joissakin tapauksissa esiintyä ilman hampaan pinnalle sekä ienrajaan kertyneitä bakteeripeitteitä. Tunnetuin näistä on raskausgingiviitti, joka liittyy raskaudenaikaisiin hormonimuutoksiin.



Nikotiinituotteet

Nikotiinituotteiden, kuten tupakan, nuuskan ja sähkötupakan sisältämä nikotiini supistaa verisuonia, minkä seurauksena ientulehduksen oireet voi olla vaikea havaita. Tämän vuoksi ientulehdus voi jäädä piileväksi. Piilevä ientulehdus voi johtaa kiinnityskudossairauteen eli parodontiittiin.



6.2. Ientulehduksen hoito

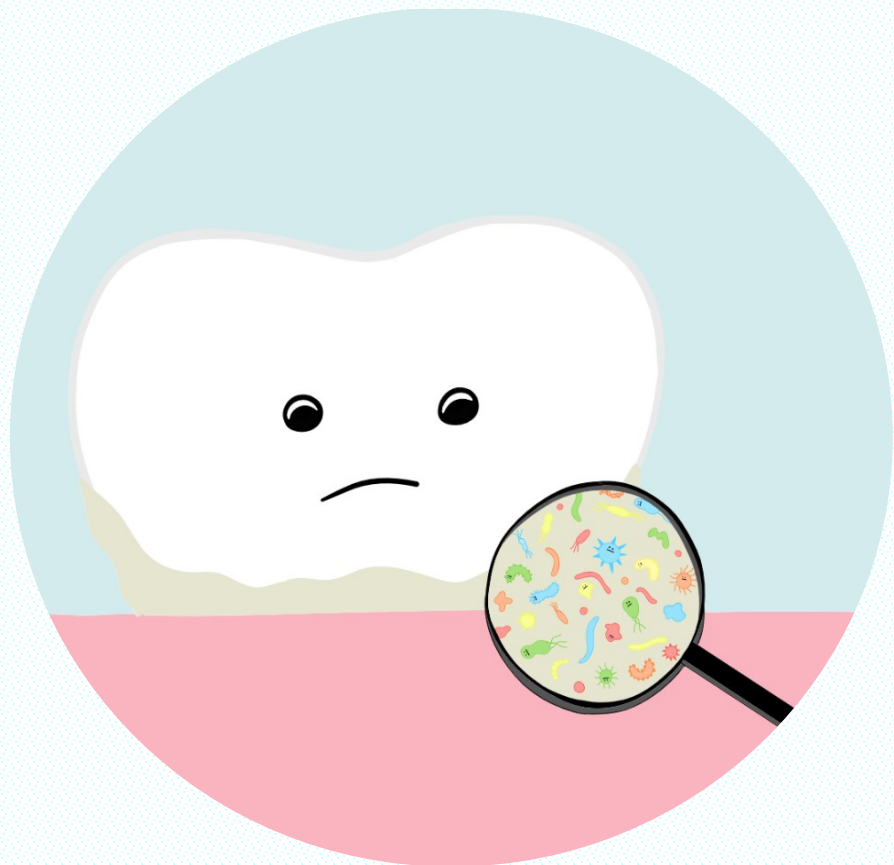
Ientulehdusta voidaan hoitaa huolellisella ja säännöllisellä suun ja hampaiden omahoidolla. Jos tulehdus ei viikon aikana parane, ota yhteys hammashoitolaan. Suuhygienisti tai hammaslääkäri poistaa ientulehdusta aiheuttavat tekijät, kuten bakteeripeitteet ja hammaskiven. Hampaan epätasaisuuksia voidaan hioa, jolloin ikenen ärsytys vähenee. Vastaanotolla annetaan yksilöllistä omahoidon ohjausta manuaali- tai sähköhammasharjan sekä välienpuhdistukseen käytettävien välineiden oikeaoppiseen käyttöön.

Tärkeintä ientulehduksen hoidossa on huolellinen suun ja hampaiden omahoito. Joissakin erityistapauksissa suun hoidon ammattilainen voi ohjata omahoidon tueksi muita keinoja, kuten antimikrobisia eli bakteereita tappavia suuvesiä.

Hoitamattomana ientulehdus voi edetä kiinnityskudossairaudeksi eli parodontiitiksi.



7. Kiinnityskudossairaus eli parodontiitti



Hoitamaton ientulehdus eli gingiviitti voi johtaa kiinnityskudossairauteen eli parodontiittiin. Parodontiitti aiheutuu tiettyjen suun mikrobistossa esiintyvien bakteerilajien määrän kasvaessa bakteeripeitteissä.

Parodontiitissa hampaan kiinnitys heikentyy. Tautia aiheuttavat bakteerit tuhoavat kiinnityskudosta, kuten hampaita kiinnittävää alveoliluuta, hampaan juuren pinnalla olevaa sementtiä ja sidekudossäikeitä. Hoitamattomana hampaissa voi esiintyä liikkuvuutta ja kuduskato voi johtaa joko yksittäisen tai useamman hampaan menetykseen.

Parodontiitille altistaa moni tekijä, esimerkiksi tietyt sairaudet kuten diabetes sekä perinnölliset tekijät, kuten alttius sairastumiselle. Altistaviin tekijöihin kuuluu myös elämäntapoihin liittyviä tekijöitä, kuten tupakointi.

7.1. Kiinnityskudossairauden taudinkuva



Pahanhajuinen hengitys

Kiinnityskudossairaudessa bakteerit ovat päässeet kertymään hampaan ja ikenen väliseen tilaan, jossa tuottavat rikkiyhdisteitä, joista aiheutuu pahanhajuista hengitystä. Pahanhajuiseen hengitykseen voi olla muitakin syitä, mutta huono suuhygienia kuuluu yleisimpiin.

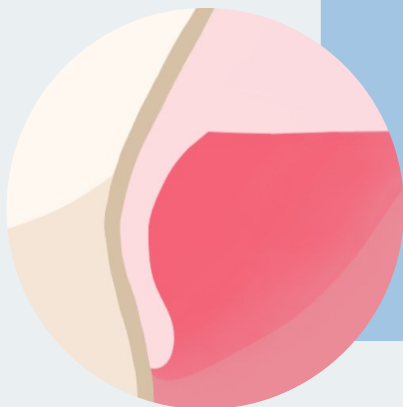
Tulehduksen merkit

Ikenissä voi esiintyä verenvuotoa, punoitusta ja turvotusta.



Syventyneet ientaskut

Kiinnityskudoksen tuhoutuessa hampaan vieressä oleva ientasku syvenee ja tarjoaa bakteereille hyvät olosuhteet kasvuun. Ientasku on syventynyt, kun sen syvyys ikenen tasosta on 4 mm tai yli. Samalla hammasta alveoliluuhun kiinnittävät säikeet katkeavat.



Alveoliluun tuhoutuminen

Kiinnityskudossairaus aktivoi luuta tuhoavia soluja. Alveoliluu toimii hampaalle luutukena, joten luun tuhoutuessa hampaan kiinnitys huononee. Luun menetys on pysyvää, eikä taudin parannuttua luuta kasva takaisin.



7.2. Kiinnityskudossairauden hoito

Kiinnityskudossairautta eli parodontiittia voidaan ehkäistä hyvällä suuhygienialla. Tämä tarkoittaa hampaiden, hammasvälien ja proteesien huolellista puhdistamista. Ammattilaisen tekemä hampaiden mekaaninen puhdistus mahdollistaa omahoidon onnistumisen.

Parodontiitin hoidossa ammattilaisen suorittama puhdistus ja ylläpitohoito on tärkeää. Kiinnityskudos hoidon jälkeen tehdään yksilöllinen suunnitelma, jossa määritetään kuinka usein olisi hyvä käydä ylläpito-hoidossa. Kiinnityskudos hoidolla tarkoitetaan suuhygienistin tai hammaslääkärin tekemää hampaiden puhdistamista ultraäänilaitteella ja käsi-instrumentein. Tarvittaessa voidaan potilaan kanssa miettiä muita vaihtoehtoja perinteisen omahoidon tueksi.

Vaikka hoidossa ammattilaisen tekemä puhdistus on tärkeää, on paranemisen kulmakivi silti omahoito. Omahoidossa pyritään estämään bakteeripeitteiden muodostuminen hyvällä puhdistuksella.

Kudostuhoa ei voi täysin palauttaa. Lentaskut voivat madaltua normaaliin tasoon, mutta alveoliluuta ei palaudu paranemisesta huolimatta. Hoidossa on tärkeää saada kudostuhon eteneminen pysäytettyä, jotta suussa tilanne ei pääse pahenemaan.

8. Kariuksen, ientulehduksen ja kiinnityskudossairauden vaikutukset yleisterveyteen

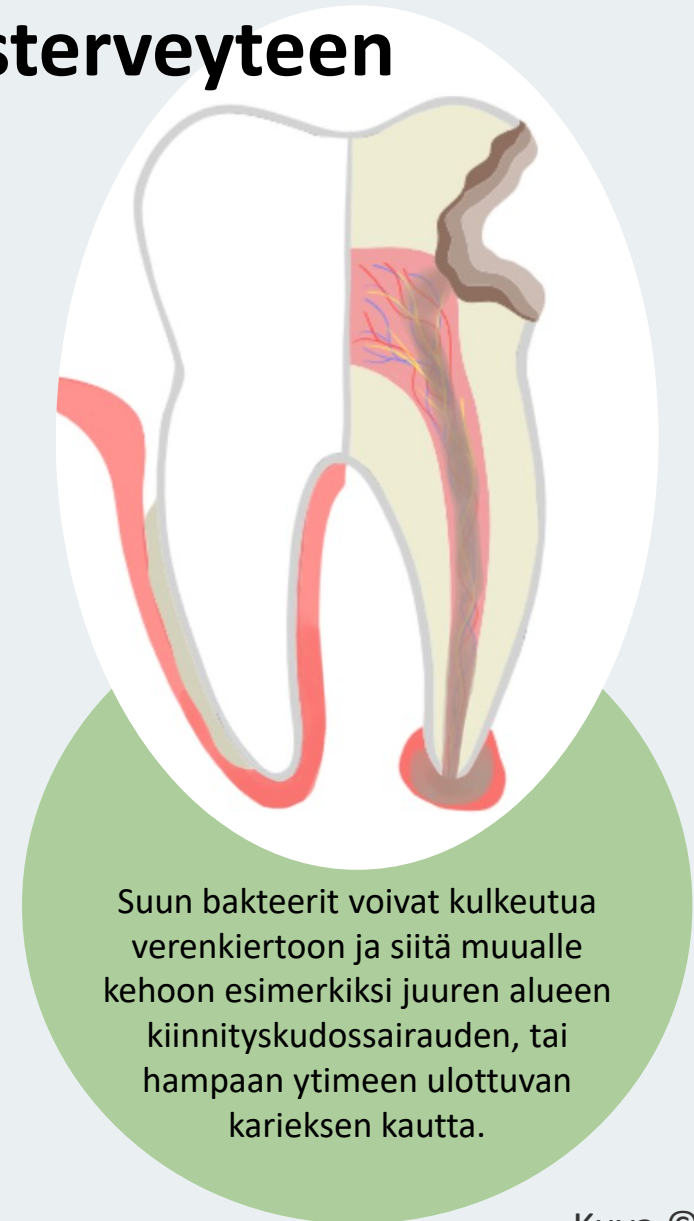
Suun tulehdus voi levitä ja saada aikaan koko kehon hiljaisen tulehduksen.

Kiinnityskudossairautta sairastavilla aikuisilla on noin 70% suurempi sydän- ja verisuonisairauksien riski verrattuna terveysuihin. Kiinnityskudossairaus on sepelvaltimotaudin itsenäinen tekijä.

Kiinnityskudossairaus lisää riskiä tyypin II diabetekseen sairastumiselle ja huonontaa diabeteksen hoitotasapainoa.

Huono suunterveys voi olla esteenä muiden sairauksien hoitomuodoille. Esimerkiksi keinonivelleikkaukset, syöpähoidot ja osteoporoosilääkityksen aloittaminen vaativat terveen suun.

Suun bakteerit voivat päästä verenkiertoon ja aiheuttaa verenmyrkytyksen, sydämen sisäkalvon tulehduksen, nikamatulehduksen tai märkämpäiseitä muualle elimistöön. Näin vakavat tapaukset ovat harvinaisia.

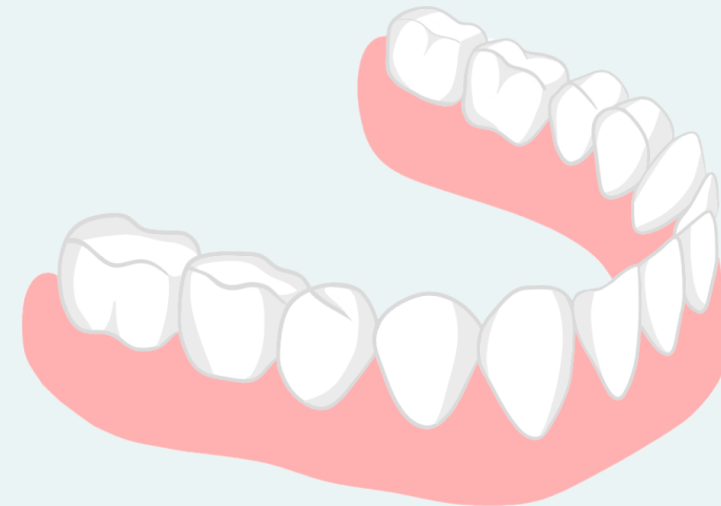


8. Kariuksen, ientulehduksen ja kiinnityskudossairauden vaikutukset yleisterveyteen

Moni suun normaaleista toimista kuten sosiaalinen kanssakäyminen ja syöminen voivat vaarantua suun terveyden huonontuessa. Ulkonäön muutokset voivat vaikuttaa negatiivisesti itsetuntoon, aiheuttaa yhteen kuulumattomuuden tunnetta ja häpeää.

Haasteita voidaan kokea kommunikoinnissa, syömisessä ja psyykkisessä hyvinvoinnissa. Itsekoettu huono suun terveys voi aiheuttaa stressiä ja kuormittaa elämää.

Huono suun terveys voi vaikuttaa negatiivisesti elämänlaatuun ja se voi heijastua mielenterveyteen.



9. Suun omahoito

Suun sairaudet ovat valtaosalta itse ehkäistävissä. Suun omahoito on tärkeää kaikenikäisille ja tulisi aloittaa heti, kun lapselle puhkeaa ensimmäinen hammas suuhun. Jokainen suu tarvitsee päivittäistä puhdistamista. Myös hampaaton suu ja proteesit tarvitsevat jokapäiväisen puhdistuksen.

Suun omahoidossa on tärkeää säännöllinen, päivittäinen puhdistaminen. Ruokailukertojen väliin tulisi jäädä muutama tunti aikaa, jotta sylki ehtii suojata hampaita päivän aikana. Säännöllinen hampaiden hoito ja tarkastaminen ammattilaisella antaa hyvän kuvan suun kokonaistilasta ja vauriot ehditään mahdollisesti havainnoida varhaisessa vaiheessa.

Jos sinua mietityttää jokin omahoitoon liittyvä asia, voit aina suunterveydenhuollon vastaanotolla kysyä asiasta. Ammattilaiset antavat neuvoja ja opastavat hampaiden puhdistuksessa.



9.1.Hampaiden puhdistus

Hampaiden harjaus

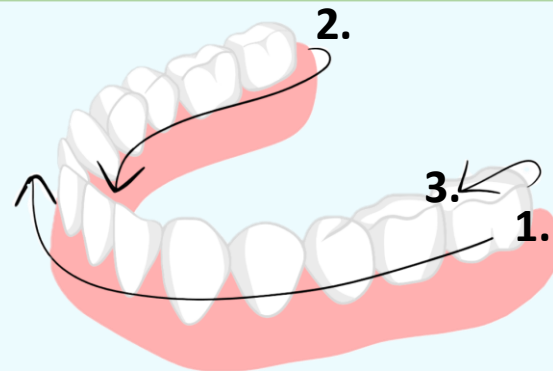
Harjaa hampaat huolellisesti kaksi kertaa päivässä kahden minuutin ajan fluorihammastahnalla. Hammasharjaksi suositellaan harjaa, jossa on pehmeä, mahdollisimman pieni ja taipuisa harjasosa. Yleensä suositellaan käytettäväksi sähköhammasharjaa, sillä sen on todettu poistavan plakkia tehokkaammin kuin tavallisen harjan.

- Hampaista harjattaessa tulee huolellisesti käydä läpi kaikki hampaiden pinnat sekä kuljettaa harjaa puoliksi ikenen ja hampaan pinnan päällä, jotta myös ienraja tulee harjattua.
- Harjaa ei saa painaa. Harjasta tulee pitää kevyellä otteella kiinni.
- Tavallisella hammasharjalla harjattaessa tehdään pientä nykyttävää liikettä liikuteltaessa hammasharjaa hampaalta toiselle. Pyöreäpäisellä sähköhammasharjalla taas ei tehdä nykyttävää liikettä, vaan sitä pidetään hampaan kohdalla paikallaan. Tarkista käyttöohjeesta, miten sähköhammasharjaa käytetään.

Hammastahna

Hammastahnan tulee sisältää fluoria, kuusivuotiaasta ylöspäin 1450ppm ja sitä nuoremmilla 1000-1100 ppm. Fluorin määrän voi tarkistaa hammastahnan tuoteselosteesta.

Valkaisevissa tahnoissa on suuri hankaavuus, mikä naarmuttaa kiilteen pintaa. Valkaisevia tahnoja ei suositella varsinkaan nuorille, sillä heidän hampaansa ovat vielä kehitysvaiheessa.

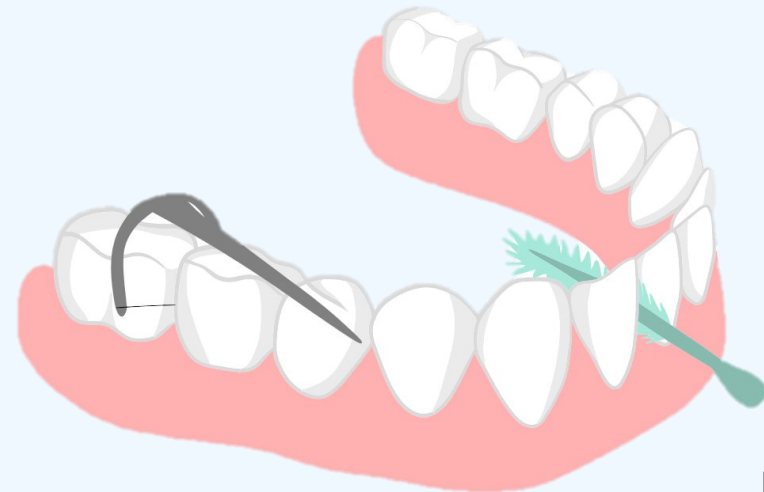
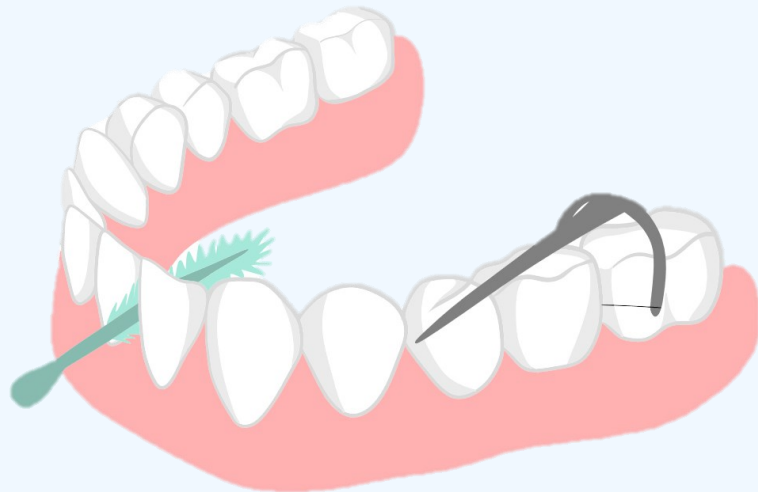


Harjaa aloittaen esimerkiksi alahampaiden posken puolen pinnoista siirtyen sisäpuolen pintoihin sekä lopuksi purupintoihin.

9.1 Hampaiden puhdistus

Hammasvälien puhdistus

- Puhdista hammasvälit päivittäin hammaslangalla, lankaimella, hammasväliharjalla tai tikkuharjalla. Hammasvälien puhdistus olisi hyvä aloittaa yläasteikäisenä. Ahtaisiin hammasväleihin mahtuu usein parhaiten lanka. Hammasväliharjoissa sekä silikonisissa tikkuharjoissa on eri kokoja. Näitä voit kokeilla esimerkiksi suuhygienistin kanssa yhdessä vastaanotolla ja etsiä yhdessä juuri sinun hammasväleihin sopivan välineen.
- Hammaslangalla hammasväliin mennään sahaavalla liikkeellä ja käydään vuorotellen molemmat hammaspinnat läpi.
- Hammasväliharjoilla sekä -tikkuharjoilla puhdistetaan hammasväli viemällä väline hammasväliin ja liikuttelemalla sitä edestakaisin muutaman kerran.



9.2 Ruokavalio ja elämäntavat



Ruokavalio

Säännöllinen ja monipuolinen ruokavalio ehkäisee hampaiden reikiintymistä. Hampaat kestävät 5-6 syöntikertaa päivässä. Syöntikertojen välissä olisi hyvä pitää muutaman tunnin tauko, jotta sylki ehtii suojaamaan hampaita. Sokeripitoisia ja happamia ruokia ja juomia tulisi välttää ja ne tulisi yhdistää ruokailukertoihin. Janojuomana vesi onkin paras.

Ksylitoli

Käytä ksylitolia jokaisen aterian jälkeen happohyökkäyksen pysäyttämiseksi. Ksylitolia tulisi saada päivittäin vähintään viisi grammaa. Se saadaan kuudesta täysksylitolipurukumista tai kahdeksasta täysksylitolipastillista. Ksylitoli ei korvaa hampaiden harjausta.

Päihteet

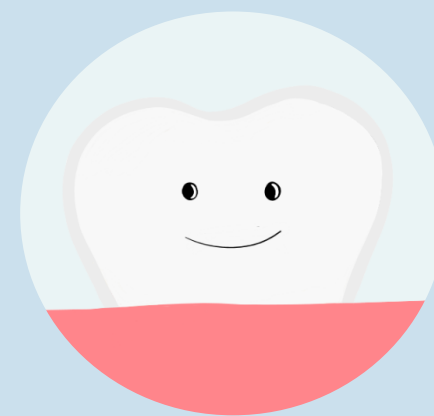
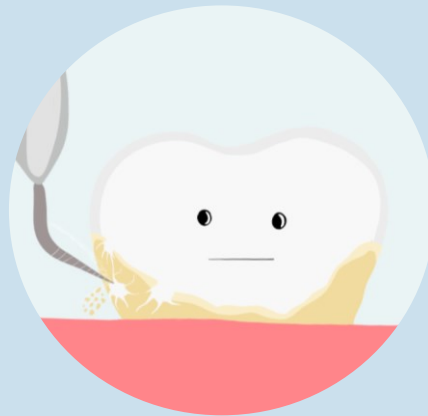
Päihteiden käytöllä on useita negatiivisia vaikutuksia yleisterveyteen, mutta ne myös lisäävät riskiä useille suun sairauksille. Esimerkiksi parodontiitissa tupakoinnin kesto ja määrä vaikuttavat sairauden vaikeusasteeseen ja siitä paranemiseen.

9.3 Ammattilaisen tekemä hoito

Säännölliset hammaslääkärin tarkastukset takaavat, että suusairaudet tunnistetaan ja yksilöllinen hoito voidaan aloittaa. Hammaslääkäri määrittää tarkastuksessa jokaiselle yksilöllisen hoitosuunnitelman ja ohjaa tarvittaessa jatkokäynnit hammaslääkärille tai suuhygienistille. Hoitosuunnitelmassa määritetään, kuinka usein olisi hyvä käydä suuhygienistillä ja tarkastuksessa.

Kiinnityskudoshoido

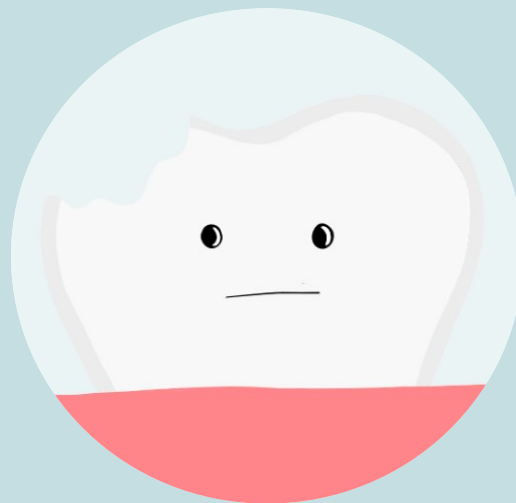
Kiinnityskudoshoidon voi suorittaa suuhygienisti tai hammaslääkäri. Hoidossa poistetaan pehmeä hammasplakki sekä kova hammaskivi lähinnä mekaanisin keinoin, eli käsi-instrumenteilla sekä ultraäänilaitteella. Halutessaan kiinnityskudoshoitoon saa puudutuksen. Vastaanotolla annetaan myös omahoidon ohjausta yksilöllisesti. Ammattilainen voi esimerkiksi näyttää hampaiden oikeaoppisen harjauksen suussa tai neuvoa erilaisten välienpuhdistusvälineiden käytössä.



8.3 Ammattilaisen tekemä hoito

Paikkaushoito

Paikkaushoidon suorittaa hammaslääkäri. Karies vaurioittaa kudosta ja hoidon tarkoituksena on poistaa karioitunut kudos hampaasta. Tämän jälkeen poistetun kudoksen tilalle laitetaan paikka, eli usein muovista valmistettu täyte. Ennen täyteen laittoa alue käsitellään aineilla, jotka parantavat täyteaineen pysymistä hampaassa. Lopuksi hampaaseen laitettu täyte hiotaan vastaamaan hampaan luonnollista muotoa. Paikkaushoitoon saa halutessaan puudutuksen.



Keskeiset lähteet

- Könönen, Eija 2021. Ientulehdus (gingiviitti). Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Hakupäivä 11.1.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00714>
- Hammalääkäriliitto, Suunterveyden merkitys yleisruudelle. Hakupäivä 10.10.2023. <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/yleistietoa-suunterveydesta/suu-ja-yleisruuevs/suunterveyden-merkitys-yleisruudelle>
- Hellevi Rukonen, Jukka H. Meurman, Suun ruuevs ja krooniset sairaudet, Duodecimlehti, 2017. Hakupäivä 10.10.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13864#s7>
- Käypä Hoito – suositus, 2019. Parodontiitti. Hakupäivä 11.1.2023. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50086>
- Käypä Hoito – suositus, 2023. Karies (hallinta). Hakupäivä 11.1.2023. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50127>
- Könönen, Eija 2021. Karies (hampaiden reikiintyminen). Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Hakupäivä 11.1.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00704>
- Sirviö, Kaarina 2022. Ksylitolit. Terve suu. Terveyskirjasto Duodecim. Hakupäivä 11.3.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00019>
- Honkala, Sisko 2021. Sylki ja sylkirauhaset. Terve suu. Terveyskirjasto Duodecim. Hakupäivä 6.10.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00009>
- Sirviö, Kaarina 2023. Fluori, Terve suu, Terveyskirjasto Duodecim. Hakupäivä 26.9.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00037>
- Heikkinen, Anna Maria 2022. Ientulehdus (gingiviitti). Terve suu. Terveyskirjasto. Duodecim. Hakupäivä 11.1.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00106/ientulehdus-gingiviitti>
- Hoisko Reetta, Kokko Emma, 2021. Suu mielen peilina. Hakupäivä: 10.10.2023. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/512610/Hoisko_Reetta,%20Kokko_Emma.pdf?sequence=2