



**SUUPALAT  
OMAHOITOSI  
TUEKSI**



# SISÄLLYS



SUUN OMAHOITO ..... 3

Hampaiden harjaus ..... 3

Harjaustekniikka ..... 5

Hammasvälien puhdistaminen ..... 9

Hammasproteesien puhdistaminen ..... 12



RAVINNON VAIKUTUS SUUN TERVEYTEEN ..... 15



KARIES JA KIINNITYSKUDOSSAIRAUDET ..... 17

Karies ..... 17

Kiinnityskudossairaudet ..... 19



TUPAKKA JA NUUSKA ..... 22

Tupakka ..... 22

Nuuska ..... 24



PSYYKELÄÄKKEET ..... 27

Kuivan suun hoito ..... 28



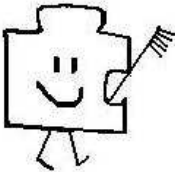
HAMMASHOITPELKO ..... 29

# LUKIJALLE

*Tiesitkö, että suun ja hampaiden terveys on yhteydessä yleisterveyteen? Suun kautta elimistöön kulkeutuu runsaasti mikrobeja, minkä vuoksi suu voi olla huomattava infektiolähde. Suun tulehdukset voivat myös vaikuttaa monien sairauksien syntyyn tai niiden pahenemiseen. Siksi suun ja hampaiden terveydestä huolehtiminen on tärkeää!*

Suupalat – Omahoitosi tueksi -opas on toteutettu yhteistyössä Kemmin kaupungin Inka-kodin asukkaiden ja henkilökunnan kanssa. Opas on myös osa Oulun seudun ammattikorkeakoulun projektiluonteista opinnäytetyötä.

*Kerää ja kokoa tästä oppaasta omat suupalasi kohti parempaa suun terveyttä!*



Yhteistyöterveisin

Janika Koivisto  
janika.koivisto@suomi24.fi

Niina Malila  
niina.malila@netti.fi

## SUUN OMAHOITO

- Suun terveyden edistämässä ja ylläpitämisessä bakteeripeitteen mekaaninen puhdistaminen hampaiden pinnoilta on tärkeää. Bakteeripeitettä muodostuu suussa koko ajan hampaiden pinnoille syljen ja mikrobien yhteisvaikutuksesta.

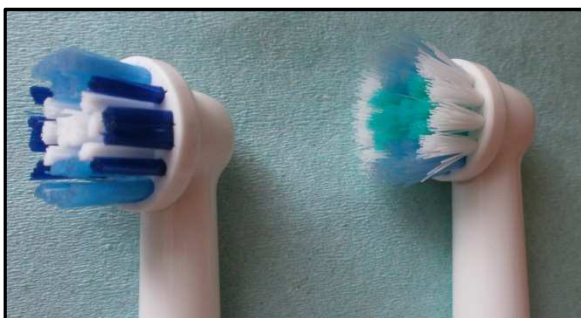
### Hampaiden harjaus

- Hampaat tulisi harjata kaksi kertaa vuorokaudessa fluorihammastahnalla: aamulla ennen aamiaista ja illalla ennen nukkumaanmenoa. Harjauksen tulisi kestää noin kaksi minuuttia kerrallaan, jotta bakteeripeite saadaan puhdistettua hampaiden pinnoilta ja jotta hammastahnan sisältämä fluori suojaa hampaita.
- Hampaiden harjausta tulisi välttää tunnin ajan ruokailun tai happamien juomien nauttimisen jälkeen, jotta suun happamuus ehtii tasapainottua, eikä harjaus vaurioita happojen vaikutuksesta väliaikaisesti pehmentynyttä hampaan pintaa.
- Fluorihammastahnaa tulisi käyttää kerrallaan herneen kokoisen nokareen verran. Hammastahnan fluoripitoisuuden tulisi olla aikuisilla vähintään 1100 ppm (0,11 %), jotta sen teho olisi riittävä kariuksen ehkäisyn kannalta.
- Fluorihammastahnaa ei suositella huuhdeltavan suusta hampaiden harjauksen jälkeen, jotta syljen fluoripitoisuus säilyisi suurena mahdollisimman pitkään.
- Hammasharjan harjasten tulisi olla pehmeät, sillä kova harja voi aiheuttaa vaurioita ikeniin ja hampaisiin. Pieni harjasosa helpottaa vaikeasti puhdistettavien alueiden harjausta.



© J. Koivisto & N. Malila

**Kuvissa on esimerkit hyvistä (vas.) ja huonoista (oik.) harjaspäistä. Hammasharja tai sähköhammasharjan harjaspää tulisi vaihtaa uuteen 2–3 kuukauden välein. Myös harjasten rispaantuttua harjausteho heikkenee, jolloin hammasharja tai harjaspää tulisi vaihtaa uuteen.**



© J. Koivisto & N. Malila

## Harjaustekniikka

- Hampaat tulisi harjata kevyttä voimaa käyttäen ja edestakaisin nytkyttävin liikkein. Hammasharjasta tulisi ottaa kiinni kynäotteella, jotta välttyttäisiin liialliselta voiman käytöltä ja harjausvaurioilta, kuten ienvetäymiltä.
- Harjattaessa on tärkeää olla huolellinen ja järjestelmällinen, jotta hampaat saadaan puhdistettua mahdollisimman hyvin bakteeripeitteestä.



© J. Koivisto & N. Malila

**Hammasharja asetetaan noin 45 asteen kulmaan ienreunaa ja hammasta vasten. Harjaus aloitetaan ylätakahampaiden poskenpuoleisilta pinnoilta edeten kohti etuhampaita ja jatkaen hammaskaaren toiselle puolelle kohti takahampaita.**

**Tämän jälkeen puhdistetaan suulaen puoleiset pinnat samaa tekniikkaa noudattaen.**



© J. Koivisto & N. Malila



© J. Koivisto & N. Malila

**Harjattaessa etuhampaiden suulaen puoleisia pintoja pidetään hammasharjaa pystysuorassa asennossa puhdistusliikkeen ollessa pystysuuntainen.**





© J. Koivisto & N. Malila

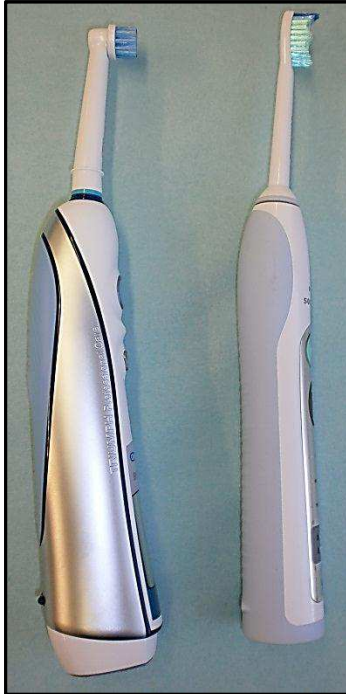
**Seuraavaksi puhdistetaan alaleuan poskenpuoleiset ja kielenpuoleiset pinnat edeten samassa järjestyksessä kuin yläleuan hampaita puhdistettaessa.**



© J. Koivisto & N. Malila

**Viimeisenä puhdistetaan purupinnat sekä ylä- että alaleuasta.**

- Sähköhammasharjaa käytettäessä harja tekee puhdistusliikkeen. Sitä pidetään kutakin hampaan pintaa vasten muutaman sekunnin ajan mukaillen hampaan muotoa. Tämän jälkeen siirrytään puhdistamaan seuraavaa hammasta.



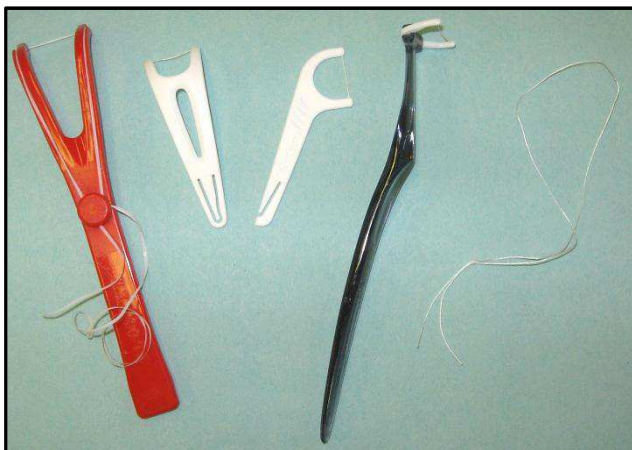
© J. Koivisto & N. Malila

**Sähköhammasharjoja on saatavilla erilaisia malleja. Sykkivää ja edestakaista kiertoliikettä tekevän harjapään on todettu vähentävän plakkia ja ientulehdusta tehokkaammin kuin tavallisen käsiharjan.**

- Kielen pinnalle kertyy samoja mikrobeja kuin hampaidenkin pinnoille. Tämän vuoksi myös kielen päivittäinen puhdistus harjauksen jälkeen on tärkeää.
- Kielen puhdistamisessa voidaan käyttää esimerkiksi hammasharjaa tai kielen kaavinta. Kieli puhdistetaan yhdensuuntaisin liikkein nielusta kielen kärkeä kohti harjalla tai kaapimella kevyttä voimaa käyttäen.

## Hammasvälien puhdistaminen

- Hampaiden harjaus ei puhdistaa kaikkia hampaiden pintoja, sillä hammasvälit ovat yleensä niin ahtaita, etteivät harjakset mahdu niitä puhdistamaan.
- Välipintojen puhdistus on tärkeää, sillä bakteeripeite voi aiheuttaa hammasväleissä ientulehdusta, hampaiden reikiintymistä sekä pahanhajuista hengitystä.
- Hammasvälit tulisi puhdistaa päivittäin ennen hampaiden harjausta. Puhdistusväline valitaan hammasvälien koon mukaan.



© J. Koivisto & N. Malila

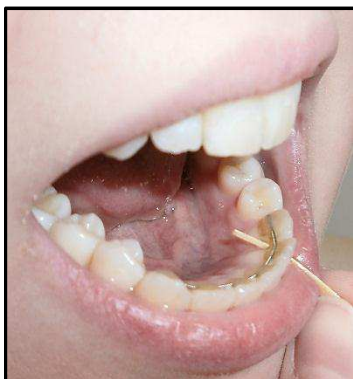
**Hammaslanka voidaan kiinnittää langan kuljettajaan (vas.) Saatavilla on myös valmiita hammaslankaimia, joissa lanka on pingotettu valmiiksi (keskellä). Hammaslangan päät voidaan myös sitoa yhteen lenkiksi käytön helpottamiseksi (oik.)**

**Hammaslangalla puhdistetaan hammasvälit viemällä lanka varovaisin ja edestakaisin liikkein hampaan pinnan myötäisesti myös ikenen alle.**



© J. Koivisto & N. Malila

- Hammasvälien puhdistamisessa voidaan käyttää myös kolmionmuotoista hammastikkua välipintojen ollessa riittävän leveitä, jolloin tikun kärki tuntuu myös suun sisäpuolella kielellä kokeiltaessa.



© J. Koivisto & N. Malila

**Hammastikkua käytettäessä kutakin hammasväliä hangataan noin kymmenen kertaa hammastikun leveä kanta ientä vasten.**

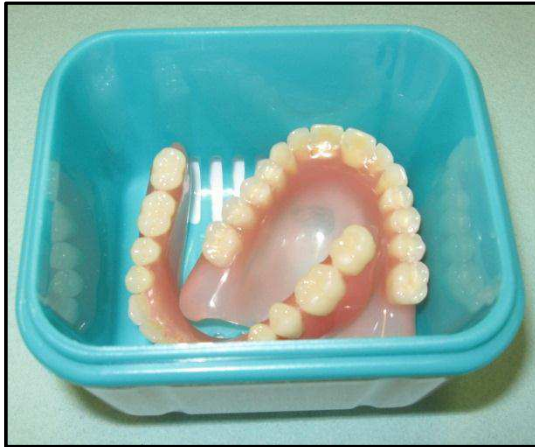


© J. Koivisto & N. Malila

**Puisen hammastikun sijaan voidaan käyttää silikonista hammastikkua (vas.) Avoimien hammasvälien puhdistamisessa voidaan käyttää pulloharjaa muistuttavaa hammasväliharjaa, joita on saatavilla eri kokoja ja tyyppejä. Hammasväliharjaa käytetään samalla tavalla kuin hammastikkua.**

## Hammasproteesien puhdistaminen

- Hammasproteesien pinnoilla elää paljon mikrobeja. Proteeseja käyttävillä henkilöillä mikrobeja on suussa jopa enemmän kuin niillä, jotka eivät käytä proteeseja. Mikrobit lisääntyvät suojassa syljen ja suun liikkeiden huuhteluvaikutukselta proteesin alla. Tämän vuoksi proteesien puhdistaminen on erityisen tärkeää.
- Irrotettavat hammasproteesit tulee puhdistaa päivittäin proteesiharjaa tai hammasharjaa apuna käyttäen, jotta mikrobit ja mahdolliset ruuantähteet saadaan puhdistetuksi proteesin pinnoilta.
- Puhdistamisessa voidaan käyttää proteesitahnaa, nestemäistä astianpesuainetta tai nestesaippuaa. Tavallisia hammastahnoja ei tule käyttää, sillä ne voivat naarmuttaa proteesin pintaa, vähentää sen kiiltoa ja edesauttaa värjäytymistä.
- Proteesien pesun yhteydessä on myös suun limakalvot syytä puhdistaa esimerkiksi pehmeän hammasharjan ja veden avulla myös silloin, kun jäljellä ei ole omia hampaita.
- Irrotettavat hammasproteesit tulisi huuhdella aina aterian jälkeen, jotta mahdolliset ruuantähteet saadaan poistettua suusta.
- Proteesien tehopuhdistamista varten on saatavilla erilaisia valmisteita. Niiden avulla voidaan vähentää mikrobikasvustoa ja proteesien värjäytymiä.



© J. Koivisto & N. Malila

**Kun proteesit eivät ole suussa, tulisi ne säilyttää puhtaina ja kuivina. Kosteana säilyttäminen lisää mikrobien kasvua, siksi kuivana säilyttäminen ehkäisee ja hoitaa proteesien käyttöön liittyviä suutulehduksia.**



© J. Koivisto & N. Malila

**Erlaisia proteesiharjoja.**



© J. Koivisto & N. Malila

**Proteesista tulisi ottaa tukeva ote niitä puhdistettaessa. On suositeltavaa puhdistaa se vedellä täytetyn astian päällä, jottei proteesi halkea, mikäli se putoaa. Harjaa proteesit huolella kauttaaltaan juoksevan veden alla. Kiinnitä erityistä huomiota suun limakalvoja vasten tulevien osien puhdistamiseen.**



© J. Koivisto & N. Malila



## **RAVINNON VAIKUTUS SUUN TERVEYTEEN**

- Ihmisen hyvinvointiin vaikuttaa ravitseminen, sen monipuolisuus ja oikeanlaiset ravintotottumukset.
- Suun terveyden ylläpitämisessä oleellista on ravinnon oikeanlainen koostumus sekä sen nauttimistiheys.
- Hampaista suojaa syljen eritystä lisäävä monipuolinen proteiini- ja kuitupitoinen pureskelua vaativa ravinto. Hiilihydraattipitoinen ja pehmeä ravinto puolestaan on hammasterveyden kannalta haitallisempaa, sillä se lisää riskiä hampaiden reikiintymiseen.
- Suun happamuus lisääntyy aina ravinnon nauttimisen seurauksena. Hampaat kestävät 5–6 tällaista hapanta tilaa vuorokaudessa.
- Mikäli varsinaisten aterioiden välillä napostellaan usein, sylki ei ehdi tasata suun happamuutta, jonka vuoksi hampaat alkavat karioitua eli reikiintyä. Sokeripitoinen ja tahmea ravinto pidentävät happamuuden vaikutusta suussa.

- Happaman ruokavalion seurauksena voi tapahtua hampaan pinnan **kemiallista liukenemista eli eroosiota**.
- Yleisimpiä eroosion ravintoperäisiä syitä on sitrushedelmien, happamien virvoitusjuomien ja energiajuomien usein toistuva käyttö.
- Juomien ollessa samanaikaisesti makeita ja happamia ne voivat aiheuttaa sekä kariesta että eroosiota.
- Janojuomista vesi on paras vaihtoehto, sillä se ei lisää suun happamuutta.
- Mikäli happamia tuotteita nautitaan yhdessä kovan ja karkean ravinnon kanssa, hampaiden eroosio voi olla erittäin nopeaa.



© Ignatius, E. (Jormainen, T. & Järvinen, S. Suunhoito-opas yläkouluille. 2008.)

**Vaikea eroosio ylähampaissa.**

# KARIES JA KIINNITYSKUDOSSAIRAUDET

## Karies

- **Karies eli hampaiden reikiintyminen** on infektiosairaus, jonka seurauksena hampaisiin syntyy eriasteisia kovakudosvaurioita.
- Karioitumiseen vaikuttavat suun bakteerit, hampaan vastustuskyky, syljen ominaisuudet sekä nautittu ravinto.
- Suun bakteerit muodostavat ravinnosta happoja, jotka syövyttävät hammaskiillettä aiheuttaen karioitumista.

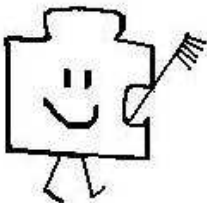


© Ignatius, E. (Jormainen, T. & Järvinen, S. Suunhoito-opas yläkouluille. 2008.)

**Kariesvaurioita ylähampaiden ienrajoissa. Syynä voivat olla huono suuhygienia ja tiheään nautittu sokeripitoinen ravinto.**

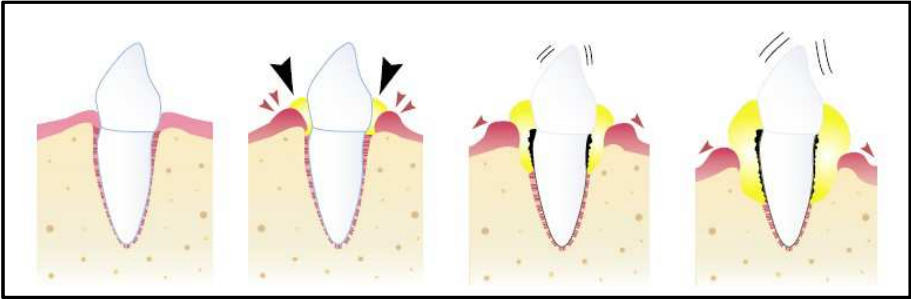
## Kuinka kariesta voidaan hallita?

- Kariesta voidaan hallita hyvällä päivittäisellä suuhygienialla, säännöllisellä ja terveellisellä ruokavaliolla sekä ksylitolituotteiden avulla.
- Erityisesti aterioiden jälkeen nautittuna ksylitoli vähentää riskiä hampaiden karioitumiselle, sillä ksylitolin nauttiminen lisää syljen eritystä etenkin pureskelua vaativissa tuotteissa. Tämän johdosta sylki pystyy tasaamaan suun happamuutta. Lisäksi ksylitoli vähentää kariesta aiheuttavien mikrobien määrää hampaistossa ja tekee bakteeripeitteen helpommin puhdistettavaksi hampaiden pinnoilta.
- 100 % ksylitolilla makeutettu täysksylitolipurukumi tai -pastilli on parempi vaihtoehto kuin tuote, joka on makeutettu sekä ksylitolilla että sorbitolilla.
- Ksylitolituotteita tulisi käyttää päivittäin vähintään 5 grammaa, eli esimerkiksi 5–6 tyynyä täysksylitolipurukumia tai 10 tyynyä sekoitemakeutettua purukumia. Purukumin pureskeluajaksi suositellaan 5–10 minuuttia kerrallaan.



## Kiinnityskudossairaudet

- Terve ien on vaaleanpunainen, kiinteä ja se ei vuoda verta.
- **Gingiviitin eli ientulehduksen** oireita ovat arkuus, turvotus ja hampaiden harjauksessa esiintyvä ienverenvuoto. Myös pahanhajuinen hengitys ja epämiellyttävä maku suussa voivat olla merkkejä ientulehduksesta.
- Ientulehdus kehittyy noin 2–10 päivässä, ellei bakteeripeitettä puhdisteta säännöllisesti ienrajoista.
- Puhdistamaton bakteeripeite kovettuu hammaskiveksi syljen mineraalien vaikutuksesta.
- Hammaskiveä voi esiintyä sekä hampaan pinnan näkyvällä alueella että ientaskussa. Mikäli hammaskiveä ei puhdisteta, se voi ajan kuluessa muuttua ientaskussa tummaksi ja koostumukseltaan kovaksi sekä hampaan juuriin tiiviisti kiinnittyneeksi.
- Mikäli ientulehdus etenee hoitamattomana eikä hammaskiveä poisteta, voi seurauksena olla **hampaan kiinnityskudossairaus eli parodontiitti**.
- Ientulehduksen ja parodontiitin ehkäisyssä oleellista on hyvä suuhygienia. Ensisijaista tehokkaassa omahoidossa ovat päivittäinen hampaiden harjaus ja hammasvälien puhdistus.



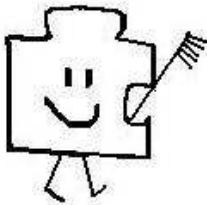
© Jormainen, T. & Järvinen, S. Suunhoito-opas yläkoululle. 2008.

**Parodontiitti syntyy, kun bakteeripeite tunkeutuu ikenen alle muodostaen hampaan ja ikenen väliin taskun. Ien irtoaa hampaasta ja taskunmuodostus lisääntyy.**

**Edetessään bakteeripeite tuhoaa sidekudossäikeitä, jotka kiinnittävät hammasta luuhun. Vähitellen seurauksena ovat hampaan liikkuvuuden lisääntyminen ja irtoaminen kuopastaan. Hammasta kiinnittävä leukaluu alkaa myös vetäytyä.**

## Vihlooko hampaitasi?

- Hampaiden vihlominen voi esiintyä lyhytaikaisena kipuna, esimerkiksi kylmän, kuuman tai makean ravinnon nauttimisen seurauksena.
- Syynä vihlontaan voivat olla esimerkiksi hammaskaries, paikan lohkeaminen hampaassa tai harjausvaurion seurauksena paljastunut hammaskaula.
- Apuna vihlontaan voidaan käyttää vihloville hammaskauloille tarkoitettuja tuotteita. Mikäli niistä ei saada riittävästi apua tuotekohtaisen vaikutusajan jälkeen, on syytä hakeutua hammashoittoon.



# TUPAKKA JA NUUSKA

## Tupakka

- **Tupakan** tiedetään aiheuttavan voimakasta riippuvuutta, ja sen tärkein vaikuttava aine on nikotiini.
- Tupakointi aiheuttaa suuren riskin sairastua suun kiinnityskudossairauksiin. Se vaikuttaa lisäksi niiden vaikeusasteeseen, etenemiseen ja paranemiseen, sillä tupakointi heikentää kiinnityskudosten puolustuskykyä.
- Tupakoitsijoilla havaittavat tulehduksen merkit ovat vähäisempiä kuin tupakoimattomilla. Esimerkiksi tulehtuneiden ikenien verenvuoto on vähäisempää, koska ikenien verenkierto on heikentynyt. Tämän vuoksi tulehdus voi edetä pitkälle ennen sen havaitsemista.
- Tupakanpolton haitat ilmenevät suussa monin eri tavoin: Pahanhajuinen hengitys on yleistä tupakoitsijoilla. Hajuaistin heiketessä tupakoitsija ei välttämättä itse aina tunnista ongelmaa.
- Tupakointi aiheuttaa lisäksi vaikutuksia makuaistissa. Esimerkiksi suolan maistaminen on heikkoa, jolloin ruoan suolapitoisuus voi olla 12–14 kertaa suurempaa kuin normaalisti.
- Tupakoinnin vuoksi hampaat, limakalvot, kieli sekä proteesit värjäytyvät ajan mittaan ruskeiksi.
- Tupakointi voi aiheuttaa limakalvomuutoksia, esimerkiksi muutoksia suulaessa, vaaleita limakalvomuutoksia ja suusyöpää.





© Jormainen, T. & Järvinen, S. Suunhoito-opas yläkouluille. 2008.

**Tupakoitsijan hampaistossa voidaan havaita hammaskiveä ja värjäytymiä.**



© Jormainen, T. & Järvinen, S. Suunhoito-opas yläkouluille. 2008.

## Nuuska

- **Nuuska** sisältää tupakan tavoin nikotiinia, jonka käytöstä syntyy usein vahva nikotiiniriippuvuus. Nuuskan sisältämä nikotiiniansos on savukkeiden annosta keskimääräistä suurempi, ja sen suuri pitoisuus säilyy kauemmin veressä.
- Nuuskaa pidetään suussa huomattavasti pidemmän aikaa kuin savuketta poltetaan. Tämän vuoksi nikotiiniriippuvuuden voidaan todeta olevan vaikeampi nuuskan käyttäjillä kuin savukkeita polttavilla henkilöillä.
- Nuuskan sisältämien aineiden vaikutuksesta ja sen ärsytyksen vuoksi suun limakalvo vaurioituu, sen pinta muuttuu vaaleammaksi ja limakalvo paksummaksi. Paksuntuneeseen limakalvoon suun bakteerit tarttuvat herkästi.
- Kuten myös tupakoitsijoilla, myös nuuskan käyttäjillä nikotiini supistaa ikenien verisuonia, ja tämän vuoksi ientulehdus voi edetä huomaamattomana. Ilman hoitoa ientulehduksesta voi kehittyä kiinnityskudossairaus.
- Lisäksi nuuskan sisältämä nikotiini voi aiheuttaa hampaiden ruskeaksi värjäytymistä käyttökohdan läheisyydessä.
- Joihinkin nuuskavalmisteisiin on lisätty maun parantamiseksi sokereita. Tämän vuoksi nuuska altistaa hampaat kariotumiselle eli reikiintymiselle.



© Jormainen, T. & Järvinen, S. Suunhoito-opas yläkouluille. 2008.

**Nuuskan käyttö voi aiheuttaa limakalvomuutoksia.**

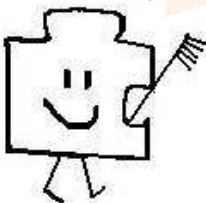
## **Tupakoitko tai käytätkö nuuskaa? Miksi?**

### **Keksitkö syitä, miksi tupakoinnin lopettaminen kannattaa?**

- Tupakoinnin lopettamisen myönteiset muutokset voidaan havaita helposti suusta.
- Makuaste palautuu normaaliksi jo kahden viikon kuluttua tupakoinnin lopettamisesta. Myös suulaki normalisoituu, ja hampaat eivät värjäydy nikotiinin vaikutuksesta. Vakaviin tupakoinnin aiheuttamiin sairauksiin liittyvä riski vähenee heti tupakoinnin lopettamisen jälkeen.

### **Miten tupakasta voi päästä eroon?**

- Vieroitusoireita voi helpottaa nikotiinikorvaushoidolla. Valmisteita on saatavilla useissa eri muodoissa, kuten purukumeina, laastareina ja imeskelytabletteina.
- Liikunta voi auttaa vieroitusoireiden lievittämisessä.
- Tehokasta vieroitusohjausta voit saada terveydenhuoltohenkilökunnalta.
- Sosiaalinen tuki on tärkeää: voit osallistua esimerkiksi ryhmätilaisuuksiin tai pyytää läheisiäsi tukemaan tässä tärkeässä päätöksessä.
- Älä lannistu, mikäli et heti onnistu! Yritä uudelleen!
- Lisää tietoa tupakoinnin lopettamisesta saat internetistä osoitteesta [www.tupakkainfo.fi](http://www.tupakkainfo.fi)

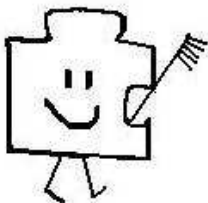


# PSYYKELÄÄKKEET

- Psyykelääkkeiden sivuvaikutuksena voi esiintyä suun kuivuutta.
- Syljen puute lisää riskiä hampaiden reikiintymiseen, sillä syljen vaikutus suun happamuuden tasapainottamiseen on puutteellinen. Myös bakteerien määrä suussa kasvaa, sillä syljen huuhteleva vaikutus on heikentynyt. Siten myös kiinnityskudossairaudet ja sieni-infektiot voivat lisääntyä.
- Psyykelääkkeet voivat aiheuttaa myös kielen turvotusta, hampaiden narskuttelua, närästyä, pahoinvointia sekä ruokahalun ja makeanhimon lisääntymistä.
- Jotkut psyykelääkkeet voivat aiheuttaa syljen erityksen lisääntymistä.

## Onko sinulla kuivan suun oireita?

- Pistävää ja kuivaa tunnetta suussa
- Vaikeuksia puhua ja niellä
- Sitkeää ja vaahtoavaa sylkeä
- Makuaistin muutoksia
- Pahanhajuista hengitystä



## Kuivan suun hoito

- Kuivasuisella henkilöllä suun päivittäinen ja erityisen tarkka suun omahoito on tärkeää. Säännölliset käynnit suun terveys-tarkastuksissa ovat myös tärkeitä suun terveyden ylläpidossa.
- Kuivan suun hoidossa on tärkeää käyttää fluorihammastahnaa 2–3 kertaa vuorokaudessa kariksen ja eroosion ehkäisemiseksi. Tarvittaessa voidaan käyttää myös lisäfluorituotteita.
- Natriumlauryylisulfaattia eli hammastahnan vaahtoamista aiheuttavaa ainetta sisältävien hammastahnojen käyttöä tulisi välttää, sillä ne heikentävät syljen sisältämien suojaavien ja voitelevien aineiden vaikutusta suun limakalvoilla.
- Syljen eritystä edistävät ruoan pureskeleminen, kuitupitoinen ja karkea leipä, pähkinät, kasvikset ja hedelmät. Syljen eritystä lisääntyy pureskelemisen seurauksena, ja näin myös nieleminen helpottuu.
- Syljen puute altistaa hampaiden karioitumiselle eli reikiintymiselle sekä suutulehduksille, joten sokeripitoisten pastillien ja happamien juomien jatkuva nauttiminen on haitallista hampaille.
- Kuivan suun oireita voidaan lievittää kostuttamalla suuta vedellä ja käyttämällä sitä myös janojuomana.
- Syljen erittymistä voidaan edistää käyttämällä ksylitolituotteita. Apteekista on myös saatavilla erilaisia suuta kosteuttavia valmisteita, kuten keinosylkeä. Suuta voidaan myös voidella ruokaöljyllä.

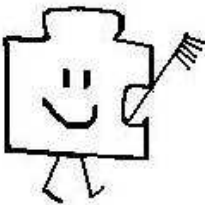
# HAMMASHOITOPELKO

- Hammashoitopelko on yleinen syy jättää käymättä hammashoidossa. Vaikka hammashoitotoimenpiteet ovat osaltaan muuttuneet aiempaa vähemmän kivuliaiksi, hammashoitopelko on silti pysynyt yleisenä.
- Kivun kokemiseen vaikuttavat ihmisen luonne, aikaisemmat kokemukset ja pelko. Kun ihmiselle annetaan mahdollisuus hallita tilannetta ja ennakoida epämukavuutta sekä taitoja kivun käsittelymiseen, pelko ja uhan kokeminen vähenevät.
- Tutun hammashoitohenkilökunnan luona käyminen voi helpottaa hammashoitopelkoa.
- Hammashoitopelko on tavallista, eikä sinun tarvitse hävetä sitä. Et ole yksin pelkosi kanssa. Muista puhua pelostasi, sillä se voi auttaa sinua selviytymään hammashoitopelosta.



© J. Koivisto & N. Malila

- Mikäli pelkää hammashoidossa käyntiä, on erittäin tärkeää, että kerrot siitä hoitohenkilökunnalle.
- Mikäli tietyt hoitomenetelmät pelottavat, kerro siitä.
- Muista, että hoitohenkilökunnan tehtävänä on hoitaa eikä satuttaa.
- Luottamuksen luominen hoitohenkilökuntaan mahdollistaa hammashoitopelon poistumisen.
- Sinulla on oikeus vaihtaa hoitavaa henkilöä, mikäli potilas–hoitaja -suhde ei toimi.
- Pyydä hoitohenkilökuntaa kertomaan toimenpiteistä.
- Käy mielessäsi läpi onnistumisen hetkiä.
- Älä mieti pelkoa, keskity mukaviin asioihin.
- Hengitä rauhallisesti.
- Valmistaudu nukkumalla, syömällä ja juomalla hyvin.
- Voit ottaa mukaan saattajan.
- Voit ottaa mukaan musiikkia.





## Lisätietoa saatavilla seuraavista lähteistä:



**Kemin kaupunki – Terveyspalvelut – Suun terveydenhuolto – Potilasohjeet**

[http://kemi.terve.com/suun\\_terveydenhuolto/](http://kemi.terve.com/suun_terveydenhuolto/)



**Keskinen, H. 2009. Terveyskirjasto. Suun terveys ja ravinto.**

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=trs00013](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trs00013)



**Karies eli hampaan reikiintyminen hallintaan. Käyvän hoidon potilasversiot, 2012.**

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/naytaartikkeli/tunus/khp00085>



**Parodontiitti eli hampaan kiinnityskudossairaus. Käyvän hoidon potilasversiot, 2012.**

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/naytaartikkeli/tunus/khp00096>



**Tupakoijasta tupakoimattomaksi, sauhuttelijasta savuttomaksi – otatko haasteen vastaan? Käyvän hoidon potilasversiot, 2012.**

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/naytaartikkeli/tunus/khp00042>



**Kemin kaupunki – Terveyspalvelut – Suun terveydenhuolto – Potilasohjeet**

[http://kemi.terve.com/suun\\_terveydenhuolto/](http://kemi.terve.com/suun_terveydenhuolto/)

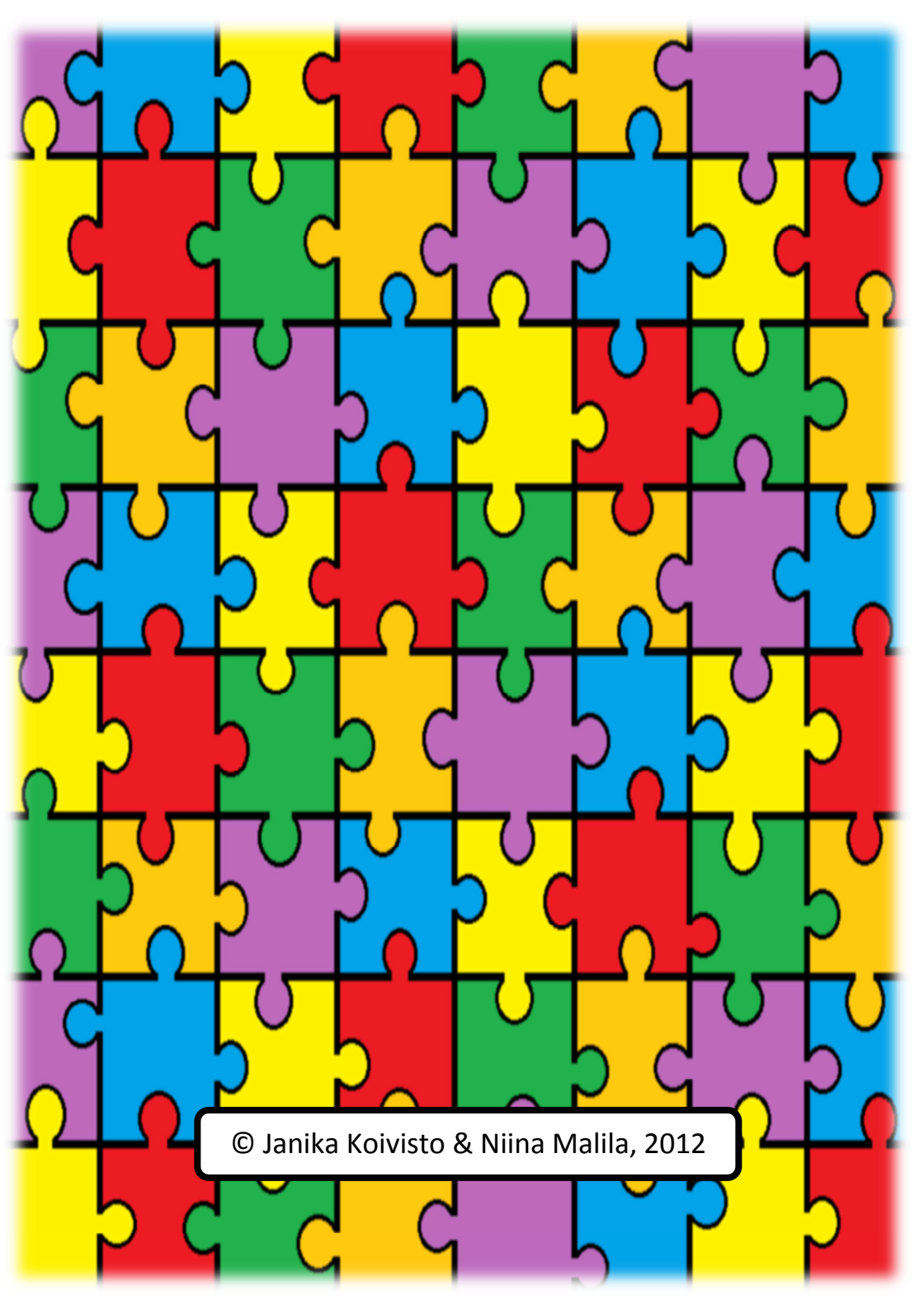


**Hiiri, A. 2009. Terveyskirjasto. Hammashoitopelko.**

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_osio=&p\\_artikkeli=trs00097&p\\_teos=trs&p\\_selaus=#s3](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_osio=&p_artikkeli=trs00097&p_teos=trs&p_selaus=#s3)







© Janika Koivisto & Niina Malila, 2012