

MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEKUNTOUTUJIIEN SUUN JA HAMPAIDEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Opas mielenterveys- ja päihdekuntoutujille, omaisille ja terveydenhuollon ammattilaisille

Teija Clavér,
Mari Jussila ja
Noora Salo
Opinnäytetyö, syksy 2017
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Terveysalan koulutusohjelma
Sairaanhoitaja (AMK)

TIIVISTELMÄ

Clavér, Teija; Jussila, Mari & Salo, Noora. Mielenterveys- ja päihdekuntoutujien suun ja hampaiden terveyden edistäminen. Opas mielenterveys- ja päihdekuntoutujille, omaisille ja terveydenhuollon ammattilaisille. 26 s., 1 liite. Syksy 2017. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja (AMK).

Suun ja hampaiden hoidosta huolehtiminen on hoitotyön osa-alue, joka monella asiakasryhmällä jää helposti liian vähälle huomiolle. Mielenterveys- ja päihdekuntoutajat ovat yksi niistä. Päivittäinen suunhoito ei vaadi suurta vaivaa, mutta mielenterveys- tai päihdeongelmista kärsivällä henkilöllä myös esimerkiksi henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen on usein puutteellista. Kuitenkin suun ja hampaiden hoitoon tulisi muistaa kiinnittää huomiota, sillä se paitsi säästää monilta ikäviltä vaivoilta, kuten hammassäryiltä, myös ennaltaehkäisee esimerkiksi suun tulehdusten aiheuttamia vakavampia sairauksia.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli auttaa palveluasumista mielenterveys- ja päihdekuntoutujille tarjoavan palvelukoti Jokikodon henkilökuntaa ja asukkaita yhdessä tutustumaan paremmin suunhoidon merkitykseen ja mahdollisesti vähitellen tekemään siitä osa päivittäisiä toimintoja. Jokikodon henkilökunta ilmaisi kokevansa haasteellisena juuri asiakkaiden motivoinnin suunhoidon suhteen. Taustalla oli monia syitä. Toivoimme kuitenkin näin pystyvämme antamaan henkilökunnalle lisää työkaluja asiakkaiden kannustamiseen suuhygieniastaan huolehtimiseen.

Oppaassa kerrotaan, mitä päivittäiseen suuhygieniaan kuuluu, esitellään erilaiset suunhoitovälineet ja -tuotteet sekä myös yleisimmät suun ja hampaiden sairaudet ja kuinka niitä voi ehkäistä. Lisäksi oppaassa kerrotaan joidenkin psyykkisten sairauksien aiheuttamien oireiden mahdollisista vaikutuksista suun terveyteen sekä psyykenlääkkeiden, tupakkatuotteiden ja päihteiden aiheuttamista haitoista. Saimme positiivista palautetta oppaamme ulkonäöstä, värimaailmasta ja jäsen-telystä. Rakentavana palautteena saimme kommentin siitä, että opas saattaa olla liian pitkä.

Asiasanat: mielenterveyskuntoutajat, päihdekuntoutajat, suun terveys

ABSTRACT

Clavér, Teija, Jussila Mari & Salo Noora.

A guide to enhance oral health and dental care among people in mental health and substance abuse rehabilitation. 26 p., 1 Appendix. Language: Finnish. Autumn 2017. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing, Option in Nursing.

Degree: Nurse.

Oral health and dental care is an area that is worthwhile paying attention to as it prevents from many ailments such as toothache but also prevents more serious illnesses caused e.g. infections.

A good oral health and dental care is often overlooked within the care environment with a lot of patient groups not getting enough attention. People in mental health and substance abuse rehabilitation are one of them.

The purpose of this study was to produce a guide of oral health and dental care for the personnel and residents of the Jokikoto service home. The aim of the guide was to promote oral health among people in rehabilitation by familiarizing with the good practices of dental care and motivating the residents to take them in use as a part of daily routines. In the beginning, the staff of Jokikoto expressed their concern on how to motivate the residents regarding the oral and dental care. There were many reasons in the background. However, the aim was at least to support the staff and give them further tools to encourage the residents to look after their oral and dental hygiene.

The guide cover the information on the daily mouth and dental hygiene and presents the current dental care products and equipment and describes the most common mouth and dental ailments and instructions on how to prevent them. Furthermore, the guide describes the effects on some psychological symptoms to oral and dental health and the detrimental effects on some psyche medication, tobacco and alcohol/drug substances.

As a result of the study can be stated that the project provided challenges. In the beginning, the awareness of the fact that to achieve real concrete results within the patient group might be difficult appeared to be true. Collecting the material for the study was challenging, because a few research on the subject were done and hardly any statistical data was available. However, for the process of the study it was important the interest showed towards the subject within the care community and especially, in the beginning how easily the co-operating partner was established. The produced guide would be a tool in the rehabilitation.

Keywords: mental and substance abuse rehabilitation, oral and dental health

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJEN PÄIVITTÄINEN SUUN HOITO JA SUUN TERVEYDEN EDISTÄMINEN.....	7
2.1 Päivittäinen suuhygienia.....	8
2.2 Suun hoidossa käytettävät välineet	9
3 SUU INFEKTIOPORTTINA.....	11
4 KUIVA SUU.....	13
5 SUU- JA HAMMASSAIRAUDET	15
6 MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT	17
6.1 Masennus ja skitsofrenia	17
6.2 Paniikki- ja ahdistuneisuushäiriöt	18
6.3 Bulimia ja anoreksia	19
7 TUPAKAN, NUUSKAN, ALKOHOLIN JA HUUMEIDEN VAIKUTUS SUUN JA HAMPAIDEN TERVEYTEEN.....	21
8 PSYYKENLÄÄKKEIDEN VAIKUTUS SUUN JA HAMPAIDEN TERVEYTEEN	23
9 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI	24
9.1 Oppaan laadinta ja yhteistyötaho	25
9.2 Toteutus ja arviointi	25
10. POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	27
LÄHTEET.....	29
LIITE 1: MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN SUUN HOITO – Opas Sinulle, omaisillesi ja hoitohenkilökunnalle	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme aiheena on mielenterveys- ja päihdepotilaiden suunhoito ja tuotoksena opas mielenterveys- ja päihdekuntoutujien päivittäisen suunhoidon ja suun terveyden edistämisen tukemiseksi. Työelämäyhteistyökumppanimme toimi Attendon palvelutalo Jokikoto Harjavallassa, jossa asuu 17 mielenterveys- ja päihdetaustaista asukasta. Aukkaita ohjataan ja tarvittaessa autetaan päivittäisessä hygienian hoidossa. Olemme saaneet työelämäyhteistyökumppaniltamme luvan käyttää yksikön nimeä työssämme.

Kyseinen aihe kiinnostaa meitä monesta syystä. Mielenterveys- ja päihdetyö on meille mieluinen ja innostava hoitotyön osa-alue ja suun terveys läheinen aihe myös edeltävän työuran johdosta. Mielenterveys- ja päihdekuntoutujien suunhoito on tärkeä potilaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttava asia, joka herkästi jää liian vähän huomiolle ja suun terveys on valitettavan monilla hyvin puutteellista. Kuitenkin kyseessä on asia, johon pystyisi vaikuttamaan kohtalaisen pienillä toimilla hoitotyössä ja kuntoutujien arjessa.

Työelämäyhteistyökumppanimme toimivan palvelukoti Jokikodon henkilökunta kokee päivittäisessä työssään hankalaksi erityisesti päihdetaustaisen asukkaan suuhygienian ohjauksen. Aukkailla ei aina ole motivaatiota hoitaa ympäristönsä puhtautta tai siisteyttä, saati omaa henkilökohtaista hygieniaansa. Mielenterveys- ja päihdekuntoutujan on vaikea ymmärtää, että suun- ja hampaiden puhtaudesta täytyisi huolehtia päivittäin. Näin saataisiin ehkäistyä pahoja hammasvaurioita, jotka johtavat pahimmassa tapauksessa muihin vakaviin liitännäissairauksiin ja vähimmilläänkin hampaan poistoon.

Käytännön kokemuksen mukaan mielenterveys- ja päihdekuntoutujille asia täytyy ilmaista suoraviivaisesti käyttämättä ammattisanastoa tai hienostelua. Heidän ohjauksensa ei saa kuulostaa syyllistävältä eikä negatiiviselta. Ohjauksen tulee myös olla kuntoutujan omiin voimavaroihin suhteutettua sekä kestoaltaan että sisällöltään. Ohjauksen antajan tulisi olla sellainen henkilö, jonka kanssa ”kemat kohtaavat” ja jonka kanssa kuntoutujalla on luottamussuhde. Lisäksi jokaisella

kuntoutujalla pitää olla henkilökohtaiset välineet hyvään suuhygienian hoitoon ja sen toteutukseen. Ohjauksen jälkeen kuntoutujalle annetaan tekemämme opas suun- ja hampaiden hoitoon. Ohjauksen antaja voi vielä käydä opasta läpi kuntoutujan kanssa yhdessä. Tämä saattaisi lisätä kuntoutujan mielenkiintoa tutustua oppaaseen itsenäisesti ja antaa motivaatiota huolehtia jatkossakin suuhygieniastaan.

Opas on suunnattu mielenterveys- ja päihdekuntoutujille, hoitohenkilökunnalle, sekä kuntoutujan omaisille ja läheisille.

2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIEN PÄIVITTÄINEN SUUN HOITO JA SUUN TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Mielenterveyspotilaiden ja -kuntoutujien suun terveydenhuollon järjestelyistä ja suun terveydentilasta tiedetään Suomessa vähän. Aiheesta ei ole myöskään annettu mitään suosituksia, vaikka muiden erityisryhmien osalta näin on tehty. Eri-tyisesti Ruotsissa on jo 1970-luvulta lähtien tehty selvityksiä ja annettu suosituksia muun muassa mielenterveyspotilaiden suun terveydenhuollosta. Ruotsalaisraporttien mukaan esimerkiksi syljen erityistä alentavat lääkkeet ja huono suuhygienia ovat mielenterveyspotilaiden arkipäivää (Vantaan kaupunki, sosiaali- ja terveystoimi: Sateenvarjohanke 2010, 3–4).

Vakavista mielenterveysongelmista kärsivien huono fyysinen terveydentila on ollut pitkään kasvavan mielenkiinnon kohteena, mutta suun terveys on jäänyt vähäiselle huomiolle, vaikka se on tärkeä fyysisen terveyden osa-alue. Monet psyykkiset sairaudet ovat yhteydessä suun ja hampaiden sairauksiin, kuten eroosioon, kariekseen ja ientulehdukseen. Hoitamatta jätettyinä hammassairaudet voivat johtaa jopa kaikkien hampaiden poistoon ja vakavasti mielenterveysongelmaisilla onkin huomattavasti suurentunut riski tähän muuhun väestöön verrattuna. Huono suun terveys vaikuttaa myös syömiseen, puhumiseen sekä muihin psykososiaalisiin elämän osa-alueisiin. (Kisely 2016.)

Suun terveyttä heikentävät esimerkiksi potilaan jaksamattomuus tai kyvyttömyys huolehtia omasta hyvinvoinnistaan, sekä hänen käyttämänsä lääkkeet. Suun puhdistus saattaa olla mitätöntä ja entisestään suun terveyttä voivat heikentää epäsäännöllinen ruokailu ja vääränlainen, epäterveellinen ja sokeripitoinen ravinto. Suun hoitamattomuuden taustalla saattaa myös olla pelkoa suun hoitoon liittyviin toimenpiteisiin. Tämän vuoksi onkin perusteltua, että kuntoutujan suun terveyden edistämiseen osallistuvat kaikki hänen mielenterveyshoitoonsa osallistuvat ammattilaiset, unohtamatta kuntoutujan lähi- ja tukihenkilöitä. (Heikka ym. 2015, 167.)

Toimivaan mielenterveyskuntoutujien suun terveyden ylläpitoon tarvitaan usein sekä palvelutalon henkilökunnan, että tuki- ja lähiverkoston yhteistyötä, riippuen kuntoutujan omista voimavaroista ja motivaatiosta itsestään huolehtimiseen. Tärkeää onkin tukea päivittäistä suun omahoitoa. Näin saadaan ylläpidettyä ja lisättyä kuntoutujan omatoimisuutta. Kuntoutujan tulee siis itse osallistua suunsa puhdistukseen siinä määrin kuin hänen omat voimavaransa antavat myöden. Hyvät yksityiskohtaiset kirjalliset ohjeet suun terveyden kunnossapitoon ovat avuksi päivittäisessä suun hoidossa. (Heikka ym. 2015, 167–169.) Juuri tähän tarkoitukseen oppaamme on tehty.

Apua tarvitsevan henkilön hoitajan tai hänen läheisensä tulee tehdä yhteistyötä kuntoutujan kanssa. Hoitajan tai läheisen pitää pyrkiä tekemään päivittäisestä suun hoidosta mahdollisimman miellyttävää. Tarkoituksena on antaa tietoa ja ohjausta siitä, miksi päivittäinen suun hoito on erittäin tärkeää ja perusteltua, sekä mihin kaikkiin terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueisiin suun hyvä kunto vaikuttaa. (Keto & Peussa 1995, 23.)

2.1 Päivittäinen suuhygieniä

Hyvään suuhygieniaan kuuluu suun, kielen, hampaiden, hammasvälien ja limakalvojen päivittäinen huolellinen puhdistus ja hampaat tulisi harjata kaksi kertaa päivässä. Hampaiden päivittäiseen hoitoon käytetään pehmeää, sopivan kokoista hammasharjaa, sekä fluorihammastahnaa ja hammaslankaa. Tutkimusten mukaan sähköhammasharjalla saadaan puhtaammat hampaat kuin tavallista hammasharjaa käyttämällä. (Heikka ym. 2015, 74.) Sähköhammasharjan käyttö voi olla kuntoutujalle helpompaakin esimerkiksi käsien vapinan takia.

Mikäli puhdistuksessa käytetään tavallista hammasharjaa, siitä pidetään kiinni kevyellä kynäotteella ja varotaan harjatessa liiallista voimankäyttöä. Näin vältetään harjausvaurioita, joita ovat esimerkiksi haavat ikenissä tai ikenen vetäytyminen. Liiallista voimankäyttöä harjatessa voidaan ehkäistä valitsemalla hammasharja, jonka varsi on taipuisa. Hammasharjaa liikutellaan suussa järjestelmälli-

sesti ja tarpeeksi aikaa käyttäen, jotta hampaat puhdistuvat kunnolla. Fluoripitoista hammastahnaa käyttämällä saadaan lisättyä hampaiden vastustuskykyä reikiintymiselle. Hammastahnaa laitetaan hammasharjalle vain pieni määrä ja se levitetään koko hampaistoon ennen harjausta. Suussa tulee olla hammastahnaa koko harjauksen ajan. Hampaiden pesun yhteydessä tulee muistaa myös kielen ja limakalvojen huolellinen puhdistus hammasharjaa käyttäen. Puhdistuksen loppuksi huuhdellaan hampaita tahnaseoksella ja ylimääräisen tahnan pois saamiseksi suu huuhtaistaan kevyesti vedellä. Tällä tavoin saadaan syljen sekä hampaiden välipintojen fluoripitoisuus jäämään mahdollisimman suureksi ja hampaiden reikiintymisriskiä pienennettyä. (Heikka ym. 2015, 75, 85.)

2.2 Suun hoidossa käytettävät välineet

Hammasharjaa valittaessa pitäisi huomio kiinnittää erityisesti harjasten kokoon, niiden pehmeuteen, taipuisuuteen ja hammasharjan varren ominaisuuksiin. Oikein valitulla ja sopivan kokoisella hammasharjalla pystytään puhdistamaan myös poskihampaiden takapinnat. Harjasten tulisi olla pehmeät sekä taipuisat ja hammasharjan varren hyvin käteen sopiva. Jos käden motoriikka on heikentynyt, kannattaa valita harja jonka varsi on tukeva ja paksu, jolloin hammasharjan varresta on helpompi pitää kiinni. Hammasharja on henkilökohtainen ja myös se puhdistetaan käytön jälkeen huuhtelemalla lämpimällä juoksevalla vedellä. Harja tulisi kuivattaa ilmastavasti. Märän harjan päälle ei tulisi laittaa suojakotelo, koska hammasharja kerää kosteana mikrobeja. Harja vaihdetaan uuteen, kun harjakset menettävät puhdistustehonsa, kuitenkin vähintään kolmen kuukauden välein ja tarttuvaa tautia sairastettaessa vielä tätäkin useammin. (Heikka ym. 2015, 77.)

Sähköhammasharja on tavallista harjaa tehokkaampi ja hellävaraisempi oikein käytettynä ja sen käyttö vähentää plakkia ja ientulehduksia tehokkaimmin. Sen pyöreä ja pieni harjaspää mahdollistaa sen, että myös hankalat paikat saadaan puhdistettua kunnolla. Sähköhammasharja on kaikille soveltuva. Erityisesti siitä on hyötyä niille, joilla on käsien motoriikassa heikentymää ja tästä johtuen vaikeuksia hoitaa suun hygieniaa. (Heikka ym. 2015, 78.)

Markkinoilla on myös saatavilla erikoishammasharjoja. Ne ovat tarkoitettu muun muassa kiinteiden oikomislaitteiden puhdistukseen, herkälle suulle ja suulle, johon on tehty kirurgisia toimenpiteitä. Ienrajaharjaa tulisi käyttää, jos henkilö on toipumassa suukirurgisesta leikkauksesta tai hän sairastaa iensairautta. (Heikka ym. 2015, 80–81.)

Hammastahnoissa on saatavilla jokaisen yksilölliseen käyttöön soveltuvia tuotteita. Hampaiden puhdistukseen voidaan käyttää fluoripitoisia-, fluorittomia- tai erikoishammastahnoja, sekä muun muassa hammaskiven muodostumista ehkäiseviä tahnoja. Suositeltavaa kuitenkin olisi, että hammastahna sisältää riittävän määrän fluoria, jolla saadaan estettyä tehokkaasti hampaiden reikiintymistä. Fluorihammastahnaa käyttämällä voidaan vähentää hammaskiilteen mineraalien liukenemistä, pystytään heikentämään plakin bakteerien elinolosuhteita sekä saadaan edistettyä hammaskiilteen kovettumista. (Heikka ym. 2015, 82–84.)

Oliiviöljyä sisältävällä hammastahnalla edistetään kuivan suun hoitoa, edistetään suun bakteerien tuhoutumista ja saadaan vähennettyä rikkiyhdisteitä, joilla on osuutensa pahanhajukseen hengitykseen. Fluorittomat hammastahnat ovat sopivia henkilöille joilla on herkkä suu, implanttihampaita tai heille, jotka asuvat alueella jonka pohjavesi sisältää runsaasti fluoria. (Heikka ym. 2015, 83.)

Hampaiden ja suun päivittäisessä hoidossa on suuri osuutensa myös hammasvälien puhdistamisella. Tähän tarkoitukseen soveltuva väline on esimerkiksi hammaslanka. Näitäkin tuotteita on markkinoilla runsas valikoima, joten hammaslangaksi valitaan sellainen lanka, joka parhaiten soveltuu omille hampaille. Tiiviin hammasvälin hoitoon kannattaa valita lanka, jonka pinta on vahattu ja jonka muoto on litteä ja teippimäinen. Suurempien hammasvälien hoitoon valitaan lanka, joka laajenee kostuessaan. Erittäin suurien hammasvälien hoidossa kannattaa käyttää hammasväliharjaa. Hammaslankaa käytetään kerran päivässä ennen hampaiden harjausta. Näin saadaan hampaiden välissä pesivät bakteeripeitteet poistettua hampaiden pinnoilta. (Heikka ym. 2015, 86–89.)

3 SUU INFEKTIOPORTTINA

Terve suu on tärkeä osa yleisterveyttä. Monien yleissairauksien puhkeamisen taustalla tai niiden pahenemisen syynä voi olla huono suun terveys. Suussa elää yleisvaarallisia taudinaiheuttajia, jotka pääsevät verenkiertoon hoitamattomien hampaiden tulehduspesäkkeiden ja limakalvohaavaumien kautta. Jos suussa on tulehduksia (esimerkiksi kariesta), jo syödessä verenkiertoon joutuu haitallisia bakteereita. Se saattaa pahentaa jo olemassa olevaa yleissairautta ja lisää sydäninfarktin riskiä, jos potilaalla on sydän- ja verenkiertohäiriöitä. Diabetespotilailla infektiot saattavat aiheuttaa vaihtelua sokeritasapainossa ja reumapotilaiden oireet pahentua ja suun infektiot saattavat aiheuttaa jopa sepsiksen. (Peussa ym. 1995, 16–17.)

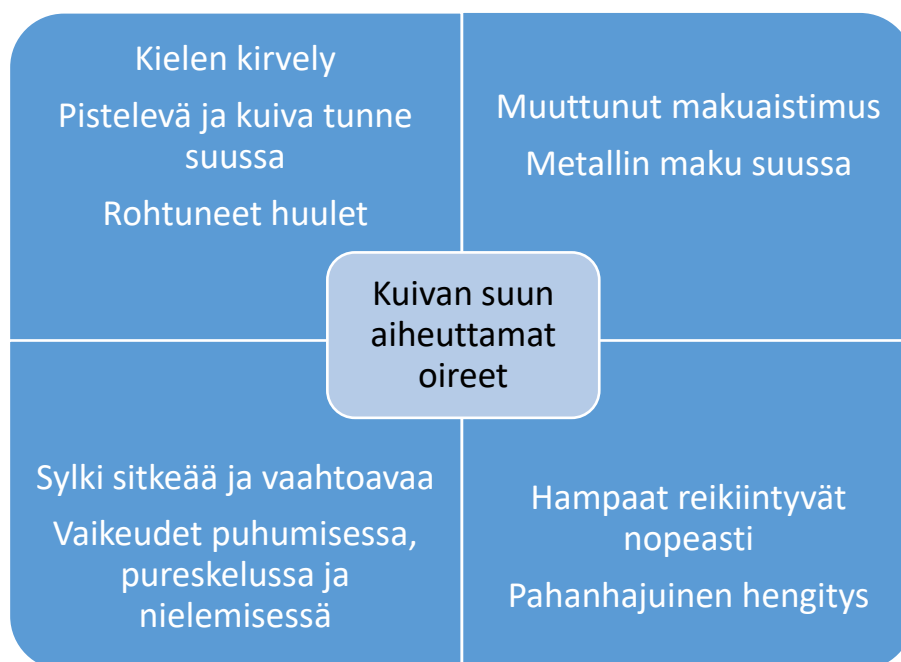
Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirissä on huomattu, että hammasperäisten vakavien infektioiden määrä on lisääntynyt erityisesti nuorten kohdalla. Erityisesti syrjäytyneiden ihmisten ajoissa hoitoon hakeutuminen on epätodennäköistä, joten tilanne pääsee usein vakavaksi hoidon aloittamisen viivästyttyä. Suussa oleva tulehdus saattaa vaikeuttaa nielemistä, puhumista, suun avaamista tai hengittämistä. Kuumetta ja turvotusta ovat selkeitä hälytysmerkkejä, jolloin on hakeuduttava päivystävälle lääkärille. Hoitamaton tulehdus saattaa levitä kaulan alueelle ja tällöin seurauksena voi olla jopa hengitysteiden tukkeutuminen. Potilaan hapeuksen turvaamiseksi tällöin saatetaan joutua jopa avaamaan henkitorviyhteys ja tällöin tulehduspesäke tai -pesäkkeet, eli hammas pitää poistaa. Tulehdus on voinut levitä kaulan kautta keuhkojen väliseen tilaan, jolloin seurauksena on laajempi kaulan tai rintakehän alueen leikkaus. Tällöin hoidoksi voidaan joutua antamaan tehohoitoa, sekä ylipainehappihoitoa jopa muutaman viikon ajan.

Hyvin hoidettu suu ei kuitenkaan ole automaattisesti tae siitä, ettei tulehdusta suuhun kehity. Hampaiden öinen narskuttelu ja purennallinen ylikuormitus saattavat aiheuttaa hampaan hermon kuolemisen ja näin hampaan juuren kärkeen syntyy tulehduspesäke. Öiseen hampaiden narskutteluun auttaa yksilöllisesti potilaalle teetetty kisko, joka asetetaan suuhun nukkumaan mennessä. Suuhun saattaa syntyä tulehdus myös puhkeavan viisaudenhampaan takia. Tällöin suun

limakalvolle on syntynyt reikä, jonka kautta tulehdusta aiheuttavia bakteereja on päässyt ikenen alle. (Mäkinen 2017, 50.)

4 KUIVA SUU

Kuiva suu on yleinen ongelma; se on tila, jossa syljeneritys on vähentynyt aiheuttaen kuivuuden tunnetta suussa. Syljenerityksen väheneminen lisää hampaiden reikiintymistä, eroosiota (hammaskilteen syöpymistä), sienitulehduksia, limakalvomuutoksia, sekä aiheuttaa myös pahanhajuista hengitystä. Yksi kuivan suun oire saattaa olla palan tunne kurkussa. Toimiakseen normaalisti suu tarvitsee sylkeä. Syljeneritys helpottaa nielemistä ja pitää suun kosteana. Sylki puhdistaa suuta huuhtoen myös hampaita ja näin ollen ehkäisee hampaiden reikiintymistä. Sylki auttaa myös suun limakalvoilla olevia haavaumia parantumaan ja voitelee suun limakalvoja. Ikääntyessä suun kuivuus lisääntyy. (Suomen Hammaslääkäriliitto 2003a, 8.)



Kuivan suun hoidossa olennaista on hampaiden huolellinen harjaus fluorihammastahnalla aamuin illoin. Tavallisen hammastahnan tuntua liian voimakkaalta, voi käyttää hammastahnaa, jossa ei ole vaahtoavaa natriumlauryylisulfaattia. Alkoholipitoiset suuvedet myös kuivattavat suun limakalvoja.

Syödä kannattaa säännöllisesti 4-6 tunnin välein ja välttää turhaa napostelua. Pureskeltavia ruokia tulee suosia sekä välttää happamia tuotteita ja sokeria sisältäviä välipaloja. Ruokailujen jälkeen on hyvä käyttää ksylitolia sisältäviä tuotteita sekä huuhdella suuta vedellä. Vettä tulee juoda muutenkin usein ja kostuttaa suuta sen avulla. Suun kostuttamiseen voi käyttää myös apteekista saatavia suugeelejä ja suusuihkeita, tai vaikkapa oliiviöljyä sivelemällä sitä suun limakalvoille.

Kuivaa suuta hoidettaessa kannattaa aina miettiä, mistä suun kuivuminen johtuu. Alkoholit ja tupakka kuivattavat tunnetusti suuta, mutta myös esimerkiksi joillain lääkeaineilla on suuta kuivattava sivuvaikutus. Tällöin kannattaa keskustella hoitavan lääkärin kanssa siitä, olisiko mahdollista vaihtaa lääkitystä. On tärkeää myös käydä säännöllisesti tarkistuttamassa hampaat hammaslääkärillä. (Kuiva suu, Suomen Hammaslääkäriliitto 2003a.)

5 SUU- JA HAMMASSAIRAUDET

Olennainen osa hyvinvointia ja yleisterveyttä on hyvä suunterveys. Vakavien sairauksien puhkeamista voivat edesauttaa suun piilevät ja krooniset tulehdukset. Valtimokovettumataudin sekä sydän- ja aivoinfarktin taustalla saattaa yhtenä riskitekijänä olla huono suun terveys. Tämän vuoksi suun ja hampaiden itsehoito, sekä terveelliset elintavat ovat erittäin tärkeitä.

Hammas- ja suusairaudet ovat hyvin yleisiä ja niistä eniten esiintyy kroonisia infektiosairauksia. Krooniset tulehdukset pääsevät etenemään huomaamatta, koska suun krooniset tulehdukset ovat usein oireettomia tai vähäoireisia. Tärkeää on käydä säännöllisesti hammaslääkärin tai suuhygienistin tarkastuksessa. Terveellä suulla on hyvä olla ja helppo hymyillä. (Suomen Hammaslääkäriliitto 2003c.)

Mielenterveys- tai päihdekuntoutujan elämäntilanteesta johtuen saattaa suun ja hampaiden puhdistus jäädä puutteelliseksi ja sen seurauksena suussa olla jatkuvasti runsaasti bakteereita. Bakteerit aiheuttavat hampaisiin sekä hampaiden kiinnityskudoksiin tulehdussairauksia. (Keto ym. 1995, 17.)

Karies on bakteeri- infektion ja virheellisten ruokailutottumusten seurauksena syntynyt kudosvaurio, eli hampaiden reikiintyminen. Kariesta voidaan pitää elämäntapasairautena. Hiilihydraattipitoiset ruoat ja juomat aiheuttavat suussa yhdessä bakteerien kanssa aineenvaihduntatuotteena happoa. Syöntikertojen välillä syljen mineraalit korjaavat jo muutamassa tunnissa hapon aiheuttaman kiilteen liukenemisen. Aterioiden välissä usein tapahtuvat napostelut aiheuttavat kiillettä liuottavaa happoa niin usein, etteivät syljen mineraalit ehdi korjaamaan hampaan kiillettä, vaan kiille haurastuu ja karioituminen alkaa. (Keto ym. 1995, 17.)

Eroosio on yleistä potilailla, joilla on vatsasairauksia. Vatsalaukun happamat nesteet kulkeutuvat suuhun aiheuttaen hammaskudoksen liukenemistä eli eroosiota. On havaittu, että potilailla jotka sairastavat anoreksiaa, bulimiamia, vatsahaavaa tai keliakiaa esiintyy hampaissa eroosiota. Tätä aiheuttavat myös

usein nautittuna hapan ravinto, lääkeaineet, happamat hedelmät, mehut ja urheilujuomat. (Keto ym. 1995, 17 ja 19.)

lentulehdus on ensimmäinen merkki kiinnityskudoksen tulehtumisesta, joka saadaan kuitenkin parantumaan suuhygieniää parantamalla ja tehostamalla. Tulehtunut ien on tummanpunainen ja kiiltävä, pullea ja se vuotaa hampaita harjatessa verta. Bakteerien kiinnittyessä hampaan pinnalle tiukasti sitä ei saa pois itse mekaanisesti harjaamalla, vaan se on poistettava hammaslääkärin vastaanotolla.

Sieni- infektiot ovat yleisemmin esiintyviä muutoksia, jotka näkyvät suun limakalvoilla valkoisina peitteinä tai verestävinä pintoina. Tällöin suu tuntuu usein tahmealta ja kirvelevältä. Altistavia tekijöitä sieni-infektioille ovat puutteellinen suuhygieniä, huono yleiskunto, tupakointi, hammasproteesien käyttö, antibiootit ja syljenerityksen väheneminen, joka alentaa suun limakalvon vastustuskykyä. (Keto ym. 1995, 19.)

Aftat, eli suun limakalvoilla olevat haavaumat, näkyvät harmaanvalkeina reunoiltaan punertavina aristavina rakkuloina. Aftat saavat alkunsa muun muassa immunologisten häiriöiden vuoksi. Haavaumat suun limakalvoilla ovat merkkejä mekaanisesta ärsytyksestä, tai haavaumat saattavat liittyä joihinkin yleissairauksiin. Näitä sairauksia ovat muun muassa verisairaudet, ruoansulatuskanavan sairaudet, ihosairaudet sekä erilaiset infektiot. Myös lääkeaineiden sivuvaikutuksena saattaa syntyä haavaumia. Näitä ovat muun muassa sytostaatit, verenpainelääkkeet, diabeteslääkkeet sekä anti-inflamatoriset, eli tulehdusta estävät lääkkeet. Haavaumat suun limakalvoilla voivat olla myös merkki pahanlaatuisesta kasvaimesta. Tällöin on hyvä ottaa yhteyttä hammashoitohenkilöstöön, joka selvittää minkälaisesta muutoksesta on kyse. (Keto ym. 1995, 19.)

Leukoplakia-laikkuja voi tupakoinnin seurauksena syntyä suun limakalvoille ja niihin liittyy aina lisääntynyt suusyövän vaara. (Keto ym. 1995, 19).

6 MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT

Psyykkiset sairaudet ovat väestössämme tavallisia. Yleisimpiä mielenterveysongelmia ovat erilaiset ahdistuneisuushäiriöt, eli hysteriat, pakko- oireinen häiriö ja luonnehäiriöt, masennus, skitsofrenia, mania, aivojen toimintahäiriöihin liittyvät psyykkiset oireyhtymät, delirium, dementia, alkoholismi ja alkoholipsykoosit sekä lääkkeiden ja huumeiden väärinkäyttö. Psyykkisesti sairas ei usein jaksa huolehtia suun- ja hampaiden hoidosta muiden sairauksien ja ongelmien kasaantuessa. Pitkäkestoinen usein toistuva sairaalahoitojen kierre horjuttaa normaalin arjen rutiineja, jolloin suun- ja hampaiden terveys kärsii. Ahdistuneet ja masentuneet henkilöt kärsivät usein hampaiden narskuttelusta, jolloin kasvojen lihakset kipeytyvät. Tästä usein seuraa päänsärkyä, kasvokipuja ja hampaiden arkuutta. Ruokavalion yksipuolisuus, mahdolliset makeat välipalat ja juomat aiheuttavat hampaiden reikiintymisen riskiä. (Heikka ym. 2015, 372.)

6.1 Masennus ja skitsofrenia

Masennus eli depressio on syvä toivottomuuden ja apeuden tila, joka häiritsee masentuneen sosiaalista toimintaa ja päivittäisistä toimista selviytymistä. Keskeisempiä oireita masentuneella ovat mielialan lasku, sekä mielenkiinnon ja mielihyvän kokemisen menetys. Myös energian väheneminen, ahdistuneisuus ja unettomuus ovat yleisiä. Sairauden myötä myös keskittymiskyky laskee, itsetunto ja itseluottamus alenevat ja masentunut tuntee syyllisyyttä sekä arvottomuuden tunnetta. Vaikeassa masennustilassa ajattelu pessimististä ja masentuneella voi olla itsetuhoisia ajatuksia. Masennus saattaa aiheuttaa myös somaattisia oireita. (Noppari, Kiiltomäki & Pesonen 2007, 55–56.) Keskivaikeasta tai vaikeasta masennuksesta kärsivälle henkilölle itsestä ja omasta hygieniasta huolehtiminen voi olla ylivoimaisen haastavaa. Tästä syystä suunhoitokin helposti jää huomiotta.

Skitsofreniaan sairastutaan yleensä aikuisuuden kynnyksellä. Oireina saattavat olla runsaat ja voimakkaat harha-ajatukset, kuulohallusinaatiot ja muut aistiharhat. Sairaus saattaa aiheuttaa ongelmia ihmissuhteissa, työssä, opinnoissa ja itsestä huolehtimisessa. Skitsofreniaa sairastavalla saattaa olla myös katatonisia oireita, eli jähmettyneisyyttä, lihasten toimimattomuutta, syömättömyyttä sekä juomattomuutta. Psykoottistasoiset häiriöt saattavat aiheuttaa myös syrjäytymistä, tunne- elämän latistumista ja passiivisuutta. (Noppari ym. 2007, 86–89.) Psykoottisella ihmisellä on monenlaisia hankaluuksia eikä hän välttämättä kykene hahmottamaan edes omaa kehoaan. Tällöin luonnollisesti suunhoito, kuten muukin hygieniasta huolehtiminen, jää tekemättä.

6.2 Paniikki- ja ahdistuneisuushäiriöt

Paniikkikohtaukset alkavat yleensä yllättäen. Paniikkihäiriö on kohtauksittainen ja voimakas ahdistustila ja siihen liittyy ahdistuksen, pelon ja pakokauhun tunnetta. Paniikkikohtauksessa on tunne kontrollin menettämisen, sekoamisen ja kuoleman pelosta. Ihminen alkaa välttää tilanteita, jolloin kohtauksia on tullut ja tämä voi johtaa lisääntyvään sosiaaliseen eristyneisyyteen. Paniikkikohtaukseen kuuluvat somaattiset oireet. (Noppari ym. 2007, 77.)

Ahdistuneisuus voi olla ihmiselle normaali mielentila ja se saattaa liittyä muun muassa päätöksentekoon ja valintatilanteisiin. Ahdistuneisuushäiriöt ovat usein pitkäkestoisia, jopa elinikäisiä. Ne haittaavat sairastuneen sosiaalista elämää ja heikentävät myös jokapäiväistä toimintakykyä. Sairauden yleisimmät oireet ovat ahdistuneisuus, huolestuneisuus ja pelko. Sairaus saattaa myös aiheuttaa psykosomaattisia oireita, joita ovat muun muassa rintakipu, sydämentykytys, vapina, hengenahdistus ja lihaskivut. Myös masentuneisuus ja unihäiriöt liittyvät ahdistuneisuushäiriöön. (Noppari ym. 2007, 75–77.) Myös voimakkaasta ahdistuksesta kärsiville henkilöille suunhoitoon liittyvät asiat saattavat monesti tuntua toissijaisilta eikä suun ja hampaiden puhdistus näin ollen ole riittävää.

6.3 Bulimia ja anoreksia

Bulimiassa tyypillistä ovat toistuvat ylensyömisjaksot ja pyrkimys estää itseaiheutetun oksentelun, ajoittaisen syömättömyyden, ulostuslääkkeiden tai nesteenoistolääkkeiden avulla ruoan lihottavat vaikutukset. Sairauteen liittyy myös voimakkaita mielialan vaihteluita, masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta, sekä bulimiala-kohtauksen aikana eristäytyneisyyttä. Fyysisiä oireita ovat turvotus, ummetus, väsymys, kuukautishäiriöt, pahoinvointi, päänsärky ja heikotus. Käyttäytymisen saattaa olla myös itsetuhoista ja bulimiala sairastava saattaa käyttää päihteitä sekä lääkkeitä. Bulimia alkaa usein myöhemmällä iällä kuin anoreksia. Painonvaihtelua saattaa esiintyä, mutta yleensä ahmimishäiriöstä kärsivä on normaali-painoinen. Hän kiinnittää ylikorostuneesti huomiota painoonsa ja ulkonäköönsä sekä liikunta on yleensä pakonomaista. (Terveyskirjasto. Honkala; Sisko. Viitattu 8.5.2017.)

Anoreksiaan sairastutaan yleensä nuoruusiässä ja se on vakava mielenterveyden häiriö. Anorektikko ei itse tunne olevansa sairas ja hän usein kieltääkin syömisongelman. Anorektikolle tyypillistä on vääristynyt kehonkuva, eli hän pitää itseään lihavana ja asettaakin itsellensä liian alhaisen painotavoitteen. Tähän syömishäiriöön liittyy lihomisen pelko, pakonomainen liikunta, ruokailutottumusten muuttaminen, mahdollisesti ulostus- ja nesteenoistolääkkeiden käyttö, oksentelu, alipainoisuus, väsymys, vatsavaivat, kuukautisten poisjäänti, eristäytyneisyys, masentuneisuus, ahdistuneisuus ja mielialan vaihtelut. (Heikka ym. 2015, 377–378.)

Syömishäiriöt vaikuttavat suun terveyteen monin eri tavoin. Ahmimishäiriöön liittyvä oksentelu saattaa aiheuttaa hampaiden vakavaa kulumista eli eroosiota. Syömishäiriöt aiheuttavat myös suun kuivumista, joka puolestaan myös lisää hampaiden kulumista, reikiintymisen riskiä ja niihin liittyviä oireita. Jos syömishäiriöön liittyy vielä alkoholin tai muiden päihteiden väärinkäyttöä, niin suuvaikutukset vain lisääntyvät. Anoreksiassa rankka laihdutus ja syömättömyys aiheuttavat erilaisia vitamiinien, kuten D- ja B-vitamiinien, sekä kalsiumin puutostiloja.

Tällöin suupielet halkeilevat ja suu sekä kieli saattavat tulehtua. D-vitamiinin puutos aiheuttaa jopa riisitautia ja kalsiumin imeytyminen häiriintyy. (Heikka ym. 2015, 377–378.)

Bulimiam sairastavat kärsivät yleensä kuivasta suusta, koska oksentaminen ja ulostuslääkkeiden käyttö aiheuttavat elimistön kuivumista ja samalla syljen määrä vähenee. Heillä esiintyy myös korvasylkirauhasen (joka on suurin sylkirauhanen) turvotusta ja tämä aiheuttaa häiriötä syljen erityksessä. Suun kuivuus aiheuttaa janon tunnetta. Tämän vuoksi osa syömishäiriöisistä henkilöistä käyttää paljon happamia hedelmiä ja juomia, jotka oksentamisen ohella aiheuttavat hampaiden eroosiota. Usein toistuva oksentelu vahingoittaa myös sylkeä tuottavia rauhasia, jolloin suu kuivuu aiheuttaen hampaiden reikiintymistä ja pahanhajuista hengitystä. (Heikka ym. 2015, 377–378.)

Hampaiden pintojen kulumista voidaan ehkäistä huuhtomalla huolellisesti suu ja hampaat oksentamisen jälkeen vedellä, tai happamuutta neutraloivalla liuoksella. Hampaiden harjaus välittömästi happaman ravinnon nauttimisen jälkeen voimistaa kiilteen liukenemistä, joten hampaat tulisi harjata vasta tunnin kuluttua happaman ravinnon nauttimisen tai oksentamisen jälkeen. Hampaat kestävät 5- 6 ruokailukertaa päivässä, joten ateriaritmi olisi pidettävä säännöllisenä. Ksylitolipurukumin tai- pastillin käyttö jokaisen ruokailukerran jälkeen lisäävät syljeneri- tystä. (Webdento i.a.)

7 TUPAKAN, NUUSKAN, ALKOHOLIN JA HUUMEIDEN VAIKUTUS SUUN JA HAMPAIDEN TERVEYTEEN

Mielenterveyspotilailla saattaa olla monia merkittäviä ongelmia, jotka liittyvät elintapoihin. Liikunnan vähäisyyden lisäksi ongelmia aiheuttavat muun muassa tupakointi. Mielenterveyspotilaiden tupakointi on noin kaksi kertaa yleisempää, kuin väestössä yleensä. Varsinkin laitoksissa tupakointi on yleistä ja erityisesti skitsofreniapotilailla vielä runsaampaa. Mielenterveyspotilaiden tupakointia lisäävät ja pitävät yllä esimerkiksi toimettomuus, pyrkimys lievittää jännitystiloja, pyrkimys vaikuttaa psyykenlääkkeiden haitallisiin vaikutuksiin tai välinpitämättömyys omasta hyvinvoinnista. Tupakointi saattaa aiheuttaa mielenterveyspotilaille ongelmia, joita ovat muun muassa joissain tapauksissa tarve suurempiin lääkeannoksiin ja näin kasvavaan riskiin saada lääkkeitä vaikeampia sivuvaikutuksia. (Nyman & Ojanen 2000, 6–7.)

Tupakoinnilla aiheutetaan elimistön puolustusjärjestelmän heikkenemistä, vaikeutetaan ikenien verenkiertoa ja suun haavojen paranemista. Tupakoidessa hampaat värjäytyvät ja hampaiden pinnoille muodostuu bakteerikerros. Tupakoitsijoilla esiintyy yleisesti hampaiden kiinnityskudossairauksia, jonka johdosta hampaita joudutaan usein poistamaan. (Heikka ym. 2015, 158.)

Nuuska sisältää jopa kaksikymmentä kertaa enemmän nikotiinia kuin savukkeet. Nuuskan käyttö aiheuttaa suussa limakalvomuutoksia, ienvetäytymiä, ientulehdusta ja hampaiden kiinnityskudossairauksia. Nuuskan käyttö on myös yhteydessä suuontelon, nielun ja nenän alueen syöpiin. (Suomen hammaslääkäriliitto 2003c.) Maun parantamiseksi nuuskaan voidaan lisätä sokeria, mikä aiheuttaa reikiintymistä erityisesti ienrajojen lähellä. Kohdassa, jossa nuuskaa pidetään, ikenet saattavat vetäytyä ja tulehtua. Näin hampaiden kiinnitys heikkenee ja hampaat saattavat irrota, kun tilanne pahenee. (Heikka ym. 2015, 181.)

Alkoholi puolestaan aiheuttaa suun limakalvojen ohenemista ja kuivumista, hampaiden kemiallista syöpymistä eli eroosiota, limakalvomuutoksia, sekä lisää suun kuivuutta. Alkoholin käyttö ja tupakointi ovat myös suusyövän riskitekijöitä. Alko-

holin ongelmakäyttäjillä on yleensä suu huonossa kunnossa; hoitamaton ja tapaturmien aiheuttamia hammasvaurioita esiintyy paljon. Useat alkoholijuomat sisältävät sokeria ja erityisesti aterioiden välillä käytetyt sokeriset alkoholituotteet voivat aiheuttaa tai lisätä hampaiden reikiintymistä. Happamat alkoholijuomat puolestaan aiheuttavat hammaseroosiota. (Heikka ym. 2015, 158,184–185.)

Huumeiden vaikutuksista suun terveyteen ei ole kovin paljoa tietoa saatavilla. Suun kuivumista aiheuttavat muun muassa kannabis ja amfetamiini, jonka vaikutuksia on käsitelty tarkemmin seuraavassa kappaleessa. Amfetamiinin käyttäjiin on myös liitetty taipumus hampaiden narskutteluun, joka pahimmillaan saattaa aiheuttaa suuhun kohtalokkaan tulehduksen. Opioidit, esimerkiksi morfiini, heroiini ja metadoni, saattavat lisätä hampaiden kariesta ja kiinnityskudossairauksia. Huumeiden käyttö voi aiheuttaa muutoksia ihmisen puolustusjärjestelmässä, jolloin suun tulehdusten määrät saattavat lisääntyä. Kannabiksen käyttäjillä verensokeri laskee, jolloin tulee voimakas tarve syödä makeaa ja tämä johtaa hampaiden reikiintymiseen. (Heikka ym. 2015, 188.)

8 PSYYKENLÄÄKKEIDEN VAIKUTUS SUUN JA HAMPaidEN TERVEYTEEN

Kaikilla neljän suurimman psyykenlääkkeiden ryhmään (psykoosi-, neuroosi-, uni- ja masennuslääkkeet) kuuluvilla lääkkeillä on suun terveydelle haitallisia sivuvaikutuksia. Psyykelääkkeet aiheuttavat yleisesti suun kuivumista ja tämä puolestaan edesauttaa hampaiden reikiintymistä. Ne saattavat myös olla edesauttamassa mikrobi-infektioiden synnyssä ja pitkittämässä suun tulehduksien kestoa. Psyykenlääkkeet saattavat aiheuttaa myös ikenien verenvuotoa, suu- ja hammaskipua, polttavaa tunnetta suussa ja kasvoilla, makuhäiriöitä ja suun limakalvojen värjäytymiä. (Heikka ym. 2015, 372.)

Kuivan suun omahoidossa on tärkeää juoda usein vettä, sekä kostuttaa suuta usein vedellä. Limakalvoja voi myös voidella ruokaöljyllä, samoin voi päivässä syödä muutaman sitrushedelmän syljen eritystä lisäämään. Jos nämä kotikonstit eivät auta, on markkinoilla saatavilla erilaisia suun terveyttä edistäviä tuotteita, jotka säännöllisesti käytettynä lisäävät ja edistävät suun terveyttä.

Suun terveyttä edistäviä tuotteita ovat muun muassa kostutusgeelit, imeskeltävät pastillit, kosteuttavat suusuihkeet sekä alkoholittomat suuvedet. Kostutusgeeli antaa suojaa suun kuiville limakalvoille ja ikenille. Kostutusgeelin käytöstä on hyötyä erityisesti henkilöille, joilla on vähentyneestä syljenerityksestä johtuva kuiva suu. Geeliä annostellaan kielen kärjelle noin kolme kertaa päivässä ja kielellä levitetään geeli suun limakalvoille. Kostutetulla suulla helpotetaan muun muassa puhumista ja nielemistä. Proteeseja käyttävät mielenterveyskuntoutujat voivat levittää geeliä muutaman kerran päivässä proteesien sisäpinnalle.

9 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

Olemme työssämme hoitajina huomanneet, kuinka vähän suun terveyteen ja hampaiden hoitoon kiinnitetään huomiota hoitotyössä. Edelleen aihe mielletään jotenkin toissijaiseksi, vaikka huonosta suuhygieniasta ja huonosta hampaiden terveydestä saattaa olla jopa kohtalokkaita seurauksia. Halusimme omalta osaltamme kiinnittää mielenterveys- ja päihdekuntoutujien, sekä hoitajien ja omaistenkin huomiota tähän tärkeään asiaan.

Yhteistyökumppaniksemme valikoitui luontevasti yhden opinnäytetyöryhmämme jäsenen työpaikka, eli mielenterveyskuntoutujien tehostetun palveluasumisen yksikkö Jokikoto Harjavallasta. Saimme heiltä innostuneen vastaanoton, eli myös he pitivät aihetta tärkeänä. Kuuntelimme Jokikodon työntekijöiden toiveita siitä, mihin he haluaisivat oppaassamme kiinnitettävän huomiota.

Oppaastamme oli tarkoitus tehdä mahdollisimman selkeää, ytimekäs, helppolukuisen ja tiivis paketti suunhoidosta. Keräsimme siihen kaiken sen keskeisen tiedon, jota mielenterveyskuntoutuja sekä hänen hoitajansa ja omaisensa tarvitsevat suun terveyden ja hampaiden hoidosta. Oppaan tarkoituksena on auttaa sekä hoitajia että mielenterveyskuntoutujia, sekä heidän omaisiaan ymmärtämään ja sisäistämään suun hoidon tärkeys. Tarkoituksenamme oli ensisijaisesti motivoida mielenterveyskuntoutujia kiinnostumaan suunsa terveyden hoidon tärkeydestä ja toiseksi antaa tietoa ja työkaluja hoitohenkilökunnalle ja omaisille miksi ja miten suuta täytyy ja kannattaa hoitaa.

Opinnäytetyölle valikoitui luontevasti työryhmä. Olemme tehneet paljon yhdessä erinäisiä ryhmätöitä ja yhteistyömme sujuu joustavasti, sekä tunnemme toistemme vahvuudet ja heikkoudet työprosessin osa-alueissa. Opinnäytetyön aihetta pohtiessamme yksi tärkeistä seikoista mielestämme oli myös ohjaavat opettajat opinnäytetyöllemme. Opinnäytetyön tekeminen ei tuntunut niin haastavalta, kun saimme ohjaajiltamme tukea, positiivista kannustusta ja nopeita vastauksia ongelmatilanteiden ratkomisessa.

9.1 Oppaan laadinta ja yhteistyötaho

Prosessia aloittaessamme jaoimme työryhmämme jäsenien kesken opinnäytetyömme eri tehtäväalueet sen mukaan, mikä kenellekin tuntui luontevammalta kirjoittaa. Aluksi kokoonnuimme yhdessä pohtimaan runkoa opinnäytetyöllemme. Vaikka aihe valikoitui nopeasti, niin koimme vaikeaksi rakentaa runkoa kirjallisuuskatsaukseen. Luimme monia eri opinnäytetöitä ja haimme niistä hieman vinkkejä opinnäytetyön rungon sisältöön. Tämän jälkeen aloimme etsiä aiheeseemme liittyvää kirjallisuutta ja teoritietoa luotettavista internetlähteistä. Varsinkin huomasi, että aiheestamme oli sangen vähän tutkimustietoa saatavilla. Luimme huolellisesti kaiken materiaalin, jota aiheesta onnistuimme löytämään. Näiden tietojen pohjalta lähdimme kokoamaan opinnäytetyömme teoreettista viitekehystä.

9.2 Toteutus ja arviointi

Pyysimme yhteistyökumppanimme toimivalta työyhteisöltä mielipidettä ja toivomuksia siitä, mitä asioita opinnäytetyömme käsittelee, että siitä olisi apua ja tukea mahdollisimman paljon heidän työhönsä mielenterveys- ja päihdekuntoutujien hoitajina. Työyhteisö kaipasi toteuttamiskelpoisia vinkkejä mielenterveys- ja päihde taustaisen asukkaan päivittäisen suuhygienian toteuttamiseen. Työyhteisö toivoi oppaassa käsiteltävän myös suun- ja hampaiden terveyden hoitoa ennaltaehkäisy näkökulmasta. Hoitajat halusivat oppaan herättelevän mielenterveys- ja päihdekuntoutujan halua hoitaa suun terveyttään ehkäistäkseen huonosta ja puutteellisesta suuhygieniasta johtuvia sairauksia.

Kaiken keräämämme teoratiedon ja yhteistyökumppanimme toiveiden jälkeen aloitimme oppaan työstämisen. Tiivistimme laajasta teoriaviitekehystä oppaaseemme olennaisimmat aiheeseen liittyvät tiedot. Oppaan helposti lähestyttävän asiatekstin elävöittämiseksi lisäsimme sivuille aiheeseen liittyviä kuvia. Teimme oppaasta kattavan, mutta tiiviin tietopakettin palvelemaan ehkä haastavankin kohderyhmämme tarpeita.

Valmiin oppaan annoimme yhteistyökumppanimme Jokikodon työyhteisön käyttöön, sekä luonnollisesti asukkaille jaettavaksi hoitajan pitämän suun- ja hampaiden hoidon ohjauksen jälkeen. Tiedustelemme yhteistyökumppaniltamme mitä kuntoutujat ja henkilökunta ovat mieltä laatimastamme oppaasta.

10. POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluu ehdottoman tärkeänä osana myös suun ja hampaiden puhtaus ja terveys. Terveystieteiden ammattilaisina olemme työssämme kiinnittäneet huomiota siihen, kuinka suuhygieniasta huolehtiminen jää usein liian vähälle huomiolle muun hoitotyön ohessa. Suun ja hampaiden hoitamattomuudesta aiheutuu myös paljon muita vaivoja ja sairauksia, jotka olisivat ennaltaehkäistävissä pienillä muutoksilla hoitajien ja asiakkaiden päivittäisissä toiminnoissa. Mielestämme jo hoitotyön opinnoissa tulisi suunhoidon tärkeyttä kokonaisvaltaisen hoitotyön osa-alueena painottaa enemmän.

Työ tarjosi haastetta. Tutkimustietoa oli aiheesta saatavilla melko vähän ja sen löytäminen osoittautui kohtalaisen haasteelliseksi. Tilastotietoa ei oikeastaan ollut saatavilla juurikaan. Lisäksi olimme tietoisia siitä, että konkreettisia muutoksia kyseisen potilasryhmän suunhoidon tilaan on vaikeaa saada oikeasti aikaan. Olimme kuitenkin mielissämme siitä, että työelämästä kiinnostusta löytyi ja löysimme yhteistyökumppanit helposti lähipiiristä. Olisikin hienoa, jos yksittäisenkin potilaan suunterveys lähtisi mahdollisesti oppaamme tarjoaman motivoinnin ja ohjeistuksen avulla nousuun.

Mielenterveys- ja päihdekuntoutajat ovat asiakasryhmänä melko haastava. Haasteeksi nousee erityisesti kuntoutujien motivaation puute henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimiseen. Pitkällä aikavälillä suun- ja hampaiden hoidon laiminlyönnistä saattaa seurata ongelmia, jotka entisestään voivat lisätä eristäytyneisyyttä sekä päivittäisten toimintojen ja sosiaalisen kanssakäymisen hankaluutta. Esimerkiksi ruokahaluttomuuden taustalla saattaa piillä hoitamattoman suun aiheuttama kipu syödessä. Myös huonosti istuvat proteesit aiheuttavat suun limakalvoille ja ikeniin vaurioita sekä kipua. Meidän pyrkimyksenämme on edistää juuri tämän asiakasryhmän tietoisuutta ja ymmärrystä siitä, kuinka tärkeää ja välttämätöntä suun- ja hampaiden terveydestä huolehtiminen on. Terveystieteiden ammattilaisina meidän tulee huolehtia siitä, että suun- ja hampaiden hoito on hoitotyössämme yhtä tärkeä osa-alue, kuin mikä tahansa muukin.

Yhteiskunnassamme vallitsevan ajattelutavan mukaan etenkin päihderiippuvaiset henkilöt luokitellaan valitettavasti niin sanotusti alempaan kastiin. Näin ollen heidän ongelmiinsa ei suhtauduta riittäväällä vakavuudella ja päihdeongelmasta kärsivän on usein vaikea saada hoitoa. Niin päihde-, kuin mielenterveysongelmia omaavilla henkilöillä on myös usein korkeampi kynnys hakeutua hoitoon. Syyt voivat olla sekä sisäisistä että ulkoisista tekijöistä johtuvia. Edelleen tuntuu vallitsevan se käsitys, että riippuvuudet ovat itseaiheutettuja sairauksia. Me haluamme osaltamme olla edistämässä erilaista ajattelutapaa. Jokainen ihminen on oikeutettu saamaan tarvitsemaansa apua ja hoitoa.

Kaikki opinnäytetyössä käyttämämme teoriatieto on poimittu luotettaviksi toteamistamme lähteistä. Tarjolla olevan tutkimustiedon niukkuudesta huolimatta saimme mielestämme melko kattavan teoriapohjan työllemme. Lisäksi ryhmäsämme on ammattitaitoa ja tietoa, jota oli hyvä hyödyntää työtä tehdessä.

LÄHTEET

- Heikka, Helena; Heikkinen Anna Maria; Hiiri, Anne; Honkala, Sisko; Keskinen, Helinä; Remes-Lyly Taina; Sirviö, Kaarina & Uittamo, Johanna. 2015. Terve suu. Helsinki: Duodecim.
- Keto, Anu & Peussa, Tuija 1995. Suun terveyden edistäminen. Helsinki: Opetushallitus.
- Kisely, Steve 2016. No mental health without oral health. Viitattu 28.9.2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4841282/>
- Mäkinen, Terhi 2017. Henki vaarassa. Tehy 5/2017, 50.
- Noppiari, Eija; Kiiltomäki, Aliisa & Pesonen, Arja 2007. Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. Helsinki: Tammi.
- Nyman, Markku & Ojanen, Markku 2000. Mielenterveyspotilaiden tupakointi, terveyskäyttäytyminen ja hyvinvointi. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Suomen Hammaslääkäriliitto 2013a. Kuiva suu. Viitattu 8.5.2017. <http://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suun-sairaudet-ja-tapaturmat/hampaiden-ja-suun-sairaudet/kuiva-suu#.WawP-IJaM9>
- Suomen Hammaslääkäriliitto 2013b. Tupakointi ja suunterveys. Viitattu 2.5.2017. <http://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/tupakka-alkoholi-ja-suu/tupakointi-ja-suunterveys#.WQhlmNLYiM8>
- Suomen Hammaslääkäriliiton vanhustyöryhmä 2003. Ikäihmisten suunhoito - opas sosiaali- ja terveysalan henkilöstölle.
- Terveyskirjasto Duodecim. Honkala, Sisko. Viitattu 8.5.2017. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00152
- Vantaan kaupunki, sosiaali- ja terveystoimi 2010. Mielenterveyskuntoutujien suun terveyden edistäminen: suun terveydenhuolto Sateenvarjo-hanke 2007-2009: loppuraportti. Viitattu 13.4.2017. http://www.helsinki.fi/hammas/ajankohtaista/sateenkaari/Sateenvarjo_hanke_loppuraportti.pdf viitattu 13.4.2017

Webdento 2017 i.a. Mitä suun kuivuminen eli kserostomia tarkoittaa? Viitattu
9.5.2017. <https://fi.webdento.com/suun-kuivuminen-kuiva-suu/>

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN SUUN HOITO

Opas Sinulle, omaisillesi ja hoitohenkilökunnalle



Lukijalle

Käsissäsi on opas, jonka kolme Porin Diakonia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijaa ovat laatineet opinnäytetyönään kiinnostuksestaan mielenterveyskuntoutujien hampaiden ja suun terveyden hoitoon. Mielenterveyspotilaiden ja -kuntoutujien suun terveydenhuollon järjestelyistä ja suun terveydentilasta tiedetään Suomessa vähän. Tästä ei ole myöskään annettu mitään suosituksia (kuten muille erikoisryhmille on) vaikka tiedossa onkin, kuinka paljon hyvä suun terveys vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen terveyteen.

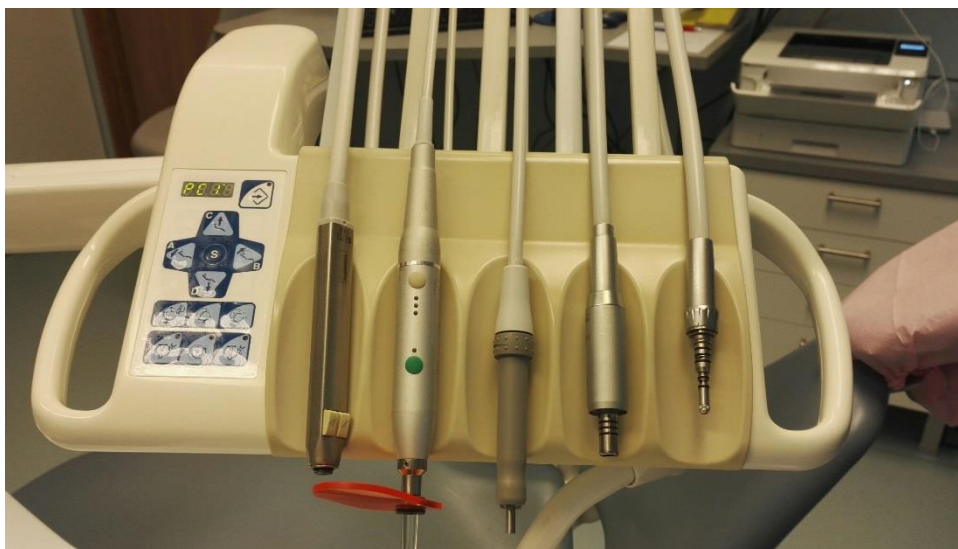
Suun terveyttä saattavat heikentää esimerkiksi jaksamattomuus tai kyvyttömyys huolehtia omasta hyvinvoinnista sekä käytössä olevat lääkkeet. Suun puhdistus voi olla riittämätöntä ja ruokailurytmi saattaa olla hyvin epäsäännöllinen, ravinnon samalla ollessa yksipuolista ja turhan sokeripitoista. Suun hoitamattomuuden taustalla voi myös olla esimerkiksi pelkoa suun hoitoon liittyvistä toimenpiteistä.

Puhdas ja terve suu ei ole ainoastaan ulkonäkö- ja itsetuntokysymys. Hoitamaton suu saattaa olla infektioportti ja monen yleissairauden puhkeamisen taustalla voikin olla juuri huonosti hoidettu suu. Suussamme elää taudinaiheuttajia, jotka voivat päästä verenkiertoon hoitamattomien hampaiden tulehduspesäkkeiden tai limakalvohaavaumien kautta. Kyseessä ei siis ole mikään pikkujuttu ja suun hoito ansaitseekin paljon enemmän huomiota, kuin mitä sille on ehkä tähän saakka hoitotyössä annettu.

Toivomme, että oppaastamme on iloa ja hyötyä Sinulle!

SISÄLLYSLUETTELO

SUJUVAN SUUNHOIDON EDELLYTYKSIÄ	3
PÄIVITTÄINEN SUUHYGIENIA	3
SUUNHOIDON VÄLINEET	4
KUIVA SUU	5
SUU- JA HAMMASSAIRAUDET	7
PSYKKENLÄÄKKEIDEN VAIKUTUS SUUN TERVEYTEEN	9
SYÖMISHÄIRIÖIDEN VAIKUTUS SUUN TERVEYTEEN	10
TUPAKAN, NUUSKAN, ALKOHOLIN JA HUUMEIDEN VAIKUTUS SUUN JA HAMPAIDEN TERVEYTEEN	11
LÄHTEET	13



SUJUVAN SUUNHOIDON EDELLYTYKSIÄ

- Hyvät yksityiskohtaiset kirjalliset ohjeet suun terveyden kunnossapitoon ovat avuksi päivittäisessä suun hoidossa.
- Kuntoutujan tulee itse osallistua suunsa puhdistukseen siinä määrin, kuin hänen omat voimavaransa antavat myöden.
- Suun- ja hampaiden päivittäiseen hygienian hoitoon kuntoutuja tarvitsee tukea ja ohjausta. Ohjauksen tulee olla omatoimisuuteen kannustavaa ja itsenäiseen suun hoidon ylläpitämiseen motivoivaa.
- Hoitajan tai läheisen pitää pyrkiä tekemään päivittäisestä suun hoidosta mahdollisimman miellyttävää. Tarkoituksena on antaa tietoa ja ohjausta siitä, miksi päivittäinen suun hoito on erittäin tärkeää ja perusteltua, sekä mihin kaikkiin terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueisiin suun hyvä kunto vaikuttaa.

PÄIVITTÄINEN SUUHYGIENIA

- Hyvään suuhygieniaan kuuluu suun, kielen, hampaiden, hammasvälien ja limakalvojen päivittäinen huolellinen puhdistus ja hampaat tulisi harjata kaksi kertaa päivässä.
- Hampaiden päivittäiseen hoitoon käytetään pehmeää, sopivan kokoista hammasharjaa, sekä fluorihammastahnaa ja hammaslankaa. Tutkimusten mukaan sähköhammasharjalla saadaan puhtaammat hampaat kuin tavallista hammasharjaa käyttämällä.
- Hampaiden pesun yhteydessä tulee muistaa myös kielen ja limakalvojen huolellinen puhdistus hammasharjaa käyttäen.
- Puhdistuksen lopuksi huuhdellaan hampaita ylimääräisen tahnan pois saamiseksi kevyesti vedellä.

SUUNHOIDON VÄLINEET

Hammasharja

- Hammasharjaa valittaessa pitäisi huomio kiinnittää erityisesti harjasten kokoon, niiden pehmeuteen, taipuisuuteen ja hammasharjan varren ominaisuuksiin. Oikein valitulla ja sopivan kokoisella hammasharjalla pystytään puhdistamaan myös poskihampaiden takapinnat.
- Jos käden motoriikka on heikentynyt, kannattaa valita harja jonka varsi on tukeva ja paksu, jolloin hammasharjan varresta on helpompi pitää kiinni.
- Mikäli puhdistuksessa käytetään tavallista hammasharjaa, siitä pidetään kiinni kevyellä kynäotteella ja varotaan harjatessa liiallista voimankäyttöä. Näin vältetään harjausvaurioita, joita ovat esimerkiksi haavat ikenissä tai ikenien vetäytyminen. Liiallista voimankäyttöä harjatessa voidaan ehkäistä valitsemalla

hammasharja, jonka varsi on taipuisa.

- Hammasharja on henkilökohtainen ja myös se puhdistetaan käytön jälkeen huuhtelemalla lämpimällä juoksevalla vedellä.
- Sähköhammasharja on tavallista harjaa tehokkaampi ja hellävaraisempi oikein käytettynä ja sen käyttö vähentää plakkia ja ientulehduksia tehokkaimmin. Sen pyöreä ja pieni harjaspää mahdollistaa sen, että myös hankalat paikat saadaan puhdistettua kunnolla.



Hammastahna

- Hammastahnoissa on saatavilla jokaisen yksilölliseen käyttöön soveltuvia tuotteita. Hampaisen puhdistukseen voidaan käyttää fluoripitoisia-, fluorittomia- tai erikoishammastahnoja, sekä muun muassa hammaskiven muodostumista ehkäiseviä tahnoja.
- Oliiviöljyä sisältävällä hammastahnalla edistetään kuivan suun hoitoa, edistetään suun bakteerien tuhoutumista ja saadaan vähennettyä rikkiyhdisteitä, joilla on osuutensa pahanhajuisen hengitykseen.
- Fluorittomat hammastahnat ovat sopivia henkilöille joilla on herkkä suu, implanttihampaita tai heille, jotka asuvat alueella jonka pohjavesi sisältää runsaasti fluoria.

Hammaslanka

- Hammasvälien puhdistukseen soveltuva väline on esimerkiksi hammaslanka. Näitäkin tuotteita on markkinoilla runsas valikoima, joten hammaslankaksi valitaan sellainen lanka, joka parhaiten soveltuu omille hampaille.



KUIVA SUU

Kuiva suu on yleinen ongelma; se on tila, jossa syljeneritys on vähentynyt aiheuttaen kuivuuden tunnetta suussa. Syljenerityksen väheneminen lisää hampaiden reikiintymistä, eroosiota (hammaskiilteen syöpymistä), sienitulehduksia, limakalvomuutoksia, sekä aiheuttaa myös pahanhajuista hengitystä. Yksi kuivan suun oire saattaa olla palan tunne kurkussa. Toimiakseen normaalisti suu tarvitsee sylkeä. Syljeneritys helpottaa nielemistä ja pitää suun kosteana. Sylki puhdistaa suuta huuhtoen myös hampaita ja näin ollen ehkäisee hampaiden reikiintymistä. Sylki auttaa myös suun limakalvoilla olevia haavaumia parantumaan ja voitelee suun limakalvoja. Ikääntyessä suun kuivuus lisääntyy. (Suomen Hammaslääkäriliitto 2003, 8.)

Kuivan suun aiheuttamat oireet

- Kielen kirvely, sekä pistelevä ja kuiva tunne suussa
- Suun limakalvot arat ja kuivat
- Rohtuneet huulet
- Makuaistimus muuttunut, metallinmaku suussa
- Sylki sitkeää ja vaahtoava
- Vaikeuksia puhumisessa, pureskelussa tai nielemisessä
- Hampaat reikiintyvät nopeasti
- Pahanhajuinen hengitys

Kuivan suun hoito

Suun kuivuutta hoidettaessa on paras tapa miettiä syytä, joka aiheuttaa suun kuivuutta. Esimerkkejä syistä, joista suun kuivuus saattaa johtua ovat erilaiset lääkkeet; tällöin kannattaa keskustella hoitavan lääkärin kanssa siitä, onko mahdollista vaihtaa lääkitystä.

- Hampaiden huolellinen harjaus aamuin ja illoin fluorihammastahnalla
- Alkoholipitoiset suuvedet kuivattavat entisestään suun limakalvoja
- Tavallisen hammastahnan tuntuessa liian voimakkaalta, voi käyttää hammastahnaa, jossa ei ole vaahtoavaa natriumlauryylisulfaattia
- Vältä napostelua, syö säännöllisesti 4-6 kertaa päivässä ja suosi pureskeltavia ruokia
- Vältä myöskin happamia tuotteita ja sokeria sisältäviä välipaloja
- Käytä ksylitolia sisältäviä tuotteita etenkin ruokailujen jälkeen
- Ruokailujen jälkeen huuhto suu vedellä, juo usein vettä ja kostuta suuta vedellä
- Oliiviöljyllä voi myöskin kostuttaa suuta sivelemällä öljyä suun limakalvoille
- Suuta voi kostuttaa myös apteekista saatavilla tuotteilla (geelit ja suusuihkeet)
- Vältä alkoholia ja tupakkaa
- Käy säännöllisesti tarkistuttamassa hampaasi hammaslääkärillä (Suomen hammaslääkäriliitto.)



SUU- JA HAMMASSAIRAUDET

Olennainen osa hyvinvointia ja yleisterveyttä on hyvä suunterveys. Vakavien sairauksien puhkeamista voivat edesauttaa suun piilevät ja krooniset tulehdukset. Valtimokovettumataudin sekä sydän- ja aivoinfarktin taustalla saattaa yhtenä riskitekijänä olla huono suun terveys. Tämän vuoksi suun ja hampaiden itsehoito, sekä terveelliset elintavat ovat erittäin tärkeitä.

Hammas- ja suusairaudet ovat hyvin yleisiä ja niistä eniten esiintyy kroonisia infektiosairauksia. Krooniset tulehdukset pääsevät etenemään huomaamatta, koska suun krooniset tulehdukset ovat usein oireettomia tai vähäoireisia. Tärkeää on käydä säännöllisesti hammaslääkärin tai suuhygienistin tarkastuksessa. Terveellä suulla on hyvä olla ja helppo hymyillä. (Suomen Hammaslääkäriliitto.)

Karies

Karies on bakteeri- infektion ja virheellisten ruokailutottumusten seurauksena syntynyt kudosaaurio, eli hampaiden reikiintyminen. Kariesta voidaan pitää elämäntapasairautena. Hiilihydraattipitoiset ruoat ja juomat aiheuttavat suussa yhdessä bakteerien kanssa aineenvaihduntatuotteena happoa. Syöntikertojen välillä syljen mineraalit korjaavat jo muutamassa tunnissa hapon aiheuttaman kiilteen liukenemisen. Aterioiden välissä usein tapahtuvat napostelut aiheuttavat kiillettä liuottavaa happoa niin usein, etteivät syljen mineraalit ehdi korjaamaan hampaan kiillettä, vaan kiille haurastuu ja kariotuminen alkaa.

Eroosio

Eroosio on yleistä potilailla, joilla on vatsasairauksia. Vatsalaukun happamat nesteet kulkeutuvat suuhun aiheuttaen hammaskudoksen liukenemistä eli eroosiota. On havaittu, että potilailla jotka sairastavat anoreksiaa, bulimiamia, vatsahaavaa tai keliakiaa

esiintyy hampaissa eroosiota. Tätä aiheuttavat myös usein nautittuna hapen ravinto, lääkeaineet, happamat hedelmät, mehut ja urheilujuomat.

lentulehdus

lentulehdus on ensimmäinen merkki kiinnityskudoksen tulehtumisesta, joka saadaan kuitenkin parantumaan suuhygieniää parantamalla ja tehostamalla. Tulehtunut ien on tummanpunainen ja kiiltävä, pullea ja se vuotaa hampaita harjattaessa verta. Bakteerien kiinnittyessä hampaan pinnalle tiukasti sitä ei saa pois itse mekaanisesti harjaamalla, vaan se on poistettava hammaslääkärin vastaanotolla.

Sieni- infektiot ovat yleisemmin esiintyviä muutoksia, jotka näkyvät suun limakalvoilla valkoisina peitteinä tai verestävinä pintoina. Tällöin suu tuntuu usein tahmealta ja kirvelevältä. Altistavia tekijöitä sieni- infektiolle ovat puutteellinen suuhygenia, huono yleiskunto, tupakointi, hammasproteesien käyttö, antibiootit ja syljenerityksen vähentyminen, joka alentaa suun limakalvon vastustuskykyä.

Aftat

Aftat, eli suun limakalvoilla olevat haavaumat näkyvät harmaanvalkeina reunoiltaan punertavina aristavina rakkuloina. Aftat saavat alkunsa muun muassa immunologisten häiriöiden vuoksi. Haavaumat suun limakalvoilla ovat merkkejä mekaanisesta ärsytyksestä, tai haavaumat saattavat liittyä joihinkin yleissairauksiin. Näitä sairauksia ovat mm. verisairaudet, ruoansulatuskanavan sairaudet, ihosairaudet sekä erilaiset infektiot. Myös lääkeaineiden sivuvaikutuksena saattaa syntyä haavaumia. Näitä ovat muun muassa sytostaatit, verensäätölääkkeet, diabeteslääkkeet sekä anti- inflamatoriset, eli tulehdusta estävät lääkkeet. Haavaumat suun limakalvoilla voivat olla myös merkki pahanlaatuisesta kasvaimesta. Tällöin on hyvä ottaa yhteyttä hammashoitohenkilöstöön, joka selvittää minkälaisesta muutoksesta on kyse.

PSYYKENLÄÄKKEIDEN VAIKUTUS SUUN TERVEYTEEN

Kaikilla neljän suurimman psyykenlääkkeiden ryhmään (psykoosi-, neuroosi-, uni- ja masennuslääkkeet) kuuluvilla lääkkeillä on suun terveydelle haitallisia sivuvaikutuksia. Psykelääkkeet aiheuttavat yleisesti suun kuivumista ja tämä puolestaan edesauttaa hampaiden reikiintymistä. Ne saattavat myös olla edesauttamassa mikrobi-infektioiden synnyssä ja pitkittämässä suun tulehduksien kestoja. Psyykenlääkkeet saattavat aiheuttaa myös ikenien verenvuotoa, suu- ja hammaskipua, polttavaa tunnetta suussa ja kasvoilla, makuhäiriöitä ja suun limakalvojen värjäytymiä. (Heikka ym. 2015, 372.)

SYÖMISHÄIRIÖIDEN VAIKUTUS SUUN TERVEYTEEN

Syömishäiriöt vaikuttavat suun terveyteen monin eri tavoin. Syömishäiriöt aiheuttavat myös suun kuivumista, joka puolestaan lisää hampaiden kulumista, reikiintymisen riskiä ja niihin liittyviä oireita. Jos syömishäiriöön liittyy vielä alkoholin tai muiden päihteiden väärinkäyttöä, vaikutukset vain lisääntyvät.

Anoreksiassa rankka laihdutus ja syömättömyys aiheuttavat erilaisia vitamiinien, kuten D- ja B- vitamiinien, sekä kalsiumin puutostiloja. Tällöin suupielet halkeilevat ja suu sekä kieli saattavat tulehtua. D- vitamiinin puutos aiheuttaa jopa riisitautia ja kalsiumin imeytyminen häiriintyy.

Ahmimishäiriöön liittyvä oksentelu saattaa aiheuttaa hampaiden vakavaa kulumista eli eroosiota. Bulimiam sairastavat kärsivät yleensä kuivasta suusta, koska oksentaminen ja ulostuslääkkeiden käyttö aiheuttavat elimistön kuivumista ja samalla syljen määrä vähenee. Heillä esiintyy myös korvasylkirauhasen (joka on suurin sylkirauhanen) turvotusta

ja tämä aiheuttaa häiriötä syljen erityksessä. Suun kuivuus aiheuttaa janon tunnetta. Tämän vuoksi osa syömishäiriöisistä henkilöistä käyttää paljon happamia hedelmiä ja juomia, jotka oksentamisen ohella aiheuttavat hampaiden eroosiota. Usein toistuva oksentelu vahingoittaa myös sylkeä tuottavia rauhasia, jolloin suu kuivuu aiheuttaen hampaiden reikiintymistä ja pahanhajuista hengitystä.

Hampaiden pintojen kulumista voidaan ehkäistä huuhtomalla huolellisesti suu ja hampaat oksentamisen jälkeen vedellä, tai happamuutta neutraloivalla liuoksella. Hampaiden harjaus välittömästi happaman ravinnon nauttimisen jälkeen voimistaa kiilteen liukenemistä, joten hampaat tulisi harjata vasta tunnin kuluttua happaman ravinnon nauttimisen tai oksentamisen jälkeen. Hampaat kestävät 5- 6 ruokailukertaa päivässä, joten ateriarhythmi olisi pidettävä säännöllisenä. Ksylitolipurukumin tai- pastillin käyttö jokaisen ruokailukerran jälkeen lisää syljeneritystä. (Webdento.)

TUPAKAN, NUUSKAN, ALKOHOLIN JA HUUMEIDEN VAIKUTUS SUUN JA HAMPAIDEN TERVEYTEEN

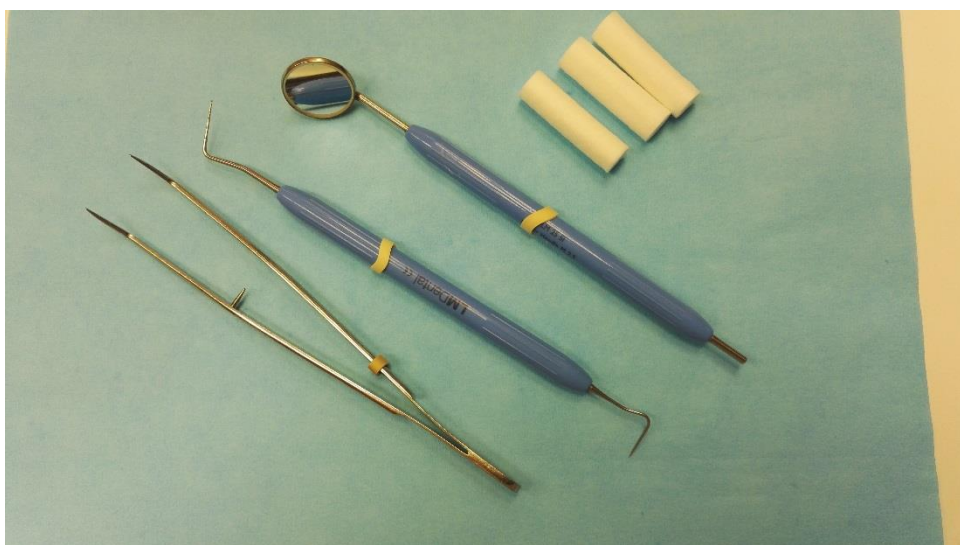
Tupakoinnilla aiheutetaan elimistön puolustusjärjestelmän heikkenemistä, vaikeutetaan ikenien verenkiertoa ja suun haavojen paranemista. Tupakoidessa hampaat värjäytyvät ja hampaiden pinnoille muodostuu bakteerikerros. Tupakoitsijoilla esiintyy yleisesti hampaiden kiinnityskudossairauksia, jonka johdosta hampaita joudutaan usein poistamaan. (Heikka ym. 2015, 158.) Leukoplakia-laikkuja voi tupakoinnin seurauksena syntyä suun limakalvoille ja niihin liittyy aina lisääntynyt suusyövän vaara (Keto ym. 1995, 17, 19).

Nuuska sisältää jopa kaksikymmentä kertaa enemmän nikotiinia kuin savukkeet. Nuuskan käyttö aiheuttaa suussa limakalvomuutoksia, ienvetäytymiä, ientulehdusta ja hampaiden kiinnityskudossairauksia. Nuuskan käyttö on myös yhteydessä suuontelon, nielun ja nenän alueen syöpiin. (Suomen hammaslääkäriliitto.) Maun parantamiseksi nuuskaan voidaan lisätä sokeria, mikä aiheuttaa reikiintymistä erityisesti ienrajojen lähellä.

Kohdassa, jossa nuuskaa pidetään, ikenet saattavat vetäytyä ja tulehtua. Näin hampaiden kiinnitys heikkenee ja hampaat saattavat irrota, kun tilanne pahenee. (Heikka ym. 2015, 181.)

Alkoholi puolestaan aiheuttaa suun limakalvojen ohenemista ja kuivumista, hampaiden kemiallista syöpymistä eli eroosiota, limakalvomuutoksia, sekä lisää suun kuivuutta. Alkoholien käyttö ja tupakointi ovat myös suusyövän riskitekijöitä. Lisäksi runsas alkoholin käyttö altistaa tapaturmien aiheuttamille hammasvaurioille. Useat alkoholijuomat sisältävät sokeria ja erityisesti aterioiden välillä käytetyt sokeriset alkoholituotteet voivat aiheuttaa tai lisätä hampaiden reikiintymistä. Happamat alkoholijuomat puolestaan aiheuttavat hammaseroosiota. (Heikka ym. 2015, 158,184 ja 185.)

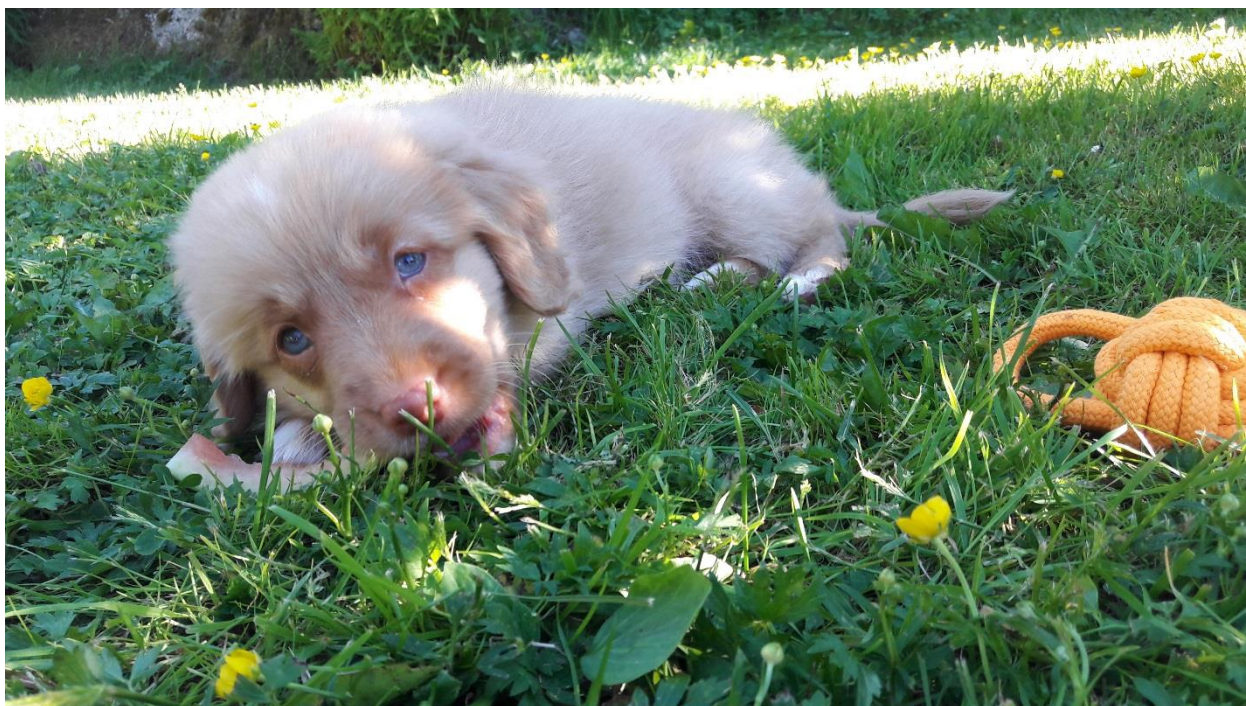
Huumeiden vaikutuksista suun terveyteen ei ole kovin paljoa tietoa saatavilla. Suun kuivumista aiheuttavat muun muassa kannabis ja amfetamiini. Amfetamiinin käyttäjiin on myös liitetty taipumus hampaiden narskutteluun, joka pahimmillaan saattaa aiheuttaa suuhun kohtalokkaan tulehduksen. Opioidit, esimerkiksi morfiini, heroini ja metadoni saattavat lisätä hampaiden kariesta ja kiinnityskudossairauksia. Huumeiden käyttö voi aiheuttaa muutoksia ihmisen puolustusjärjestelmässä, jolloin suun tulehdusten määrät saattavat lisääntyä. Kannabiksen käyttö aiheuttaa verensokerin laskun, josta taas seuraa voimakas tarve syödä makeaa, joka helposti johtaa hampaiden reikiintymiseen. (Heikka ym. 2015, 188.)



Lopuksi

Tämä opas tarjoaa yleishyödyllistä tietoa suun terveydestä ja sen uhkatekijöistä, sairauksista ja suun hoidosta sekä hyvän suun terveyden ylläpitämisestä. Kuten ehkä huomasit, suun terveyden päivittäinen ylläpitäminen ei vaadi suuria ponnistuksia. Pienillä teoilla ja valinnoilla voi olla erittäin hyödyllisiä, tai haitallisia, vaikutuksia.

Kuten jo aiemmin on todettu, hyvinvoiva suu on tärkeä osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Antakaamme siis ainutlaatuiselle purukalustollemme sen ansaitsema huolenpito. Terveellä suulla on helppo puhua, syödä ja nauraa!



LÄHTEET

Heikka, Helena; Heikkinen Anna Maria; Hiiri, Anne; Honkala, Sisko; Keskinen, Helinä; Remes-Lyly Taina; Sirviö, Kaarina & Uittamo Johanna. 2015. Terve suu. Helsinki: Duodecim.

Keto, Anu & Peussa, Tuija 1995. Suun terveyden edistäminen. Helsinki: Opetushallitus.

Suomen Hammaslääkäriliitto 2013. Kuiva suu. Viitattu 8.5.2017.

<http://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suun-sairaudet-ja-tapaturmat/hampaiden-ja-suun-sairaudet/kuiva-suu#.WawP-IJaM9>

Suomen Hammaslääkäriliitto 2013. Tupakointi ja suunterveys. Viitattu 2.5.2017.

<http://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/tupakka-alkoholi-ja-suu/tupakointi-ja-suunterveys#.WQhlmNLyiM8>

Suomen Hammaslääkäriliitto 2013. Yleistietoa suunterveydestä. Viitattu 8.5.2017.

<http://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta#.WRA-NuHyiM8>

Webdento 2017. Mitä suun kuivuminen eli kserostomia tarkoittaa? Viitattu 9.5.2017.

<https://fi.webdento.com/suun-kuivuminen-kuiva-suu/>