

## Ikääntyneen suunhoito – Suunhoidon opas kotihoidon henkilöstölle



## Lukijalle

Hyvä suunterveys on merkittävä osa ikääntyneen hyvinvointia ja hyvää elämänlaatua. Terve suu edesauttaa aterioinnin sujumista sekä on merkittävä osa ulkonäköä ja sosiaalista kanssakäymistä. Suunterveyden on tutkittu olevan yhteydessä yleisterveyteen ja yleissairaudet sekä lääkitykset vaikuttavat suun hyvinvointiin.

Tämä opas on suunnattu Päijät-Hämeen Stella Kotipalvelut Oy:n henkilöstölle, jonka tarkoituksena on ohjata ikääntyneiden hyvän suunhoidon toteutuksessa. Tavoitteena on, että hoitohenkilökunta tunnistaa ikääntyneen suun muutokset ja ongelmat, sekä osaisi reagoida niihin asianmukaisella tavalla. Opas kertoo ikääntymiseen liittyvistä muutoksista, jotka vaikuttavat suun terveyteen ja antaa tietoa suun hyvästä hoidosta.

## Iän vaikutus suuhun

Ikääntyessä syljeneritys vähenee, suun limakalvoihin tulee muutoksia, hampaiden kunto ja purentaelimistö heikkenevät.

Hampaiden tunto heikkenee, ja esimerkiksi hampaiden reikiintyminen voi tapahtua huomaamatta. Vastustuskyky heikkenee ja sairastumisen riski kasvaa, joten suun terveydestä huolehtiminen on välttämätöntä.

Vastustuskyky heikkenee ja sairastumisen riski kasvaa, joten suun terveydestä huolehtiminen on välttämätöntä. Ikääntyessä suunhoito voi hankaloitua toimintakyvyn heikentyessä, esimerkiksi näkökyvyn ja motoriikan heiketessä tai muistin aleneman vuoksi.

## Hampaiden ja suun puhdistus

- Säännöllinen hampaiden harjaus aamuin ja illoin
- Käyttäen pehmeää hammasharjaa ja fluorihammastahnaa
  - Kielen puhdistus mahdollisesta katteesta
  - Hammasvälien puhdistaminen kerran päivässä

## Proteesien puhdistus

- Puhdistus päivittäin proteesiharjalla ja proteesihammastahnaa käyttäen
- Proteesit puhdistuksen ajaksi pois suusta
- Kerran viikossa suositellaan käytettävän puhdistustabletteja

## Hampaattoman suun puhdistus

- Limakalvot puhdistetaan kostutella harsotaitoksella tai vanulla/vanupuikolla
  - Kielestä poistetaan kate
  - Suun huuhtelu runsaalla vedellä

## Yleisimpiä suun ongelmia ja niiden ehkäisy

- **Kuiva suu**

Oireita voi lievittää runsaalla vedenjuonnilla, ruokaöljyllä sivelemällä tai apteekista saatavilla kostutusaineilla.

Pureskeltava ruoka, säännöllinen ateriaritmi ja ksylitoli lisää syljeneritystä.

- **Hampaiden reikiintyminen, karies**

Säännöllinen hampaiden ja suun puhdistus, monipuolinen ja terveellinen ruokavalio, ksylitolin käyttö. Sokeripitoisten ja happamien juomien sekä ruokien välttäminen.

- **Hampaiden kiinnityskudossairaudet**

Säännöllinen ja huolellinen hampaiden ja suun puhdistus, tupakoinnin lopettaminen. Suuvesi kuuriluontoisesti.

## Lääkkeet ja suu

Lääkkeet voivat aiheuttaa haittavaikutuksia suussa. Mikäli ikääntyneellä on käytössä neljä tai useampia lääkkeitä, syljen erityksen väheneminen ja suun kuivuus on huomattava.

**Sydän- ja verisuonisairauksien lääkkeiden** mahdolliset sivuoireet ovat kuivan suun tunne, syljen erityksen väheneminen, makuhäiriöt ja suun alueen kipu.

**Astmalääkkeet** voivat lisätä reikiintymisen ja sienitulehduksen riskiä, kuivan suun tunnetta ja siitä johtuvia makuhäiriöitä sekä syljen erityksen vähenemistä.

On tärkeää muistaa huuhdella suu inhalaatiolääkkeen jälkeen.

**Diabeteslääkkeiden** mahdollisia haittavaikutuksia on esimerkiksi suun haavaumat, makuhäiriöt ja kuivan suun tunne.

On tärkeää pitää lääkelista ajan tasalla ja tarkistaa lääkitys säännöllisin väliajoin.

## Ravitsemus ja suun terveys

Monipuolinen ja säännöllinen, koostumukseltaan pureskeltava ruoka edistää sylkirauhasten toimintaa ja syljeneritystä.

Ikääntyneiden säännölliseen ateriaritmiin kuuluu viisi ateriaa päivässä. Juominen on tärkeää, ja sopiva nestemäärä ikääntyneelle on noin 1-1,5 litraa. Ruokajuomaksi suositellaan maitoa tai vettä.

Ruokailun jälkeen suositellaan käytettävän ksylitolia sisältäviä pastilleja tai purukumeja. Ksylitoli lisää syljeneritystä ja ehkäisee hampaiden reikiintymistä.

Suun ongelmat, kiputilat ja makuhäiriöt voivat aiheuttaa ruokahalun heikentymistä ja tärkeiden ravintoaineiden puutetta, joka voi johtaa yleiskunnon heikkenemiseen ja aliravitsemustilaan.

## Suunhoidon abc

- Suun ja hampaiden puhdistus kaksi kertaa päivässä
- Pehmeä hammasharja, proteesihammasharja tai sähköhammasharja
- Fluorihammastahna, proteeseille tarkoitettu puhdistusaine
  - Hammasvälien ja kielen puhdistus
  - Ksylitolin käyttö
  - Säännöllinen suun perustutkimus
- Säännöllinen ateriointi, monipuolinen ja terveellinen ravinto
- Ruokajuomaksi vettä tai maitoa, janojuomaksi vettä
  - Lääkelistan tarkistaminen säännöllisin väliajoin
  - Erityistarpeiden ja sairauksien huomiointi: esimerkiksi kuulo- ja näköhaitta, muistisairaus, diabetes, mielenterveysongelmat.



Kuva: Hammashoitaja, Phhyky

Kuvassa esimerkkejä suunhoitotuotteista.

Yläarvi: ksylitolitabletit, suuvesi, geelisuihke (kuivalle suulle),  
suuontelogeeli, sähköhammasharja

Alarvi: geeli (kuivalle suulle), hammastahna, hammasharja,  
kahvallinen hammaslankain, harjatikku, hammasväliharjain,  
hammasharja

# Stella



Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu

2021 Matilda Parikka