

SUUN HYVÄ HOITO –OHJE HOITOHENKILÖKUNNALLE



SISÄLLYSLUETTELO

SUUN TERVEYS..... 3

HOITOTYÖN KEINOT POTILAAN SUUN HOIDOSSA..... 4

- **HAMPAIDEN JA HAMMASPROTEESIEN PUHDISTUS..... 4**
- **HOITAJAN ROOLI POTILAAN SUUN HOIDOSSA..... 5**
- **POTILASOHJAUksen MERKITYS SUUN HOIDOSSA..... 6**

SUUN EPÄPUHTAUDET..... 8

- **KUIVA SUU..... 8**
- **IENTULEHDUS..... 9**

SUUN TERVEYS JA HOITO ERITYISTILANTEISSA..... 11

- **ERI SAIRAUKSIEN VAIKUTUKSET SUUN TERVEYTEEN..... 11**
- **HAMPAATTOMAN SUUN PUHDISTUS..... 13**
- **SUUN HOITO SAATTOHOIDOSSA..... 13**
- **SUUN TERVEYDEN HUOMIOIMINEN ENNEN LEIKKAUSTA.....14**

Tämä ohjevihko on toteutettu osana Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin STEPPi-hanketta. Ohjevihko on toiminnallisen opinnäytetyön tuotososuus. Ohjevihko on suunnattu sairaalan hoitohenkilökunnalle sekä alan opiskelijoille.

Toteutuksesta ovat vastanneet:
 Laura Luuri ja Teppo Sihto
 Opinnäytetyö
 SeAMK 2021

SUUN TERVEYS

**HYVINVOIVALLA
SUULLA
TARKOITETAAN**

**SUUN TERVEYS ON
YHTEYDESSÄ**

**OIREETTOMIA HAMPAITA JA
TUKIKUDOKSIA**

SOSIAALISEEN ELÄMÄÄN

TOIMIVAA PURENTAELIMISTÖÄ

ULKOISEEN OLEMUKSEEN

PUHEENTUOTTAMISEEN

TERVEITÄ SUUN LIMAKALVOJA

RUOKAILUUN

**MUISTA! TERVEELLÄ SUULLA EI TARKOITETA VÄLTTÄMÄTTÄ SUORAA
HAMMASRIVISTÖÄ, OLEELLISEMPAA ON SUUN HYVÄ HYGIENIA!**

**SUUN TERVEYDEN KANNALTA ON TÄRKEÄÄ PITÄÄ KIINNI
SÄÄNNÖLЛИSESTÄ RUOKAILURYTMISTÄ!**

HOITOTYÖN KEINOT POTILAAN

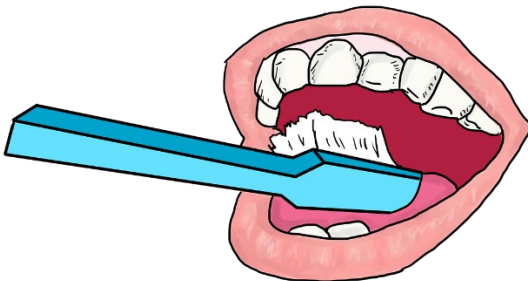
SUUN HOIDOSSA

HAMPAIDEN JA HAMMASPROTEESIEN PUHDISTUS

- Hampaat harjataan kahdesti päivässä fluoripitoisella hammastahnalla → vähintään kahden minuutin ajan.
- Hampaat harjataan jokaiselta pinnalta, myös ienrajasta.
- Harjaamisen jälkeen syljetään ylimääräinen tahna pois suusta.
- Suuta voi huuhdella pienellä määrällä vettä → suuhun tulee kuitenkin jäädä fluoria, joten voimakasta purskuttamista on vältettävä.
- Hammasproteesit puhdistetaan päivittäin proteeseille tarkoitettulla hammasharjalla ja astianpesuainetta tai nestemäistä saippuaa apuna käyttäen. Proteeseja ei pestä fluorihammastahnalla.

HOITAJAN ROOLI POTILAAN SUUN HOIDOSSA

- Potilaan itsenäisyyttä tuetaan suun hoidon toteuttamisessa.
- Joskus riittää, että potilasta muistutetaan hampaiden pesusta.
- Mikäli muistuttaminen ei riitä, hoitaja ohjaa ja kannustaa potilasta omatoimisuuteen.
- Mikäli edellä mainitut keinot eivät ole riittäviä, hoitaja toteuttaa potilaan suun puhdistamisen.
- Hoitaja toimii kuntouttavalla työotteella → ei tee potilaan puolesta asioita, joita potilas on kykeneväinen tekemään itse.



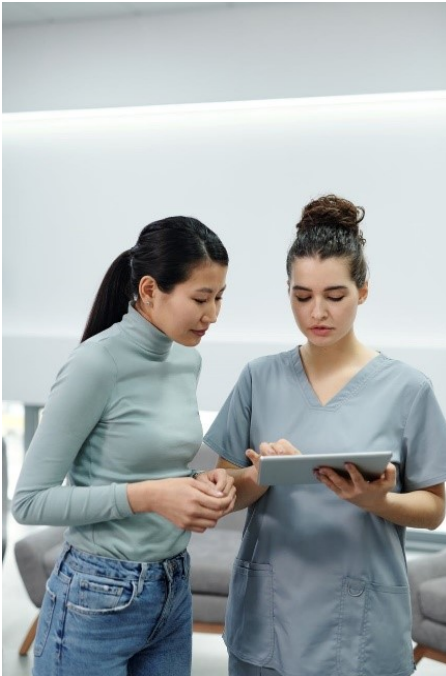
POTILASOHJAUksen MERKITYS SUUN HOIDOSSA

- Toisinaan potilaat saattavat vastustaa hampaiden pesua tai laiminlyövät suun omahoitoa.
- Yksi keino toteuttaa potilasohjausta on käyttää motivoivaa haastattelua.
- Asiantuntijapohjaiseen ohjaukseen verrattuna motivoivan haastattelun keinoin toteutettu potilasohjaus on edistänyt tehokkaammin potilaiden suun terveyttä sekä kasvattanut omahoidon osuutta.

Motivoivan haastattelun piirteitä ovat:

- Empaattisuus potilasta kohtaan esimerkiksi säilyttämällä hänen kanssaan katsekontakti keskustelun aikana.
- Kehotetaan potilasta kertomaan mieltään askarruttavista asioista lisää.
- Potilasta kuunnellaan aidosti.
- Hoitaja voi varmistaa ymmärtäneensä oikein toistamalla potilaan kertomia asioita.

- Motivoivassa haastattelussa kannattaa käyttää kysymyssanoja → miksi, miten, kerro, mitä ja kuinka.
- Ajatuksena on, että potilas on hoitajaa enemmän äänessä.



SUUN EPÄPUHTAUDET

KUIVA SUU

Kuivan suun oireet:

- Suun limakalvojen kuivuus, punoitus ja kirvely
- Kieli voi olla kiiltävä, punakka ja kipeä
- Sylki voi olla sitkeää ja vaahtomaista
- Saattaa esiintyä nielemis- ja puhumisvaikeuksia
- Potilas saattaa olla janoinen, etenkin öisin
- Huulet ovat rohtuneet ja suupielet halkeilevat
- Muutokset makuaistissa → metallinen maku suussa
- Hammasproteeseja voi olla vaikea pitää suussa

Kuivan suun hoito:

- Suun limakalvojen kostuttaminen ruokaöljyllä
→ sillä vältetään kielen tarttuminen kitalakeen.

- Suun kuivuutta voidaan hoitaa erilaisilla tuotteilla: esimerkiksi hammastahna, imeskelytabletit, suusuihkeet sekä kostuttavat geelit.
- Ksylitolituotteiden makea maku sekä niiden pureskelu stimuloivat syljeneritystä, joten niitä on suositeltavaa käyttää.
- Mikäli potilaalla on hammasproteesit, niitä kostutetaan liukastegeelillä ennen suuhun laittamista.
- Fluorin saaminen on turvattava esimerkiksi fluoriliuoshuuhteella tai -geelillä, imeskelytableteilla tai purukumilla, mikäli potilaalla on omia hampaita suussaan.
- Potilasta ohjataan nauttimaan riittävästi vettä päivän aikana. Hyvä päivittäinen nestemäärä on 1,5–2 litraa.

IENTULEHDUS

- Ientulehdusta voi esiintyä yhtäaikaaisesti kaikkien hampaiden ienalueissa, mutta se voi olla rajautunut pelkästään yhden hampaan ienalueelle.

lentulehduksen oireet:

- Veren pakkautuminen ikeniin → tästä aiheutuu ikenen paisumista, punoitusta ja verenvuotoherkkyyttä.

lentulehduksen hoito ja ennaltaehkäisy:

- Aktiivinen suun puhdistaminen → hampaiden huolellinen harjaus kahdesti päivässä sekä hammasvälien puhdistaminen päivittäin.
- Mikäli ikenet vuotavat verta, kiinnitetään muutaman päivän ajan erityistä huomiota vuotavan kohdan puhdistukseen.
- Mikäli ikenien verenvuoto jatkuu omahoidosta huolimatta yli viikon, suositellaan otettavan yhteys hammaslääkəriin.



Kuva 1. Plakin aiheuttama ientulehdus ennen ja jälkeen hammasvälien puhdistuksen

SUUN TERVEYS JA HOITO

ERITYISTILANTEISSA

ERI SAIRAUKSIEN VAIKUTUKSET SUUN TERVEYTEEN

Sydän- ja verisuonisairaudet:

- Verenohennuslääkitys tulee huomioida ennen suun alueelle kohdistuvaa kirurgista toimenpidettä tai toimenpidettä, johon liittyy verenvuotoriski.
- Suun alueelle tehtävän kirurgisen toimenpiteen turvallinen INR-arvo on 2.0–3.0. Arvon tulee olla otettu alle vuorokausi toimenpidettä edeltävästi.
- Lääkärin määräyksellä voidaan ennaltaehkäisevästi pienentää verenohennuslääkityksen annosta ennen toimenpidettä.
- Verenohennuslääkkeet yhdessä tulehduskipulääkkeiden kanssa lisäävät verenvuotoriskiä → tämän vuoksi kipuun suositellaan käytettäväksi parasetamolia.

Reuma:

- Suun epäpuhtaudet saattavat vaikuttaa reuman pahenemiseen.
- Omahoitoa saattaa hankaloittaa reumalle tyypilliset sormien ja käsien nivelten muutokset.
- Sähköhammasharjassa harjapää on pieni, jonka vuoksi reumaa sairastavan voi olla helpompi käyttää sitä mahdollisten leukanivelten liikerajoitusten vuoksi.
- Reumaatikon on helpompi käsitellä paksuvartista hammasharjaa → harjan ympärille voi lisäksi kietoa sideharsoa, jotta siitä on helpompi pitää kiinni.

Diabetes:

- Mikäli diabetes on hyvässä hoitotasapainossa, ei sairaus suoranaisesti altista suun infektioille.
- Hoitamattomana ja verensokerien ollessa pitkään korkealla tasolla, on hampaiden reikiintymiselle olemassa otolliset olosuhteet.

- Korkeat verensokeriarvot heikentävät vastustuskykyä → suun infektiot saattavat täten levitä muualle elimistöön.

HAMPAATTOMAN SUUN PUHDISTUS

- Kielen puhdistus on osa hampaattoman suun hoitoa → se puhdistetaan hammasharjalla.
- Kitalaki puhdistetaan vedellä kostutetulla hammasharjalla hellästi.
- Suun limakalvot puhdistetaan harsotaitoksen avulla.
- Puhdistamisen jälkeen suu huuhdellaan huolellisesti.

SUUN HOITO SAATTOHOIDOSSA

- Potilaan annetaan toteuttaa suun hoitoaan omien tapojensa mukaisesti potilaan toimintakyky huomioon ottaen.
- Hampaat harjataan kahdesti vuorokaudessa. Hammasproteesit pestään päivittäin, ja desinfioidaan viikoittain.
- Suuta kostutetaan vedellä, jääpaloilla tai vesisuihkepullon avulla. Kostutuksen lisäksi

nämä asiat voivat helpottaa suussa koettua kipua.

- Kuivaa suuta ärsyttäviä asioita, kuten kuumia, happamia tai voimakkaasti maustettuja ruokia on syytä välttää.

SUUN TERVEYDEN HUOMIOIMINEN ENNEN LEIKKAUSTA

- Hampaissa voi esiintyä oireettomia tulehduspesäkkeitä → niistä saattaa ajautua tulehdus leikattavalle alueelle.
- Piilevien infektioiden vuoksi ennen leikkausta täytyy käydä tarkistamassa suun terveys hammaslääkärillä.
- Mahdolliset suun tulehdukset hoidetaan pois ennen leikkaushoitoa.

