



OPAS KEHITYSVAMMAISEN SUUNHOITTOON

Suunhoito-opas
kehitysvammaisten
asumisyksikön
hoitohenkilökunnalle

Heikkinen Annika,
Jokitalo Roosa &
Virrankari Reetta
Oulun
ammattikorkeakoulu
Syksyllä 2021

OPAS KEHITYSVAMMAISEN SUUNHOITTOON

Suunhoito-opas kehitysvammaisten asumisyksikön
hoitohenkilökunnalle

*Tämä opas on luotu opinnäytetyönä Oulun
ammattikorkeakoulussa suuhygienistiopiskelijoiden toimesta.
Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimi kehitysvammaisten
asumisyksikkö.*

Oppaan kuvissa esiintyvät tuotteet ovat esimerkituotteita.
Varmistathan ennen tuotteen käyttöä mahdolliset allergiat ja
yliherkkyydet. Lue aina tuoteseloste ennen tuotteen käyttöä.

SISÄLLYS

Kehitysvammaisen henkilön suunhoito	4
Kehitysvammaisen henkilön suun erityispiirteet	5
Kehitysvammaisen henkilön suun terveys	6
• Yleisimmät suun sairaudet: karies, ientulehdus ja parodontiitti	7
• Lääkkeiden vaikutukset suussa	10
• Suun terveyden edistäminen	11
Hoitaja suun omahoidon toteuttajana	17
• Puhdistustilanne	18
Suun ja hampaiden puhdistaminen	19
• Hampaiden harjaustekniikka	20
• Hammasvälien puhdistaminen	23
• Hammasvälien puhdistustekniikka	24
• Limakalvojen ja kielen puhdistaminen	26
• Proteesien puhdistaminen	28
Vinkit kehitysvammaisen henkilön suunhoitoon	31
Lähteet	32

KEHITYSVAMMAISEN HENKILÖN SUUNHOITO

Oireettomat hampaat ja tukikudokset sekä toimiva purentaelimistö muodostavat terveen suun, joka on tärkeä osa jokaisen yleisterveyttä. Hyvä suun terveys kuuluu kaikille.

Useat kehitysvammat vaikeuttavat päivittäistä suun omahoidon toteuttamista. Kognitiivisia ja fyysisiä toimintoja rajoittavat tekijät vaikeuttavat omahoidon lisäksi yhteistyötä hammaslääkärikäynneillä.

Kehitysvammaisella voi olla vaikeuksia toteuttaa ja huolehtia omasta suuhygieniastaan. Tämän vuoksi tarvitaan puhdistustuloksen tarkistamista tai avustajan suorittamaa suun ja hampaiden puhdistamista.

Omaisten, hammashoitolan ja muiden ammattilaisten tulee huolehtia aktiivisesti kehitysvammaisen suunsairauksien ehkäisystä.

KEHITYSVAMMAISEN HENKILÖN SUUN ERITYISPIIRTEET

Suun erityispiirteet voivat vaikeuttaa hyvän omahoidon toteuttamista. Suun terveydenhuollon ammattilaiset auttavat löytämään yksilölliset neuvot suun puhdistukseen, suun erityispiirteet huomioiden.

Kehitysvammaisilla esiintyy usein erilaisia purentavirheitä.

Purentavirheiden syyt voivat aiheutua yleisestä lihasten heikkoudesta, poikkeavista hengitys- ja nielemistottumuksista tai muista kehitysvammaisuuteen liittyvistä seikoista, kuten eri oireyhtymien ominaisten suun anatomisten rakenteiden poikkeavuuksista.

Suun ja nielun alueen motoriikan ongelmiin ja niiden rakenteiden epämuodostumiin sekä keskushermostolääkkeiden käyttöön liittyy liiallista syljeneritystä tai vaikeutta automaattisesti niellä sylkeä.

Moneen kehitysvammaoireyhtymään ja suun alueen motoriikan ongelmiin liittyy hampaiden narskuttelua. Suuhengitys on myös eräs haitallinen tapa, mikä kehitysvammaisella voi olla.

Suun erityispiirteitä ovat muun muassa leukojen pienuus, hampaiden kehityshäiriöt, hampaiden puhkeamisen viivästyminen sekä huuli- ja suulakihalkiot.

KEHITYSVAMMAISEN HENKILÖN SUUN TERVEYS

Terve suu ei tarkoita vain terveitä hampaita, vaan se on tila, joka on vapaa kivuista ja sairauksista.

Toimiva hampaisto helpottaa pureskelua, nielemistä, selkeää puhetta, ravitsemusta ja normaalia ruoansulatusta.

Suun terveys on yleisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta keskeistä.

Terveen suun tunnistaa:

Ehjistä ja toimivista hampaista

Katteettomasta kielestä

Kosteista ja vaaleanpunaisista limakalvoista

Appelsiinkuorimaisista, kimmoisista ja vaaleanpunaisista ikenistä, jotka eivät vuoda verta

YLEISIMMÄT SUUN SAIRAUDET: KARIES

Suun sairauksista hampaiden reikiintyminen (karies) ja kiinnityskudossairaudet (parodontiitti) ovat yleisiä suun terveyden haasteita kehitysvammaisella henkilöllä. Erilaiset puutavirheet ja puutteellinen omahoito luovat haasteita suunhoidon toteuttamiselle.

Kariesta esiintyy lähes kaikilla suomalaisilla.

Karies on suun mikrobien aiheuttama sairaus, jossa happoa tuottavat bakteerit liuottavat hampaan kiillettä ja muodostavat vaurion. Happoja muodostuu bakteerien aineenvaihdunnassa ravinnosta saatujen sokereiden avulla.

Hampaiden reikiintymistä hallitaan ensisijaisesti terveellisillä elintavoilla, kuten hampaiden harjauksella kahdesti päivässä fluorihammastahnalla ja noudattamalla terveellisiä elintapoja.



Karies.

Kuva: Hammaslääkäriiliitto

YLEISIMMÄT SUUN SAIRAUDET: IENTULEHDUS



Ientulehdus.
Kuva: Hammaslääkäriliitto

Ientulehdus eli gingiviitti saa alkunsa, kun bakteeriplakkia muodostuu hampaiden pinnoille puutteellisen hampaiden ja hammasvälien puhdistamisen vuoksi.

Ien alkaa tulehtua, kun bakteeriplakki pääsee asettumaan hampaan ienrajoille.

Ienverenvuoto hampaita harjatessa tai hammasvälejä puhdistessa on merkki ientulehduksesta.

Ientulehdusta ehkäistään ensisijaisesti hyvällä suun omahoidolla, eli hampaiden ja hammasvälien säännöllisellä puhdistamisella.

YLEISIMMÄT SUUN SAIRAUDET: PARODONTIITTI

Parodontiitti on hampaan kiinnityskudoksia tuhoava tulehdussairaus. Parodontiitille altistaa pitkään jatkunut ientulehdus sekä henkilön yksilöllinen alttius.

Kiinnityskudossairaudet ovat usein vakavampia ja laajempia kehitysvammaisilla henkilöillä.

Runsaammin hampaiden kiinnitystä tuhoavaa sairautta on todettu mm. Downin oireyhtymää sairastavilla. Down-henkilöillä on puutos immuunivasteessa, joka selittää kiinnityskudossairauden kehittymisen sekä sen vakava-asteisuuden.

Ientulehdusta ja parodontiittia ehkäisee hyvä päivittäinen suun omahoito, ja se perustuu ensisijaisesti hammasvälien, hampaiden ja proteettisten rakenteiden puhdistamiseen.



Parodontiitti.

Kuva: Hammaslääkäriliitto

LÄÄKKEIDEN VAIKUTUKSET SUUSSA

Yleinen lääkkeiden haittavaikutus on **syljen erityksen väheneminen** tai **kuivan suun tunne**.

Verenpainelääkkeet ja psyykenlääkkeet ovat yleisimpiä suun kuivuutta aiheuttavia lääkkeitä.

Syljen erityks vähenee merkittävästi, jos potilaalla on neljä tai useampi lääke jatkuvassa käytössä.

Lääkkeiden mahdolliset haittavaikutukset suussa:

Haavaumat ja aftat

Punoittavat läikät

Vaaleat juosteet ja verkkomaiset muutokset

Ikenien liikakasvu

Tulehdukset ja ärsytykset

Verenvuoto

Makuhäiriöt

Hammaskipu

Syljen liikaeritys tai syljen erityksen väheneminen (kuivan suun tunne)

SUUN TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Syljen tehtäviin kuuluu suojata hampaita, voidella limakalvoja sekä puolustaa elimistöä hammas- ja suusairauksilta. Suun kuivuus altistaa hammas- ja suusairauksille.

Ruuan pureskelu ja ksylitolituotteiden käyttö stimuloivat sylkirauhasia ja edistävät syljen tuotantoa.

Suuta voi kostuttaa myös juomalla vettä tai esimerkiksi levittämällä ruokaöljyä suun limakalvoille.

Kuivan suun oireiden lievittämiseen on markkinoilla erilaisia geelejä, suihkeita ja suuvesiä. Huulien ja suupielien rasvaus voi helpottaa kuivuuden tunnetta.



Kuivan suun hoitotuotteita. Kuvan tuotteet sisältävät mm. maitoproteiinia ja kananmunaa.

Kuva: Heikkinen, Jokitalo ja Virrankari

RAVINNON JA JANOJUOMAN MERKITYS SUUN TERVEYDELLE

Huolehtimalla jokapäiväisen ruokailun sujuvuudesta ja tarjoamalla terveellistä ruokaa ylläpidetään ja edistetään hyvää ravitsemustilaa.

Kehitysvammaisella voi ilmetä syömisongelmia koordinaation ja suun motorisen toiminnan vaikeuksien vuoksi. Syömisongelmia voivat olla esimerkiksi *ruoan vieminen suuhun, pureskelu, ruoan siirtely suussa* tai *nieleminen*.

Syömisongelmien vuoksi ruokailuajat voivat venyä pitkiksi ja ravintoaineen pitkä viipyminen suussa voi aiheuttaa riskejä hampaistolle.

Suun terveyden kannalta tärkeää on:

Säännöllinen ateriarytmi (4-6 ateriakertaa päivässä)

Napostelun välttäminen

Yhdistää sokeriset herkkuhetket aterioiden yhteyteen

Käyttää vettä janojuomana

Käyttää ruokajuomana rasvatonta maitoa tai piimää, suolatonta kivennäisvettä tai vettä

ERILAISET SUUNHOITOTUOTTEET

Fluorivalmisteet suojaavat hampaita reikiintymiseltä.

Fluorihammastahnaa annostellaan hammasharjalle 0,5-2 cm kokoinen nokare kaksi kertaa päivässä (aamuin-illoin).

Hammastahnan tulisi sisältää 1450 ppm fluoria.

Kuivasta ja arasta suusta kärsivän tulisi valita hammastahna, joka ei vaahtoa. Hammastahnan vaahtoava aineosa on natriumlauryylisulfaatti, joka voi kuivattaa suuta.



Erilaisia hammastahnoja.

Kuva: Heikkinen, Jokitalo ja Virrankari

Suuvedet eivät korvaa päivittäistä hampaiden puhdistamista!

SUUVEDET

Alkoholipitoisia suuvesiä ei suositella, sillä ne kuivattavat suuta ja voivat vaurioittaa limakalvoja.

Fluoria sisältävät suuvedet lisäävät kiilteen vastustuskykyä.

Antimikrobisista suuvesistä saattaa joissain tapauksissa olla hyötyä, jos tavallisilla suuhygienia-menetelmillä ei saada toivottua tulosta.

Suun terveydenhuollon ammattilaiset opastavat suunhoitoaineiden valinnassa.



Erilaisia fluoria sisältäviä suuvesiä.
Kuvat: Heikkinen, Jokitalo & Virrankari



Klooriheksidiiniä sisältävää suuvettä käytetään vain suun terveydenhuollon ammattilaisen ohjeen mukaan.

KSYLITOLI

*Ksylitoli ei korvaa
hampaiden harjausta!*

Ksylitolituotteita on useita erilaisia. Kehitysvammaiselle henkilölle tulee valita hänelle sopivin ksylitolituote.

Ksylitolia nautitaan aina aterian ja välipalan jälkeen 5-10 minuutin ajan, 3-5 kertaa päivässä.

Suosittelun ksylitolin päiväannos on 5g. 5g ksylitolia vastaa noin 6 täysksylitolipurukumipalasta tai 8 ksylitolipastillia.

Leukanivelvaivoista kärsivälle suositellaan ksylitolipurukumin sijaan ksylitolipastilleja.

Suuhun helposti murenevia ksylitolitabletteja voidaan käyttää perinteisten ksylitolipastillien ja purukumien sijaan.

Ksylitolilla on monia hammasystävällisiä vaikutuksia:

Estää kariesbakteerien kasvua

Katkaisee happohyökkäyksen

Lisää syljeneritystä

Korjaa jo alkaneita kiillevaurioita

Vähentää plakin määrää

Vähentää plakin tarttuvuutta hampaiden pinnoille



Erlaisia ksylitolituotteita.

Kuva: Heikkinen, Jokitalo ja Virrankari



Herra Hakkaraisen täysksylitolipastillit.

Kuva: Heikkinen, Jokitalo ja Virrankari

Herra Hakkaraisen täysksylitolipastillit ovat helposti suuhun murenevia ksylitolipastilleja.

HOITAJA SUUN OMAHOIDON TOTEUTTAJANA

Jokainen tarvitsee suun päivittäistä puhdistamista, joko itsenäisesti tai avustettuna.

Hoitohenkilöstön suorittama suun puhdistus on suun omahoitoa.

Suun terveydenhuollon ammattilaisten tulee opastaa hoitohenkilöstöä suuhygienian päivittäiseen toteuttamiseen.

Suunhoito sisältää:

Suun tarkistamisen

Plakin eli biofilmin poistamisen hampailta ja proteeseilta

Limakalvojen ja kielen puhdistamisen

Fluorituotteiden käytön

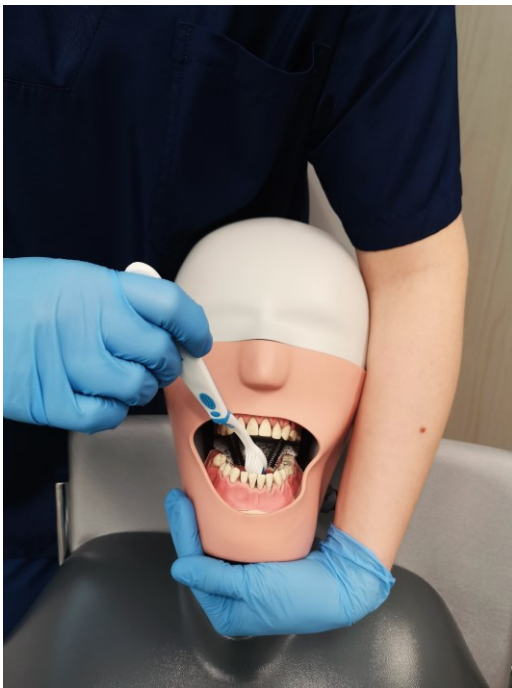
Suun kosteuden ylläpidon

Suun tarkistamisessa on tärkeää tunnistaa poikkeavuudet terveeseen suuhun verrattuna. Terveen suun tuntomerkit ovat esitelty sivulla 6.

PUHDISTUSTILANNE

Avustaja voi puhdistaa avustettavan hampaat tukemalla toisella kädellä päätä ja toisella kädellä pestä hampaat. Parhaiten tämä onnistuu, kun avustaja seisoo avustettavan takana.

Avustettavan hampaat puhdistetaan vähintään puoli-istuvassa asennossa, jotta veden sekä hoitotuotteiden aspiroitumisen vaara olisi vähäinen.



Autettavan suun puhdistustilanne.
Kuvat: Heikkinen, Jokitalo ja Virrankari

SUUN JA HAMPAIDEN PUHDISTAMINEN

Suun sairauksien ehkäisyssä keskeisintä on mekaaninen puhdistaminen.

Hampaat tulee harjata **pehmeällä harjalla**, joka mahtuu suuhun hyvin. Jos suun avaaminen on vaikeaa, voivat avuksi olla myös lasten pienet harjat tai kolmitasoharja. Sähköhammasharja puhdistaa plakin hampaista tehokkaammin, kuin tavallinen manuaalinen hammasharja.

Hammasharja tulisi vaihtaa uuteen 3 kuukauden välein tai jopa aiemmin, mikäli harjakset ovat kuluneet.

Hampaat harjataan itse tai avustettuna, kaksi kertaa päivässä. Hampaat harjataan fluorihammastahnalla kahden minuutin ajan.



Erilaisia hammasharjoja.

Kuva: Heikkinen, Jokitalo ja Virrankari

HAMPAIDEN HARJAUSTEKNIikka

Hammasharja tulisi asettaa hampaan pinnalle 45 asteen kulmassa. Harjasten tulisi kulkea ienrajoja pitkin, jotta myös ne puhdistuvat.

Sähköhammasharjalla harjattaessa harjausliikettä tulee välttää, sillä liike tulee harjasta. Sähköhammasharjalla edetään rauhallisesti ja järjestelmällisesti, jotta jokaisen hampaan pinta puhdistuu.

Hampaista puhdistetaan ensin ulkopinnat, jonka jälkeen siirrytään hampaiden sisäpinnoille. Viimeiseksi puhdistetaan hampaiden purupinnat. Hammasharjaa voi pitää pystyasennossa, kun etuhampaiden sisäpintoja puhdistetaan.

Hampaiden harjaustekniikka sähköhammasharjalla.



Hampaiden harjaustekniikka sähköhammasharjalla.

Kuvat: Heikkinen, Jokitalo ja Virrankari

Hampaiden harjaustekniikka manuaalisella hammasharjalla.



Hampaiden harjaustekniikka manuaalisella hammasharjalla.

Kuvat: Heikkinen, Jokitalo ja Virrankari

Manuaalisella hammasharjalla harjataan lyhyin ja edestakaisin liikkein, kevyellä otteella. Hampaista harjataan ulkopinnat, sisäpinnat ja purupinnat. Hammasharja nostetaan pystyyn etuhampaiden sisäpintoja puhdistaessa.

Kolmitasoharja puhdistaa useamman hampaan pinnan yhtä aikaa. Kolmitasoharja voi olla avuksi, jos suun avaaminen on vaikeaa.



Kolmitasoharja.

Kuvat: Heikkinen, Jokitalo ja Virrankari

HAMMASVÄLIEN PUHDISTAMINEN

Hammasvälien puhdistaminen edistää ikenien terveyttä.

Hammasvälit puhdistetaan hammaslangalla, lankaimella, hammastikulla tai hammasväliharjalla.

Hammasvälit tulee puhdistaa päivittäin, sillä hammasharjan harjakset eivät ylety hammasväleihin asti.

Hammasvälien puhdistaminen poistaa plakkia ja ruuantähteitä hammasväleistä sekä ienrajan alta.



Hammasvälien puhdistusvälineitä.
Kuva: Heikkinen, Jokitalo ja Virrankari.

Suun terveydenhuollon ammattilainen on apuna valitsemassa oikean kokoisen välineen hammasvälien puhdistamiseen.

HAMMASVÄLIEN PUHDISTUSTEKNIikka

Hammasvälin koon mukaan valitaan sopivan kokoinen **hammasväliharja**.

Hammasväliharja on tehokkain puhdistamaan plakin hammasväleistä ja sitä suositellaan ensisijaisesti.

Hammasväliharja viedään hammasväliin hampaiden kontaktikohdan alapuolelle kevyesti painaen ja sillä hangataan molempien hampaiden pinnat puhtaaksi.



Hammasvälien puhdistaminen hammasväliharjalla

Kuvat: Heikkinen, Jokitalo ja Virrankari



Hammasväliharjamalleja.

Hammaslanka tai lankain viedään hammasväleihin sahaavalla edestakaisella liikkeellä.

Lanka tulisi viedä hellästi liu'uttamalla hammasta vasten hampaan ja sitä ympäröivän ikenen väliin, välttämällä langan napsahtamista ikenelle.

Langan ollessa hampaan ja ikenen välissä liikutetaan sitä muutamia kertoja ylös alas, käyden läpi molempien hampaiden sivut.



Hammasvälien puhdistaminen lankaimella.
Kuva: Heikkinen, Jokitalo ja Virrankari



Lankain viedään hammasväleihin sahaavalla edestakaisella liikkeellä.
Kuvat: Heikkinen, Jokitalo ja Virrankari

LIMAKALVOJEN JA KIELEN PUHDISTAMINEN

Hampaatonkin suu tulee puhdistaa päivittäin. Suun puhdistamiseen kuuluu limakalvojen ja kielen puhdistaminen.

Limakalvot ja posken poimut puhdistetaan kostealla sideharsotaitoksella tai superlontikulla. Puhdistaminen on tärkeää, sillä proteesien alla mikrobit voivat aiheuttaa limakalvoille tulehduksia.

Suulaki voidaan puhdistaa pehmeällä, veteen kostutetulla hammasharjalla, kevyesti harjaten.

Limakalvot puhdistetaan sideharsotaitoksella myös silloin, kun potilas ei voi huuhdella esimerkiksi hammastahnaa pois suusta puhdistamisen jälkeen.



Apuvälineet suun tarkistamiseen ja puhdistamiseen. Kuvassa purutuki, kielenpuhdistaja, suupeili, superlontikku sekä steriilejä sideharsotaitoksia.

Kuva: Heikkinen, Jokitalo ja Virrankari



Kielenkaavin.

Kuva: Heikkinen, Jokitalo ja Virrankari

Kieli puhdistetaan, kun se on katteinen.

Kieli puhdistetaan kaapimella tai pehmeällä hammasharjalla.

Kielen puhdistus tapahtuu nielusta kielenkärkeä kohti.

Suun aukipitämisen helpottamiseksi voidaan käyttää purutukea.



Purutuki.

Kuva: Heikkinen, Jokitalo ja Virrankari

PROTEESIEN PUHDISTAMINEN

Puhtaat proteesit ehkäisevät suutulehduksia. Proteesit puhdistetaan kahdesti päivässä pehmeällä hammasharjalla tai proteesiharjalla.

Proteesit nostetaan suusta pois varoen pitämällä kiinni niiden reunoista sormilla. Proteesien putoamista tulee varoa.

Puhdistamiseen voidaan käyttää nestemäistä saippuaa, astianpesuainetta tai proteeseille suunniteltua hammastahnaa. Tavallinen hammastahna sisältää hankaavia ainesosia ja voi naarmuttaa proteesien pintaa.



Rankaproteesista tulee puhdistaa myös pinteet.
Kuvat: Heikkinen, Jokitalo ja Virrankari



Kokoproteesin puhdistaminen proteesiharjalla.

Kuvat: Heikkinen, Jokitalo ja Virrankari

Proteesien puhdistaminen voidaan suorittaa vedellä täytetyn astian yläpuolella, niiden putoamisen varalta.

Puhdistuksen jälkeen proteesit tulee huuhdella hyvin. Proteesit huuhdellaan myös aina aterioiden jälkeen.

Yön ajan proteeseja voidaan säilyttää kuivassa tai kosteassa. Kuivassa säilyttäminen voi kuitenkin muokata proteesin muotoa ja tehdä pinnasta huokoisen.

Suun terveydenhuollon ammattilaiset ohjaavat tarvittaessa erilaisten proteesien puhdistamisessa.

*Puhdistustabletit ja –
liuokset eivät korvaa
päivittäistä harjausta.*

PROTEESIEN PUHDISTAMINEN

Proteesille suositellaan kerran viikossa jokapäiväisen harjauksen lisäksi tehokkaampaa puhdistusta.

Proteesien puhdistamiseen voidaan käyttää niille suunnattuja puhdistusaineita, kuten puhdistustabletteja ja puhdistusliuoksia. Puhdistusaineet poistavat värjäytyksiä, plakkia ja bakteereja proteesien pinnoilta.

Ennen puhdistusaineiden käyttöä proteesit tulee harjata huolellisesti. Puhdistustabletit ja –liuokset liuotetaan veteen ja proteesit upotetaan liuokseen tuoteselosteen määrittämän vaikutusajan mukaan.



Esimerkkituotteita proteesien puhdistamiseen.

Kuva: Heikkinen, Jokitalo ja Virrankari

VINKIT KEHITYSVAMMAISEN HENKILÖN SUUNHOITOON

Ilmapiirin tulisi olla kiireetön ja rauhallinen.

Eduksi on, että suun puhdistuksen suorittaa tuttu hoitaja.

Potilasta kannustetaan ja puhutellaan nimellä.

Viestitään selkeästi, mitä tehdään.

Viedään huomio pois suun puhdistamisesta, esimerkiksi laulamalla, pitämällä kädestä sekä silittämällä käsivarresta, poskesta tai leuan alta.

Hammasharja voidaan viedä suuhun hoitajan käsi potilaan käden päällä ja ohjata harjausliikettä.

Sormien laittamista suuhun tulee välttää! Jos kuitenkin sormet tulee laittaa suuhun, käytäthän apuna purutukea (sivut 26 ja 27).

LÄHTEET

Aaltonen, S. & Arvio, M. 2012. Kehitysvammainen potilaana. 1–2 painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Arvio, P., Juusti, J., Kortelainen, S., Nordblad, A., Palin-Palokas, T. & Remes-Lyly, T. 2001. Kehitysvammaisten suun hyvä hoito. Helsinki: Stakes, Oppaita 43.

Komulainen, K & Löppönen M. 2020. Kun henkilö vastustelee suun puhdistusta – vinkkejä haastaviin tilanteisiin. Käypä hoito. Viitattu 29.4.2021, <https://www.kaypahoito.fi/nix02827>.

Käypä hoito – suositus. 2020. Karies (hallinta). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 14.9.2021, <https://www.kaypahoito.fi/hoi50127>.

Morgan, J., Minihan, P., Stark, P., Finkelman, M., Yantsides, K., Park, A., Nobles, C., Tao, W. & Must, A. 2012. The oral health status of 4,732 adults with intellectual and developmental disabilities. J Am Dent Assoc. 2012 Aug; 143(8): 838–846. Viitattu 15.4.2021, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov.ezp.oamk.fi:2047/pmc/articles/PMC4527687/>.

Vernon, L., Da Silva, A. & Seacat, J. 2017. In defence of flossing: Part II- can we agree it's premature to claim flossing is ineffective to help prevent periodontal diseases? Journal of evidence based dental practice. Viitattu 20.4.2021, <https://www-sciencedirect-com.ezp.oamk.fi:2047/science/article/pii/S1532338217301847#!>.