

SUUNHOIDON OPAS

ALS-tautia sairastaville

Rautio Sanna
&
Ylimartimo Krista

Sisällys

- Suun terveyden omahoito _____ 4
- ALS-taudin vaikutukset suun terveyteen _____ 5
- Suun puhdistus _____ 6
- Avustettavan henkilön suun puhdistus _____ 8
- Hammasvälien puhdistus _____ 11
- Proteesien, implanttien ja siltojen puhdistus _____ 13
- Apuvälineet _____ 16
- Apuvälineiden hankinta Oulun alueella _____ 24

Hyvä lukija

Elämässä on erilaisia vaiheita, jolloin tarvitsemme lisätietoa ja tukea terveyden ylläpitämiseen.

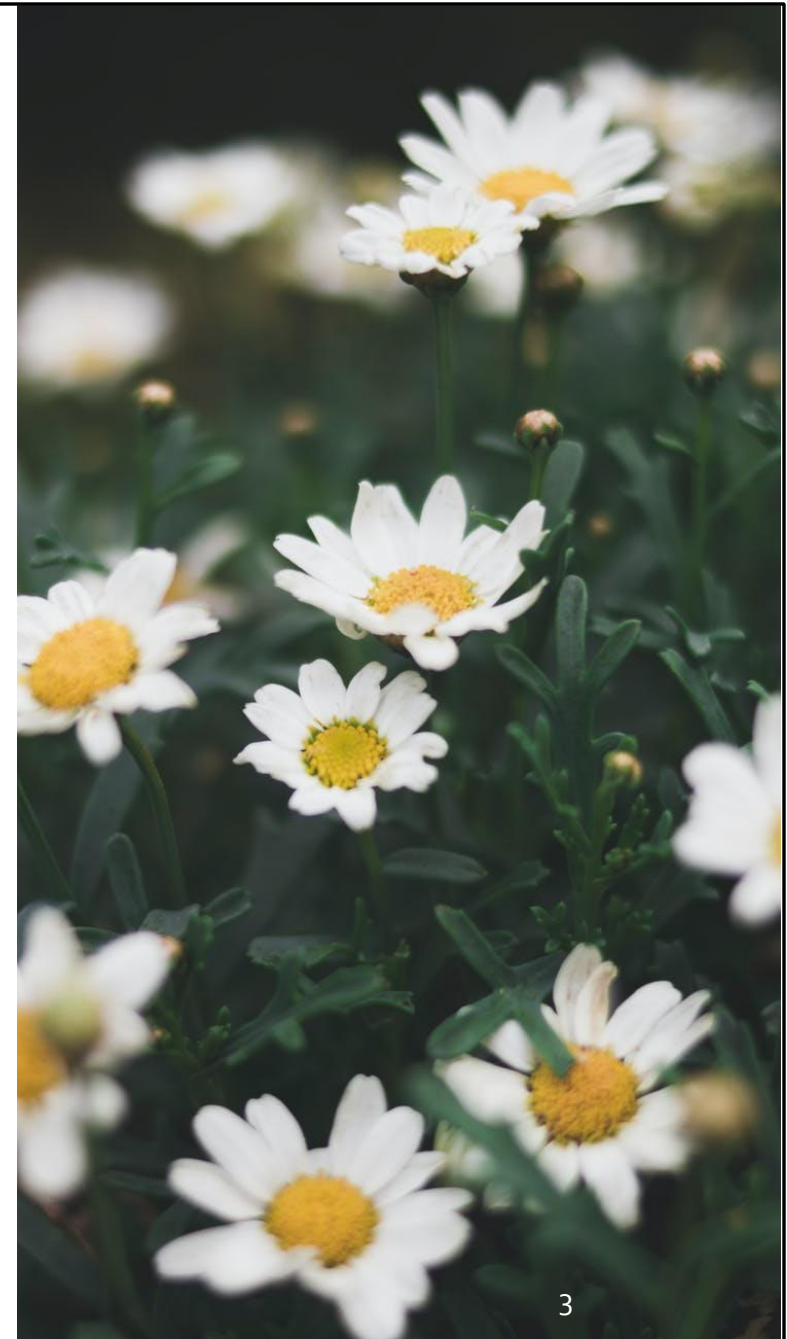
ALS on etenevä motoneuronisairaus, jonka eteneminen on jokaisella yksilöllistä. Tässä oppaassa kerromme ohjeita, joiden avulla voi huolehtia suun terveydestä taudin edetessä.

Hyvä suun terveys on olennainen osa yleisterveyttä ja hyvinvointia kaiken ikäisillä.

Terveelliset elintavat sekä suun ja hampaiden omahoito ovat tärkeää suun terveydelle.

Suun hoito ennaltaehkäisee suun sairauksia ja tulehduksia sekä pitää suun ja hampaat hyvässä kunnossa.

Suun alueen tulehdukset voivat vaikuttaa yleissairauksien kulkuun ja heikentää niiden hoitotasapainoa.





Suun omahoito

- Säännöllinen ateriarytmi
- Suun terveyttä tukeva monipuolinen ruokavalio
- Hampaiden harjaus huolellisesti kaksi kertaa päivässä fluorihammastahnalla(vaahtoamaton hammastahna)
- Hammasvälien puhdistus päivittäin
- Ksylitolin käyttö 3-5 kertaa päivässä aterioiden jälkeen
- Säännölliset hammastarkastukset hammaslääkärillä ja suuhygienistillä

ALS-taudin vaikutukset suun terveyteen

- ALS:sta johtuvat fyysiset muutokset voivat vaikeuttaa suun pitämistä puhtaana.
- Lihasheikkoudesta johtuen voi haasteita tulla hampaiden harjaamisessa, hammastahnatuubin puristamisessa, hammaslangan käytössä sekä proteesien puhdistamisessa.
- ALS:in muodossa, joka alkaa nielun alueelta, puheen tuotto ja nieleminen heikentyvät ensin ja myös kielen lihakset surkastuvat.
- Kieltä voi olla vaikeaa siirtää pois hammasharjan tieltä. Nielemisen vaikeudet vaikeuttavat omahoitoa siten, että suuhun voi kertyä sylkeä, tai vaihtoehtoisesti kuivaa suuta voi olla vaikeaa huuhtoa vedellä tarpeeksi usein.
- Kun nieleminen ja suun alueen lihakset heikentyvät, vastuu suun hoidosta siirtyy omaisille ja hoitavalle henkilökunnalle.

Hampaiden harjaus ALS-potilaan itsensä toteuttamana



- Käytä fluoripitoista hammastahnaa, jossa on 1450ppm fluoria.
- Harjaa järjestelmällisesti kaikki hampaan pinnat ienrajaa myötäillen.
- Ota harjasta kevyt kynäote ja pidä harjausvoima kevyenä.
- Sähköhammasharjaa käyttäessäsi kuljeta harjaa hitaasti hammas kerrallaan, älä liikuta harjaa edestakaisin.
- Harjaa hampaita vähintään 2 minuuttia.

Hampaiden harjaus ALS-potilaan itsensä toteuttamana



- Kun harjaat etuhampaita kielen tai suulaen puolelta, käännä harja pystyasentoon, niin että harja ylittää ienrajaan asti.
- Harjaa etualue huulen puolelta sekä ylhäällä että alhaalla.
- Huulen puolelta harjattaessa suuta voi laittaa hieman pienemmälle, jotta pystyt harjaamaan paremmin myös ienrajoissa.
- Tästä linkistä voit katso videon hampaiden harjauksesta <https://youtu.be/fP2xlGhuaKY>

Autettavan henkilön hampaiden harjaus

- Avustettavan hampaat harjataan vähintään puoli-istuvassa asennossa, jotta veden ja suunhoitotuotteiden hengitysteihin joutumisen riski on mahdollisimman pieni.
- Sähköhammasharjan käyttö on suositeltavaa, sillä sen avulla saa suun puhdistettua tehokkaammin.
- Myös lastenharjat ja kolmitasoharjat ovat käyttöön sopivia, varsinkin jos suun avaaminen on vaikeaa.
- Kieli puhdistetaan peitteistä joko kastelemalla hammasharja veteen ja vedetään harjaa nielusta kielen kärkeä kohti, tai sitten apteekista saatavalla kielenpuhdistajalla.
- Harjauksen jälkeen suun voi huuhdella tai hammastahnat pyyhkiä harsotaitoksella kevyesti, jotta tahnan sisältämä fluori saa vaikuttaa suussa pidempään. Valitse tahna, joka sisältää fluoria 1450 ppm.



Autettavan henkilön hampaiden harjaus



- Kun avustaja puhdistaa ylä- tai alaetuhampaita huulen puoleisilta pinnoilta, on hyvä ohjata suuta hieman enemmän kiinni, kuin purupintoja harjatessa.
- Lisää näkyvyyttä puhdistukseen saa ottamalla huulen etusormen ja peukalon väliin ja venyttämällä sitä kevyesti pois edestä. Muilla sormilla voi tukea leukaa ja pitää sitä paikallaan.

- Avuksi voi ottaa harsotaitoksen, jotta ote on pysyvä.

- Posken puolen pintoja harjatessa on hyvä pitää suu lähes kokonaan kiinni, jotta poski antaa myöten. Poskea voi omalla etusormella venyttää sopivan tilan saamiseksi.



- Jos avustettavalla henkilöllä on osa- tai kokoproteesit, tulee limakalvot niiden alta pyyhkiä kostealla harsotaitoksella sekä tarkistaa niiden ja proteesien kunto säännöllisesti.

- Katso purutuen ja suunaukipitäjän ohjeet sivulta 22.

Hammasvälien puhdistus

- Hammasvälien puhdistus on myös tärkeä osa suun terveydestä huolehtimista.
- Hammaslanka voidaan sitoa lankalenkiksi tai pyöräyttää lanka sormien ympärille.
- Lankaa pidetään kireällä peukaloiden ja etusormien avulla, ja se viedään sahaavin edestakaisin liikkein hampaiden kontaktikohdasta iennystyn viereen ja käytetään ientaskussa.
- Hammaslankainta käytetään kuten hammaslankaakin, viemällä se sahaavin liikkein hampaiden väliin ja puhdistamalla varoen myös ientaskusta.
- Tästä linkistä voit katsoa videon hammasvälien puhdistuksesta:

<https://youtu.be/7vbJLeUKUkw>



Hammasvälien puhdistus



- Hammasväliharjaa ja harjatikkua käytetään niin suurissa väleissä, joihin hammaslanka tai lankain on liian pieni puhdistusväline.
- Hammasväliharja ja harjatikku työnnetään hammasväliin kahden hampaan ja ikenen muodostaman "kolmion" kohdalta ja väli harjataan puhtaaksi.

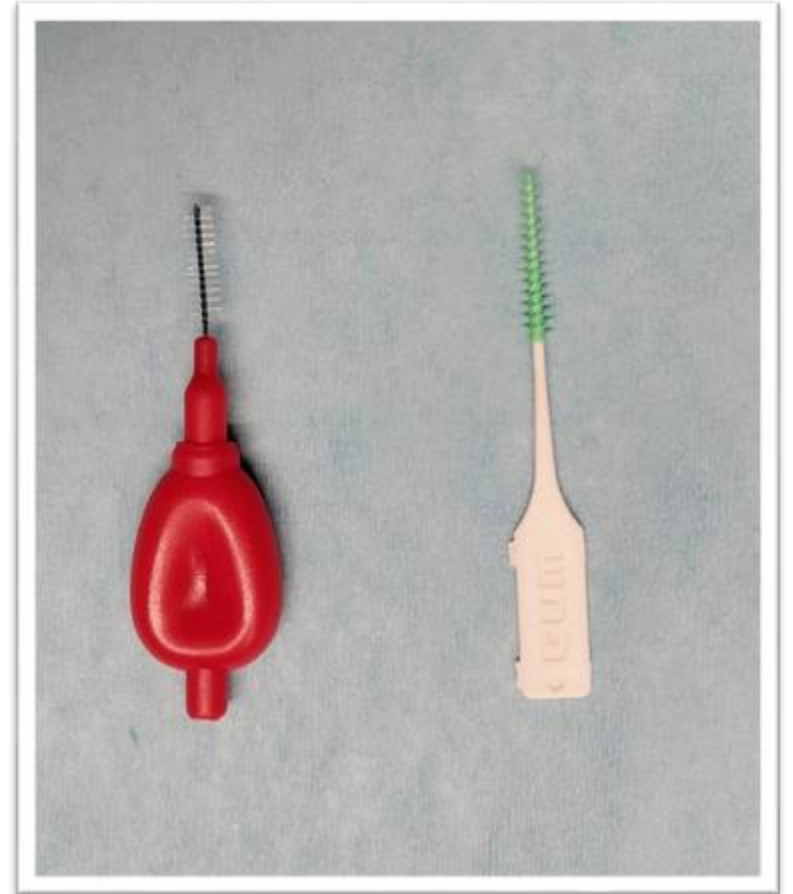


Hammasvälien puhdistuksen välineet



Ensimmäisenä on varrellinen hammaslankain, toisena kertakäyttöinen hammaslankain ja viimeisenä hammaslankapaketti.

Näitä kaikkia on saatavilla eri valmistajilta.



Vasemmalla kuvassa on hammasväliharja ja oikealla silikoninen harjatikku. Molempia on saatavilla useita kokovaihtoehtoja.

Proteesien puhdistus

- Irtoproteesit harjataan käyttäen saippuapohjaista pesuainetta, esimerkiksi astianpesuainetta, vähintään kerran päivässä. (Ei tavallista hammastahnaa, koska se voi naarmuttaa proteeseja!)
- Proteesit säilytetään yön yli kuivassa ja ilmavassa rasiassa poissa suusta.
- Puhtaat proteesit voidaan säilyttää myös kosteassa, tärkeintä on huolellinen puhdistus.
- Kuvissa on esimerkit proteesien puhdistustableteista ja proteesiharjasta, joita käytetään ohjeiden mukaisesti.





- Puhdista proteesien pinnat huolellisesti joka puolelta.
- Suun limakalvoja vasten tulevat pinnat tulee myös harjata huolellisesti.
- Proteesit suositellaan harjaamaan vedellä täytetyn astian päällä, jotta ne eivät mene rikki, jos ne putoavat kädestä altaaseen.

Implantti- ja siltaproteesien puhdistus

- Jos sinulla on suussasi implantteja tai siltarakenteita, katso tarkempi puhdistus seuraavasta osoitteesta:
- <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00031/implanttihampaiden-sillan-ja-proteesin-puhdistaminen>
- On hyvä huomioida, että siltojen ja implanttien puhdistukseen käyvät samat silikoniset harjatikut kuin hammasvälien puhdistukseenkin. Huomioithan kuitenkin, että hammasväliharjan tulee olla muovipintainen, ettei se naarmuta implantin tai kruunun pintaa.



APUVÄLINEET

Kolmitasoharja

- Kun potilaalla on suun avaamisvaikeuksia, lastenharjalla (pienikokoinen harja) tai kolmitasoharjalla pääsee puhdistamaan helpommin. Kolmitasoharjassa harjaksia on kolmessa eri tasossa, ja siksi se harjaa kaikilta hampaan pinnoilta samanaikaisesti.
- Kolmitasoharja auttaa myös pesemään hampaan joka pinnalta, ilman suuria kallistuksia.
- Kuvissa näet kolmitasoharjan sekä alemmassa kuvassa sen, että miten kolmitasoharja asetetaan hampaiden pinnalle oikein.



Varrellinen hammasväliharja

- Varrellista hammasväliharjaa käytetään, kuten tavallista hammasväliharjaakin, mutta sen pidempi varsi helpottaa käyttöä etenkin taka-alueilla.
- Varrellisen hammasväliharjan varteen voi myös kiinnittää varren paksunnoksen.



Vaahtoamaton fluorihammastahna

- Fluorihammastahna vahvistaa kiillettä ja vähentää hampaiden reikiintymistä.
- Vaahtoamattoman hammastahnan käyttö on suositeltavaa, sillä se vähentää syljen ja vaahdon määrä suussa ja näin ollen vähentää hammastahnan joutumista hengitysteihin.
- Kuvissa esimerkkejä vaahtoamattomista fluorihammastahnoista.
- Huom: Biotene ei sovi kanamuna-allergikoille. (sisältää lysotsyymiä)



Hammastahnan puristin

- Automaattinen hammastahnan puristin on hyvä apu hammastahnan saamisessa harjaan.
- Laite annostelee tahnaa harjaan automaattisesti.
- Kuva: senioreidenkauppa.fi



Hammasharjaan ja varrelliseen hammaslankaimeen kiinnitettävä apuvarsi

- Puristusvoiman heikentyessä myös paksummat apuvarret ovat hyvä apu suun hoidossa.
- Paksunnosta voit käyttää hammasharjalle ja sekä varrelliselle hammaslankaimelle.
- Paksunnoksia on saatavilla paljon erilaisia, joista voit hankkia juuri sinulle sopivan mallin.



Hammasharjavyö/pidike käteen



- Kun käsien puristusvoima vähenee, on mahdollisuus hankkia erilaisia pidikkeitä, remmejä ja tukivälineitä esimerkiksi aterimien ja hammasharjan pitämiseen kädessä.
- Yksi esimerkki tällaisesta apuvälineestä suun hoitoon liittyen on kuvassa oleva nahkamainen vyö, jossa olevaan taskuun pujotetaan hammasharja tai lankain.

Suun aukipitäjä ja purutuki

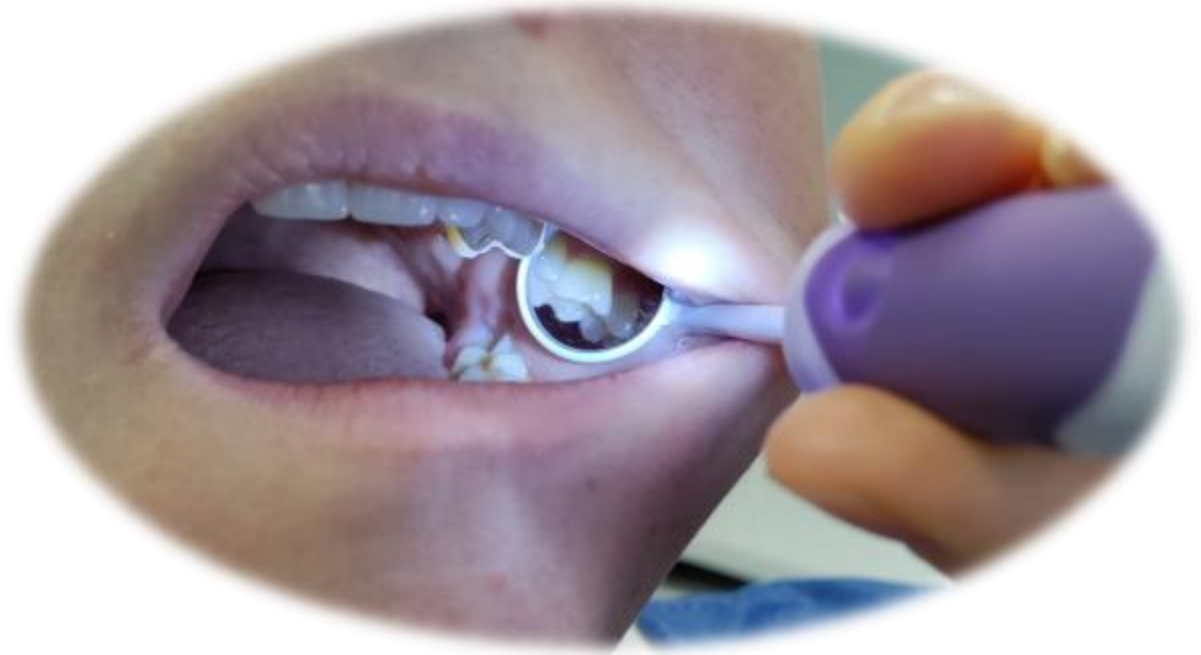


- Suun aukipitäjä ja purutuki ovat hyvänä apuna suunhoidossa, kun henkilö ei itse enää jaksa pitää suuta auki puhdistuksen ajan.

- Purutuki laitetaan suuta puhdistavan henkilön sormeen ja sen jälkeen avustettavan suuhun, hampaiden väliin.
- Purutuki auttaa suun turvallisessa puhdistuksessa sekä vähentää leukojen väsymistä.

- Suun aukipitäjä asetetaan hampaiden väliin, ja suu puhdistetaan vapaa puoli kerrallaan.

Valollinen suupeili



- Valollista suupeiliä voi käyttää apuna kun puhdistetaan autettavan henkilön suuta.
- Peilin avulla voi venyttää poskea pois puhdistusalueelta, ja saa paremmin näkyvyyttä suun puhdistukseen. Lisäksi sen avulla voi tarkistaa puhdistuksen tuloksen.

Apuvälineiden saatavuus

- Respecta tai respecta.fi ja nettisivuilla ruokailupuolella on **erilaisia varrenpaksunnoksia ja remmipidike/otenuha**: <https://kuvasto.respecta.fi/c/35-ruokailu/?all=1>
- Apteekeissa myydään **valollista suupeiliä**.
- Senioreiden kauppa.fi sivulta löytyy **tarttumisapu sekä hammastahnapuristin**: <https://www.senioreidenkauppa.fi/kylpyhuoneeseen/>
- **Sormisuoja/Suun aukipitäjä**: <https://www.hampaille.fi/product/308/proxident-sormisuoja--suun-aukipitaja>
- **Varrellinen hammasväliharja**: <https://www.hampaille.fi/product/68/tepe-angle-hammasvaliharja-0408-mm-6-kpl>
- **Kolmitasoharja**: <https://www.hampaille.fi/product/217/dr-barmans-superbrush-monitasohammasharja>
- **Purutuki**: hammasväline.fi

Lähteet

- Opas perustuu opinnäytetyöhön, jonka tietoperusta toimii oppaan lähteenä. Tarkemmat lähteet löytyvät opinnäytetyön lähdeluettelosta Theseuksesta: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021120223373>
- Kuvat: Sanna Rautio ja Krista Ylimartimo