



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Tämä on rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat saattavat poiketa alkuperäisestä julkaisusta.

**Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:**

Helske, L. & Stedt, H. (2021). Suun terveys raskauspahoitavoinnin aikana. *Terveystenhoitaja*, 1, s. 46-48.

# Suun terveys raskauspahoinvoinnin aikana

Miten raskaus ja raskauspahoinvointi vaikuttavat suun terveyteen? Miten suun terveyttä voidaan huomioida raskausaikana ja myös raskauspahoinvoinnista kärsittäessä?



Kuva: iStock

## LAURA HELSKE

Suuhygienisti-  
opiskelija  
Metropolia  
Ammattikorkeakoulu

## HELENA STEDT

THM, lehtori  
Metropolia  
Ammattikorkeakoulu

**R**askaus muuttaa odottavan äidin hormonitasoja huomattavasti. Estrogeeni- ja progesteronihormonien määrä kasvaa, ja tämä vaikuttaa myös suun terveyteen. Hormonitoiminnan muutosten myötä suu happamoituu eli syljen pH laskee. Syljellä on suussa merkittävä korjaava tehtävä suun olosuhteiden säätelyssä ja happojen neutraloinnissa. Syljen kykyä neutraloida happohyökkäystä kutsutaan syljen puskurikapasiteetiksi. Sylki neutraloi happokuormitusta bikarbonaatin avulla ja syljen mineraalien avulla hampaan pinta kovettuu uudelleen. Tätä ilmiötä kutsutaan remineralisaatioksi. Raskauden aikana syljen pusku-

rointikyky voi vähentyä, kun syljessä on vähemmän kalsiumia ja muita remineralisaatioon liittyviä elektrolyyttejä. Raskauden jälkeen syljen puskurointikyky palautuu ennalleen.

Raskauden aiheuttamat hormonaaliset muutokset lisäävät riskiä hampaan kiinnityskudossairauksiin, kuten ientulehdukseen, jota raskauden aikana kutsutaan raskausgingiviitiksi. Raskaus sinänsä ei ole ientulehduksen aiheuttaja, mutta se saattaa voimistaa jo olemassa olevaa tulehdusta. Tavallisessa ientulehduksessa tulehduksen ikenessä aiheuttavat hampaan pinnalle kerääntyneet bakteeripeitteet eli plakki. Sen sijaan ras-



kausingiviitissä ientulehdus voi esiintyä ilman plak-  
kia ja sen aiheuttavat elimistön hormonimuutokset.  
Raskausingiviitti ilmenee tulehdusmuutoksina, jois-  
sa ikenet turpoavat ja niissä on punoitusta sekä veren-  
vuotoa. Oireet ovat voimakkaampia kuin tavallisessa  
ientulehduksessa. Raskausingiviittiä esiintyy erityises-  
ti raskauden toisen kolmanneksen aikana. On arvioi-  
tu, että raskausingiviittiä olisi noin 60–75 prosentilla  
odottavista äideistä.

Jos ientulehdusta ei hoideta, se voi muuttua paro-  
dontiitiksi, jossa hampaiden kiinnitys huononee. Pa-  
rodontiitin edetessä ientaskut syvenevät ja hampaan  
ympäriällä tapahtuu luukatoa. Jos sairautta ei hoideta,  
on riskinä lopulta hampaan irtoaminen. Parodontiitti  
saattaa tutkimusten mukaan lisätä ainakin joissakin  
väestöryhmissä raskauskomplikaatioiden riskiä, ku-  
ten sikiö-istukkakompleksiin liittyviä infektioita, se-  
kä lisätä riskiä raskausmyrkytykseen, ennenaikaiseen  
synnytykseen ja vasta-syntyneen pienipainoisuuteen.  
Tutkimustulosten mukaan raskausingiviitti ei kuiten-  
kaan johda parodontiittiin, vaan imetyksen päättymi-  
sen jälkeen ikenien ja hampaiden kiinnityskudosten  
terveys normalisoituu.

Raskaus itsessään ei tutkimusten mukaan aiheuta  
kariesta eli hampaiden reikiintymistä. Karies kehitty-  
yksen vuodelle ajan, ja siksi raskauden vaikutusta sii-  
hen on vaikea arvioida. Raskauden aikaiset syömis-  
tottumukset, etenkin tiheä syöminen, saattavat lisätä  
reikiintymisen riskiä. Lisähaastetta tuo, että raskau-  
den loppupuolella ja imetyksen aikana suun terveydelle  
haitallisten bakteerien, kuten mutans-streptokokkien,  
laktobasillien ja hiivojen, määrä suussa kasvaa.

Joillekin (n. 5 %) raskaus aiheuttaa ikenen liikakas-  
vua pienellä alueella. Tätä kutsutaan raskausepuliukseksi.  
Tämä muutos ikenessä kasvaa nopeasti, on haavai-  
nen ja vuotaa helposti, mutta ei ole kivulias. Liikakas-  
vun muutokset häviävät synnytyksen jälkeen.

### **Raskauspahoinvoinnin haasteet suun terveydelle**

Raskauspahoinvointi aiheuttaa haasteita suun tervey-  
delle, koska oksentaminen voi aiheuttaa hampaan  
eroosiota. Eroosiolla tarkoitetaan hampaan pinnan kul-  
umista happojen vaikutuksesta ilman bakteerien vai-  
kutusta. Eroosiossa hapot ovat peräisin vatsalaukusta,  
happamista ruoka-aineista ja juomista, ja joskus ne tu-  
levat hengitysilman mukana. Yleisimmin eroosiota on  
yläetuhampaissa, mutta vaurioita voi olla myös muissa  
hampaissa. Hampaan pinta muuttuu eroosiossa yleensä  
himmeäksi ja mattamaiseksi, sen kehitysurteet hä-  
viävät ja siitä tulee murtuma-altis. Eroosion edetes-  
sä hammasaines vähenee, kiille ohenee ja sen myötä  
hampaat kuluvat tavanomaista nopeammin. Tämän

### **Muistilista suun omahoitoon raskauden aikana**

- Käy suun terveystarkastuksessa joko jo raskautta suunniteltaessa tai sen aikana.
- Harjaa hampaat huolellisesti fluorihammastahnalla kahdesti päivässä.
- Puhdista hammasvälit päivittäin joko hammaslangalla tai hammasväliharjalla.
- Käytä ksylitolituotteita päivittäin.
- Jos oksentelet raskausaikana, älä harjaa heti oksentamisen jälkeen hampaita. Vähennä myös muita suun happamuutta lisääviä tekijöitä.
- Muista, että terveellinen ruokavalio on sekä sikiön terveyden että hampaiden kannalta tärkeää.

voi huomata hampaiden lyhenemisenä ja etuhampai-  
den kärkien lohkeiluna. Jos pahoinvointi oksentelun  
muodossa on lyhytaikaista, eroosiovaurioita ei välttä-  
mättä ehdi syntyä.

Yleinen keino raskauspahoinvoinnin vähentämisek-  
si on tiheä syöminen. Tämä on rasite hampaille, kos-  
ka happohyökkäysten suuri määrä altistaa hampaiden  
reikiintymiselle eli kariekselle. Ohjeena pahoinvoinnin  
hillitsemisessä saattaa olla, että odottava äiti voi syö-  
dä mielihalujensa mukaan ruuan terveellisyysseikko-  
jen ollessa toissijaisia. Näin ollen ruokarytmi ja -valio  
voivat olla huonoja hampaille pa-  
hoinvoinnin vaivatessa.

Raskauspahoinvoinnin lisäk-  
si odottavilla äideillä saattaa olla myös lievempiä ruuansulatus-  
vaivoja, joista närästys on yleis-  
tän etenkin raskauden loppupuolella.  
Närästykseen syynä on koh-  
dun mahalaukkuun aiheuttama mekaaninen paine se-  
kä ruokatorven ja vatsalaukun välisen sulkijalihaksen  
jänteisyyden väheneminen. Närästyksessä vatsalaukun  
hapan sisältö nousee ruokatorveen. Nämä hapot voi-  
vat aiheuttaa suuhun tullessaan eroosiota, jossa etenkin  
etuhampaiden kielenpuoleiset pinnat syöpyvät.

### **Suun omahoidon keinoja raskauspahoinvoinnin aikana**

Raskauspahoinvointi saattaa vähentää odottajan pa-  
neutumista ja motivaatiota suun omahoitoon. Pahoin-  
voinnin vaivatessa ei välttämättä tee mieli pestä ham-  
paita, ja tämä voi lisätä kariesta. On kuitenkin tärkeää  
huolehtia hampaista myös raskauden aikana. Raskaut-  
ta suunnittelevia naisia ja odottavia äitejä tulee infor-  
moida suun terveyden roolista raskauden aikana, koska

**Raskauspahoinvointi saattaa vähentää odottajan paneutumista ja motivaatiota suun omahoitoon.**

tutkimukset viittaavat siihen, että suun infektiot voivat olla riski sekä äidin että sikiön terveydelle. Tulevien äitien olisi hyvä käydä suun terveystarkastuksessa ja heitä pitäisi myös ohjeistaa tarvittavaan suun omahoitoon.

Valtioneuvoston asetuksen mukaan kunnan on järjestettävä ensimmäistä lasta odottaville perheille vä-

hintään yksi maksuton suunhoidon neuvonta ja hoidontarpeen arviointi. Äitiysneuvolakäynneillä on hyvä muistuttaa tästä mahdollisuudesta. Äidin hoitamattomat hampaat lisäävät myös lapsen riskiä saada karies.

Raskauden aikana ei suositella tehtävän suuria hoitotoimenpiteitä.

Raskauden ensimmäisen kolmanneksen aikana, jolloin pahoinvointikin on yleensä voimakkainta, on mahdollista tehdä suun perustutkimus, suun sairauksia ehkäiseviä hoitotoimenpiteitä ja hoitosuunnitelma suun terveyttä koskien. Tärkeää olisi saada poistettua plakkia keräävät kohdat hampaistosta, jottei synny ientulehdusta. Jos hampaistoa tarvitsee korjata, se on parempi tehdä toisen kolmanneksen aikana. Viimeisen raskauskolmanneksen aikana tulisi välttää hoitotoimen-

piteitä ja pyrkiä siihen, että tulevan äidin suun omahoito on jo ohjeistettu.

Jos raskauden aikana oksentelee paljon, tulee pyrkiä vähentämään ja poistamaan muita suun happamuutta lisääviä tekijöitä, jottei eroosiota synny. Aterian jälkeen suun happamuus pystytään nostamaan normaaliksi esimerkiksi juustoviipaleella tai pähkinöillä, koska ne neutraloivat syljen happamuutta. Oksentelun jälkeen hampaita ei saisi harjata heti, vaan odottaa vähintään tunti, jottei kiille vaurioidu. Lisäksi olisi hyvä huuhtoa suu vedellä tai maidolla.

Ksylitolituotteet ovat erinomainen vaihtoehto suun happamuutta vähentämään. Ksylitolituotteiden säännöllinen käyttö on muutoinkin suositeltavaa raskausaikana, koska tutkimusten mukaan mutans-streptokokki-bakteerien määrää voidaan vähentää ksytolilla sekä estää niiden kiinnittymistä hampaiden pintaan. Siten hampaiden reikiintymisalttius vähenee. On myös tutkittu, että äidin säännöllisellä ksytolin käytöllä on positiivinen vaikutus lapsen suun terveyteen, koska se estää mutans-streptokokkien tartunnan lapseen. ■

› *Lähdeluettelon voi pyytää toimituksesta.*

## **Ksylitolituotteet ovat erinomainen vaihtoehto suun happamuutta vähentämään.**