



IKÄÄNTYNEEN SUUNHOITO

OPAS TUIRANKARTANON KIELOKODIN HOITAJILLE

Sisällys

JOHDANTO	2
IKÄÄNTYMISEN AIHEUTTAMAT MUUTOKSET SUUNTERVEYDESSÄ	3
HOITAJAN TEHTÄVÄT SUUNHOIDOSSA JA MONIAMMATILLINEN YHTEISTYÖ	5
YLEISIMPIÄ SUUSAIRAUKSIA	6
Karies	6
Ientulehdus	8
Parodontiitti.....	9
Sieni-infektio.....	10
Suusyöpä.....	11
PÄIVITTÄINEN SUUNHOITO	12
Kuiva suu	13
Suun ja hampaiden puhdistus.....	14
Proteesien puhdistus ja hoito	23
Koko- ja osaproteesien puhdistus.....	23
Hammasimplanttien ja –siltojen puhdistus.....	26
LÄHTEET	27

JOHDANTO

Suun terveydellä on tärkeä osa ihmisen terveydessä ja hyvinvoinnissa. Terveessä suussa on toimiva purentaelimistö, oireettomat hampaat, limakalvot ja tukikudokset. Vaikka osa hampaista puuttuu ja hampaita olisi paikattu, suu voi silti olla terve. Hyvinvoinnin kannalta suulla on tärkeä merkitys ja se vaikuttaa ihmisen elämänlaatuun, esimerkiksi syömiseen, puhumiseen ja ulkonäköön, joten terve suu on myös tärkeä sosiaalisessa kanssakäymisessä.

Ikääntyneiden määrä lisääntyy koko ajan. Heillä on myös yhä useammin omat hampaat suussaan koko elämänsä ajan. Ikääntymisen aiheuttamat fyysiset muutokset ja heikentynyt toimintakyky vaikuttavat suun terveydestä huolehtimiseen. Kun hoitajat hoitavat oikein ja säännöllisesti iäkkäiden suuta, vaivojen paheneminen estyy ja vaativan hoidon tarve vähenee. Siksi hoitajien on tärkeää ohjata asiakkaita oikeaan suunhoitoon sekä auttaa siinä asiakkaiden yksilöllisten tarpeiden mukaan. Tämä on myös kustannuskysymys, koska moni vaiva ja sairaus olisivat ehkäistävässä jo hyvällä perushoidolla.

Tämä opas on suunnattu Tuirankartanon Kielokodin vuorohoito-osaston hoitajille. Sen tarkoituksena on opastaa hoitajia ikääntyneiden hyvän suunhoidon toteutuksessa. Opas kertoo ikääntymisen aiheuttamista muutoksista, jotka vaikuttavat suun terveyteen sekä suun terveyden merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille. Opas antaa myös perustietoa yleisimmistä ikääntyneiden suunterveyden haasteista ja niiden ehkäisystä sekä suun hyvästä hoidosta.

IKÄÄNTYMISEN AIHEUTTAMAT MUUTOKSET SUUNTERVEYDESSÄ



KUVA 1. IKÄÄNTYMINEN VAIKUTTAA SUUNTERVEYTEEN

Ikääntyneiden koko kehossa tapahtuu erilaisia muutoksia ja toimintakyky heikkenee vähitellen. Heikkeneemisen saavat aikaan sekä luonnolliset vanhenemisprosessit että erilaiset sairaudet. Toimintakyvyn kaikki osa-alueet eivät kuitenkaan heikkene sa-

manaikaisesti. Ikääntymismuutosten alkamisikä, nopeus sekä vaikutukset elämänlaatuun ja itsenäiseen selviytymiseen vaihtelevat myös yksilöiden välillä.

Ikääntyminen aiheuttaa suussa biologisia muutoksia. Hampaista leikaluihin kiinnittävät säikeet jäykistyvät, limakalvot ohenevat ja purentavoima heikkenee. Myös elämän varrella on voinut tulla erilaisia muutoksia suun terveydentilaan. Tällaisia ovat mm. hampaiden määrän väheneminen, hampaiden paikkaaminen tai pidentyminen. Suuhygienian ylläpitäminen voi myös ikääntyessä vaikeutua näkökyvyn, käden motoriikan tai muistin huononemisen vuoksi.

Monipuoliset ja säännölliset ateriat ovat tärkeitä ikääntyneen hyvinvoinnin kannalta. Syömiseen, kuten ruoan pureskeluun ja nielemiseen voi kuitenkin liittyä monenlaisia ongelmia. Syömisongelmia voivat aiheuttaa esim. huonot hampaat ja sopimaton hammasproteesi, kipeä tai haavainen suu, huono ruokailuasento tai vääränlainen ruoan koostumus. Aristava suu ja huonosti istuva proteesi vaikeuttavat ikääntyneen syömistä erityisesti kovaa purentaa vaativissa ruoissa. Sosemainen ruoka vähentää syljen erityystä, mikä taas lisää purentavaikeuksia. Aliravitsemus ja tärkeiden ravintoaineiden puute voi johtaa yleiskunnon heikkenemiseen. Ruokahalun heikkenemisen myötä paino putoaa ja aliravitsemus voi tulla nopeasti.

Suu toimii yhtenä elimistön tärkeimmistä puolustuslinjoista, samoin kulku-
reitteinä monille sairauksia aiheuttaville mikrobeille. Joidenkin tutkimus-
ten tulosten mukaan hoitamaton krooninen kiinnityskudoksen tulehdus voi
olla riskitekijä yleisterveydelle sekä sydän- ja verisuonitaudin, aivoinfarktin
ja ateroskleroosin riski kasvaa. Erityisesti eri suu- ja hammasinfektioiden ai-
heuttama tukikudostulehdus lisää sepelvaltimotaudin riskiä noin 20 pro-
senttia. Aivohalvauksien riski taas kolminkertaistuu. Lisäksi verenkierrassa
olevat bakteerit voivat aiheuttaa endokardiitin eli sydäntulehduksen hen-
kilöille, joilla on sydämen läppävika tai tekoläppä. Yleensä bakteerin joutu-
minen lyhytkestoisesti verenkiertoon ei aiheuta haittaa puolustus mekanis-
min tuhosta ne, mutta iäkkäälle nekin voivat olla kohtalokkaita.

HOITAJAN TEHTÄVÄT SUUNHOIDOSSA JA MONIAMMATILLINEN YHTEISTYÖ

Ikääntyneen suunhoito on moniammatillista yhteistyötä, jonka tavoitteena on ikääntyneen puhdas ja terve suu. Omalla toiminnallaan hoitaja auttaa ikääntyntä motivoitumaan suun hoitoon. Hoitaja kannustaa, kehottaa ja muistuttaa hyvän suunhoidon tärkeydestä. On myös muistettava, että ikääntynyt ei koskaan ole vain hoidon kohde. Suunhoito on aina yhteistyötä, jonka päämääränä on ikääntyneen terve suu ja hyvä olo.

Hoitaja huolehtii ikääntyneen päivittäisestä suun hoidosta. Hoitaja arvioi suun kunnon ja hoidon tarpeen yksilöllisesti ottaen huomioon asiakkaan toimintakyvyn. Hoitoa suunniteltaessa kuunnellaan myös ikääntyneen ajatuksia sekä huomioidaan, mitä hän tarvitsee. Tavoitteena on, että ikääntynyt hoitaisi suutaan mahdollisimman itsenäisesti. Aina itsenäinen suunhoito ei ole kuitenkaan mahdollista, jolloin hoitaja avustaa tarpeen mukaan. Ohjattavilta ikääntyneiltä hoitaja valvoo hampaiden pesua sekä vielä varmista kysyen ja katsoen, että suu tulee puhdistettua hyvin. Jos ikääntynyt ei kykene itsenäisesti huolehtimaan suunhoidosta, hoitaja auttaa siinä tarpeen mukaan. Mikäli ikääntyneellä ei ole tarpeeksi toimintakykyä jäljellä suunhoidosta huolehtimiseen, hoitaja huolehtii kokonaan hänen suunhoidostaan.

Kokonaisvaltaiseen suunhoitoon kuuluu yhteistyö eri ammattiryhmien kesken. Eri ammattiryhmien tietojen ja taitojen yhdistäminen sekä hyödyntäminen auttavat havaitsemaan mahdolliset suusairaudet hyvissä ajoin ja näin hoitokin voidaan antaa ajoissa. Jos hoitaja huomaa ikääntyneen suussa muutoksia tai ongelmia, hänen vastuullaan on huolehtia asiasta tie-

dottaminen muille työntekijöillä sekä viedä tietoa eteenpäin myös lääkärille. Suuhygienistin tai hammaslääkärin suorittamat säännölliset hammas-tarkastukset edesauttavat iäkkäiden potilaiden suunterveyttä.

YLEISIMPIÄ SUUSAIRAUKSIA

Suu muodostuu hampaistosta, kiinnityskudoksista, suun limakalvoista, kielestä, sylkirauhasista ja purentaelimistöstä, joiden normaalin rakenteen ja toiminnan täytyy tuntea tunnistaakseen hammas- ja suoioireet.

Karies

Ikääntyneillä syljenerityksen väheneminen lisää reikiintymisriskiä. Reikiä syntyy nopeasti, mikäli tähän lisää vielä sokerisen ruokavalion ja harjauksessa on puutteita. Ikääntyneillä reikiä muodostuu erityisesti ikenen alta



paljastuneeseen hampaan juureen pintaan, jota kiille ei suojaa. Juurikaries etenee nopeasti ja voi johtaa hampaan katkeamiseen. Iäkkäillä reiät voivat kasvaa suuriksi ilman kipua, sillä hampaan tuntoherkkyys alenee iän myötä. Nopeasti etenevä karies on väriltään valkoista. Hitaasti edenneen tai pysähtyneen karieksen tunnistaa siitä, että hammas on karioituneelta alueelta värjätynyt ruskeaksi tai jopa mustaksi

KUVA 2. KARIOITUNUT HAMMAS
KUVA: HAMMASLÄÄKÄRILIITTO 2013

Karieksen ehkäisy ja hoito

- ❖ Säännölliset ruoka-ajat ovat tärkeitä ja ylimääräisiä naposteluja kannattaa välttää. Jokainen ateria aiheuttaa suun happamuuden laskun ja sen aikana hampaat ovat alttiita reikiintymiselle. Hampaat kestävät 5 - 6 haponmuodostuskertaa päivässä.
- ❖ Sokeroitujen juomien lisäksi myös sokerittomat light-juomat ovat happamuutensa vuoksi haitallisia hampaille, koska ne aiheuttavat hampaiden eroosiota. Tämän vuoksi janojuomaksi suositellaan vettä.
- ❖ Kariesta ehkäisee parhaiten hampaiden harjaus säännöllisesti fluoripitoisella hammastahnalla.
- ❖ Hampaiden reikiintymisen riskiä voi vähentää myös käyttämällä joka aterian jälkeen ksylitolituotteita, kuten purukumia tai pastillia.
- ❖ Lisäksi ksylitolipurukumin pureskelu lisää syljeneritystä, mikä huuhtelee bakteereita ja laimentaa niiden happamia aineenvaihduntatuotteita.
- ❖ Kariesta epäiltäessä on syytä kääntyä hammaslääkärin puoleen. Alkava karies voi hoitua ns. pysäytyshoidolla, jonka avulla vaurion alku mineralisoi-tuu. Pitemmälle edenneen kariuksen hoidossa karioitunut hammaskudos poistetaan ja korvataan paikka-aineella, joka voi olla muovia tai keraamia.

lentulehdus

lentulehdus syntyy, kun hampaiden pinnalle jää bakteeripeitettä eli plak-
kia, joka ärsyttää ientä. Tulehtunut ien on ärtyneen näköinen ja hampaita



*KUVA 3. IENTULEHDUS
KUVA: HAMMASLÄÄKÄRILIITTO 2013*

harjattaessa voi esiintyä veren-
vuotoa. Usein myös ien aristaa
ja hengitys haisee pahalta. Tu-
pakoitsijoiden ientulehdus on
vaikeampi tunnistaa, koska tu-
pakointi heikentää kapillaari-
verenkiertoa ja näin ollen ien
voi näyttää vaalealta ja terveeltä,
vaikka se on oikeasti tu-
lehtunut.

lentulehduksen ehkäisy ja hoito

- ❖ Hampaat harjataan kaksi kertaa päivässä fluorihammastahnalla sekä puhdistetaan hammasvälit.
- ❖ Jos hampaiden puhdistamisessa on vaikeuksia, apuna voidaan käyttää erilaisia suunhuuhteluaineita. Näistä parhain teho saavutetaan 0.12–0.20 % klooriheksidiiniä sisältävillä liuoksilla.
- ❖ Mikäli bakteerimassa on ehtinyt kovettua hammaskiveksi, on hakeuduttava ammattihenkilön tekemään hammaskiven poistoon.

Parodontiitti



KUVA 4. PARODONTIITTI
KUVA: HAMMASLÄÄKÄRILIITTO 2013

lentulehdus etenee hoitamattomana hampaan kiinnityskudossairaudeksi eli parodontiitiksi. Parodontiitissa bakteerimassa ja hammaskivi tunkeutuvat ikenen alle taskuun, ja bakteerit tuhoavat hampaiden kiinnityskudoksia. Kun kudoksia tuhoutuu tarpeeksi, hammas alkaa löystyä ja lopulta se irtoaa kokonaan. Parodontiitin

varhainen diagnosointi voi olla vaikeaa, sillä oireet eivät aluksi juuri poikkea ulkoisilta merkeiltä ientulehduksesta.

Parodontiitin ehkäisy ja hoito

- ❖ Hampaiden kiinnityskudossairauksien ehkäisy perustuu mahdollisimman huolelliseen päivittäiseen suuhygieniaan ja muodostuneen hammaskiven poistamiseen säännöllisesti.
- ❖ Potilaan kanssa käydään läpi hänelle sopivimmat kotihoitovälineet ja puhdistustekniikka.
- ❖ Parodontiitin hoitona toimii ammattilaisen tekemä hammaskiven poisto sekä itse toteutettu hyvä kotihoito.

Sieni-infektio

Suun sieni-infektion oireina voi esiintyä esimerkiksi limakalvon kipua, polttelua, arkuutta, kirvelyä, makuaistin muutoksia ja vuotoa. Sienikasvusto tulkitaan tulehdukseksi vasta, kun potilaalla alkaa olla oireita. Suun limakalvoilla ja kielessä voi näkyä vaaleita peitteitä, vaaleita tai punertavia laikkuja ja suupielihaavaumia. Jos henkilöllä on proteesi, silloin sen alle jäävä limakalvo punoittaa. Hammasproteesin käyttäjillä voi esiintyä myös suupielten tulehdusta ja siinä voi olla myös sienitulehdus.

Ehkäisy ja hoito

- ❖ Ruokailtaessa pyritään välttämään sokerista ja runsashiilihydraattista ruokavaliota sienikasvuston pienentämiseksi.
- ❖ Sieni-infektiota voidaan ehkäistä hyvällä suun puhdistuksella sekä säilyttämällä proteesi kuivana.
- ❖ Proteesi voidaan tarvittaessa desinfioida esim. upottamalla yöksi klooriheksidiiniliuokseen.
- ❖ Jos proteesi on vanha ja huonosti istuva, se pohjataan uudelleen.
- ❖ Joskus sieni-infektion hoito voi vaatia paikallisen tai suun kautta otettavan sienilääkityksen.

Suusyöpä

Suusyöpä on melko aggressiivinen tauti, joka lähettää usein myös etäpesäkkeitä. Sen riski kasvaa iän myötä ja suusyöpäpotilaiden keski-ikä onkin 65 vuotta. Altistavia tekijöitä ovat muun muassa alkoholinkäyttö, tupakointi, hampaiden ja proteesien huono kunto ja vähentynyt syljeneritys. Terveellisillä elintavoilla voidaan pienentää suusyövän riskiä, ja sen paranemisenustetta parantaa sen varhainen diagnosointi ja hoidon aloittaminen mahdollisimman varhain. Jokaisen suuhun katsovan hoitoalan ammattilaisen tulisi tehdä säännöllisesti ikääntyneelle suun terveystarkastus.

Mahdollisia suusyövän oireita

- ❖ Suussa oleva haavauma, joka ei parane kahden viikon kuluessa tai sen aiheuttaja on epäselvä.
- ❖ Vaalea tai punertava limakalvomuutos, joka ei irtoa raaputtamalla eikä sille löydy muuta diagnoosia.
- ❖ Oireita ovat tunnottomuus, pistely, toiminnan häiriöt, kipu puhuessa tai niellessä sekä proteesin istumattomuus.
- ❖ Kyhmyyn ilmestyminen suuhun, kaulaan tai kaulan imusolmukkeisiin.
- ❖ Syöpä voi ilmetä myös huulessa, esimerkiksi parantumattomana rupena.

PÄIVITTÄINEN SUUNHOITO



KUVA 5. HAMPAIDEN HARJAUS HOITAJAN TOTEUTAMANA

Hoitajan on hyvä kertoa ikääntyneelle ennen suun puhdistamista, mitä ollaan tekemässä ja tarvittaessa myös se, miksi näin toimitaan.

Suun hoito kuuluu perushoitoon ja vaikuttaa ikääntyvän ihmisen päivittäiseen hyvinvointiin. Hyvä suuhygienia ja suun terveys edesauttavat yleisterveyden ylläpitoa. Usein ikääntyneet ihmiset kokevat itse selviytyvänsä hampaiden harjauksesta, mutta harjaustuloksen tarkistaminen voi osoittaa harjaustekniikan olevan puutteellinen. Suu on herkkä alue, minkä takia harjaus on pyrittävä toteuttamaan tuottamatta kipua ikääntyneelle.

Hoitajan on hyvä kertoa ikään-

Päivittäisessä suunhoidossa yksi vaativa asiakasryhmä ovat muistisairauksia sairastavat henkilöt. Muistisairautta sairastava näyttää tunteensa ja toiveensa niillä taidoilla ja keinoilla, joita hänellä vielä on jäljellä. Hoitajan on otettava selvää näistä usein epäselvistä ilmaisutavoista. Muistisairas saattaa kieltäytyä yhteistyöstä, esim. avaamasta suutaan. Tällöin posken hipaiseminen voi auttaa suun auki saamiseksi. Mikäli yhteistyö ei kuitenkaan heti onnistu, kannattaa odottaa ja yrittää hetken kuluttua uudelleen. Onnistunut suunhoito voi ilahduttaa muistisairautta sairastavaa ja antaa hänelle onnistumisen tunteen. Muistisairaana kanssa toimiessa tärkeitä asioita ovat asiakkaan tunteminen, rutiinit, rauhallisuus, loogisuus ja turvallisuuden tunteen luominen.

Kuiva suu



KUVA 6. KUIVAN SUUN HOITOTUOTTEITA

Sylki toimii suun tärkeimpänä puolustusmekanismina ja sen erityksen vähentyessä suun haavaumat sekä sieni- ja bakteeri-infektiot lisääntyvät. Kuiva suu aiheuttaa kipua suun harjaamisen yhteydessä ja hammas-tahnan kirvellessä. Suu-

huhun liukenevat lääkkeet, kuten nitro, myös takertuvat helposti kuivaan suuhun, eivätkä pääsen imeytymään niin kuin olisi tarkoitus. Eri lääkkeet, kuten monet mieliala-, reuma- ja verenpainelääkkeet vähentävät syljen eritystä. Myös jotkut sairaudet, kuten reuma- tai sylkirauhasen sairaudet, vähentävät syljen eritystä ja näin heikentävät suun terveyttä.

Kuivan suun ehkäisy ja hoito

- ❖ Syljeneritystä lisää ksylitolituotteiden käyttö. Purukumin sijasta voi käyttää ksylitolilla makeutettuja pastilleja tai imeskelytabletteja.
- ❖ Tärkeää on myös riittävä veden juonti (1 - 1,5 l/vrk) ja suun huuhtominen etenkin ruokailun jälkeen. Veden lisäksi voi käyttää maustamatonta mineraalivettä.
- ❖ Suu kannattaa aina kostuttaa ennen suussa liukenevaksi tarkoitettujen lääkkeiden antamista.

- ❖ Etenkin öiseen aikaan suun kuivuutta voi helpottaa erilaisilla keinosyljillä ja geeleillä, joita voi tarvittaessa käyttää vaikka jatkuvasti. Suun limakalvojen ja huulten kostutukseen voidaan käyttää lisäksi ruokaöljyä, jota sivellään kuiville alueille.

Suun ja hampaiden puhdistus

- ❖ Tarvittavat välineet (asiakkaalle soveltuva harja, hammastahna ja mahdollisesti hammasvälien puhdistaja) tuodaan valmiiksi lähelle. Ikääntynyt suojataan tarvittaessa roiskeilta. Myös kaarimaljan voi varata suun huuhtomista ja sylkemistä varten, mikäli harjausta ei voi suorittaa altaan vieressä.
- ❖ Hoitajan varustukseen kuuluvat suojakäsineet ja tarvittaessa kasvomaski.

Hampaiden harjaus

- ❖ Hampaat voidaan harjata vuoteessa potilaan ollessa puoli-istuvassa asennossa. Hänen päätään voidaan tukea ja kohottaa tynnyjen avulla. Ikääntynyt voi myös istua tuolilla, jolloin hän voi tukea päätä seinään tai tuolin selkänojaan sekä tukea tynnyllä. Tuen voi saada myös niin, että hoitaja asettuu ikääntyneen taakse niin, että ikääntynyt voi nojata päätä hoitajan kainaloon.
- ❖ Ikääntyneen suuhun katsottaessa on huulia venytettävä hellävaraisesti pois tieltä. Huuliin voi levittää vaseliinia ennen hampaiden harjausta etenkin, jos huulet ovat rohtuneet, jotta venyttäminen ei tunnu ikävältä. Takahampaita

harjatessa on hyvä pyytää ikääntynyttä pitämään suuta hieman kiinni, sillä näin poski ei kiristy, vaan venyy paremmin.



- ❖ Hampaat harjataan fluorihammastahnalla ja mahdollisimman pehmeällä harjalla välttämättä liikaa voimaa, jotta ei aiheutettaisi ienvetäytyksiä. Harjausliike on lyhyt, edestakainen ja hampaat harjataan 45 asteen kulmassa.

KUVA 7. OIKEA HARJAUSTEKNIikka ON YHTÄ TÄRKEÄÄ KUIN SÄÄNNÖLLINEN HARJAUSKIN

- ❖ Hampaat on hyvä harjata kahden minuutin ajan mieluiten aamulla ennen ateriaa ja illalla aterian jälkeen.
- ❖ Tahnaa laitetaan hammasharjaan herneen kokoinen määrä, joka levitetään ennen harjausta koko hampaistoon ja suussa tulee olla tahnaa koko harjauksen ajan.
- ❖ Mikäli ikenet vuotavat verta, puhdistusta on tehostettava sillä alueella. Ienverenvuoto kertoo siis puutteellisesta puhdistuksesta, jolloin plakkia (bakteerimassaa) on jäänyt harjauksen jälkeen ja ien on tulehtunut.
- ❖ Harjauksen lopuksi ylimääräinen tahna syljetään pois, jotta suuhun jää mahdollisimman korkea fluoripitoisuus reikiintymisen estämiseksi. Hampaat voidaan harjauksen päätteeksi lisäksi langata paremman puhdistustuloksen aikaansaamiseksi.

- ❖ Tavallisen harjan vaihtoehtona voidaan käyttää sähköhammasharjaa, joka poistaa värähtelyliikkeen vuoksi tehokkaammin plakkia. Sen tukeva varsi myös soveltuu hyvin iäkkään henkilön käteen. Myös hoitajan on helppo käyttää sähköharjaa, sillä se tekee "harjausliikkeen" todella tehokkaasti hoitajan mekaanisen työn puolesta.
- ❖ Useimmille sopii myös kolmipäinen hammasharja, jossa harjakset ovat kolmella sivulla. Kolmiharjaksisella harjalla saa puhdistettua samanaikaisesti hampaista sisä-, puru- sekä ulkopinnat. Harja on hyvä varsinkin sellaisille henkilöille, joilla suun avaaminen tuottaa hankaluuksia.

- ❖ Suuta voi leuan väsyessä auttaa pysymään auki käyttämällä takahampaiden väliin asetettavaa suunaukipitäjää eli purublokkia tai ujuttamalla toinen hammasharjan varsi takahampaiden väliin.



KUVA 8. ERILAISIA HAMMASTAHNOJA JA -HARJOJA: SÄHKÖHARJA, TAVALLINEN HARJA JA OIKEALLA KOLMIHARJAKSINEN HARJA

Hammaslangan/ hammaslankaimen käyttö

- ❖ Lankaa käyttäessä langan voi sitoa esimerkiksi keskisormien ympärille ja langan vapaaksi jäävä osa viedään sahaavin liikkein hampaiden kontaktikohdasta ienrajaan saakka. Hyvä langan pituus on vähintään 30 cm. Hammaslankaimella lankaosa on helppo viedä suuhun sen pitkän varren ansiosta.
- ❖ Hammaslanka jännitetään C-kirjaimen muotoon ja sitä liikutetaan sahaavin liikkein hampaan pintaa pitkin, varoen samalla vahingoittamasta ientä, kunnes hammas on puhdas. Samalla tavalla käydään läpi kaikki hammasvälit.



KUVA 10. HAMMASLANKAIMELLA ON HELPPO PUHDISTAA HAMMASVÄLIT

Hammastikun käyttö



KUVA 11. HAMMASTIKUN KÄYTTÖ

- ❖ Hammastikku kannattaa kastella ennen tikutusta, jolloin siitä tulee joustavampi eikä se katkea niin helposti.
- ❖ Hammastikku viedään hampaiden väliin siten, että leveä kanta on ientä vasten. Hammasvälien hampaiden pintoja hangataan useita kertoja, kunnes välit ovat puhtaat.
- ❖ Liian suurta voimankäyttöä on vältettävä, koska se saattaa vahingoittaa hampaiden kaula-aluetta ja ientä.

Hammasväliharjan käyttö

- ❖ Hammasväliharjat ovat pienen pulloharjan näköisiä ja niitä on erikokoisia.



*KUVA 12. HAMMASVÄLIEN PUHDISTUS
HAMMASVÄLIHARJALLA*

❖ Sopivimman välineen löytäminen vaatii usein kokeilua ja suun terveydenhoidon ammattilaisen suositusta.

❖ Hammasväliharjaa käytetään viemällä harjapää puhdistettavaan hammasväliin ja hankaamalla pinnat puhtaaksi.

Suun limakalvojen puhdistaminen päivittäin on tärkeää infektoituneessa suussa sekä proteesipotilailla. Myös hampaattoman suun limakalvot tulee puhdistaa. Kieli puhdistetaan silloin, kun se on katteinen. Säännölliset käynnit hammaslääkärin vastaanotolla kuuluvat hampaattoman suun asialliseen hoitoon.

Suun puhdistus

- ❖ Suu puhdistetaan sormen ympärille kiedotulla, vedellä kostutetulla harsoitoksella, jolla puhdistetaan limakalvot ja kaikki poskien poimut.
- ❖ Kielen puhdistus on myös tärkeää, koska se kerää bakteeripeitteitä eli plakkia.
- ❖ Kielen voi harjata pehmeällä harjalla tai esimerkiksi apteekeista saatavilla kaapimilla.

- ❖ Harja kastetaan lämpimään veteen, koska bakteerit irtoavat helpommin lämpimässä kuin kylmässä vedessä ja puhdistus tapahtuu vetämällä nielusta kielenkärkeä kohti.

- ❖ Myös suulaki puhdistetaan harjalla ja suu huuhdotaan vedellä.

Proteesien puhdistus ja hoito

Koko- ja osaproteesien puhdistus

- ❖ Hammasproteesi huuhdellaan aina ruokailun jälkeen, etteivät ruuantähteet jää proteesin alle ärsyttämään limakalvoa.
- ❖ Proteesi puhdistetaan pehmeällä proteesiharjalla ja proteesin puhdistukseen tarkoitetulla aineella haaleassa vedessä.



KUVA 13. KOKOPROTEESIN PUHDISTUS

❖ Proteesi kannattaa harjata vedellä täytetyn astian yläpuolella, koska jos se tippuu kädestä harjattaessa, se ei hajoa veteen pudotessaan.

- ❖ Harjan tulee olla pehmeä, koska kova proteesiharja naarmuttaa proteesin akryylipinnan karheaksi. Erityisesti suuta vasten tulevat osat puhdistetaan huolellisesti.

- ❖ Proteesin puhdistukseen voi käyttää tavallista astianpesuainetta (ei kone-tiskiainetta). Ta-



vallista hammas-tahnaa ei kannata käyttää proteesinpuhdistukseen, sillä ne naarmuttavat proteesin pintaa tehden siitä kasvu-alustan bakteereille.

KUVA 14. OSAPROTEESIN PUHDISTUS

- ❖ Lisäksi proteesille suositellaan kerran viikossa tehokkaampaa puhdistusta.



Proteesin desinfiointiin tarkoitetut tabletit liuotetaan veteen, jonka jälkeen proteesin voi laittaa liuokseen. Vaikutusaika on syytä tarkistaa tuoteselosteesta ja usein 5-15 min vaikutusaika on riittävä. Tablettien käytön jälkeen proteesi on limakalvoärsytyksen ehkäisyyn vuoksi huuhdeltava vedellä.

KUVA 15. PROTEESINPUHDISTUSTABLETTEJA

- ❖ Huonosti istuvan ja huonokuntoisten proteesin ensisijainen hoito on proteesin pohjaus tai uusiminen hammasteknikolla. Apteekista saatavien proteesin kiinnityслиimojen käyttöä suositellaan vain lyhytaikaiseen käyttöön.
- ❖ Yöksi proteesi otetaan pois, jotta limakalvot saavat hengittää. Puhdistettu proteesi säilytetään yön yli kuivassa ja puhtaassa rasiassa, jotta suun bakteerit eivät tartu sen pinnalle. Proteesia ei kuitenkaan saa yhtäjaksoisesti pitää kuivassa useita päiviä, sillä sen akryylipinta alkaa kutistua kuivassa.



KUVA 16. PROTEESIN SÄILYTYS

Hammasimplanttien ja –siltojen puhdistus

Hammasimplantti eli useimmiten titaanista valmistettu ruuvi asennetaan leukaluuhun puuttuvan oman hampaan juuren tilalle ja sen päälle rakennetaan hampaan näkyvä osa eli kruunu. Siltarakenteella pyritään myös korvaamaan puuttuvia hampaita. Silta koostuu tukihampaisiin (oma hammas tai implantti) tehdyistä kruunuista ja niihin kiinnitetystä puuttuvan hampaan välisosasta. Sillassa oleva välihammas ei ole siis implantin tavoin kiinni leukaluussa, vaan se kiinnittyy ainoastaan viereisiin hampaisiin. Kumpakaan rakennetta ei voi irrottaa suusta puhdistuksen ajaksi.

Puhdistus

- ❖ Tärkeintä implanttien ja siltojen puhdistuksessa on sen säännöllinen harjaus plakin poistamiseksi ja tulehduksen estämiseksi.
- ❖ Harjauksessa kiinnitetään huomiota erityisen herkästi plakkia keräävän ienraja-alueen puhdistukseen.
- ❖ Huolellisen harjauksen lisäksi hammasväli-tilan ja välisosan alueiden puhdistukseen käytetään hammasväliharjoja tai hammaslankaa tilanteen mukaan.
- ❖ Lankaukseen voi käyttää superflosslankaa. Se vieään hammasväliin muovitettun pään avulla ja hammasväli puhdistetaan langan superlon-osalla.
- ❖ Hammasväliharjan tulee olla muovipinnoitettu, jotta implantin tai kruunun pintaa ei naarmuteta. Hammasväliharjaa liikutellaan pienin liikkein hampaiden välissä työntämällä harjaa ulos ja sisään.
- ❖ Mikäli henkilöllä ei ole omia hampaita, hammastahnaksi soveltuu hienojakoinen, fluoriton tahna.

LÄHTEET

Heikka, H., Hiiri, A., Honkala, S., Keskinen, H. & Sirviö, K. 2009. Terve Suu. Duodecim.

Heikkinen, E. 2005. Iäkkäiden ihmisten terveys ja toimintakyky. Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 28.8.2014, http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=su000049.

Meurman, J. 2010. Suu infektiolähteenä. Duodecim oppikirjat. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 16.5.14, http://www.terveysportti.fi.ezp.oamk.fi:2048/dtk/oppi/koti?p_artikkeli=gero2304&p_haku=%20suun

Ravitsemusterapeuttinen yhdistys ry. 2006. Ikääntyneen ravitsemus ja erityisruokavaliot. Opas ikääntyneitä hoitavalle henkilökunnalle. Meija Suominen (toim.) 6 uudistettu painos. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Suomen Hammaslääkäriliitto (kuvapankki) 2013. Suun sairaudet. Viitattu 20.2.2015, <http://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/liiton-toiminta/medialle/kuvapankki/suun-sairaudet>

Suomen Hammaslääkäriliiton Vanhustyöryhmä 2003. Ikäihmisten suun hoito. Nordmanin Kirjapaino Oy

Tjäderhane, L. 2015. Karies ja hampaiden muut kovakudosmuutokset. Terveysportti. Viitattu 12.2.2015, http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykto0209&p_haku=karies

Uitto, V. 2013. Parodontaalisairaudet (ientulehdus ja parodontiitti). Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 20.2.2015, http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykto0210&p_haku=parodontiitti





Tämä opas on toteutettu yhteistyössä Tuirankartanon
Kielokodin kanssa.

Teksti ja kuvat: Aitola May, Hämäläinen Sanna & Karvonen Katina

Kuvattava: Seppo

Ohjaajat: Karhumaa Liisa, Korteniemi Anne & Nissinen Tuula

Tuirankartanon yhteyshenkilö: Honkonen Anna-Kaisa

Yhteistyökumppanin yhteystiedot:

Tuirankartano / Kielokoti / Anna-Kaisa Honkonen

Kangastie 16

90550 Oulu

