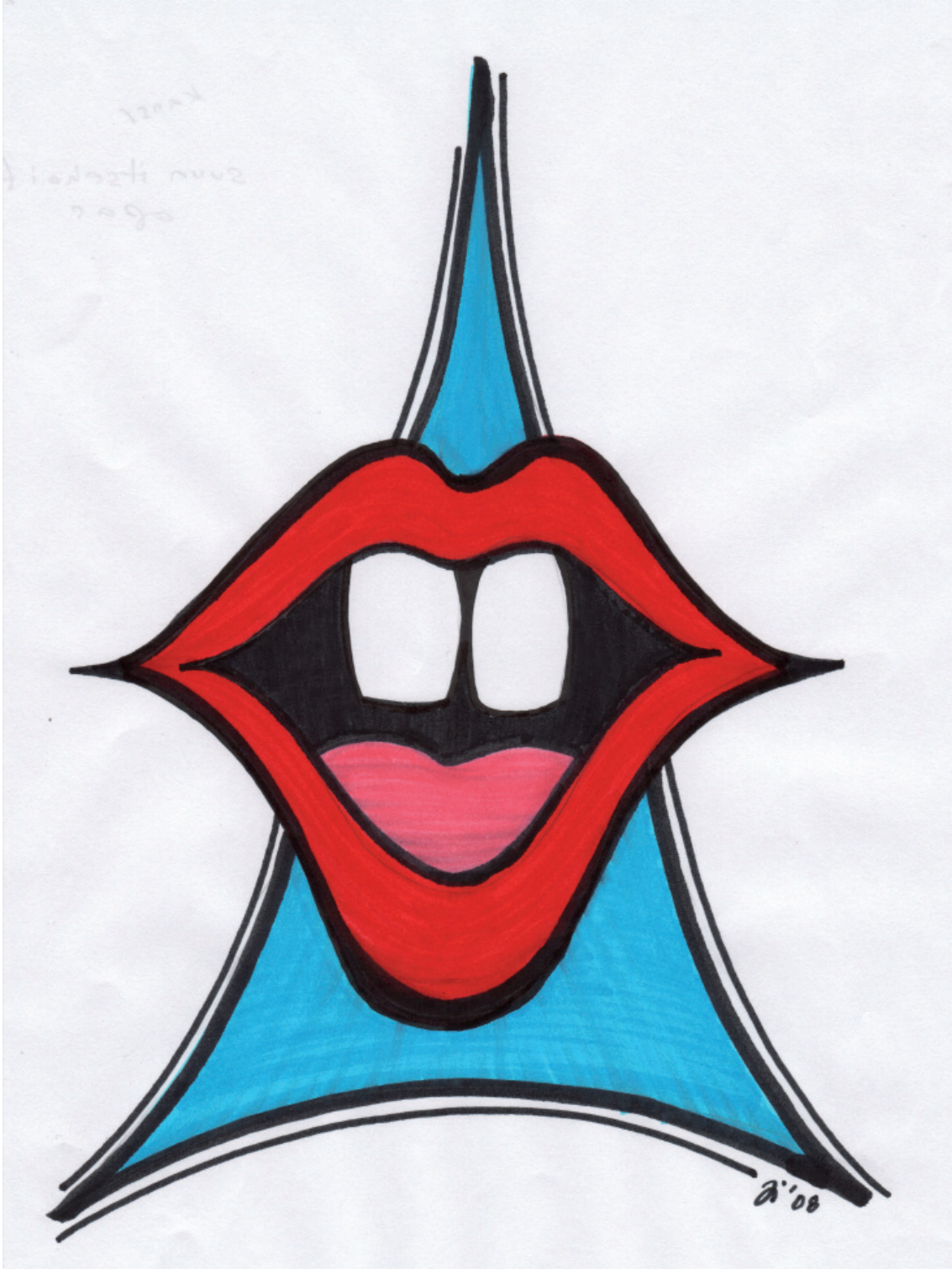


Suun itsehoito-opas



Tekijät: Ritva Eerikäinen ja Sirkka Hartikainen, Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun kehittämistyön liite, 2008.

Kuvat: Jukka Immonen, Suomen Hammaslääkärilehti 7/94; Butler; Miten autan tupakoivaa lopettamaan, Opas suun terveydenhoidon henkilöstölle, Jukka Talari.

Joensuu yliopistopaino 2008

Sisällysluettelo

Suun terveyden vaikutukset yleiseen hyvinvointiin	5
Usein esitettyjä kysymyksiä	5
Suun terveys ja yleissairaudet	5
Tiivistelmä	6
Suun itsehoitomenetelmät ja välineet	7
Hampaiden harjaaminen	7
Hammasvälien puhdistaminen	8
Hammaslangalla	8
Hammastikulla tai hammasväliharjalla	9
Pehmytkudosten ja kielen puhdistaminen	10
Proteesien hoito	10
Suun itsehoitoaineet	11
Hammastahnat	11
Suuhuuhteet	12
Imeskelytabletit	12
Hammashoitoon hakeutuminen	13
Karies	14
Usein esitettyjä kysymyksiä	14
Hampaiden reikiintyminen	14
Karieksen ehkäisy	15
Tiivistelmä	16
Fluori	17
Usein esitettyjä kysymyksiä	17
Tietoa fluorista	17
Tiivistelmä	18

Ravinto ja ksylitoli	19
Usein esitettyjä kysymyksiä	19
Ravinnon vaikutuksia hampaiden reikiintymiseen	19
Tiivistelmä	20
Hammaskivi ja ientulehdus	21
Usein esitettyjä kysymyksiä	21
Tukikudossairaudet	21
Tiivistelmä	22
Muita suun sairauksia ja ongelmia	23
Herpes ja aftat	23
Suun sieni-infektiot	25
Hammaseerosio ja hampaiden vihlominen	27
Suun kuivuminen	28
Juomat	30
Usein esitettyjä kysymyksiä	30
Tiivistelmä	31
Tupakka	32
Nuuska	33
Pahanhajuinen hengitys	34
Suun alueen lävistyksen	35
Lähteet	36

Suun terveyden vaikutukset yleiseen hyvinvointiin

USEIN ESITETTYJÄ KYSYMYKSIÄ

Voivatko huonosti hoidetut hampaat aiheuttaa yleissairauksia?

Miksi suu on hyvä pitää terveenä?

Miksi yleislääkäri suosittelee suun terveydenhoitoa?

Suun terveys ja yleissairaudet

Suun terveys on erittäin merkittävä ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Syntymän jälkeen ihminen aistii ensimmäiset aistimuksensa suun kautta. Suu on tärkeä imeväisikäiselle; sen avulla hän saa ensimmäisen ravintonsa ja kokee fysiologisia tuntemuksia ja läheisyyttä. Lapsen leukojen kehitys ja hampaiden asennot muokkaantuvat imemisliikkeiden mukaan. Myös bakteereiden kannalta suu on portti elimistöön. Vastasyntyneen lapsen suuontelo on steriili, bakteerit kertyvät sinne pikkuhiljaa. Reikiintymistä aiheuttavat bakteerit; mutans streptokokit joutuvat lapsen suuhun varhaisella sylkikontaktilla. Aikuisen suussa on nykytietämyksen mukaan 500–600 eri bakteerilajia, joten kysymys on bakteerimäärältään hyvin likaisesta alueesta. Aikuisen on hyvä välttää sylkikontakteja pikkulasten kanssa. Jos tällainen sylkikontakti tietoisesti vältetään lapsen ensimmäisten elinvuosien aikana, luodaan perusta lapsen hyvälle suun terveydelle, joka jatkuu aikuisuuteen asti.



Monien yleissairauksien kannalta suun terveys on avainasemassa, esimerkkinä reumasairaudet, diabetes, syöpäsairaudet ja erilaiset immuunipuutostilat kuten hiv ja hepatiitti. Reumasairauksissa on usein limakalvo-ongelmia sekä vaikeita-kin syljen erityksen häiriöitä, jopa sylkirauhasten surkastumista. Diabeetikoilla suun terveyttä rasittavat usein tapahtuva syöminen, sokeritasapainon vaihtelut sekä tulehdusten heikentynyt paraneminen. Syöpäsairauksissa lääkkeet vaikuttavat suun kuivumiseen sekä mahdolliset sädehoidot pään ja kaulan alueella heikentävät alueen verenkiertoa. Myös sydänpotilailla suun hoitaminen on ensiarvoisen tärkeää. Sydänsairauksien synnyssä suun bakteereilla on merkittävä rooli. Huono suuhygienia ja hoitamattomat hampaat lisäävät riskiä sydämelle vaarallisten suun bakteereiden pääsyyn verenkiertoon ja sitä kautta sydänlihakseen. Astmapotilailla on usein kuiva suu johtuen lääkkeiden sivuvaikutuksena tulevasta suun kuivumisesta. Suun kuivuminen on seurausta monien muidenkin lääkkeiden käytöstä. Kun suusta puuttuu hampaita reikiintymiseltä suojelevaa sylkeä, kariesriski voi kasvaa.

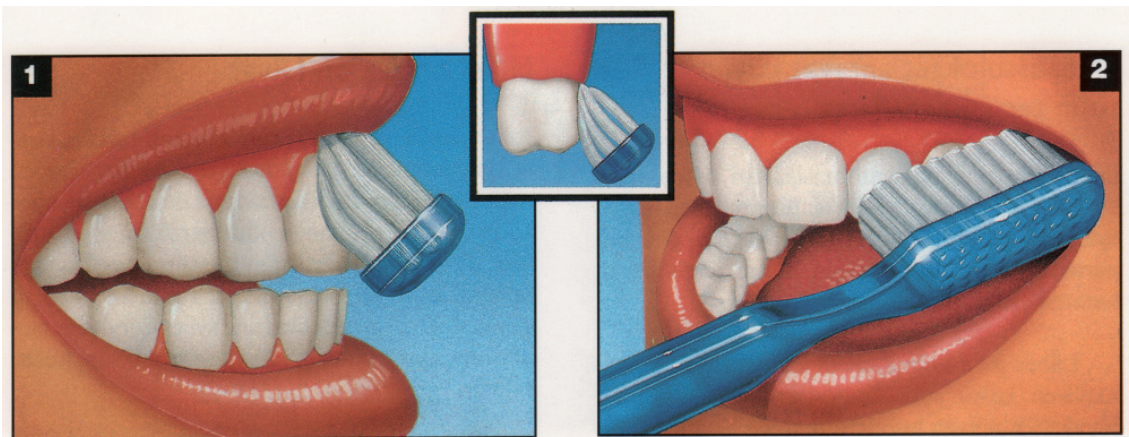
TIIVISTELMÄ

- Hyvinvoiva suu on tie hyvään yleisterveyteen.
- Terve suu koko elämän on mahdollista ja tavoittelemisen arvoista.
- Haitallisten bakteerien tarttuminen suuhun voidaan estää.
- ”Huono hammasluu” ei ole reikien aiheuttaja.
- Tulehdukset suussa voivat vaarantaa yleisterveyden.
- Hymyilevä, terve ja raikas suu on hyvä käyntikortti.

Suun itsehoitomenetelmät ja välineet

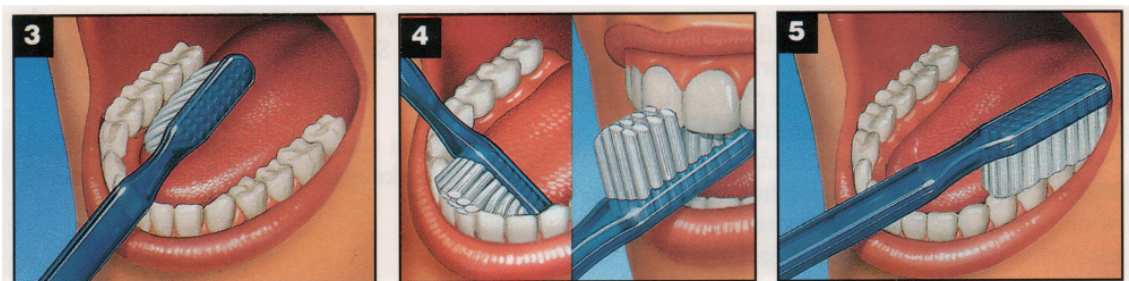
Hampaiden harjaaminen

Hampaiden harjaustekniikka tavallisella hammasharjalla on seuraava: aseta hammasharja 45 asteen kulmassa ienrajaan ja hampaisiin nähden. Liikuta hammasharjaa pienin edestakaisin liikkein. Pidä hammasharjasta kiinni kevyellä kynäotteella, ettei ienvaurioita pääse syntymään hampaita harjattaessa. Harjaaminen on hyvä aloittaa alahampaiden sisäpinnoilta. Aloita harjaaminen alhaalta viimeisen hampaan sisäpinnalta. Alaetualueelle siirryttäessä harja kannattaa nostaa pystyasentoon. Käännä harja toiseen suuntaan ja harjaa alahammaskaaren toisen puolen sisäpinnat. Alahampaiden ulkopinnat voit harjata myös asettamalla hammasharjan 45 asteen kulmassa ienrajaan ja hampaisiin



1 Aseta harja 45 asteen kulmassa siten, että se koskettaa sekä hampaita että ientä. Harjaa 2–3 hampaan ulkopinta pienillä nykytysliikkeillä tai pyörittävin liikkein.

2 Siirry seuraavaan 2–3 hampaan ryhmään ja harjaa äskeiseen tapaan.



3 Harjan tulee koskettaa sekä hampaita että ientä. Harjaa hampaiden sisäpinta pienin edestakaisin liikkein.

4 Käännä harja pystysuoraan etuhampaiden taakse. Harjaa edestakaisin puolella harjalla.

5 Aseta harja purupinnoille ja harjaa pienin edestakaisin liikkein.

nähdän ja edetä samalla tekniikalla, kuin sisäpinnoiltakin harjattaessa. Harjaa lopuksi hampaiden purupinnat, harjan harjakset kohtisuoraan suunnattuina purupintoja vasten edeten samaa nykitystekniikkaa käyttäen taas viimeisestä poskihampaasta toisen puolen viimeiseen poskihampaaseen. Toista sama myös ylähampaiden harjauksessa kaikki pinnat puhdistaan. Voit myös harjata lopuksi kielen pinnan, joka myös kerää plakkia ja bakteereita päivän aikana.

Jos käytät harjaukseen sähköhammasharjaa, muista, ettei harjaustekniikka ole aivan sama kuin tavallisella harjalla harjattaessa. Sähköhammasharjalla harjattaessa on muistettava, että harjan pyörivä työosa tekee puhdistuksen puolestasi, joten sähköharjaa ei tule liikuttaa edestakaisin hampaiden pinnoilla! Vie sähköhammasharja esimerkiksi hampaiden ulkopinnoille kevyesti painaen siten, että harjakset pyörivät kevyesti ienrajassa ientä hieroen. Pidä harjan varsiosaa kädessäsi vaaka-asennossa ja etene muutoin samalla tavalla järjestelmällisesti kuin tavallista tekniikkaa käyttäen eli viimeisestä poskihampaasta toisen puolen viimeiseen hampaaseen asti. Alaetualueen sisäpinnoilla voit tarvittaessa nostaa sähköharjaa hieman pystyasentoon. Puhdista kaikki pinnat harjaa tasaisesti kuljettaen hampaalta toiselle, hampaiden pintoja myötäillen. Lopuksi voit myös puhdistaa kielen pinnan.

Hammasvälien puhdistaminen

Hammaslangalla

Suurimmalla osalla hampaiden välit ovat luonnostaan ahtaat, jolloin hammasharja ei mahdu hampaiden väliin, eikä siten puhdistaa hammasvälejä. Puhdista hampaiden välit hammaslankaa, hammasstikkua tai hammasväliharjaa apuna käyttäen. Hammasvälien puhdistukseen käytettävän menetelmän valinta riippuu hammasväleistä.



Monesti hammasvälit ovat hyvin ahtaat nuorilla ja nuorilla aikuisilla. Silloin on suositeltavaa käyttää hammaslankaa. Hammaslankoja on monenlaisia ja monen vahvuisia, litteitä, pyöreitä, vahattuja ja vahaamattomia. Sopiva hammaslanka löytyy yleensä vain kokeilemalla. Suositeltavinta olisi puhdistaa hammasvälit hammaslangalla iltaisin ennen harjausta, jotta plakki eli biofilmi-kerros saadaan pois mahdollisimman hyvin. Lisäksi on olemassa oma lanka siltahampaille, ns. super-floss-lanka, joka soveltuu hyvin kiinteän protetiikan puhdistamiseen sekä oikomishoidossa olevalle, jolla on kiinteät kojeet suussa. Hammasvälejä langatessa lanka tulee viedä kummankin hampaan pinnan myötäisesti ientaskun pohjaan asti ja nostaa sieltä plakkia pois.

Hammastikulla tai hammasväliharjalla



Hammasvälit voidaan puhdistaa myös hammastikulla. Hammastikun käyttö on suositeltavaa silloin, kun hampaiden välit ovat niin leveät, että hammaslanka on käytännössä liian kapea ja hammastikku mahtuu hammasväliin hyvin. Hammastikun malli ja koko tulisi olla mahdollisimman lähellä hammasvälin kokoa, jotta se puhdistaisi tehokkaasti. Hammastikun olisi hyvä olla muodoltaan kolmiomainen. Kostuta hammastikku vedellä tai syljellä ennen käyttöä; tämä ehkäisee hammastikun katkeamista ja rikkoontumista hammasväliin. Tikkaa käytettäessä tikun leveä kanta tulee ientä vasten. Tikulla tulisi hangata kutakin hammasväliä noin kymmenen kertaa. Markkinoilla on myös kestäviä muovisia hammastikkuja.

Hammasväliharja sopii erityisesti parodontiittia eli kiinnityskudostuhoa sairastaville tai sairastaneille. Hammasväliharja on pulloharja pienoiskoossa.

Hammassivuliharjoja löytyy erikokoisina ja -mallisina. Hammassivuliharjaa käytettäessä vie harja hammassivuliin ja harjaa sillä kummankin hampaan pinta.

Pehmytkudosten ja kielen puhdistaminen

Kieli tulisi puhdistaa päivittäin huolellisesti, erityisesti takaosasta. Kielen puhdistukseen on olemassa erilaisia kaapimia, mutta yksinkertainen keino on puhdistaa kieli pienellä kertakäyttölusikalla. Hammasharja ei välttämättä ole riittävän hellävarainen kielen pinnan puhdistukseen. Joissakin hammasharjoissa on selkäpuolella kielen puhdistukseen tarkoitettu uritus. Kielen puhdistuksessa ei käytetä hammastahnaa. Useimmiten pahanhajuinen hengitys eli halitoosi johtuu kielen pinnan peitteistä. Kielen puhdistaminen säännöllisesti raikastaa suuta. Kostutetulla sideharsolla tai vanutaitoksella voi puhdistaa limakalvoja. Puhdas oliiviöljy on hyvä suun limakalvojen kostuttaja. Myös suuta kosteutta-
via geelejä voi käyttää.

Proteesien hoito

Suussa voi olla erilaisia proteettisia ratkaisuja, joista yleisimmät ovat osaproteesit ja kokoproteesit. Proteesien puhdistuksessa tulee käyttää proteeseille tarkoitettuja hammasharjoja ja välineitä. Kun puhdistat osa- tai kokoproteesia, on hyvä laittaa pesualtaan pohjalle hieman vettä, etteivät proteesin muoviosat halkea, jos proteesit putoavat kädestä puhdistuessa. Käytä harjaamiseen proteesiharjaa ja käy sillä huolella läpi kaikki proteesin pinnat, uurteet, pinteet ja proteesihampaat. Puhdista erityisen huolellisesti proteesin limakalvoa vasten tuleva puoli. Käytä proteesin puhdistukseen tarkoitettuja tahnoja ja tuotteita, sillä tavalliset hammastahnat saattavat kuluttaa proteesin pinnan karheaksi ja siten helposti likaa pintaansa kerääväksi. Puhdistukseen sopivat myös miedot saippuat tai tavallinen astioiden pesuaine. Lopuksi huuhtelee proteesi hyvin juoksevan veden alla. Yöksi proteesin voi jättää kuivaan astiaan säilytykseen.

Suun itsehoitoaineet

Hammastahnat

Hammastahnat tärkein aineosa on fluori, jonka on pitkäaikaisissa kliinisisä kokeissa todettu vahvistavan hammaskiillettä ja ehkäisevän reikiintymistä. Hampaat olisi hyvä harjata aamuin, illoin vähintään kahden minuutin ajan. Suun huuhtomista on syytä välttää harjauksen jälkeen mahdollisimman hyvän fluorivaikutuksen saamiseksi. Fluoriallergia on erittäin harvinaista. Fluori on eräs elimistön hivenaineista. Fluoriyhdisteistä tehokkain on natriumfluoridi. Lisäksi olisi hyvä, jos hammastahna sisältäisi ksylitolia. Ksylitolia olisi hyvä olla tahnassa noin kymmenen prosenttia, jotta se vaikuttaisi. Suomen laki ei velvoita hammastahnojen valmistajia ilmoittamaan tuotteiden ksylitolimääriä. Monet asiantuntijat suosittelevat kuitenkin käyttämään ksylitolipitoista hammastahnaa siitäkin huolimatta, ettei ksylitolin määrää tahnassa tiedetä. Hammastahnoissa on vaahtoavana aineena natriumlauryylisulfaatti, joka voi tutkimusten mukaan altistaa kipeiden haavaumien eli aftojen syntyä suussa. Aftaherkkien on hyvä valita vaahtoamaton, herkän suun tahna. Hammastahnoissa käytetään myös antimikrobisena aineena triklosaania, joka kuuluu dioksiinien (ympäristömyrkkyjen) ryhmään. Tämä saattaa lisätä vastustuskykyä antibiooteille. Tällaisia tahnoja olisi hyvä välttää. Valkaisevilla hammastahnoilla on vaikutusta hampaiden pinnalla olevien värjäytymien poistoon. Itse hampaan väriä ne eivät muuta.

Hammastahna on hyvä valita käyttötarkoituksen mukaan. Valikoimista löytyy varmasti jokaiselle sopiva tahna. Proteeseja ei tule harjata hampaille tarkoitetulla hammastahnalla niiden hankaavan vaikutuksen vuoksi.

Suuhuuhteet

Suuvesiä ja erilaisia suuhuhteita on paljon markkinoilla. Suurin osa tarjolla olevista suuvesistä on tarkoitettu lähinnä hengityksen raikastamiseen. Joissakin suuvesissä on tehokkaasti plakin kasvua estäviä ominaisuuksia. Tällaiset klorheksidiinia sisältävät suuvedet on tarkoitettu vain tilapäiseen käyttöön niiden haitallisten sivuvaikutusten vuoksi. Ne värjäävät hampaita ja limakalvoja ja hävittävät suusta sellaista mikrobikasvustoa, joka sinne normaalisti kuuluu. Näitä suuvesiä käytetään suun terveydenhuollon ammattilaisten suosituksesta erityistilanteissa, esimerkiksi erilaisten suun alueen kirurgisten toimenpiteiden jälkeen. Tällaisia toimenpiteitä ovat muun muassa viisaudenhampaan leikkaukset, ienleikkaukset ja muut vastaavat. Vaikean sairauden aikana on ehkä mahdotonta puhdistaa suuta. Silloin voi käyttää tällaista bakteereita poistavaa suuvettä. Tällöin korvataan puuttuvaa hampaiden harjausta. Monet suuvedet sisältävät 10–25 % alkoholia, mikä aiheuttaa suun limakalvojen kirkelyä. Suuvesien alkoholi kuivattaa suun limakalvoja. Jos suuvesiä ja -huhteita halutaan käyttää, on hyvä valita fluori- ja ksylitolipitoinen, alkoholiton vaihtoehto. Suuvesien käytöllä korvataan hampaiden harjaamista vain edellä mainituissa erityistilanteissa. Hampaiden peruspuhdistus tapahtuu parhaiten harjaamalla hampaat kahdesti päivässä.

Imeskelytabletit

Imeskelytableteilla voidaan hoitaa suun kuivumista ja myös pahanhajuista hengitystä. Ksylitolivalmistajat tekevät helposti suussa sulavia imeskelytabletteja, joista voi olla apua kuivasuisille, jotka eivät voi tai pysty käyttämään ksylitolipurukumeja tai kovempia ksylitolipastilleja. Myös fluoripitoisia imeskelytabletteja on saatavilla. Joissakin imeskelytableteissa on suuta kostuttavia tai hengitystä raikastavia ominaisuuksia. Myös aftoista kärsiville voi olla hyötyä imeskelytableteista, jotka on kehitetty aftoista aiheutuvan kivun lievitykseen suussa. Yleensä imeskelytabletteja myydään apteekissa. Myös nikotiinikorvaushoitotuotteita on imeskelytabletteina.

Hammashoitoon hakeutuminen

Kun poski on turvoksissa tai ilmenee jatkuvaa särkyä, suussa on tulehdus, joka vaatii pikaista hammaslääkärin hoitoa. Kun hammas on puru- tai kosketusar-ka, kyseessä on usein tulehdus hampaan ytimessä tai hammasta ympäröivässä kudoksessa, jolloin on syytä hakeutua pikaisesti hammaslääkəriin. Hampaan ollessa kylmäarka tai voimakkaasti vihlova, tarvitset hammaslääkärin tutkimus-ta. Kun hammas on lohjennut tai säröinen, voit hakeutua hammaslääkärin tai suuhygienistin vastaanotolle lähiaikoina. Jos et saa hoitoa nopeasti, löy-tyy väliaikaisia paikkamateriaaleja apteekeista, joita voit itse laittaa hampaan suojaksi. Kun ikenesi vuotavat verta, etkä saa sitä hyvälläkään kotihoidolla pa-ranemaan, varaa aika suuhygienistin vastaanotolle. Havaittuasi limakalvoilla, kielessä tai ikenissä muutoksia tai kipeitä kohtia, jotka eivät parane kahden vii-ikon kuluessa, hakeudu hammaslääkärin hoitoon. Hammaslääkärin tai suuhy-gienistin vastaanotolla on syytä käydä säännöllisesti, hammaslääkärin tekemän yksilöllisen hoitosuunnitelman mukaisesti.

Hoitoon pääsymahdollisuutesi ovat joko julkinen palvelusektori tai yksi-tyinen palvelujärjestelmä. Kaikilla on oikeus lain mukaan käyttää julkisia suun terveydenhuollon palveluja. Suun terveydenhuolto kuuluu hoitota-kuun piiriin. Julkisen hammashoidon kustannuksista ei saa Kelan korvauksia. Yksityishammaslääkärin perimistä palkkioista Kela korvaa 60 % taksan mukai-sesta määrästä. Esimerkiksi hammaslääkärin palkkio kahden pinnan täytteelle on 81 euroa, josta Kelan taksa on 55 euroa. Kun Kela korvaa 60 % taksasta eli 33 euroa, jää asiakkaan omavastuuksi 48 euroa. Tarvitessasi tarkempia tietoja, löydät niitä Kelan toimistoista tai Internet-sivuilta www.kela.fi.

Karies

USEIN ESITETTYJÄ KYSYMYKSIÄ

Voiko karies aiheuttaa koko elimistön tulehduksia?

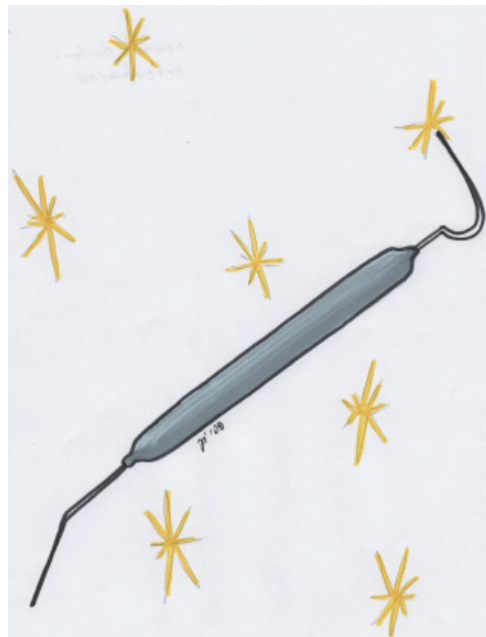
Haittaako, jos lasten maitohampaisiin tulee reikiä, kun kuitenkin tulee pysyvät hampaat?

Johtuvatko reiät huonosta hammasluusta?

Kun minulla on huonot hampaat, tuleeko lapsellekin ”perintönä” reikiä vai voiko sen estää?

Hampaiden reikiintyminen

Karies eli reikiintyminen on maailman yleisin infektiosairaus. Kariesbakteerit eivät ole luonnostaan ihmisen suussa, vaan infektio saadaan sylkikontaktin välityksellä varhaislapsuudessa. Suurin riski saada kariesbakteeritartunta on kahden ikävuoden molemmin puolin. Tätä aikaa kutsutaan ns. infektioikkunaksi. Maitoposkihampaiden puhjetessa riski on suurimmillaan, mutta infektio on mahdollista saada heti ensimmäisen maitohampaan puhjettua suuhun. Varhaislapsuudessa estetty kariesbakteeritartunta vaikuttaa koko loppuelämän ajan suun terveyteen. On täysin mahdollista säilyttää terveet hampaat ja terve suu koko elämän, koska kyseessä on infektiosairaus, joka on estettävissä. Kariesta hoidettiin jo muinaisissa kulttuureissa. Antiikin aikana hampaita puhdistettiin erilaisilla tikuilla ja myös harjoilla, jotka oli valmistettu luonnonharjaksista sekä puusta ja luusta. Jo muinaiset egyptiläiset valmistivat hammasharjoja. Ravinto oli ennen hampaiden kannalta terveellistä ja vaati kovaa pureskelua. Näin reikiä ei muodostunut niin helposti. Monet luonnonkansat ovat säilyneet tervehampaisina, kunnes ovat tulleet länsimaisen sivistyksen



piiriin ja saaneet sokeria. Kariesbakteereiden saadessa sokeria suuhun muodostuu bakteereiden happamia aineenvaihduntatuotteita, jotka liuottavat kiillettä. Hampaisto kestää näitä puolen tunnin mittaisia happohyökkäyksiä viidestä kuuteen kertaa päivässä. Syljen tehtävä on mineraaleillaan kovettaa hampaan pintaa happohyökkäysten välillä. Jos näitä happohyökkäyksiä on liikaa, sylki ei ehdi korjata alkaneita kiillevaurioita ja reikiintyminen alkaa. Syljen puolustuskyky vaihtelee eri ihmisillä, samoin syljen erittyminen. Sylkeä erittyy normaalisti litrasta puoleentoista vuorokaudessa. Jos syljeneritys on tätä vähäisempi joko luonnostaan tai esimerkiksi lääkkeiden sivuvaikutuksena, kariesriski lisääntyy merkittävästi.

Karieksen ehkäisy

Karies eli hampaiden reikiintyminen on bakteerisairaus, joka on ehkäistävissä. Parhaiten kariesta voi ehkäistä olemalla tartuttamatta bakteereita pikkulapsen suuhun. Lähes kaikki ravinto sisältää sokereita eri muodoissa, mutta mitä sokeripitoisempaa ravinto on, sitä haitallisempaa se on hampaalle. Syömistiheys ratkaisee hampaistolle tulevat vauriot. Ihmisillä on yksilöllisiä eroja, kuinka nopeasti vauriot suussa syntyvät. Syljen puolustusominaisuudet vaihtelevat, samoin erittyvän syljen määrä. Syljessä on mineraaleja, jotka hakeutuvat hampaan pinnalle happohyökkäyksen jälkeen korjaten vaurioita. Kariesta voi ehkäistä antamalla syljelle kunnollisen ”työskentelyajan” happohyökkäyksen jälkeen. Ruokailukertojen välillä suuhun ei kannata laittaa mitään, mistä tulisi happovaikutuksia. Paras janojuoma on raikas vesi. Useat juomat on joko happamia tai sokeripitoisia tai molempia näistä. Näin usein toistuvat happohyökkäykset, jotka aiheutuvat juomista voivat reikiinnyttää hampaiston. Kariesta voi ehkäistä käyttämällä säännöllisesti ksylitolituotteita aterioiden ja välipalojen jälkeen. Fluoripitoisella hammastahnalla on kariesta ehkäisevä vaikutus.

TIIVISTELMÄ

- Karies eli reikiintyminen on tarttuva bakteerisairaus.
- Suussa voi olla bakteereita aikuisella 500–600 lajia, joista reikiintymisen kannalta merkityksellisimmät ovat mutans-streptokokit ja laktobasillit.
- Karies on länsimainen elämäntapasairaus, joka on mahdollista ehkäistä.
- Kariuksen tärkein hoito on hyvä suun itsehoito.
- Syö säännöllisesti monipuolista ruokaa välttämällä napostelua.
- Syö pureskelua vaativaa vähäsokerista ruokaa, kuten hedelmiä, vihanneksia ja kokojyväleipää.
- Juo janoon vettä ja vältä happamia mehuja, virvoitus- ja energiajuomia.
- Harjaa hampaat kaksi kertaa päivässä fluoritahnalla vähintään kahden minuutin ajan.
- Puhdista hammasvälit hammaslangalla, hammastikulla tai hammasväliharjalla päivittäin.
- Käytä ksylitolituotteita aterioiden jälkeen. Täysksylitoli on todettu tutkimuksissa tehokkaimmaksi.
- Jos kärsit suun kuivumisesta, kostuta suuta veden lisäksi erityisillä kostutusgeeleillä tai -suihkeilla.
- Käy suun terveystarkastuksessa säännöllisesti suuhygienistillä tai hammaslääkärillä yksilöllisen tarpeen mukaan.

Fluori

USEIN ESITETTYJÄ KYSYMYKSIÄ

Onko fluorin käyttö välttämätöntä?

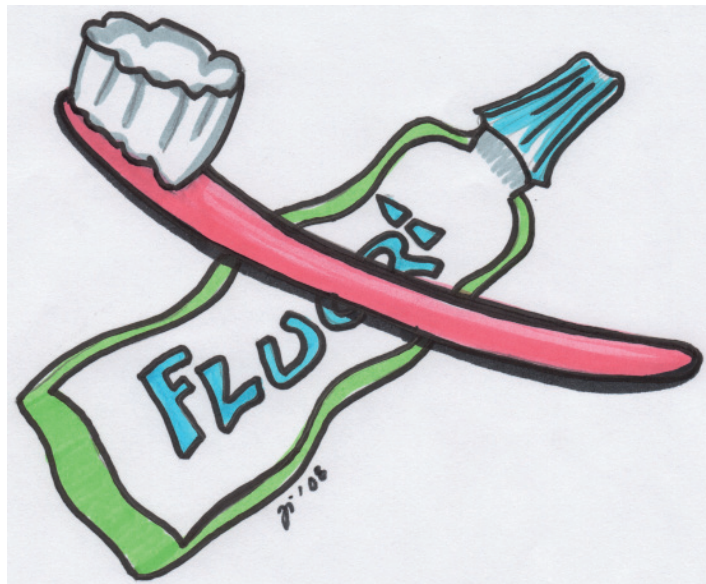
Voiko fluori olla haitallista?

Mitä hyötyä fluorin käytöstä on?

Voiko fluorituotteita korvata jollakin muulla aineella?

Tietoa fluorista

Fluori on hivenaine, joka on hampaiden ja luuston terveyden kannalta tärkeä. Sen puutos heikentää merkittävästi hampaiden vastustuskykyä kariesta vastaan. Fluoria esiintyy maaperässä, vesistöissä ja ravinnossa. Säännöllisellä fluorin käytöllä voidaan lisätä hampaiden vastustuskykyä reikiintymiselle, fluorin vahvistaessa kiillettä. Liiallisen fluorinsaannin vaikutus hampaisiin on puolestaan lohkeileva ja säröilevä hammaskiille. Tätä ilmiötä kutsutaan fluoroosiksi. Fluorituotteiden liiallinen nieleminen on haitallista ja siksi on tärkeää noudattaa annettuja annosteluohjeita. Fluorituotteet on hyvä säilyttää pikkulasten ulottumattomissa.



Fluorin reikiintymistä ehkäisevä vaikutus perustuu siihen, että se vähentää kiilteen liukenemista happohyökkäyksen yhteydessä. Samalla se vahvistaa hampaita kovettavien mineraalien kiinnittymistä kiilteen pintaan. Nykykäsityksen mukaan fluorin paikallinen vaikutus hampaan puhkeamisen jälkeen on merkittävästi systeemistä vaikutusta tärkeämpi. Kariuksen ehkäisyn kannalta on

tärkeää, että fluoria on plakissa happohyökkäyksen alkaessa, aikana ja jälkeen. Fluori estää plakin bakteerien aineenvaihduntaa, mutta ei tapa bakteereita. Paras hyöty fluorista saadaan käyttäen tuotteita säännöllisesti ja pieninä annoksina.

Fluorihammastahnan käyttö aamuin illoin riittää useimmissa tapauksissa. Fluorin saanti voidaan turvata monin eri tavoin. Tärkeintä on huomioida, että hammastahnan fluoripitoisuus on yli 1000 ppm F eli vähintään 0,1 %, koska alle 0,1 % fluoria sisältävien tahnojen tehosta ei ole riittävästi tieteellistä näyttöä. Fluoria voidaan saada hammastahnan lisäksi fluoritableteista, fluorihuuhteluliuosista ja fluorigeeleistä. Fluorin saanti on erityisesti tärkeää hampaiden puhkeamisvaiheessa. Fluorilla on hampaiden terveyttä edistävää vaikutusta kaiken ikäisten hampaisiin.

TIIVISTELMÄ

- Fluori on elimistölle välttämätön hivenaine.
- Fluorin on todettu kovettavan luustoa ja hammaskiillettä.
- Paras fluorisuoja hampaistolle saadaan harjaamalla hampaat fluorihammastahnalla huolellisesti aamuin, illoin.
- Hampaat suositellaan harjattavaksi fluoritahnalla aamulla ennen aamiaista ja illalla viimeiseksi ennen nukkumaan menoa vähintään kahden minuutin ajan.
- Fluoritahnaa laitetaan hammasharjalle herneen kokoinen nokare, pienille lapsille riittää riisiryynin kokoinen nokare.
- Hammastahnan ylimääräisen vaahdon voi sylkeä pois. Suuta ei suositella enää huuhdottavaksi harjauksen jälkeen.
- Hammastahnan fluorin suojavaikutus kestää suussa noin 12 tuntia.
- Hammastahnassa on hyvä olla fluoria vähintään 1000 ppm F.
- Lapsilla hammastahnan käyttö aloitetaan maitoposkihampaiden puhjettua.

Ravinto ja ksylitoli

USEIN ESITETTYJÄ KYSYMYKSIÄ

Kuinka ravinto vaikuttaa hammasterveyteen?

Voiko sokerin käyttö pilata hampaat?

Voiko kasvisyöjän hammaskiille liueta?

Onko juomista haittaa hampaille?

Kuinka ksylitoli vaikuttaa hampaisiin?

Voiko ksylitolipurukumia pureskelemalla puhdistaa hampaat?

Ravinnon vaikutuksia hampaiden reikiintymiseen

Karies on maailman yleisin infektiosairaus. Bakteereista haitallisin hampaiden kannalta on streptokokkeihin kuuluva *Streptococcus mutans*. Nämä bakteerit käyttävät aineenvaihdunnassaan sokereita. Kun syödään sokeripitoista ravintoa, suussa olevat kariesbakteerit alkavat käyttää sokereita ravinnokseen ja aiheuttavat hapontuottoa. Tämä happohyökkäykseksi kutsuttu tapahtuma kestää jokaisen ruokailukerran jälkeen puoli tuntia. Päivittäin hampaisto kestää viidestä kuuteen happohyökkäystä. Happovaikutus tulee kaikesta ravinnosta, jossa on käymiskelpoisia sokereita. Tämä koskee myös juomia. Kovaa pureskelua vaativa, vähäsokerinen ruokavalio edistää suun ja hampaiden terveyttä. Paras janojuoma on raikas vesi. Myös monet niin sanotut kevyt- ja lightjuomat ovat hammaskiilteelle haitallisia happamuutensa vuoksi.



Runsas sokerin käyttö voi olla hampaille vahingollista varsinkin tiheästi nautittuna. Lapsilla tämä on erityisen haitallista kehittyvän hampaiston kariesherkkyyden vuoksi. Kariesbakteerien tarttumista voi estää välttämällä sylkikontakteja pienen lapsen kanssa. Kasvisyöjillä hampaiden kiille voi olla vaarassa kas-

visravinnon sisältämän happamuuden vuoksi. Useiden hapatettujen ja etikkaisen kasvien happamuus on hammaskiilteelle haitallista. Hammaskiille alkaa liueta pH-arvon pudottua alle 5,5:n. Normaali syljen pH-arvo on 7.

Ksylitoli on rakenteeltaan sokerialkoholi, jonka ei ole todettu aiheuttavan hapontuottoa hampaiden pinnalla olevassa bakteerikertymässä eli biofilmissä. Useat tutkimukset osoittavat ksylitolin olevan kiistatta hammasterveydelle haitaton ja hyödyllinen. Kun ksylitolia käytetään säännöllisesti heti jokaisen aterioinnin jälkeen, ei haitallista hapontuottoa ehdi tulla. Täysksylitoli on todettu tutkimuksissa parhaaksi. Ksylitolia suositellaan lisänä hammasterveyden edistämiseksi, ja se on saanut maininnan terveystuotteena elintarvikkeena. Ksylitolia voi käyttää purukumina ja pastilleina. Sitä on käytetty myös makeuttajana useissa lääkkeissä. Myös erilaisissa suusuihkeissa, -geeleissä ja hammastahnoissa käytetään makeuttajana ksylitolia. Ksylitolipurukumin käyttö ei korvaa hampaiden harjausta, vaikka sen pureskelu lisääkin syljeneritystä. Tämä on toki suun terveydelle eduksi. Purukumin pureskelua on hyvä jatkaa, kunnes maku lähtee. Vuorokauden ihanteellinen ksylitolimäärä on yhteensä 5 grammaa jaettuna tasaisesti useaan annokseen pitkin päivää. Tämä määrä saadaan esimerkiksi viidestä purukumipalasta, jonka ksylitolipitoisuus on 77 %.

TIIVISTELMÄ

- Säännölliset ateriat ja sokeripitoisen syötävän välttäminen edistävät hyvää suun terveyttä.
- Vihannesten, hedelmien, juureksien ja täysjyväleivän on todettu olevan hyväksi hampaille.
- Sokeripitoinen ravinto kasvattaa haitallista bakteerikertymää eli plakkia eli biofilmiä suussa.
- Säännöllinen ksylitolituotteiden käyttö heikentää haitallisten bakteereiden toimintaa suussa ja estää niiden aineenvaihduntaa.
- Ksylitoli estää kariesbakteereiden tarttumista hampaiden pinnalle.
- Ksylitoli lyhentää happohyökkäyksen kestoa ja suojaa hammaskiillettä vahingoittumiselta.
- On hyvä pitää puolen tunnin tauko aterioinnin jälkeen ennen kuin pesee hampaat, ettei aiheuta mekaanista vauriota eli abraasiota kiilteeseen.

Hammaskivi ja ientulehdus

USEIN ESITETTYJÄ KYSYMYKSIÄ

Mistä hammaskivi johtuu?

Miksi ikenistä vuotaa välillä verta?

Voiko ientulehduksen parantaa itse?

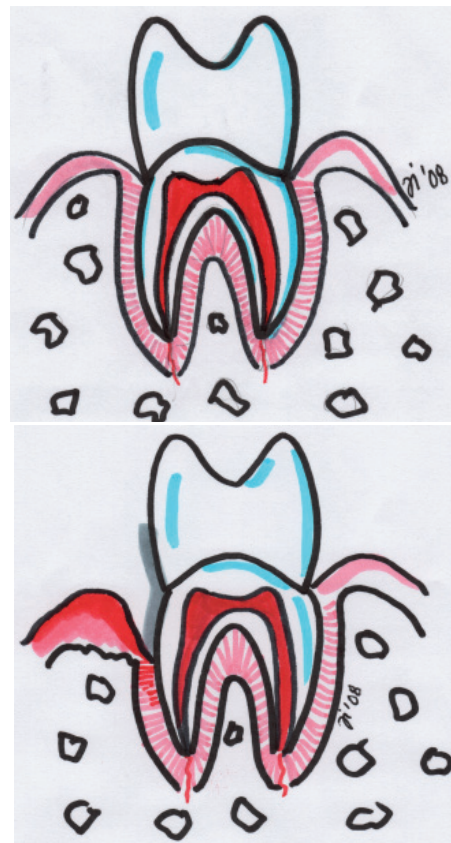
Miten voi estää hammaskiven muodostumisen?

Kuinka joillekin tulee paljon hammaskiveä?

Miksi hampaat heiluvat?

Tukikudossairaudet

Hampaiden kiinnityskudossairaus eli parodontiitti on yleisin aikuisten sairaus. Se on myös tavallisin syy hampaiden ennenaikaiseen menettämiseen. Ennaltaehkäisyllä ja itsehoidolla on suuri merkitys tämän suun sairauden hoidossa. Bakteerit ovat syynä tukikudossairauksiin. Kariesbakteerien tapaan myös ne lapsi saa tartuntana sylkikontaktissa lähipiiriltään yleensä kouluikään mennessä. Verenvuoto ikenistä on yleensä ientulehduksen merkki. Sen pystyy parantamaan hyvällä kotihoidolla, johon kuuluu säännöllinen hammaspintojen puhdistaminen bakteerikertymistä. Syljen mineraalit kovettavat tämän bakteerikertymän hammaskiveksi. Bakteerikertymiä sanotaan biofilmiksi. Ientulehdus ja poistamaton hammaskivi yhdessä vaikuttavat hampaiden tukikudokseen niin, että hampaita kiinnittävät säikeet alkavat tuhoutua. Bakteereiden toiminta edesauttaa luukatoa hampaan ympärillä. Tätä tilaa kutsutaan suussa parodontiitiksi.



Monissa yleissairauksissa hoitamaton tukikudossairaus on riskitekijänä. Esimerkiksi diabeetikoilla hoitamaton tukikudossairaus voi vaikuttaa veren sokeritasapainoon ja pahentaa yleistilaa. Diabeetikoilla tukikudossairaudet myös paranevat huonommin. Odottavilla äideillä hoitamaton tukikudossairaus voi olla osatekijänä ennenaikaisessa synnytyksessä. Sydänsairailta parodontiittiin eli hampaiden tukikudossairauteen liittyvät bakteerit voivat olla vahingollisia sydämen terveydelle elimistöön päästyään. Yksi merkittävä hampaiden tukikudoksien terveyttä vaarantava tekijä on tupakointi. Tupakoivilla suun kiinnityskudossairauksien aiheuttama kudostuho etenee nopeammin kuin terveillä ja heikentää paranemista suun hoidosta huolimatta. Tupakoivan suu on harvoin täysin terve.

TIIVISTELMÄ

- Ientulehdus eli gingiviitti on mahdollista hoitaa itse.
- Ientulehdus on parannettavissa huolellisella hammaspintojen puhdistuksella.
- Ientulehdus etenee hoitamattomana hampaiden kiinnityskudoksiin.
- Kiinnityskudossairauksia aiheuttava hammaskivi muodostuu bakteerikertymästä eli plakista eli biofilmistä syljen mineraalien vaikutuksesta.
- Hammaskivi on tärkeää poistaa ajoissa bakteeritoiminnan pysäyttämiseksi.
- Jatkuva bakteeritoiminta ientaskuissa heikentää hampaiden kiinnitystä ja voi tuhota sen, niin että hammas lopulta irtoaa.
- Hampaiden parodontiitiksi tukikudossairaus on parodontiitti.

Muita suun sairauksia ja ongelmia

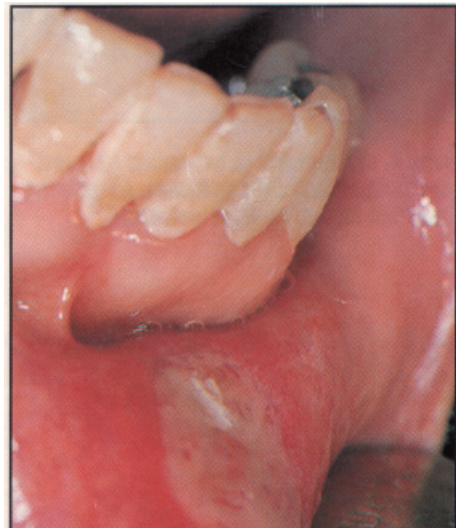
Herpes ja aftat

Yleisesti voidaan sanoa, että suun limakalvoilla esiintyvä kudostuutos vaatii kahden viikon jälkeen lisätutkimuksia, syyn selvittämistä.

Huuliherpes on herpes simplex -viruksen aiheuttama, toistuva huulen rakkuloiva tulehdus eli yskänrokko. Yskänrokko ei ole vaarallinen, mutta se voi olla kiusallinen ja kivulias. Märkäisessä vaiheessa se tarttuu helposti, ja tällöin on syytä välttää läheistä kontaktia toiseen henkilöön. Kosmeettinen haitta voi kuitenkin olla merkittävä, ja vajaan etsitään koko ajan tehokkaampia hoitoja.

Herpes simplexin aiheuttama ensimmäinen tulehdus jää usein diagnosoidumatta tai se sekoitetaan tavallisiin kurkkutauteihin. Oireina on suun limakalvojen, joskus kasvojen ihonkin, rakkulointi ja haavaumat. Samanaikaisesti on usein kuumetta, lihassärkyä, kurkkukipua ja kaularauhasten suurenemista sekä arkuutta. Oireet voivat kestää parikin viikkoa. Taudin parannuttua sairaus jää asumaan hermosoluihin. Huuliherpeksellä on kiusallinen taipumus ilmaantua esimerkiksi stressin, UV-säteilyn tai flunssan yhteydessä. Näissä tilanteissa elimistön immuniteetti on tilapäisesti alentunut, jolloin herpesvirus aktivoituu ja aiheuttaa oireita. Oireet ovat monelle tutut: huulella tuntuu kutinaa ja kirvelyä sekä myöhemmin rakkulointia yleensä toispuoleisesti. Atoopikoilla ja vakavasti sairailta tulehdus voi levitä kasvojen iholle. Vaiva kestää muutamasta vuorokaudesta muutamaan viikkoon.

Toisin kuin virustauteihin yleensä, herpesviruksia vastaan on onnistuttu kehittämään lääkkeeksi asikloviiriä sekä sen johdannaismolekyylä, joiden teho on kohtuullisen hyvä. Viruslääkkeitä käytetään paljon myös suun kautta otet-



58-vuotiaan miehen
aftemainen stomatiitti

tuina lyhyinä kuureina, jolloin päätöksen hoidon aloittamisesta tekee lääkäri. Tablettikuureja käytetään etenkin herpesen ensi-infektion hoidossa, mutta joskus myös ärhäköiden uusintainfektioiden kuriin saattamiseksi. Suun kautta otettavia lääkkeitä voidaan käyttää myös estohoidossa, jonka käyttöä harkitaan, mikäli herpes häiritsee elämää ja uusii kerran kuukaudessa tai useammin.

Aftat ovat yleisesti suun limakalvolla esiintyviä pieniä, kivuliaita, yleensä harmahtavia haavaumia, mutta kuitenkin viattomia. Aftojen aiheuttajaa ei varmuudella tiedetä. Jopa 50 % ihmisistä kärsii jossakin elämänsä vaiheessa aftoista. Niillä on tapana uusia vaihtelevin väliajoin, ja ne paranevat yleensä 1–4 viikossa.

Aftoja on kolmea tyyppiä. Pienemmät esiintyvät huulissa, kielessä, posken limakalvoilla ja suunpohjassa. Niistä aiheutuva kipu paranee muutamassa päivässä ja lopullisesti ne paranevat viimeistään kahdessa viikossa. Suuremmat aftat ilmaantuvat yleensä samoihin kohtiin kuin pienetkin, yleisimmin kielen tai nielurisoiden lähelle ja voivat aiheuttaa kovaakin kipua nieltäessä. Suurempien aftojen paraneminen kestää tyypillisesti 4–10 viikkoa. Haavaumat saattavat johtua elimistön virheellisestä autoimmuunireaktiosta, jossa sen omat solut hyökkäävät suun limakalvon soluja vastaan. Aftoille altistavia tekijöitä voivat olla muun muassa vitamiinien tai raudan puute, suoliston sairaudet, kuten Crohnin tauti tai haavainen paksunsuolen tulehdus sekä keliakia. Muita altistavia tekijöitä voivat olla stressi, trauma, hormonaaliset syyt, tietyt ruoat sekä natriumlauryylisulfaattia sisältävät hammastahnat. Aftat eivät ole tarttuvia eikä niitä voi saada suudellessa tai samoilla ruokailuvälineillä syödessä. Herpes-tyyppiset esiintyvät pienten haavaumien rykelminä. Aftat voidaankin sekoittaa herpeseseen, mutta niihin ei liity kuumeilua eikä rakkuloiden muodostumista. Lisäksi herpesrakkulat sijaitsevat yleisemmin suulaessa tai huulten ulkopinnoilla ja ovat viruksen aiheuttamia.

Aftat paranevat yleensä itsestään, ja niiden aiheuttamaa kipua lievittää hyvä suuhygienia. Suuhygienian parantamiseen hyvä apu on klooriheksidiinisuuvesi, jota on saatavissa apteekeista ilman reseptiä. Hammastahnaksi kannattaa valita tuote, joka ei sisällä tahnaa vaahdottavaa natriumlauryylisulfaattia.

Aftojen hoitoon on myös olemassa useita eri reseptillä saatavia kortisonivalmisteita. Limakalvotabletit sisältävät triamsinolonia, ja ne asetetaan suoraan haavauman päälle. On myös olemassa aftojen hoitoon tarkoitettuja voiteita, joita kannattaa käyttää ruokailun jälkeen tai juuri ennen nukkumaan menoa. Näin mahdollistetaan pidempi vaikutusaika paikallisesti. Alueille, jonne on muutoin vaikea ulottua, on saatavilla kortisonia sisältäviä suihkeita. Uusimpana tuotteena markkinoille on tullut hyaluronihappoa sisältävä tuote, joka on helposti käytettävissä geeli- ja suihkemuodossa. Kortisonivoiteiden lisäksi lääkäri voi tarvittaessa määrätä myös doksisykliinipuruskutteluja ja kivuliaissa tapauksissa paikallispuudutegeelistä ennen ruokailua saattaa olla apua. Aftojen aiheuttamaan kipuun auttavat yleensä myös perinteiset kipulääkkeet. Tärkeintä hoidossa on kuitenkin provosoivien tekijöiden välttäminen. Miehillä vaiva helpottaa yleensä iän myötä ja naisilla menopaussin yhteydessä.

Suun sieni-infektiot

Tavallisin suussa esiintyvä sienilaji on *Candida albicans* (hiiva). Se elää suussa noin 20–50 %:lla aikuisväestöstä aiheuttamatta mitään tulehduksen merkkejä. Sienten esiintyminen suussa vaihtelee iän ja terveydentilan mukaan, mutta yleisimpiä ne ovat vanhuksilla.

Altistavia tekijöitä sieni-infektioille ovat antibioottilääkitys, inhaloitavat kortisonit (astmalääkkeet), huonosti istuvat proteesit, ikääntyminen, huono suuhygienia, vähentynyt syljeneritys, hormonaaliset muutokset, tupakointi ja diabetes (huonossa tasapainossa).

Suun sieni-infektion oireet vaihtelevat suuresti. Tavallisimpia oireita ovat limakalvojen ja/tai kielen polte, kutina, kipu, arkuus ja kirvely. Suun limakalvoilla voi olla valkoisia tai harmahtavia helposti raaputettavia peitteitä tai limakalvoilla voi olla yhtenäinen tai läiskikäs punoitus.

Hoitona pyritään poistamaan sieni-infektioille altistavat tekijät. Jos potilaalla on vanhat, huonosti istuvat hammasproteesit, ne tulee pohjata istuvuuden paran-

tamiseksi ja sienien hävittämiseksi proteesin pinnalta. Proteesit on syytä säilyttää kuivana yön aikana, jolloin sienet kuolevat proteesin pinnalta. Happamat ruoka-aineet, kuten esimerkiksi sitruuna, puolukka tai karpalo, vähentävät myös sienten määrää suusta. Potilaan tulee hakeutua hoitoon, jos sieni-infektio jatkuu ja oireet voimistuvat. Tällöin sieni-infektio voi vaatia paikallista tai systeemistä lääkehoitoa.

Leukoplakia

Leukoplakia on limakalvon tasaisen vaalea tai läiskäinen muutos, jota ei voida poistaa raaputtamalla. Tavallisimmat esiintymisalueet ovat suupieli ja posken limakalvo. Noin 90 % leukoplakioista todetaan tupakoitsijoilla. Jos altistavia tekijöitä ei saada poistettua ja leukoplakia uusiutuu, potilaan limakalvoja seurataan säännöllisesti ja tarvittaessa hammaslääkäri ottaa kudoksenäytteen muutoksen selvittämiseksi.

Erytroplakia

Erytroplakia on suun limakalvon epätarkkarajainen, punainen muutos, joka ei ole haavautunut. Erytroplakista limakalvomutosta on syytä seurata säännöllisesti kohonneen suusyöpäriskin vuoksi. Tarvittaessa hammaslääkäri ottaa muutoksesta kudoksenäytteen.

Suun punajäkälä

Suun punajäkälä (lichen ruber) on ihon ja limakalvon krooninen ja tulehduksellinen sairaus. Syy on tuntematon. Sitä esiintyy 0,5–2 %:lla väestöstä. Se on yleisin 30–60-vuotiailla naisilla ja esiintyy tavallisimmin poskien limakalvoilla useissa kohdissa. Noin kolmasosalla ihon punajäkälää sairastavista on todettavissa suunmuutoksia. Suun punajäkälä on krooninen sairaus, ja vain 3–17% potilaista paranee täysin. Parantavaa hoitoa ei ole. Suun limakalvo-oireilu voi olla syklistä, ja oireita voi lievittää nauttimalla kamomillateetä ja välttämällä vaahtoavia hammastahnoja (natriumlauryylisulfaatti). Jos punajäkälä aiheuttaa kipua, potilaan tulee hakeutua hammaslääkäriin hoitoon. Lääkehoitona voidaan käyttää mietoja kortisonivoiteita.

Hammaseerosio ja hampaiden vihlominen

Eroosiossa tapahtuu hampaiden kemiallista liukenemista, joka aiheuttaa hammaskiilteen pinnallisen syöpymän. Esimerkiksi hapan ruoka voi aiheuttaa kiilteen kalsiumin liukenemista ilman bakteerien aiheuttamaa suun happamuuden lisääntymistä.

Ruoka-aineet, joiden happamuus alittaa hammaskiilteen kriittisen pH-arvon (pH 5,5), voivat runsaasti käytettynä aiheuttaa kalsiumin liukenemista hammaskiilteestä. Yleisimpiä hammaseerosiota aiheuttavia elintarvikkeita ovat sitruhedelmät, esimerkiksi appelsiini, greippi ja klementiini sekä happamat juomat, esimerkiksi virvoitus- ja urheilujuomat ja viinietikka.

Happamat elintarvikkeet aiheuttavat kiilteen kulumista varsinkin, jos syljen erityks on vähäistä. Juomista haitallisimpia hampaiden kannalta ovat urheilujuomat, joita nautitaan fyysisen rasituksen aikana. Raskas liikuntasuoritus aiheuttaa suun kuivumista, mikä hidastaa happojen neutralointia ja sokerin poistumista suuontelosta.

Hampaiston kovakudosta kuluttaa happamien elintarvikkeiden nauttiminen samanaikaisesti hampaita kuluttavan ruoan kanssa. Kasvisruokailijoilla esiintyykin sekaruokailijoita huomattavasti enemmän hammaseerosiota. Yli puolet eroosioista aiheutuu kuitenkin muista kuin ravintotekijöistä, esimerkiksi mahahapon tulosta suuhun refluksitautidissa sekä anorexia nervosa- ja bulimia-syömishäiriöissä.

Hampaiden vihlominen on ehkä yleisin pään alueen kiputiloista. Syitä hampaiden vihlomiseen on useita. Kipuoireiden taustalla voi olla useita syitä, kuten hammaskaries, hampaissa olevat halkeamat, hampaiden lohkeamat taikka ienvetäytymät. Vihlomiselle tyypillinen oire on ohimenevä, terävä ja hyvin paikallistettava vihlaisu, joka yleensä tuntuu kylmäaltistuksen kuten jäätelön tai kylmän juoman nauttimisen seurauksena. Vihlova kipu tuntuu yleensä vain hyvin lyhyen aikaa, mikä viittaa siihen, että hampaan hermokudos eli pulpa ei ole vaurioitunut. Helpotusta voi saada paikallisella fluorihoidolla, kuten fluori-

purskutteluilla tai hammastahnoilla sekä fluoria sisältävillä imeskelytableteilla. Jos omat toimet eivät riitä, voidaan vastaanotolla suoritetuilla tehokkaammilla fluorikäsittelyillä tai vihlovan hampaan pintaan laitettavilla suoja-aineilla helpottaa oireita merkittävästi.

Hampaiden vihlominen voi myös kroonistua eli muuttua pitkäkestoisemmaksi. Kroonistuessaan kipu aiheuttaa hampaan hermokudokseen eli pulpaan pysyviä vaurioita, minkä seurauksena hoitovaste on heikompi ja kiputilan paraneminen saattaa kestää kauan. Tällöin tyypillinen oire on lämpötilan muutoksesta, kuten kylmästä ulkoilmasta lämpimään sisäilmaan siirtymisen seurauksena aiheutuva minuutteja kestävä kipu. Noin kymmenen prosenttia vihlomissopilaista kärsii kroonisesta hampaiden vihloimisesta.

Suun kuivuminen

Kserostomia eli potilaan kokema suun kuivuuden tunne voi johtua monesta syystä. Tavallisin syy suun kuivuuteen on syljenerityksen vähentyminen. Tutkimusten mukaan jopa 25 % aikuisväestöstä ja 60–80 % naisista kärsii kuivasta suusta. Jotkut lääkkeet vähentävät syljeneritystä ja lisäävät kuivan suun tunnetta.

Mitä useampaa lääkettä potilas käyttää, sitä todennäköisempää on lääkitysten sivuvaikutuksista johtuva kuiva suu. Tyypillinen kuivasta suusta kärsivä potilas on vaihdevuosi-ikä ylittänyt nainen, joka käyttää 3–4 erilaista lääkettä päivittäin. Terveellä aikuisella erittyy sylkeä vuorokaudessa 0,5–1 litraa. Sylki on pääosin vettä. Sylkeä tuottavat suuret ja pienet sylkirauhaset. Suuret sylkirauhaset tuottavat pääosan syljestä. Öisin sylkeä erittyy ainoastaan pienistä sylkirauhasista. Koska pienet sylkirauhaset erittävät sylkeä vain vähän, suu voi tuntua kuivalta aamuisin erityisesti suun kautta hengittävällä henkilöllä. Syljen erityksen väheneminen voi johtua myös yleissairauksista tai hormonaalisista syistä. Vähenyneen syljenerityksen diagnoosi perustuu suun terveyden ammattilaisen tekemään syljen eritysnopeuden mittaukseen.

Tavallisimmat syljen eritystä vähentävät ja sen seurauksena suun kuivumista aiheuttavat lääkevalmisteet ovat sydän- ja verisuonisairauksien hoidossa käytettävät lääkkeet, diureetit eli nestettä poistavat lääkkeet, inhaloitavat astmalääkkeet, psyykenlääkkeet ja allergialääkkeinä käytettävät antihistamiinit.

Yleissairauksista tyypin yksi diabetes, reumataudit, Sjögrenin syndrooma, anoreksia ja bulimia aiheuttavat syljen erityksen vähenemistä ja suun kuivumista. Pään alueelle saatu sädehoito aiheuttaa sylkirauhasten toiminnassa ja syljen koostumuksessa pysyviä vaurioita. Naisilla hormonaaliset muutokset, kuten raskaus ja vaihdevuodet, vähentävät syljen eritystä. Vaihdevuosien estrogeenikorvaushoidosta on jonkin verran apua myös kuivaan suuhun.

Suun kuivuminen lisää hampaiden reikiintymistä syljen hampaita huuhtelevan vaikutuksen vähentyessä. Sieni-infektio tulee kuivaan suuhun todennäköisemmin kuin normaalisti sylkeä erittävään suuhun. Suun kuivuminen voi aiheuttaa kiusallisia tuntemuksia suun limakalvoilla, kuten poltetta, kirvelyä ja kipua. Makuaistin muutokset, metallinmaku suussa, puhumis- ja nielemisvaikeudet, kielikipu, sylkirauhasten tunnusteluarkuus ja mahdollisen irtoproteesin käyttövaikeus ovat myös tyypillisiä kuivan suun ongelmia. Tärkeintä kuivan suun hoidossa on limakalvojen säännöllinen kostuttaminen vedellä. Kuivan suun hoitoon voi kokeilla myös erilaisia suun huuhteita sekä pitkäkestoisesti kosteuttavia suugeelejä. Kuivasuisille ei suositella alkoholia sisältäviä suuhuhteita. Yöksi suun limakalvoille voi sivellä ruokaöljyä tai oliiviöljyä. Omaa jäljellä olevaa syljeneritystä voi kiihdyttää pureskelulla, runsaalla veden juonnilla ja ksylitolivalmisteiden käytöllä. Tavallisia ksylitolipurukumeja ja -pastilleja suositellaan kuivasuisille henkilöille syljenerityksen lisäämiseksi. Optimaalinen kuivasuisen syljenerityksen lisääjä on hitaasti suussa liukeneva ja miedonmakuinen, joka ei ärsytä suun limakalvoja.

Kuivasuinen potilas on aina kariesriskipotilas. Kuivasuisten potilaiden suun kotihoito vaatii hampaiden ja hammasvälien säännöllisen puhdistamisen. Fluorihammastahna on tärkeä reikiintymisen ehkäisyssä. Erilaisten lisäfluorivalmisteiden käyttö voi olla tarpeellista.

Juomat

USEIN ESITETTYJÄ KYSYMYKSIÄ

Mitkä juomat ovat hampaille turvallisia?

Ovatko light-juomat turvallisia hampaille?

Voiko alkoholijuomista olla haittaa hampaille?

Miten tuoremehut vaikuttavat hammaskiilteeseen?

Voiko teetä ja kahvia juomalla saada hampaisiin vaurioita?

Kun käytän jatkuvasti energia- ja urheilujuomia, voiko se olla haitaksi hampaille?

Ravitsemuksessa juomat ovat tärkeässä osassa; nesteitä tulisi nauttia päivittäin litrasta puoleentoista litraan.

Erilaisten juomien merkitys on suuri myös suun terveydelle. Juomatavat ovat muuttuneet, ja juomia käytetään paljon jopa aterioiden korvikkeena. Monissa juomissa on paljon sokereita ja/tai happoja, jotka ovat hampaiden terveydelle haitallisia. Jatkuvat happohyökkäykset kuluttavat ja liuottavat hammaskiillettä ja aiheuttavat sekä kariesta eli hampaiden reikiintymistä että eroosiota eli kiilteen liukenemistä.

Paras janojuoma on raikas vesi. Hiilihappo on haitatonta hampaille, mutta erityisesti sitruunahappo on haitallista. Vahingollisia voivat olla esimerkiksi erilaiset light-juomat, joiden makeutusaineina ei käytetä sokereita, mutta happamuus on haitallisella tasolla, pH 5,5:n alapuolella. Happohyökkäysten määrä voi nousta huomattavasti päivän mittaan, jos happamia juomia käytetään usein ja aterioiden välillä. Hampaisto kestää 5–6 happohyökkäystä päivässä. Erilaiset maustetut kivennäisvedet voivat myös olla happamuudeltaan hampaille haitallisia. Ongelmana on terveydelle haitattomien tuotteiden löytäminen kauppojen suuresta juomavalikoimasta. Esimerkiksi pH-arvoja ei löydy tuotteista. Neutraali pH-arvo on 7. Sen sijaan sokeripitoisuudet pystyy useimista tuotteista tarkastamaan. Sokereita ja happoja sisältävät juomat ovat hampaille haitallisimmat. Etsittäessä terveellisiä tuotteita kauppojen juomahyllyiltä

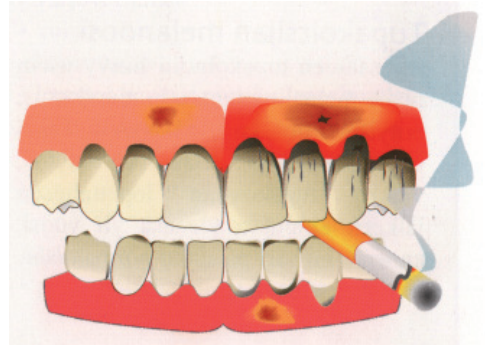
henkilökunnan opastuksesta voi olla hyötyä. Suun terveyden sekä esimerkiksi ravitsemusalan ammattilaiset osaavat tarvittaessa opastaa terveellisten tuotteiden valinnassa. Kahvi ja tee eivät sinänsä ole kovin haitallisia hammaskiilteelle, mutta niiden sokeroiminen tekee ne happohyökkäystä aiheuttaviksi. Toisaalta maitokahvin pH on korkeampi kuin mustan kahvin. Sokeroidut mehut ja myös tuoremehut, jotka sisältävät hedelmän omaa sokeria, vahingoittavat hammaskiillettä. Virvoitusjuomat ja erilaiset alkoholijuomat ovat myös hampaille haitallisia. Rasvattomat maitotuotteet ovat suositeltavia ruokavaliassa, samoin puhdas, raikas vesi.

TIIVISTELMÄ

Paras janojuoma on raikas vesi. Myös maustettuja kivennäis- ja mineraalivesiä voi käyttää. On kuitenkin hyvä tietää, onko kyseisissä juomissa hampaille haitallisia happoja tai sokereita. Sokeroimaton kahvi tai tee ovat melko turvallisia juomia hampaiden kannalta. Jos näihin juomiin lisätään maitoa, se lisää niiden hammasystävällisyyttä.

Tupakka

Tupakointi voi aiheuttaa värjäntymiä hampaisiin, hammaspaikkoihin, hammasproteesiin ja suun limakalvoihin. Tupakan sisältämä terva menee hampaiden kiilleprismojen väliin ja kiilteen säröihin ja voi värjätä hampaat pysyvästi. Tupakoitsijan limakalvon pigmentaatio- eli värimuutokset ovat yleisimpiä ikenissä ja poskissa.



Muutos on oireeton. Pigmentaatio häviää vähitellen tupakoinnin lopettamisen jälkeen.

Pahanhajuinen hengitys, makuaistin ja hajuaistin heikkeneminen ovat tupakoinnin tavallisia haittavaikutuksia. Paljon tupakoivilla kehittyy usein suulaan vaalea kerros, jossa on punaisia täpliä. Vaaleus johtuu verisuonten supistumisesta ja limakalvon sarveistumisesta. Punaiset täplät ovat pienten sylkirauhasten tiehyitä. Tupakoitsijan suulaki on oireeton ja palautuu normaaliksi pian tupakoinnin lopettamisen jälkeen.

Hampaiden kiinnityskudossairaudet ovat yleisempiä ja vakavampia tupakoitsijoilla. Tupakointi vaikuttaa suun limakalvojen parantumiseen esimerkiksi hammaskiven poiston ja leikkausten sekä hampaanpoistojen jälkeen. Parantumisen hidastuminen ja heikentyminen johtuu pienten verisuonten supistumisesta ja ääreisverisuonten heikkenemisestä. Tupakoivalla heikkenee myös tulehduksia puolustavien solujen toiminta.

Tupakointi liittyy moniin suun limakalvon kudostumutuksiin harmittomista ja palautuvista vaurioista suusyöpään. Tupakoitsijalla on suusyöpää ja sen esiaseteita useammin kuin tupakoimattomalla. Tupakoinnin lopettaminen vähentää merkittävästi suusyövän riskiä. Alkoholi lisää suun limakalvojen läpäisevyyttä ja todennäköisesti sillä tavoin lisää tupakkatuotteiden karsinogeenista eli syöpävaikutusta.

Nuuska

Savuttoman tupakan eli nuuskan käytön on todettu aiheuttavan ryppypintaisia muutoksia suun limakalvoon siihen kohtaan, missä tupakkamallia pidetään. Limakalvon kohdan väri vaihtelee valkoisenkellertävästä ruskeaan. Tämä muutos on hyvä kiinnittymisalusta suun bakteereille ja lisää nuuskan aiheuttamaa pahanhajuista hengitystä. Muutokset ovat palautuvia nuuskan käytön lopettamisen jälkeen.

Ikenet voivat myös vetäytyä ja hampaat värjäytyä savuttoman tupakan käyttöalueella. Ienvauriot syntyvät nuuskan kemiallisten aineiden ja mekaanisen ärsytyksen johdosta. Ienvetäytymät ovat pysyviä muutoksia ja paljastunut hammasjuurenpinta on altis reikiintymään, ja se kuluu helposti. Kylmä voi aiheuttaa vihlomista paljastuneessa hammaskaulassa

Pahanhajuinen hengitys

Pahanhajuinen hengitys eli halitoosi on yleinen vaiva ja se voi haitata sosiaalista kanssakäymistä. Pahanhajuista hengitystä voi olla terveilläkin henkilöillä, mutta se voi olla myös oire suun tai muun terveyden ongelmista. Halitoosi jaetaan kolmeen eri tyyppiin: fysiologiseen halitoosiin, suuontelon tulehduksiin ja terveydentilan halitoosiin.

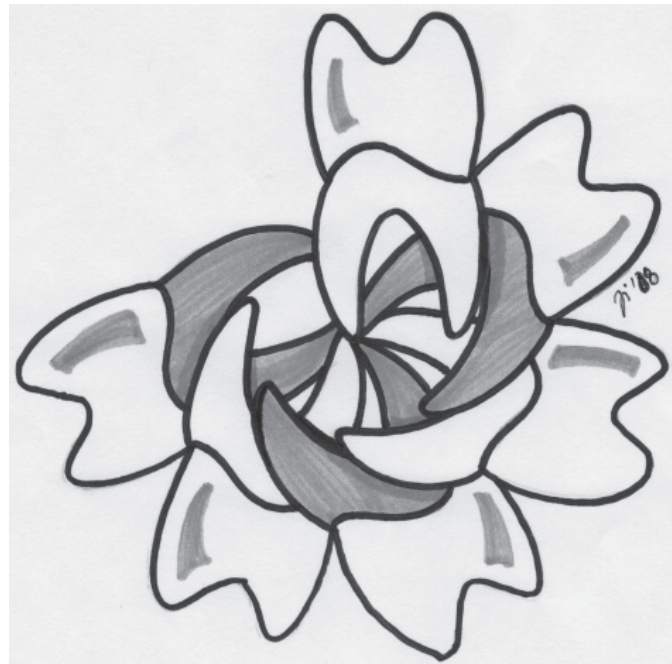
Fysiologista halitoosia voivat aiheuttaa nälkä, tietyt ruuat tai juomat, suun kuivuminen ja tupakointi. Pahanhajuinen hengitys aamuisin johtuu syljen erityksen vähenemisestä yöaikaan. Tällöin bakteerien aineenvaihduntatuotteet haisevat voimakkaammin, kun sylki ei ole huuhtelemassa niitä pois.

Suuontelon tulehdukset ovat tavallisimpia halitoosin aiheuttajia. Tällaisia tulehduksia ovat muun muassa puhkeamassa olevan viisaudenhampaan ympäriskudoksen tulehdus, hampaiden kiinnityskudossairaus ja karies eli hampaiden reikiintyminen. Myös märkäpaiseet, katteinen kieli sekä hiivojen ja bakteereiden suuri määrä suussa voivat aiheuttaa pahanhajuista hengitystä.

Yleissairaudet, kuten diabetes, mahahaava, maksasairaudet sekä keuhko- ja munuaissairaudet, voivat edesauttaa pahanhajuista hengitystä. Myös kuume, tulehdukset sekä syöpäsairaudet ja niiden lääkitys voivat aiheuttaa pahaa hajua hengitykseen.

Suun alueen lävistykset

Suun alueen lävistyksiä tehdään ylä- tai alahuuleen, kieleen tai poskeen. Lävistystä koristaa tappi- tai rengaskoru, joka yleensä valmistetaan titaanista. On hyvä varmistaa, että lävistäjä on ammattitaitoinen, jolloin tiedät, että lävistys tehdään oikein ja puhtain välinein. Hyvästä suuhygieniasta tulee huolehtia ja noudattaa tarkoin hoito-ohjeita. Koru on syytä poistaa, mikäli se aiheuttaa ongelmia suun alueella. Lävistysalue saattaa tulehtua, ja hampaista saattaa irrota paloja. Lävistyskoru voi aiheuttaa pysyvän ienvetäytymän. Lääkäriin on syytä ottaa yhteyttä, mikäli lävistysalue tulehtuu.



Lähteet

- Arpalahti, I. 2008. Ravinto ja suun terveys. Vantaan kaupunki, sosiaali- ja terveyspalvelut. http://www.vantaa.fi/i_perusdokumentti.asp?path=1;220;4725;4796;39475;45917, 30.7.2008.
- Heinonen, T. 2007. Yleissairaudet suun terveydenhoidossa. Lahti: Idies ky.
- Hynynen, M. 2008. Suun terveydenhuolto, Joensuu kaupunki, sosiaali- ja terveyspalvelut. <http://www.jns.fi/Resource.phx/sivut/sivut-sosterveys/ai-kuis-yleiset/suunterveydenhuol...> 2.12.2008.
- Kansanterveyslaitoksen tiedote 10.10.2008. Tutkimuksesta: Suominen-Taipale, L., Nordblad, A., Vehkalahti, M. & Aromaa, A. eds. Oral Health in the adult Finnish population. Health 2000 Survey. Helsinki: Hakapaino Oy,
- Meurman, J.H., Murtomaa, H., Le Bell, Y. & Autti, H. 2003. Pedodontia-Fluori. Teoksessa *Therapia Odontologica*. Hammaslääketieteen käsikirja. Helsinki: Academica-Kustannus Oy, 542.
- Murtomaa, H., Keto, A., Lehtonen, E. & Roos, M. 2003. Suun terveyden edistäminen. Teoksessa *Therapia Odontologica*. Hammaslääketieteen käsikirja. Helsinki: Academica-Kustannus Oy, 1070.
- Murtomaa, H., Heiskanen, K., Kanerva, R., Lappi, L., Peussa, T., Roos, M., Ulvio, K., Vainio, S.-L. & Österberg, H. 2003. Reumataudit. Teoksessa *Therapia Odontologica*. Hammaslääketieteen käsikirja. Helsinki: Academica-Kustannus Oy, 1186–1188.
- Murtomaa, H. & Keto, A. 2003. Suun terveyden edistäminen. Teoksessa *Therapia Odontologica*. Hammaslääketieteen käsikirja. Helsinki: Academica-Kustannus Oy, 1052.1070.
- Mäkinen, K.K. Suun Terveydenhoidon Ammattiliitto 2001. Ksylimoli ja sen käyttö suun terveyden edistämässä. Helsinki: Suun Terveydenhoidon Ammattiliitto.
- Nordblad A., Palo K., Happonen R.-P., Hausen H., Helminen S., Holming H., Hautala S, Hännikäinen R., Kellokoski J., Kilpeläinen P., Knuuttila M., Kovari H., Lehtimäki K., Lindqvist C., Luukkonen L., Meriläinen T., Oikarinen K., Peltonen E., Pietilä T., Remes-Lyly T., Ruukonen H., Söderholm A.-L., Svedström-Oristo A.-L., Sajasalo R., Schneider S.,

- Tiainen L., Varpavaara P., Vinkka-Puhakka H., Voipio-Pulkki L.-M. 2005. Hoitoon pääsyn perusteet. Ehkäisevä suu perusterveydenhuolto. Suomen Hammaslääkärilehti. Helsinki: Suomen Hammaslääkäriliitto, 5/2005, 282–283.
- Seuri, M. 2002. Terveys on toimintakykyä. Työterveyslaitos. <http://www.ttl.fi/Internet/Suomi/Tiedonvalitys/Verkkolehdet/Tyoterveiset/2002-04/02.htm> 2.12.2008.
- Söderling, E. 2003. Suun hoitoaineet. Teoksessa *Therapia Odontologica*. Hammaslääketieteen käsikirja. Helsinki: Academica-Kustannus Oy, 1047–1048.
- Tenovuo, J. & Pienihäkkinen, K. 2003. Suun hoitoaineet, paikallishoitolääkkeet. Teoksessa *Therapia Odontologica*. Hammaslääketieteen käsikirja. Helsinki: Academica-Kustannus Oy, 1049–1050.
- Tenovuo, J. 2003. Suun hoitoaineet. Teoksessa *Therapia Odontologica*. Hammaslääketieteen käsikirja. Helsinki: Academica-Kustannus Oy, 1045–1047.
- Tenovuo, J. 2008. Hammastuotteilla kariesta vastaan. Turun yliopisto. <http://www.utuonline.fi/sisalto/artikkeli/karies.html>. 2.12.2008
- Terveys 2000 -tutkimus. 2002. STM tiedote 173/2002.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Juomasuosituksien opas. Helsinki. Kansanterveyslaitos.

http://hammaslaakariliitto.fi/suun_terveys

<http://www.kela.fi>

<http://poliklinikka.fi>

<http://nettineuvo.fi>

<http://suupuhtaaksi.com>

<http://www.tohtori.fi/suuklinikka>

<http://www.vaivaton.com/product/1947>

<http://wikipedia.org/wiki/>

Oral-B: Hammas hampaalta

Xylitol News 2005



POHJOIS-KARJALAN
KANSANTERVEYDEN KESKUS



POHJOIS-KARJALAN
AMMATTIKORKEAKOULU