

## Kuivan suun hoito

Ikääntymisen myötä tulevat sairaudet ja niiden hoitoon käytettävät lääkkeet voivat aiheuttaa suun kuivuutta. Sylki on suunterveyden kannalta tärkeää, sillä se huuhtoo hampaita ja suojaa limakalvoja. Jos suussa ei ole tarpeeksi sylkeä, voivat hampaat reikiintyä helpommin sekä limakalvot vaurioitua ja tulehtua. Kuivalla suulla puhuminen ja ruuan nieleminen on hankalaa.

Riittävä vedenjuonti on kuivasuiselle tärkeää. Ksylitolipastillin imeskely auttaa lisäämään syljen eritystä. Lisäksi apteekissa on saatavilla runsaasti kuivan suun tuotteita, joilla saa vaivaan helpotusta. Alkoholisia sisältävät suuvedet ja runsaasti vaahtoavat hammastahnat saattavat ärsyttää kuivaa suuta. Ruokaöljyn sively suun limakalvoille helpottaa kuivuuden tunnetta.

### Ota yhteyttä:

**Kirjaudu eAsiointiin verkkosivuiltamme**

[www.ekhva.fi](http://www.ekhva.fi)

### Hammashoidon ajanvaraus

puh. 05 352 7059

Arkisin ma-pe klo 7-16

Kiireettömät ajanvaraukset pyydämme ajoittamaan

klo 10 jälkeen

[www.ekhva.fi](http://www.ekhva.fi)



## Suun hoito-ohjeita ikäihmisille

## Suun päivittäinen puhdistaminen

Hampaat tulee harjata kahdesti päivässä fluorihammastahnaa käyttäen. Harjauksen jälkeen tahnaa ei tarvitse huuhdella vedellä, vaan sylkäistä ylimääräinen tahna pois.

Hyvä hammasharja on pieni ja pehmeä. Usein tehokkainta on harjata hampaat sähköhammasharjalla. Hammasvälit on hyvä puhdistaa päivittäin sopivan kokoisella hammastikulla tai hammasväliharjalla.



Samoin kuin omien hampaiden pinnalla, myös proteesien pinnalla on bakteereja ja sienikasvustoa. Siksi myös proteesit tulee puhdistaa päivittäin. Ruokailujen jälkeen riittää huuhtelu vedellä. Proteesit puhdistetaan iltaisin proteesiharjaa ja nestemäistä astianpesuainetta tai proteeseille tarkoitettu tahnaa käyttäen. Puhdistuksen apuna voi kerran viikossa käyttää päivittäistavarakaupassa ja apteekissa myytäviä puhdistustabletteja. Öisin proteesit säilytetään kuivassa rasiassa. Limakalvot tarvitsevat öisin lepoa proteeseista ja ilman proteeseja

sylki pääsee myös huuhtelemaan hampaiden pintoja reikiintymistä estäen.

## Ravinto ja suu

Monipuolinen ja pureskelua vaativa ruoka on hyödyksi suun terveydelle ja tukee tervettä ikääntymistä. Kun hampaat pysyvät kunnossa, pureskelu onnistuu ja myös kasvisten nauttiminen on mielekästä.

Puutteellinen suuhygienia ja jatkuva napostelu kuluttavat hampaita. Jokainen nautittu suupala aiheuttaa suussa happohyökkäyksen, joka altistaa hampaat reikiintymiselle. Hampaat kestävät 5-6 ruokailukertaa vuorokaudessa, eli päivittäin voi syödä suositusten mukaisesti kolme pääateriaa ja 2-3 välipalaa. Paras janojuoma ruokailujen välissä on vesi.

Ksylitolipastilli keskeyttää happohyökkäyksen ja on sen vuoksi suositeltava ruokailujen tai muun sokeripitoisen syömisen jälkeen. Ksylitoliin voi totutella pienillä annoksilla, koska runsaasti käytettynä se voi aiheuttaa vatsavaivoja.

Alkoholia ei suositella ikääntyneille viikoittaiseen käyttöön. Myös alkoholijuomien happamuus ja sokeri ovat haitallisia hampaille, ja lisäksi alkoholi kuivattaa suuta. Rungas alkoholinkäyttö altistaa vitamiinipuutoksille ja elektrolyyttihäiriöille. Sairaudet ja lääkitys altistavat alkoholin haitoille. Alkoholi voi lisätä tai heikentää lääkaineiden vaikutusta ja se vaikuttaa myös veren sokeritason vaihteluun.