

TERVE SUU LÄPI ELÄMÄN

Suu- ja hammassairaudet ovat väestössä yleisiä. Hampaiden ja ikenien sairastumista voidaan ehkäistä helposti oikeilla ruokailu- ja juomatottumuksilla sekä suun ja hampaiden säännöllisellä ja hyvällä puhdistuksella.

Hampaiden reikiintymistä on lähes kaikilla suomalaisilla. Myös ientulehdusta eli verenvuotoa ikenistä esiintyy kolmella neljästä aikuisesta. Iensairauksiin liittyviä syventyneitä ientaskuja on noin kahdella kolmesta suomalaisesta ja hampaiden pidemmälle edennyttä kiinnityskudosten sairautta on noin yhdellä viidestä.

Mistä hammas ja iensairaudet johtuvat?

Suussa elävät bakteerit käyttävät ravintonaan isäntänsä suussa olevia ravintoaineita. Kariesta aiheuttavat bakteerit käyttävät ravintonaan sokeria. Lähes kaikkien ruokien ja juomien nauttiminen aiheuttaa hampaille happohyökkäyksen, jonka takia on tärkeä syödä säännöllisesti ja välttää ylimääräistä napostelua. Happohyökkäys voidaan kuitenkin katkaista esimerkiksi ksylitolituotteilla, palalla juustoa tai parilla pähkinällä. Lisäksi ksylitolituotteet estävät hampaiden reikiintymistä, kun niitä käytetään säännöllisesti aterioiden jälkeen. Vesi on puolestaan paras janojuoma.

Joskus lääkitykset tai sairaudet voivat aiheuttaa syljen erityksen vähenemistä, jolloin suu tuntuu kuivalta. Kuivassa suussa limakalvot ovat herkkiä bakteeri- sekä hiivatulehduksille ja ne voivat nopeuttaa hampaiden reikiintymistä. Hyvä puhdistus ja riittävä suun kostutus helpottavat kuivan suun oloa. Jos pelkkä veden juominen ei auta, niin apteekista löytyy useita kuivan suun hoitoon tarkoitettuja kosteuttavia tuotteita. Äkillisen syljen erityksen loppumisen syy on aina syytä selvittää lääkärin tai hammaslääkärin vastaanotolla.

Infektiofokukset-mitä ne ovat?

Ennen monia leikkauksia tai lääkitysten aloitusta, tehdään lääkärin pyynnöstä hampaiden infektiofokustutkimus. Hampaiden paikkauksen ja juurihoidon yhteydessä hampaan juurikanaviin voi päästä bakteereja, jotka eivät välttämättä aiheuta oireita. Oireetonkin tulehdus voidaan silti havaita hampaiston tutkimuksessa ja röntgenkuvista. Myös hoitamaton hampaan kiinnityskudosten tulehdus on infektiofokus. Infektiot kuormittavat aina koko kehoa, joten ne on hoidettava pikaisesti.

Hampaiston olisi hyvä olla infektiovapaa aina. Esimerkiksi syöpähoitoihin tai kirurgisiin operaatioihin pääsy voi viivästyä, jos ensin joudutaan tekemään laajoja hammashoitoja tulehdusten hoitamiseksi.

Monet krooniset yleissairaudet, kuten sydänsairaudet, diabetes ja reumasairaudet ovat nykytutkimusten mukaan vahvasti yhteydessä suun terveyteen. Suun terveys on tärkeä osa kokonaisterveyttä.

Suusyöpä

Omaan suuhun kannattaa katsoa rohkeasti suun puhdistuksen yhteydessä. Huonosti paranevat haavat, patit tai rupiset alueet eivät kuulu terveeseen suuhun. Riskitekijöitä suusyövälle ovat tupakkatuotteet, runsas alkoholin käyttö ja huonosti istuvat proteesit. Suun limakalvon muutokset vaativat aina tutkimuksia. Varhainen suusyövän toteaminen ja nopeasti aloitettu hoito parantavat ennustetta. Mikäli huomaat siis muutoksia suussasi, varaa aika hammaslääkärin tarkastukseen.

Putipuhtaaksi

Suun ja hampaiden hoitoon kuuluu olennaisena osana hampaiden tarkka puhdistus kotona. Suun päivittäiseen peruspuhdistukseen kuuluu hampaiden pesu fluorihammastahnalla kaksi kertaa päivässä.

Puhdistukseen voi käyttää tavallista hammasharjaa tai sähköhammasharjaa, kunhan se on harjaksiltaan pehmeä. Harjoja löytyy joka lähtöön ja mieluinen harja löytyy kokeilemalla. Erityisesti hampaiden reikiintyessä helposti tai iensairauksien yhteydessä hammaslääkäri tai suuhygienisti suosittelee usein sähköhammasharjaa. Hammasproteesit puhdistetaan puolestaan nestemäisellä pesuaineella ja proteesiharjalla.

Myös hammasvälit tulee puhdistaa päivittäin. Hammasvälien puhdistukseen on olemassa monenlaisia välineitä, kuten hammaslanka ja -lankaimet, hammastikut, väliharjat sekä harjatikut. Hammasvälejä puhdistettaessa on tärkeää, että hampaiden ienrajat tulevat huolellisesti puhdistettua.

Hammastarkastuksissa on hyvä käydä säännöllisesti. Suuhygienistin tai hammaslääkärin vastaanotolla voidaan käyttää hammasplakkia näkyväksi tekeviä värjäyksiä. Hammaspeitteiden värjäyksen jälkeen on helppo nähdä mitkä hampaiden kohdat vaativat vielä lisää puhdistusta. Myös suun limakalvojen tutkimuksen tulee kuulua jokaiseen hammaslääkärin tekemään tutkimuskäyntiin. Sosterin ammattilaiset neuvovat ja opastavat myös suun kotihoidossa mielellään.

Artikkelin ovat kirjoittaneet

Mervi Tuomisto, erikoishammaslääkäri, kliininen hammashoito, parodontologia, SOSTERI

Seija-Sofia Käärmelahti, suuhygienisti SOSTERI ja Suun terveydenhoidon ammattiliitto STAL ry pj.