

18.4.2016

## **Purentakiskon käyttö – omahoito-ohjeet (tulostettava potilasohje)**

Kirjoittaja: Käypä hoito -työryhmä Purentaelimistön toimintahäiriöt

### **Purentakiskon tarkoitus**

Purentakiskolla hoidetaan leukanivelten ja puremalihasten vaivoja. Sen tarkoituksena on ennen kaikkea tasapainottaa purentaa, vähentää leukanivelten alueelle kohdistuvaa kuormitusta sekä rentouttaa puremalihaksia. Lisäksi kisko suojaa hampaita narskuttelun aiheuttamalta kulumiselta.

### **Purentakiskon käyttö**

Kiskoa käytetään tavallisimmin vain öisin, mutta joissakin tapauksissa sitä käytetään myös päivisin. On tärkeää, että noudatetaan hammaslääkärin antamia ohjeita.

### **Alkuhankaluuksia**

- Kisko voi aluksi tuntua suurelta ja lisätä syljeneritystä.
- Kisko saattaa myös aluksi painaa jotain hammasta.
- Kiskoon voi totutella laittamalla se suuhun noin puoli tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Kiskon käytön alkuvaiheessa voi helposti vahingossa purra poskea tai kieltä.
- Aamulla kun purentakisko poistetaan suusta, purenta ei ehkä heti tunnu menevän kohdalleen. Tämä voi olla luonnollinen seuraus puremalihasten rentoutumisesta.

### **Purentakiskon hoito**

- Huolehdi hyvin suuhygieniasta. Pese hampaat huolellisesti aina ennen kiskon laittamista suuhun.
- Puhdista kisko aamulla ja illalla juoksevalla vedellä sekä astianpesuaineella sekä pehmeällä hammasharjalla. Apteekista saat desinfiointiliuoksia/ -tabletteja (CoregaTabs), joilla voit puhdistaa kiskon 2–3 kertaa kuukaudessa. Myös laimeassa etikka-vesi liuoksessa liotus puhdistaa sakkaumat kiskosta (2dl vettä + 2 rkl etikkaa)

Säilytä kisko joko kuivana tai kosteana (esim. puhtaassa vedessä tai veteen kastetussa talouspaperissa). HUOM! Kisko saattaa kutistua, jos se on pitkään pois käytöstä ja sitä on säilytetty kuivana. Silloin tarvitaan hammaslääkärin apua kiskon sovittamisessa.

### **MUISTA OTTAA PURENTAKISKO MUKAAN KÄYDESSÄSI HAMMASLÄÄKÄRILLÄ!**

Lähde: Lääkäriseura Duodecim. Käypä hoito -suositus Purentaelimistön toimintahäiriöt, 18.9.2013