

Kuivan suun hoito

Ikääntymisen myötä tulevat sairaudet ja niiden hoitoon käytettävät lääkkeet voivat aiheuttaa suun kuivuutta. Sylki on suun terveyden kannalta tärkeää, se huuhtoo hampaita ja suojaa limakalvoja. Jos suussa ei ole tarpeeksi sylkeä, voivat hampaat reikiintyä helpommin ja limakalvot tulehtua ja vaurioitua. 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. Alkoholia sisältävät suuvedet ja runsaasti vaahtoavat hammastahnat saattavat ärsyttää kuivaa suuta. Ruokaöljyn sively suun limakalvoille helpottaa kuivuuden tunnetta.

◆◆◆◆◆

Sähköinen asiointi osoitteessa www.eksote.fi

Hammashoidon ajanvaraus p. 05 352 7059, ma–pe klo 7–16.



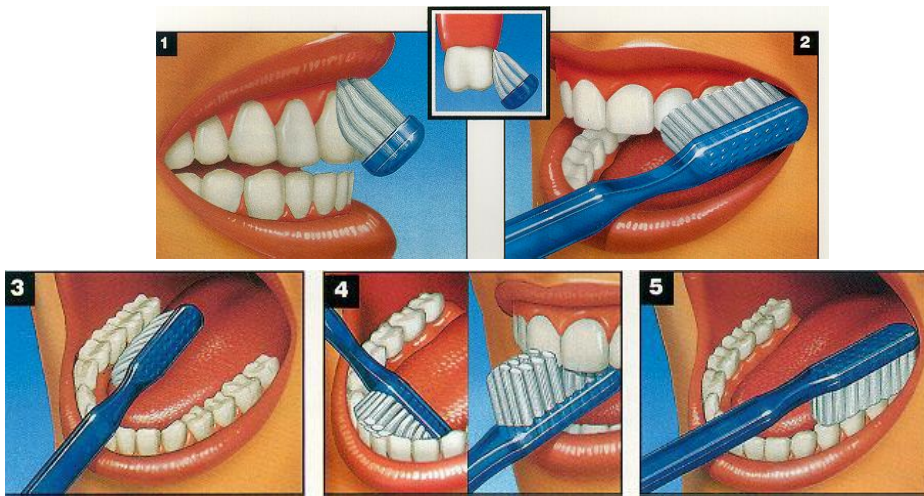
Suun hoito-ohjeita ikäihmisille

Suun päivittäinen puhdistaminen

Hampaat tulee harjata kahdesti päivässä, fluorihammas-tahnaa käyttäen. Harjauksen jälkeen tahnaa ei kannata huuhdella vedellä, riittää kuin ylimääräiset tahnat sylkäisee pois.

Hyvä hammasharja on pieni ja pehmeä. Hammasvälit on hyvä puhdistaa päivittäin, joko hammaslangalla tai sopivan kokoisella hammasväliharjalla.

Samoin kuin omien hampaiden pinnalla, myös proteesien pinnalla on bakteereja ja sienikasvustoa, siksi ne tulee puhdistaa päivittäin. Ruokailujen jälkeen riittää huuhtelu vedellä, iltaisin proteesit pestään pesuaineella (esim. nestemäinen astianpesuaine tai proteeseille tarkoitettu tahna, ei tavallisella tahnalla.). Öisin proteesit säilytetään kuivassa rasiassa.



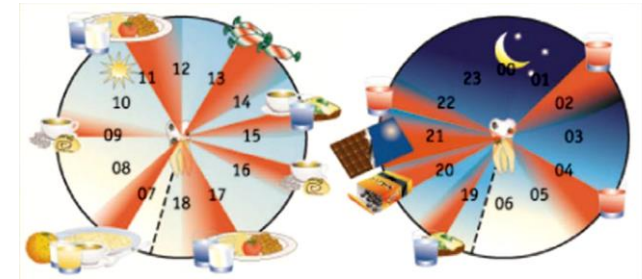
Suomen Hammaslääkäriliitto
Finlands Tandläkarförbund

Ravinto ja hampaat

Monipuolinen ja pureskelua vaativa ruoka tekee hyvää suulle ja hampaille. Jokainen nautittu suupala aiheuttaa suussa happohyökkäyksen, joka altistaa hampaat reikiintymiselle. Hampaat kestävät 5-6 ruokailukertaa vuorokaudessa.

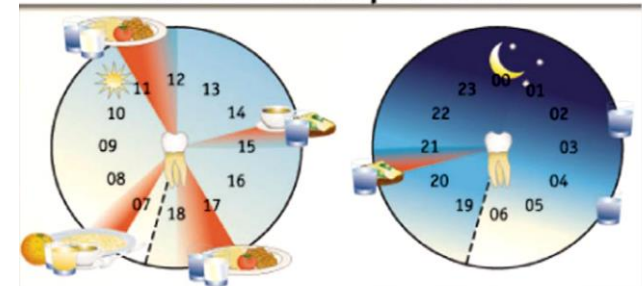
Ksylitolipastilli keskeyttää happohyökkäyksen, siksi sitä olisi hyvä nauttia jokaisen ruokailun jälkeen. Huono suuhygienia ja jatkuva napostelu nakertaa hampaat.

Paras janojuoma ruokailujen välissä on vesi.



Toistuvat välipalat ja juomat aiheuttavat tuntien happohyökkäykset hampaisiin.

Säästä hampaitasi.



Ajoita makeat/happamat juomat ja pikkuherkut ateriakerroille.