

Suun terveydenhoidon OMAHOITO-OPAS



HUOMIO SUUHUN

Omahoito-oppaasta löydät tietoa

- aftojen hoidosta
- sammaksesta
- hammastapaturmista
- huuliherpeksestä
- kuivan suun hoidosta
- pahanhajuisesta hengityksestä
- suupielten haavaumista
- maitohampaiden puhkeamisesta

AFTA

Aftat ovat kivuliaita ja kutiavia suun limakalvon haavaumia. Aftoja voi ilmaantua suun limakalvoille jopa muutaman viikon välein.

Oireet

- kirvely limakalvoilla
- kipeät, vaaleat ja pistemäiset laikut limakalvoilla

Omahoito

- apteekkeista on saatavilla ilman reseptiä geeli-, spray- ja tablettivalmisteita, jotka muodostavat suojaavan kalvon aftan päälle ja vähentävät muutamaksi tunniksi kipua ja arkuutta
- limakalvoja ärsyttävien ruoka-aineiden ja juomien välttäminen

Ota yhteys hammashoitolaan, jos

- afta ei parane 2-3 viikon kuluessa

SAMMAS

Sammasta esiintyy usein lapsilla varsinkin vauva-aikana imetyksen tai pulloruokinnan yhteydessä.

Oireet

- kielen päällä ja limakalvoilla on valkoista, pehmeää peitettä

Omahoito

- suuta voi penslata puolukka- tai karpalomehulla tai vichyvedellä
- huuhto suu hyvin maidon juonnin jälkeen
- toistuvien sammastulehdusten syynä saattaa olla se, että lapsen tuteissa ja leluissa on hiivasientä. Puhdista tutit ja lelut silloin keittämällä.

Ota yhteys hammashoitolaan, jos

- sammasta ei lähde pois omahoidosta huolimatta

HAMMASTAPATURMAT

Tapaturmat sattuvat usein urheillessa, kuten jääkiekkoillessa sekä kontaktilajeissa. Hammassuojia suositellaan käytettäväksi lajeissa, joissa jotain voi osua suuhun.

Kaikki vauriot eivät näy heti, joten hampaita on hyvä tarkkailla myös tapaturman jälkeen. Komplikaatioita voivat olla hampaan tummuminen tai meneminen kuolioon, jolloin hoitona on yleensä juurihoito.

Maitohampaat

- kiireellistä hoitoa vaatii maitohampaan työntyminen sisäänpäin tai irtoaminen kokonaan

Omahoito

- maitohammastapaturmat voivat vaurioittaa pysyviä hampaita, sillä maitohampaan juuret sijaitsevat lähellä vielä kehittymässä olevia pysyviä hampaita. Älä siis koskaan laita irronnutta maitohammasta takaisin kuoppaansa!
- lievemät maitohammastapaturmat paranevat yleensä hyvin

Pysyvät hampaat

Omahoito

- hammas voidaan usein istuttaa takaisin: kerää puuttuvat hampaat tai niiden kappaleet mukaasi
- tarvittaessa puhdista hammas kevyesti huuhtomalla maidolla tai kylmällä vedellä ja laita se takaisin kuoppaansa
- älä hankaa hampaan pintaa. Jos hammasta ei saa takaisin kuoppaansa, laita se omaan suuhusi.
- voit myös laittaa hampaan maitoon tai keittosuolaliuokseen kuljetuksen ajaksi
- jos hampaasta murtuu pieniä paloja eivätkä terävät reunat hankaa limakalvoja eikä hammasta vihlo, tapaturma ei vaadi ensiavullisia toimenpiteitä

Ota yhteys omaan hammashoitolaan tai päivystykseen, jos

- hammas on irronnut kuopastaan
- hammas on eri asennossa kuin aikaisemmin tai hammas heiluu ja aristaa
- hammasta vihloo kovasti tai hammas on pahoin murtunut
- et pysty puremaan kunnolla yhteen
- sinulla on ommeltavia haavoja

HUULIHERPES eli yskänrokko

Huuliherpes on viruksen aiheuttama rakkulatauti, joka useimmiten esiintyy toispuolisesti huulissa. Se tarttuu kosketus- tai pisaratartuntana ihmisestä toiseen.

Primaariherpes aiheuttaa joskus voimakkaan tulehduksellisen reaktion lapsen suussa: ikenet ovat punaiset ja peittävät maitohampaat kokonaan.

Kun herpes on akuutissa vaiheessa, hammashoitoa ei voi tehdä.

Oireet

- kasvojen ja huulten alueelle ilmestyvät rakkulat

Omahoito

- itsestään paraneva tauti eikä lieväoireisena tarvitse hoitoa
- apteekista saatavat paikallisesti käytettävät voiteet voivat nopeuttaa paranemista

Ota yhteys hammashoitolaan, jos

- rakkula ei parane 2-3 viikon kuluessa

KUIVA SUU

Aiheuttajina ovat useimmiten syljen erityystä vähentävät lääkkeet, hormonaaliset tekijät ja tietyt yleissairaudet.

Oireet

- kirvelyä ja kipua limakalvoilla ja kielessä
- metallin maku suussa
- nielemis- ja puhevaikeudet
- proteesin huono pysyvyys

Omahoito

- purskuttele kamomillateellä (haudutetaan, jäädytetään, ei sokeria) useita kertoja päivässä, purskuttelun jälkeen tunti syömättä ja juomatta
- vältä hammastahnaa, joka sisältää vaahtoavaa ainetta. Kirvelyoireita lieventävää hammastahnaa voi kysyä apteekista.
- käytä kosteuttavaa geeliä öisin kuivan suun tunteen lievittämiseksi (geeliä saa apteekista ilman reseptiä)
- vältä ärsyttävien ruoka-aineiden käyttöä: sitrushedelmät, voimakkaat mausteet, puolukka, karpalo, tomaatti, kiivi, omena
- käytä väliaikaista paikka-ainetta (saa apteekista) lohjenneen hampaan tai paikan aiheuttaman kielen tai posken hankausoireen lievittämiseksi ennen avunsaantia esim. viikonloppuna

Ota yhteys hammashoitolaan, jos

- kuivunut limakalvo rikkoutuu tai proteesin käyttö vaikeutuu

PAHANHAJUINEN HENGITYS

Pahanhajuisen hengityksen syyt löytyvät useimmiten suusta. Yleisin syy on huonosti puhdistetut hampaat, hammasvälit, kieli sekä proteesit tai suun alueen tulehdukset, kuten hampaiden reikiintyminen ja ientulehdus.

Omahoito

- puhdista hampaasi ja/tai proteesisi huolellisesti kaksi kertaa päivässä. Puhdista hammasvälit hammaslangalla, -tikulla tai hammasväliharjalla.
- puhdista kielesi pehmeällä hammasharjalla varovasti harjaten, kielenkaapimella tai ylösalaisin käännetyllä lusikalla
- jos paha haju johtuu suun kuivuudesta voit saada apua ksylitolipurukumin pureskelusta tai ksylitolipastillien imeskelystä, suuta voi kosteuttaa myös ruokaöljyllä tai apteekista saatavilla suun kosteuttamiseen tarkoitetuilla aineilla
- vältä pahanhajuista hengitystä aiheuttavia ruoka-aineita, tupakkaa ja alkoholia

Ota yhteys hammashoitolaan, jos

- omahoito ei poista pahanhajuista hengitystä.

SUUPIELTEN HAAVAUMAT

Suupielten tulehdusta esiintyy erityisesti lapsilla ja vanhuksilla sekä henkilöillä, joilla purenta on madaltunut ja suupieli on kostea koko ajan. Tulehduksen aiheuttavat limakalvojen normaalikasvustoon kuuluvat bakteerit ja hiivat.

Oireet

- tulehduksen alkuvaiheessa suupielet kutiavat ja kirvelevät. Ne punoittavat, vuotavat visvaa ja rupeutuvat. Lisäksi niihin tulee helposti kipeitä halkeamia.

Omahoito

- puhtaisiin ja kuivattuihin suupieliin voidaan laittaa hydrokortisonivoidetta tai sienilääkevoidetta

Ota yhteys hammashoitolaan, jos

- suupielten tulehdus ei ole parantunut runsaassa viikossa omahoidosta huolimatta tai se uusiutuu toistuvasti

MAITOHAMPAAN PUHKEAMINEN

Puhkeamisaikataulussa on suuria yksilöllisiä eroja. Ensimmäinen maitohammas puhkeaa tavallisesti 8–12 kk ikäisenä ja 3-vuotiaalla on valmis maitohampaisto.

Ensimmäiset pysyvät alaeuhampaat puhkeavat jo hieman ennen kouluikää ja kaikki etuhampaat vaihtuvat ensimmäisten kouluvuosien aikana. Kulma- ja välihampaat vaihtuvat myöhemmin.

Oireet

- hampaan puhjetessa limakalvon läpi saattaa esiintyä erilaisia yleisoireita, kuten levottomuutta ja ruokahaluttomuutta ja pientä kuumeilua
- syljen erityys voi lisääntyä
- ien on pingottunut, arka ja turvonnut ja siinä voi näkyä sinertäviä hematooma- eli verenpurkaumaläiskä

Omahoito

- ikenen rauhoittamisessa voi auttaa helposti puhdistettavan, jääkaapissa viilennettävän purulelun tai vauvahammasharjan pureskelu

Ota yhteys hammashoitolaan, jos

- lapsesi ei ole käynyt suun terveystarkastuksessa 1,5 vuoden ikään mennessä

OLET OMAN SUUSI PARAS HOITAJA

Tärkein ja arvokkain työ suun ja hampaiden hyväksi tehdään kotona. Paraskaan hammaslääkäri tai suuhygienisti ei pysty pitämään sinun hampaitasi kunnossa, jos hampaiden omahoito on puutteellista.

Tehokkain keino pitää suu ja hampaat kunnossa on harjata hampaat aamuin illoin fluorihammastahnalla huolellisesti joka pinnalta. Myös hammasvälit tulee puhdistaa. Ksylitoli aterioiden jälkeen katkaisee happohyökkäyksen ja vahvistaa hampaita. Ksylitoli ei kuitenkaan korvaa harjausta.

Napostelu nakertaa hampaita ja on tavallisin hampaiden reikiintymisen syy. Huonoja hampaita ei peritä, terveet tavat kylläkin. Kolme kovaa neuvoa:

- syö pari kunnollista ateriaa päivässä, niin et tarvitse useita välipaloja
- herkuttelut kannattaa rajoittaa juhlahetkiin
- vesi on paras janojuoma

