

Ikäihmisten suunhoidon aakkoset



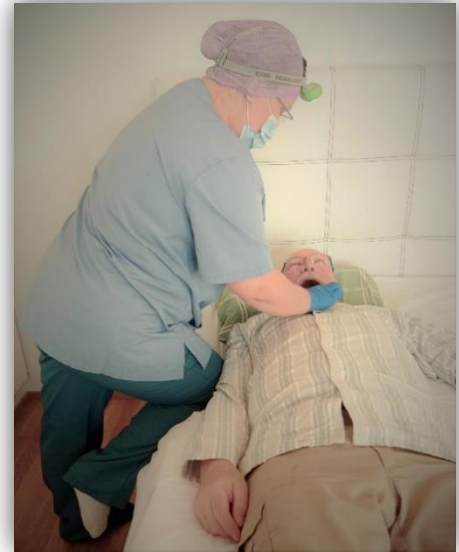
Ohjeita hoitohenkilöstölle ja omaishoitajille

Suun terveyden ylläpito on tärkeä osa yleisterveyden hoitoa. Suun bakteerit leviävät verenkierron välityksellä ympäri elimistöä. Bakteerit lisäävät ja ylläpitävät elimistön matala-asteista tulehdustilaa sekä ovat riski muun muassa ateroskleroottisille sydänsairauksille, infarkteille ja laitoskeuhkokuumeelle. Suun terveydellä on suuri merkitys elämänlaatuun mm. syömiseen, puhumiseen ja sosiaaliseen aktiivisuuteen.

Hoitohenkilöstön/omaisen on syytä viikoittain katsoa autettavan ja omatoimisesti suun puhtaudesta huolehtivan suuhun. Suu on tärkeää pitää oireettomana, vaikka korjaavaa hoitoa ei enää tehtäisi.

Asento:

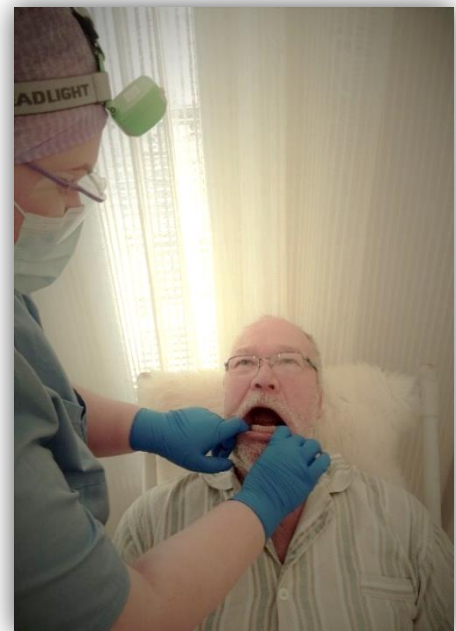
- Suun tarkistus ja puhdistus on helppo tehdä otsalampun avulla niin, että henkilö makaa sängyllä pääpuoli kohotettuna ylöspäin (Kuva 2).
 - suun puhdistusta ei suositella tehtäväksi aivan makuuasennossa aspiraatoriskin vuoksi.
- Keinutuoli ja nojatuoli ovat hyviä vaihtoehtoja (Kuva 3), jolloin asennosta saa puoli-istuvan. Asento on tällöin rennomp, suun saa helpommin auki ja takimmaisikin hampaat näkyvät paremmin.
- Joskus suun hoitoon tarvitaan kaksi hoitajaa ja enemmän aikaa. Toinen hoitaja voi pitää hoidettavaa käsistä kiinni silitelle ja puhuen rauhoittavasti.
- Suunaukipitälä/sormisuoja (Kuva 4) helpottaa suun puhdistusta ja tarkastamista (kysy apteekista). Hammasharjan paksu varsi tai harsotaitossykerö poskihampaiden tai ikenien välissä toimii samassa tarkoituksessa.



Kuva 2: Suun tutkiminen makuuasennossa



Kuva 4: Sormisuojan käyttäminen apuvälineenä



Kuva 3: Suun tutkiminen istuvassa asennossa

Tutki suusta:

- **Huulet:** kuivuus, värimuutokset, patteja, haavaumat suupielissä
- **Suun limakalvot:** väri, kosteus, haavaumat, hiertymät, vaaleat tai punertavat muutokset, turvotus
- **Kieli:** värimuutokset, pintarakenne, haavaumat, katteisuus
- **Ikenet:** punoitus, turvotus, verenvuoto
- **Hampaat:** plakkipeite, liikkuvuus, lohkeamat, juuret, reikiintyminen
- **Pahanhajuinen hengitys**
- Kysy: onko suussa kipuja / oireita, tuntuuko suu kuivalta ja onnistuuko syöminen



Kuva 5: Suun tutkiminen; hampaat ja ikenet

Hampaattoman suun puhdistaminen

- Hampaattoman suun päivittäinen puhdistaminen on yhtä tärkeää kuin suun, jossa on hampaita ja / tai proteesit.
- Puhdista suun limakalvot pyyhkimällä ne sormeen käärityllä kostealla sideharsotaitoksella tai isolla vanupuikolla. Huomioi poski- ja huulipoimut.
- Puhdistuksen jälkeen kostuta suu sivelemällä limakalvoille esim. kuivan suun geeliä tai ruokaöljyä.
- Jos purskuttelu vedellä onnistuu, suu huuhdellaan ruokailun päätteeksi.

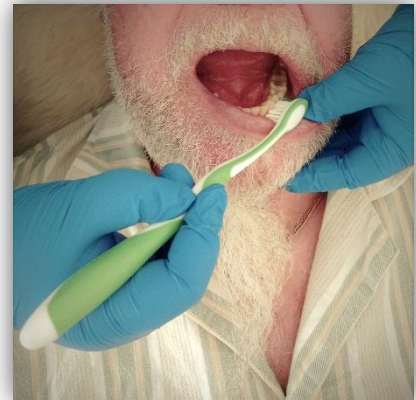
Hampaiden puhdistus

- Rasvaa kuivat huulet ensin esimerkiksi vaseliinilla.
- Aloita puhdistus hammasväleistä, jos mahdollista. Käytä hammasväliharjaa (Kuva 6), silikonista harjatikkua (sopivan kokoinen harja/tikku menee helposti hammasväliin, mutta ei ole väljä) tai hammaslankaa.



Kuva 6: Hammasvälien puhdistaminen hammasväliharjalla

- Harjaa hampaat (Kuva 7) kaksi kertaa päivässä pehmeällä hammasharjalla tai sähköhammasharjalla. Harjauksen ollessa haastavaa, harjaa huolellisesti edes kerran päivässä sopivana ajankohtana.
 - Kiinnitä huomiota erityisesti ienrajojen harjaukseen, harja kulkee vinossa lähes puoliksi ikenen päällä.
 - Sähköhammasharjaa kuljetetaan hampaiden pinnoilla hammas kerrallaan. Harja viipyy hetken jokaisen hampaan kohdalla.
 - Harjaa erikseen hampaiden ulkopinnat, sisäpinnat ja purupinnat.
 - Jos harjaus täytyy tehdä nopeammin, esimerkiksi suu ei pysy pitkään auki, voi kokeilla apteekista ostettavaa kolmitasohammasharjaa (Kuva 8), joka pesee kaikki pinnat kerralla. Joskus vauvojen tai lasten hammasharja on paras vaihtoehto supussa olevalle suulle.
- Käytä fluorihammastahnaa. Lopuksi tahna syljetään pois suusta. Älä huuhto suuta, tahnaa jää vaikuttamaan. Herkän- tai kuivan suun hammastahna on mieto ja vaahtoamaton, eikä ärsytä ohentuneita ja mahdollisesti kuivia limakalvoja.
- Muista tarvittaessa kielen puhdistus (Kuva 9) kielenpuhdistimella, pehmeällä hammasharjalla tai vaikkapa teelusikalla kaaputtamalla.



Kuva 7: hampaiden harjaus



Kuva 8: kolmitasohammasharja



Kuva 9: kielen puhdistus

[Autettavan asiakkaan suunhoito \(Youtube-linkki\)](#) Helsingin kaupunki. Avustetun harjauksen mallivideo sekä hampaallisista että hampaattomista.

Hammasproteesin puhdistus

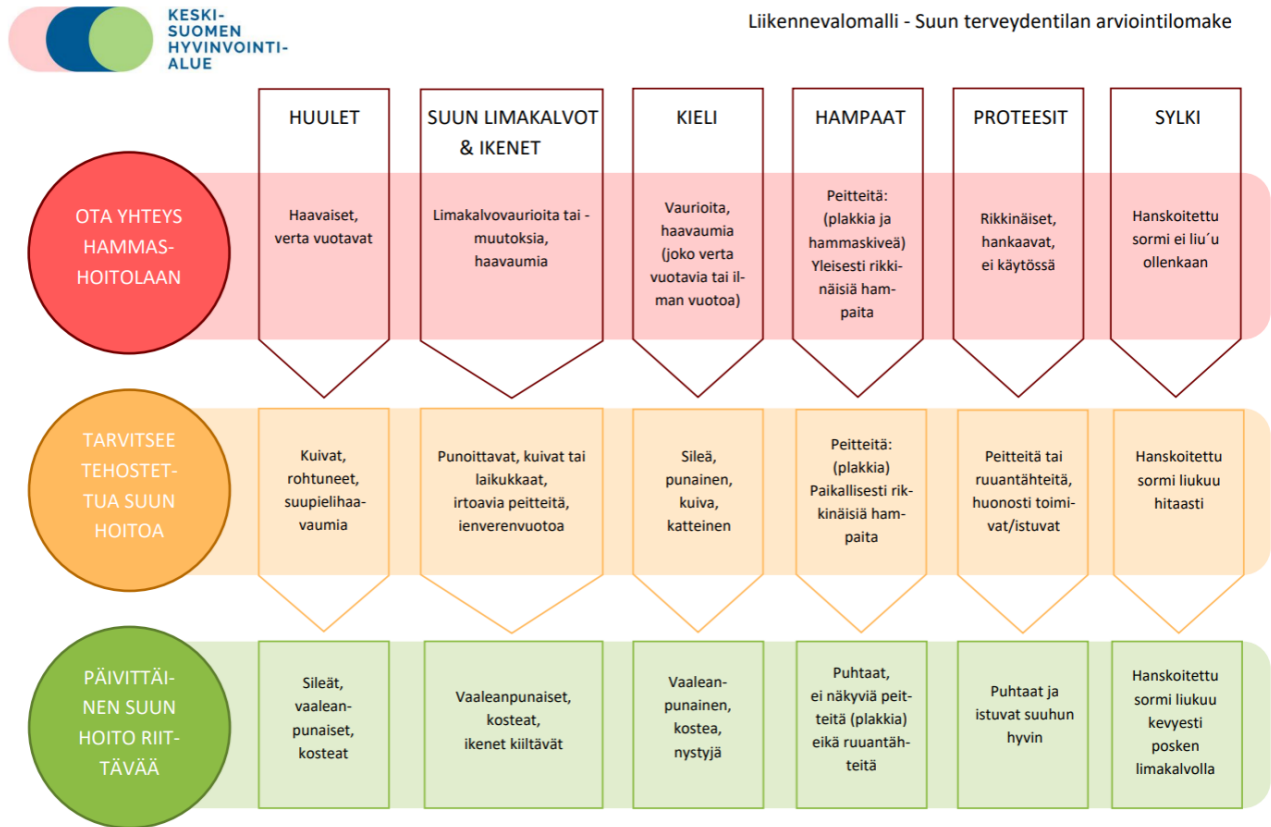
- Puhdista proteesi päivittäin proteesiharjalla ja nestemäisellä astianpesuaineella tai nestesaippualla. Tavallinen hammastahna naarmuttaa proteesia.
 - Mikäli käytössä on proteesiliimaa/-puuteria, tulisi kiinnitysaine saada harjattua aina puhdistuksen yhteydessä pois proteesin pinnalta.
- Desinfioi proteesi kerran viikossa hammasproteesin desinfiointiin tarkoitettulla poretabletilla tai -nesteellä. Tiedetyt desinfiointiaineet auttavat myös sieni-infektioiden hallinnassa.
- Ota proteesi yöksi pois suusta, jotta limakalvot saavat levätä. Huonosti pysyvä proteesi kannattaa ottaa pois suusta aina nukkuessa.
- Jos proteesin haluaa pitää suussa öisin, päivällä olisi hyvä olla muutama tunti ilman sitä. Sopiva ajankohta voi olla esimerkiksi päivälevon aikana.
- Proteesin ollessa pois suusta, säilytetään se puhtaana ja kuivana rasiassa.
- Jos avustettava ei tahdo antaa proteesia pois suusta puhdistettavaksi, on harkittava, voiko proteesia enää pitää suussa. Suun terveydenhuollosta voi kysyä tilannekohtaista neuvoa.

[Proteesien puhdistus video \(youtube\)](#)

Kuivan suun kostuttaminen

- Mahdollisia kuivan suun oireita: yölliset heräämiset, kuivuuden tunne, kipu ja arkuus, äänen käheys, nielemis- ja puhevaikeudet, vaikeus pitää proteesia, palan tunne kurkussa, paha maku ja haju, makuastin muuttuminen. Lisääntynyt hampaiden reikiintyminen ja suun tulehdukset.
- Suun huolellinen päivittäinen puhdistaminen kosteuttaa ja harjaaminen aktivoi syljen eritystä.
- Ruuan pureskelu ja ksylitolipastillien imeskely aktivoivat syljen eritystä.
- Kuivaa suuta on hyvä kostuttaa vähintään 4 kertaa päivässä esim. oliivi- tai rypsiöljyllä (puoli teelusikallista muutaman kerran päivässä limakalvoille siveltynä) tai apteekin kostutustuotteilla. Öljyn voi laittaa pieneen suihkepulloon.
- Kostuta suuta heti aamulla sekä nukkumaan mennessä, muulloin hyvä ajankohta on noin ½-1h syönnin jälkeen, kun syljen erityks on taas hiipunut.
- Laimea, sokeriton kamomillatee voi rauhoittaa kuivan suun oireita.
- Huulirasvan käyttö suun kostutuksen yhteydessä helpottaa oloa.

Liikennevalomallin avulla pyritään varmistamaan, että tarvittu suun terveydenhuollon palvelut voidaan tarjota oikea-aikaisesti sitä tarvitseville. Mallin avulla luokitellaan hoidon tarve suun terveydentilan perusteella kohdistuen hoito oikein ja tehokkaasti.



Mukailleen: Helsingin kaupunki, terveyskeskus, Suun terveydenhuolto

Keski-Suomen hyvinvointialue | www.hyvaks.fi

Hyvinvointialueen asiakas- ja potilaohjeita:

- [Hammasproteesin käyttö ja puhdistus](#)
- [Suun kuivuus](#)
- [Suun sienitulehduksen omahoito ja ennaltaehkäisy](#)
- [Pahanhajuinen hengitys](#)
- [Suun punajäkälä](#)
- [Muistisaira suun hoidon tuki kotona -ohje omaiselle](#)
- [Muistisaira suun hoito hoitokodissa -ohje omaiselle](#)
- [Muistisaira suun hoidon tärkeys ja merkitys](#)
- [Ateriarytmi ja suun terveys](#)
- [Suunhoitotuotteita ja apuvälineitä \(kuvat\)](#)

Päivitetty 18.9.2025

Tämän aineiston on tuottanut: Keski-Suomen hyvinvointialue, Suun terveydenhuolto