

# Suun kuivuus

Sylki on tärkeä suun normaalille toiminnalle. Sylki pitää suun kosteana ja helpottaa ruoan nielemistä. Sylki huuhtoo ja puhdistaa jatkuvasti suuta suojaen limakalvoja tulehdukselta ja hampaita reikiintymiseltä.

Syljenerityksen määrä on yksilöllinen. Suu tuntuu kuivalta, kun syljeneritys on vähentynyt alle puoleen entisestä. Syljenerityksen vähenemistä tai loppumista kutsutaan hyposalivaatioksi. Kuivan suun tunnetta, jossa syljen erityys ei oikeasti ole vähentynyt, kutsutaan kserostomiaksi. Suu tuntuu yleensä kuivimmalta aamuisin, koska öisin syljeneritys vähenee.

## Aiheuttajia

- Yleisin aiheuttaja on lääkkeet (esim. masennus-, verenpaine-, nesteenpoisto-, uni-, astma- ja allergialääkkeet). Jos lääkkeitä on käytössä kolme tai useampia, suun kuivuuden todennäköisyys kasvaa.
- Iän myötä vaiva yleistyy luonnostaan, mutta kuivuutta havaitaan nuoremmillakin. Ikääntyessä sylkirauhasten toiminta heikkenee sekä syljen määrä vähenee ja sen koostumus muuttuu.
- Menopaussi, tupakointi, suun kautta hengittäminen, paasto ja elimistön kuivuminen
- Erilaiset sairaudet: anoreksia, aliravitsemustila, bulimia, diabetes, masennus, Sjögrenin syndrooma, erilaiset sylkirauhasten sairaudet jne.
- Pään ja kaulan alueelle annettu sädehoito
- tupakointi ja alkoholi

## Oireita

- kuiva ja pistävä tunne suussa, kielen kirvely
- limakalvot arat ja kuivat, huulet rohtuneet
- muuttunut makuaistimus, suussa metallinmaku
- sylki vaahtoavaa ja sitkeää, suu tahmean tuntuinen
- pahanhajuinen hengitys
- vaikeutta puhumisessa, nielemisessä tai pureskelussa (kieli tarttuu kitalakeen, palan tunne kurkussa)
- nopea hampaiden reikiintyminen syljen suojaavan vaikutuksen vähentyessä
- eroosion lisääntyminen
- ientulehdus/ kiinnityskudossairaus
- suun limakalvoilla hiivatulehdusta, hampaattoman suun suutulehdusta, limakalvomuutoksia
- irtoproteesin huono pysyvyys, proteesin alle muodostuva tulehdus tai haavauma

## Hoitokeinoja

Paras tapa hoitaa suun kuivuutta on puuttua mahdollisuuksien mukaan sen aiheuttajaan. Jos suun kuivuus johtuu esimerkiksi lääkkeistä, kannattaa keskustella lääkärin kanssa, voiko lääkitystä vaihtaa.

Suun terveydenhuollon ammattilaiset voivat mitata vastaanotolla, onko kyseessä syljenerityksen väheneminen. Varsinaista hoitoa kuivan suun tunteeseen ei ole, vaan hoito on oireita lievittävää ja jatko-ongelmia vähentävää.

### Suu puhdistaminen

- Pese hampaat huolellisesti aamuin illoin fluorihammastahnalla hammasvälien puhdistusta unohtamatta. Puhdaat hampaat ja säännöllisesti käytetty fluori tahnan, joskus tablettien, muodossa laskee hampaiden reikiintymisriskiä.
- Puhdista hammasproteesit huolellisesti. Säilytä puhtaana ja kuivana ilmastossa rasiassa.
- Herkälle suulle tavallista fluorihammastahnaa parempi vaihtoehto on tahna, jossa ei ole väkeviä makuaineita tai vaahtoavaa ainesosaa natriumlauryylisulfaattia (SDS, sodium lauryl sulfate).
- Valitse fluoripitoinen ja alkoholiton suuvesi.

### Juominen ja syöminen

- Juo usein vettä ja kostuta suuta vedellä, maustamattomalla mineraalivedellä tai jääpalalla.
- Huuhto suu (myös proteesit) ruokailun jälkeen koska syljen huuhtova vaikutus on usein riittämätön.
- Syö säännöllisesti 4-6 kertaa päivässä. Vältä turhaa napostelua. Voimakkaasti maustetut ruuat, sitruhedelmät ja happamat vihannekset voivat ärsyttää limakalvoja.
- Koeta stimuloida syljeneritystä valitsemalla pureskelua vaativia ruoka-aineita sekä pureskelemalla/imeskelemällä ksylitolituotteita.
  - Ksylitolituotteita suositellaan erityisesti ruokailujen jälkeen happoja neutraloivien ominaisuuksien vuoksi. Pähkinät ja miedot juustot toimivat samaan tapaan.

### Limakalvojen kostuttaminen

- Suun ja huulien kostuttaminen sivelemällä kielellä limakalvojen pinnalle teelusikallinen ruokaöljyä/oliiviöljyä. Huulien kostutus huulirasvalla tai vaseliinilla. Hapanmaitotuotteista voi olla apua erityisesti heille, joita suun kuivuuden ohella vaivaa suupolte.
- Apteekista on saatavilla herkän ja kuivan suun tuotteita
  - kosteuttavat hammastahnat, geelit, suusuihkeet ja suuvedet
  - keinosyljet ja syljeneritystä lisäävät imeskelytabletit (sisältää mm. fluoria ja kalsiumia)
- Suun huuhteluun voi kokeilla suola-sooda-vesi –purskuttelua (1l vettä, 1tl suolaa ja 1 tl soodaa (leivinjauhetta), laimeaa kamomillateetä tai fysiologista keittosuolaliuosta.
- Nenän kostuttaminen öljypitoisella suihkeella tai nenätipoilla voi auttaa vähentämään suuhengitystä, joka aiheuttaa suun kuivumista.

Erityisesti talvella kannattaa kiinnittää huomiota huonekosteuteen (ilmankostutin) ja lämpötilaan.

Kuiva tai liian lämmin ilma kuivattavat suuta entisestään.

Suun terveystarkastuksessa on hyvä käydä hammaslääkärin laatiman hoitosuunnitelman mukaisesti.

Lähteet: [Kuiva suu | Hammaslääkäriliitto \(hammaslaakariliitto.fi\)](#)

[Duodecim: Suun kuivuus – haittojen ehkäisy ja oireiden lievitys](#)