

Suun punajäkälä

Punajäkälä eli lichen planus on ihon ja limakalvojen krooninen, tulehduksellinen sairaus. Suussa punajäkälän muutokset näkyvät tavallisesti molemmiin puolin poskien limakalvoilla vaaleina verkkomaisina juosteina, mutta muutoksia voi esiintyä myös muilla suun limakalvopinnoilla. Punajäkälään voi liittyä erilaisia punaisia ja vaaleita muutoksia, haavaumia ja rakkuloita. Oireena voi olla limakalvojen arkuutta, kirvelyä, polttelua tai verenvuotoa. Suun punajäkälälle ei ole parantavaa hoitoa, mutta siihen liittyvää oireilua voidaan tarvittaessa hoitaa lääkkein sekä hyvällä omahoidolla. Oireeton punajäkälä ei vaadi hyvän omahoidon lisäksi muuta hoitoa.

Suun punajäkälän oireita voi pyrkiä lievittämään seuraavasti:

- Lopeta tupakointi.
- Puhdista suu ja hampaasi huolellisesti: harjaus pehmeällä hammasharjalla tai sähköhammasharjalla kaksi kertaa päivässä, hammasvälien puhdistus sopivalla hammasvälien puhdistusvälineellä sekä kielen puhdistus.
- Käytä tarvittaessa herkille limakalvoille tarkoitettuja suunhoitotuotteita. Valitse sellainen hammastahna, joka ei sisällä natriumlauryylisulfaattia (= sodiumlaurylsulfate, SLS).
- Vältä alkoholin ja alkoholipitoisten suuvesien käyttöä.
- Suuvesien sijaan voit ostaa apteekista fysiologista keittosuolaliuosta purskutteluun tai valmistaa liuosta itse liuottamalla veitsenkärjellinen suolaa juomalasilliseen vettä. Liuoksella purskuttelu voi rauhoittaa limakalvo-oireita.
- Kamomillateepurskuttelu voi rauhoittaa limakalvo-oireita.
- Etsi tekijöitä, jotka pahentavat oireitasi ja pyri välttämään niitä. Oireita voivat aiheuttaa esim. happamat hedelmät, marjat ja juomat sekä voimakkaasti maustetut ruuat.
- Jos kärsit kuivasta suusta, huolehdi riittävästä veden saannista sekä kosteuta limakalvoja vedellä purskutellen.
- Voit huuhdella kuivaa suuta ruokaöljyllä. Kysy tarvittaessa lisäohjeita kuivan suun hoitoon suun hoidon ammattilaisilta tai apteekista.
- Hoida suun sienitulehdukset.

Käy säännöllisesti hammaslääkärin tarkastuksessa taudin seuraamiseksi.

Jos punajäkäläsi muuttuu selvästi ulkonäöltään tai aiheuttaa aiempaa vaikeampia oireita, varaa tutkimusaika hammaslääkärille.

Lähteet:

[Punajäkälä - Duodecim \(terveysportti.fi\)](https://terveysportti.fi/punajakala)

[Lichen planus – punajäkälä | Hammaslääkäriliitto \(hammaslaakariliitto.fi\)](https://hammaslaakariliitto.fi/lichen-planus-punajakala)

[Suun kuivuus -oireet ja hoito.pdf \(hyvaks.fi\)](#)