

## Hampaiden hoito-ohjeet ikääntyneille

län myötä suussa tapahtuu muutoksia: syljen erityys vähenee, suun limakalvot ohenevat, hampaiden kiinnityssäikeet jäykistyvät ja hampaiden purentavoima heikkenee. Vuosien myötä on mahdollisesti poistettu hampaita ja suussa voi olla jonkinlainen proteesi.

Suuhygienian ylläpitäminen voi olla hankalampaa, kun näkökyky, käden motoriikka ja muisti heikkenee.

Monet lääkkeet ja sairaudet aiheuttavat suun kuivumista, minkä vuoksi reikiintymisriski sekä esimerkiksi riski sienitulehduksille kasvaa.



Myös tupakoinnin ja alkoholin haittavaikutukset suunterveydelle on syytä muistaa.

Jos elimistön yleinen vastustuskyky heikkenee, niin suun tulehdukset voivat aiheuttaa uhkan perusterveydelle.

Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio edistää myös suun terveyttä.

Harjaa hampaasi fluorihammastahnalla aamuin ja illoin. Puhdista myös hammasproteesit päivittäin.

Sähköhammasharja on oivallinen apu hampaiden puhdistamiseen.

Puhdista päivittäin myös hammasvälit hammaslankaa, hammasväliharjoja tai hammastikkua käyttäen.

Ksylitolipurkat ja -pastillit katkaisevat happohyökkäyksen aterioiden jälkeen. Ksylitoli sopii myös, jos kärsit kuivan suun ongelmista.

Käytä janojuomana vettä.

Käy säännöllisesti hammastarkastuksissa. Hammasproteesin kunto ja korjauksen tarve tulee myös tarkastaa säännöllisesti.

Mikäli suun limakalvolla oleva haavauma tai muutos ei parane itsestään kahdessa viikossa, käy näyttämässä sitä hammaslääkärille.

Terve suu parantaa elämänlaatua!

Lähde ja kuva:

<https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-eri-ikakausina/ikaantyneiden-suunterveys#.YKOMtTo7ZPY>

<https://www2.helsinki.fi/fi/projektit/puhtaat-hampaat-fin/ikaihmiset>