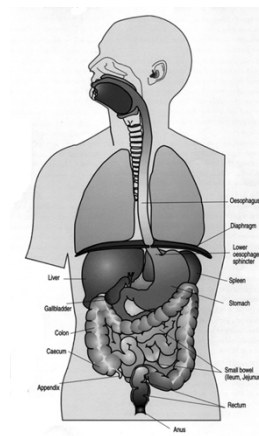


SUUN TERVEYS OSANA HYVÄÄ RAVITSEMUSHOITOA

EHL, HLT Päivi Siukosaari,
suugeriatrian erityispätevyys
Yliopistohammasklinikka

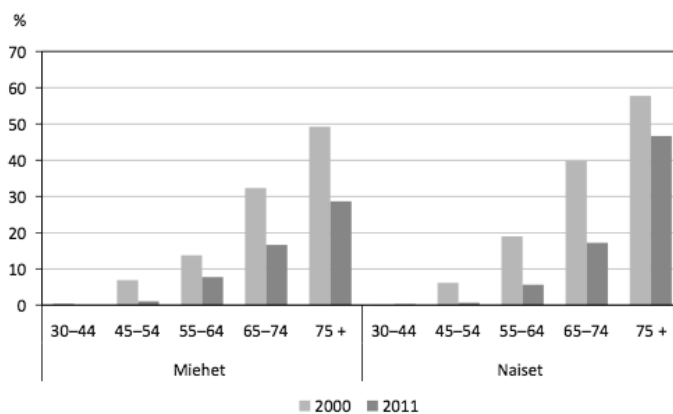
- suu on ensimmäinen osa ruuansulatuselintä
- ruokavaliolla on yhteys suun terveyteen ja toisinpäin



ONGELMIA SUUN TERVEYDESSÄ

- hampaattomuus
- suun kuivuus
 - pureminen, nieleminen, puhuminen vaikeutuu
 - suun puolustus alentunut
- nielemisvaikeuksia
- reikiintyneet hampaat
 - kipu syödessä/juodessa
 - riski yleisterveydelle
- kiinnityskudoksen tulehdukset
- limakalvomuutokset
 - kipu
 - riski yleisterveydelle

HAMPAATTOMUUS VÄHENEY



SUOMESSA HAMPAALLISTEN IKÄIHMISTEN LUKUMÄÄRÄ ON NOUSSUT JYRKÄSTI

Vuosi	65+	Hampaita keskimäärin	Hoidettavia hampaita
1960	200 000	1,0	200 000
1980	577 400	4,5	2 598 300
2000	787 371	9,0	7 086 339
2040	1,6 milj	22	35 200 000

HAMPAIDEN LUKUMÄÄRÄ VAIKUTTAA PURESKELUKYKYYN



- alentunut purentakyky ≤ 20 hammasta tai irtoproteesit
- kompensoidaan pidemmällä pureskeluajalla tai nielemällä isompia paloja
- muistisairailla enemmän pureskeluun ja nielemiseen liittyviä ongelmia

JOKA KOLMANNELLA IÄKKÄÄLLÄ OLI VAIKEUKSIA SYÖMISESSÄ

- epätyydyttävä ruokavalio
- aterioinnin keskeyttäminen
- hampaattomista oli suuremmalla osalla enemmän kaikkia ongelmia kuin niillä, joilla oli omia hampaita

Terveys 2000. Suominen-Taipale et al. 2004

HAMPAIDEN MENETYS VAIKUTTAA RAVINNON SAANTIIN

- hampaiden lkm, takahammaskontaktit ja proteesit vaikuttavat ravintovalintoihin (omena, raaka porkkana, pähkinä, kypsä pihvi)
- alentunut purentakyky -> helposti pureskeltava dieetti (vähemmän hedelmiä ja vihanneksia (alle 160g/pv) , kuitulähteitä (alle 10g/pv), ravintoaineita, enemmän rasvoja ja sokeria)

Steele et al 1998
Moynihan et al 2000
Walls et al 2000, 2004

HAMPAIDEN MENETYS VAIKUTTAA RAVINNON SAANTIIN

- hampaiden lkm ja hyvin istuvat proteesit -> parempilaatuinen ravinto
- laitospotilailla hampaiden lkm ja proteesien kunto sekä suusairauksien määrä korreloivat BMI ja veriarvoihin

Steele et al 1998
Moynihan et al 2000
Walls et al 2000, 2004

ORAL AND NUTRITIONAL PROBLEMS AMONG RESIDENTS IN ASSISTED LIVING FACILITIES (SAARELA 2014)

Vanhusten huono suuhygienia ja aliravitsemus kulkevat käsikkäin

(2.3.15)

Tehostetun palveluasumisen piirissä olevien vanhusten suuhygienia jää usein huonolle hoidolle, ja osittain tästä syystä monet heistä kärsivät aliravitsemuksesta, osoitti THM Riitta Saarela väitöstudiumissaan.

Tutkimuksessa selvitettiin tehostetun palveluasumisen yksiköissä asuvien vanhusten suunterveyttä ja arvioitiin sen yhteyttä ravitsemukseen ja kuolleisuuteen. Tutkimukseen osallistui 1 475 asukasta helsinkiläisissä ja espoolaisissa yksiköissä (2007). Osallistujien keski-ikä oli 83 vuotta, naisia tutkituista oli 79 %.

ORAL AND NUTRITIONAL PROBLEMS AMONG RESIDENTS IN ASSISTED LIVING FACILITIES (SAARELA 2014)

- aliravitsemus (13%) tai riski aliravitsemukselle (65%) oli yleistä ja liittyi hampaattomuuteen, huonoon suuhygieniaan, pureskelu- ja nielemisongelmiin
- liian vähän energiaa ja ravintoaineita ruuasta

PITKÄAIKAISPOTILAIKEN RAVITSEMUSTILA (SOINI ET AL 2003)



- laitospotilailla usein huonompi suun terveys
 - ummetusta n. 60%, puremis- ja nielemisongelmia n. 30%, kuiva suu 15%
 - joka viidellä liian vähäinen ravinnonsaanti ja lähes puolet joivat liian vähän
- hampaiston tila, puremisongelmat, kivut suussa, nielemisvaikeudet, kuiva suu liittyvät virheravitsemustilaan ja heikentyneeseen ravinnon saantiin

ONGELMIA SUUN TERVEYDESSÄ

- hampaattomuus
- suun kuivuus
 - pureminen, nieleminen, puhuminen vaikeutuu
 - suun puolustus alentunut
- nielemisvaikeuksia
- reikiintyneet hampaat
 - kipu syödessä/juodessa
 - riski yleisruuvalle
 - mieltymys makealle lisääntyy
- kiinnityskudoksen menetys
- limakalvomuutokset
 - kipu
 - riski yleisruuvalle

12 Dry Mouth, The Malevolent Symptom

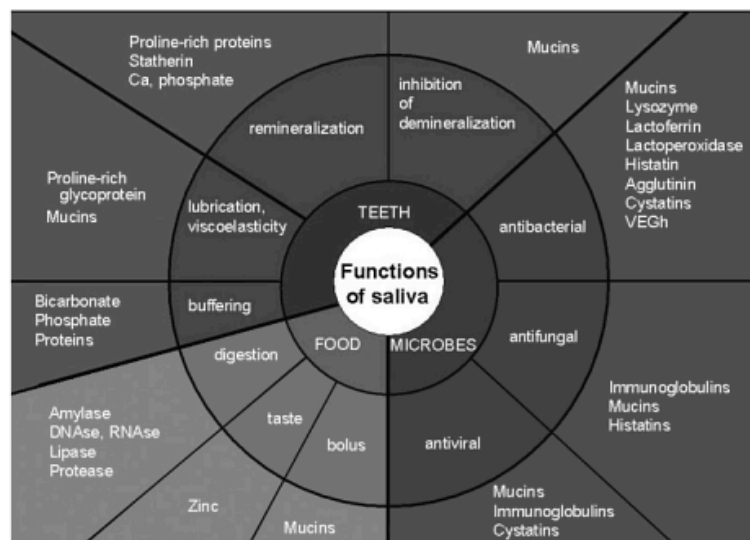


Figure 1.2.2. Overview of the relationship between the various functions of saliva and the salivary constituents involved. A number of salivary proteins participate in more than one function.

SYLKI ON VÄLTÄMÄTÖN OSA SUUN LUONNOLLISTA PUOLUSTUSJÄRJESTELMÄÄ

- huuhteleva ja liukastava vaikutus
- mikrobeja estävä vaikutus
- puskurivaikutus
- hampaan pinnan kovettaminen
- osuus ruuansulatuksessa

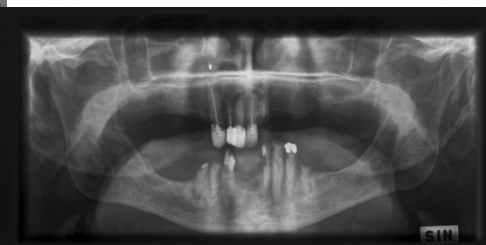


KUIVA SUU

- syljen erityksen väheneminen sairauden tai lääkkeiden aiheuttamaa
- vähentynyt pureskelufunktio
- laitosvanhukset voivat olla kuivuneita
- ruuan pureskelu ja nieleminen vaikeutuvat
- makuaistimus heikkenee
- altistaa reikiintymiselle ja limakalvovaurioille
- alentaa elämänlaatua

HAMPAIDEN REIKIINTYMINEN

- yleistyy iän myötä riskitekijöiden lisääntyessä



HAMPAIDEN REIKIINTYMISEN EHKÄISY

- säännölliset tarkastukset ja yksilöllinen (oma)hoitosuunnitelma
- hyvä suuhygienia

OMAHOIDON ONNISTUMINEN VAIKUTTA ENNUSTEESEEN

Hammaspesusta ei saa vapautusta vanhanakaan | Yle Uutiset | yle.fi

10.2.2015 18:37

Terveys 9.2.2015 klo 18:40 | päivitetty 9.2.2015 klo 18:40

Hammaspesusta ei saa vapautusta vanhanakaan

Vanhetessa ihmiset huolehtivat yleensä terveydestään, mutta yksi paikka unohtuu, nimittäin suu. Suun hygieniasta ja hampaista kannattaa erikoishammaslääkärin mukaan pitää ikääntyessä erityistä huolta, sillä hoitamattomassa suussa tikittää terveystoppi. Kaksi pesua päivässä ja hammasvälien putsaus on hammaslääkärin suositus.



OMAHOIDON ONNISTUMINEN VAIKUTTA ENNUSTEESEEN

Hammaspesusta ei saa vapautusta vanhanakaan | Yle Uutiset | yle.fi

10.2.2015 18:37

Terveys 9.2.2015 klo 18:40 | päivitetty 9.2.2015 klo 18:40

Hammaspesusta ei saa vapautusta vanhanakaan

Vanhudessa ihmiset huolehtivat yleensä terveydestään, mutta yksi paikka unohtuu, nimittäin suu. Suun hygieniasta ja hampaista kannattaa erikoishammaslääkärin mukaan pitää ikääntyessä erityistä huolta, sillä hoitamattomassa suussa tikittää terveystiketti. Kaksi pesua päivässä ja hammasvälien putsaus on hammaslääkärin suositus.



itse



HAMPAIDEN REIKIINTYMISEN EHKÄISY

- säännölliset tarkastukset ja yksilöllinen (oma)hoito
- hyvä suuhygienia
- sokeristen välipalojen/juomien välttäminen (etenkin öisin), 5-6 ruokailukrt/vrk
- kuivan suun hoito
 - syljenerityksen stimulointi
- tarvittaessa lisäfluoria
- xylitol-purkka, -tabletit aterioiden jälkeen ja tarvittaessa
- suuhygienistin puhdistus ja fluoraus 3-4 kk:n välein (?)

ONGELMIA SUUN TERVEYDESSÄ

- hampaattomuus
- suun kuivuus
 - pureminen, nieleminen, puhuminen vaikeutuu
 - suun puolustus alentunut
- nielemisvaikeuksia
- reikiintyneet hampaat
 - kipu syödessä/juodessa
 - riski yleisruuvalle
 - mieltymys makealle lisääntyy
- kiinnityskudoksen menetys ja ientulehdus
- limakalvomutokset
 - kipu
 - riski yleisruuvalle

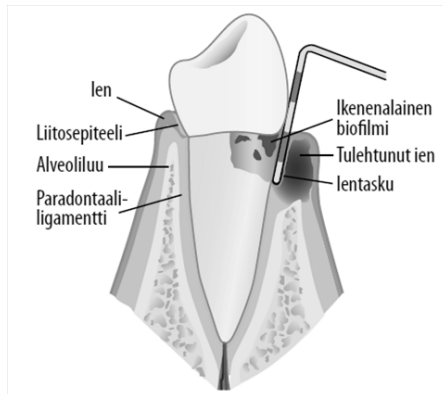
HAASTEENA PARODONTAALISAIRAUDET : PARODONTAALISAIRAUKSIEN PREVALENSSI KASVAA IKÄÄNTYMISEN MYÖTÄ

- Tulevaisuudessa on nähtävissä alle 50-vuotiaiden ikäryhmässä parodontaalisaireuksien prevalenssin lasku, vanhemmissa ikäryhmissä parodontaalisaireudet lisääntyvät

(Alamdar J & Rams T, 2002)



HAASTEENA PARODONTAALISAIRAUDET: PARODONTAALISAIRAUKSIEN PREVALENSSI KASVAA IKÄÄNTYMISEN MYÖTÄ

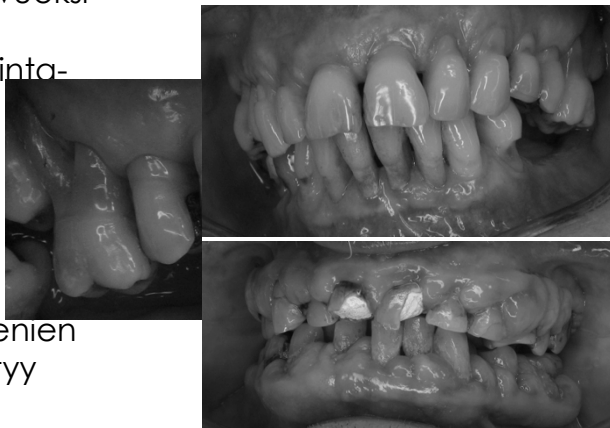


- iensairauksia on jopa on 85%:lla 75-vuotiaista miehistä ja 71%:lla 75-vuotiaista naisista
- enemmän hampaita, enemmän kiinnityskudosten tulehdusta (Siukosaari et al. 2012)

Terveys 2011 seurantatutkimus (Koskinen, Seppo; Lundqvist, Annamari; Ristiluoma, Noora: Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011, THL 2012.)

IÄKKÄILLÄ BIOFILMIRETENTIOIDEN LISÄÄNTYMINEN VAIKEUTTAA SUUN PUHDISTUSTA

- ienvetäymien vuoksi plakkia kertyy laajemmalle pinta-alalle
- lääkeaineiden aiheuttama ikenien liikakasvu yleistyy

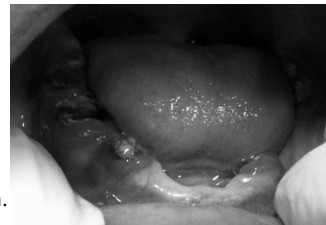


ONGELMIA SUUN TERVEYDESSÄ

- hampaattomuus
- suun kuivuus
 - pureminen, nieleminen, puhuminen vaikeutuu
 - suun puolustus alentunut
- nielemisvaikeuksia
- reikiintyneet hampaat
 - kipu syödessä/juodessa
 - riski yleisruuhtydelle
 - mieltymys makealle lisääntyy
- kiinnityskudoksen menetys ja ientulehdus
- limakalvomuutokset
 - kipu
 - riski yleisruuhtydelle

SUUN INFEKTIÖIDEN VAIKUTUS YLEISRUUHTYTEEN KOROSTUU IKÄÄNTYNEILLÄ

- vanhuksilla elimistön immuunipuolustus ja säätelymekanismi ovat heikentyneet
(Richardson ja Seppänen. Leukojen alueen syvät infektiot. Duodecim2010;126(6):695-701)
- haavaisen tulehtuneen ienkudoksen tai limakalvon kautta bakteereita ja tulehdusvälittäjiäaineita pääsee verenkiertoon
- **suusairaudet ovat mm.**
 - sydän- ja verisuonitautien
 - diabeteksen
 - keuhkosairauksien**riskitekijöitä**
(Uitto et al. Suun mikrobien yhteys yleisruuhtyteen. Duodecim2012;128(12):1232-7)

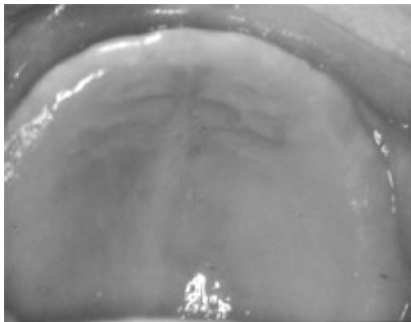


SUUN LIMAKALVOMUUTOKSET

- limakalvomuutokset lisääntyneet
- monet lääkkeet aiheuttavat sivuvaikutuksia suussa



Terve limakalvo

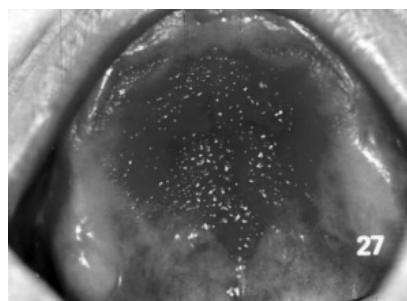
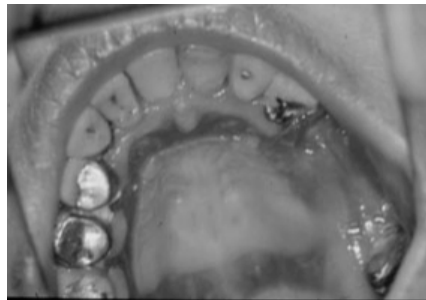


Tulehtunut limakalvo



SUUN SIENITULEHDUKSET

- yleisimpiä proteesin käyttäjillä
- usein oireettomia
- voivat aiheuttaa kirvelyä, limakalvojen arkuutta, makumuutoksia, pahaa hajua
- proteesin käyttäjillä suuhygienia erityisen tärkeää

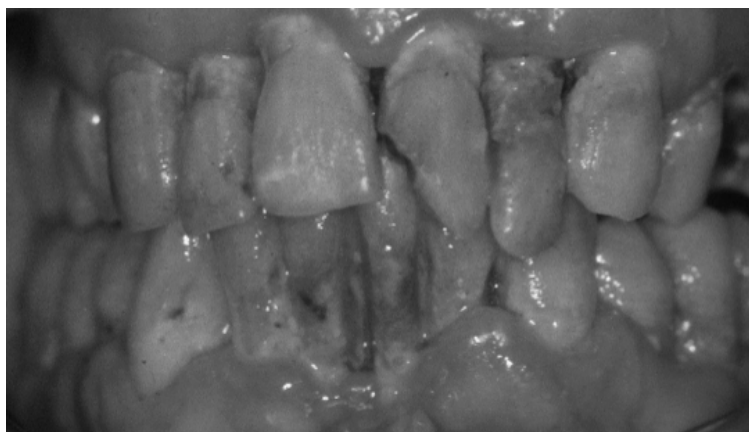


MIKSI OSALLA IKÄÄNTYNEISTÄ SUUN KUNTO ROMAHTAA?



- motoriikka, näkö, muisti heikkenevät -> omahoito ei enää onnistu
- sairaudet kasaantuvat
- ei jaksa enää käydä hammaslääkärissä
- ongelmaa ei tunnisteta eikä terveyttä edistävää ja syihin puuttuvaa hoitoa toteuteta ajoissa
- usein ikääntyneen suun terveys romahtaa viimeisenä vuotena kotona

KENELLÄ ON VASTUU IKÄÄNTYNEEN SUUN PÄIVITTÄISESTÄ PUHDISTUKSESTA?



JOS POTILAS EI ITSE KYKENE HUOLEHTIMAAN
SUUHYGIENIASTAAN, LÄHEISTEN TAI HOITOHENKILÖSTÖN ON
PÄIVITTÄIN HARJATTAVA HÄNEN HAMPAANSA
SÄHKÖHAMMASHARJAA JA FLUORIHAMMASTAHNAA
KÄYTTÄEN. MYÖS PROTEESIT TAI MUUT IRROTETTAVAT
RAKENTEET ON PUHDISTETTAVA PÄIVITTÄIN.

KÄYPÄ HOITO, 2014



MITÄ PITÄISI TEHDÄ?

- koko hoitotiimi mukaan!
 - sosiaali- ja terveydenhuolto-
henkilöstön ja omaisten
koulutus
- toimiva hoitoketju
 - riittävä geriatrinen osaaminen
- säännölliset tarkastukset
ja hoitokäynnit
- yksilöllinen suun hoidon
suunnitelma ajoissa



JOS RUOKA EI MAISTU

- kurkistus suuhun, tarvittaessa hml
- reikiä, heiluvia hampaita?
- huonosti istuvat proteesit?
- proteesin alla painohaava?



KIITOS!

