

Suun terveys

Nykytutkimuksen mukaan suun hoidolla tärkeä merkitys yleiskunnolle. Pahimmillaan hoitamaton ientulehdus voi aiheuttaa AVH:n uusiutumisen.

Seuraavassa asiaa suun terveydestä:

- ientulehduksesta ja sen vaaroista
- selkovieho hampaiden oikeaoppisesta harjaamisesta
- tietovisa hampaiden harjaamisesta.
- apuvälineitä hampaiden puhdistamiseen

Valmistelu:

Tutustu alla olevaan materiaaliin. Voit myös tulostaa kurssilaisille omat versiot, josta helpompi seurata.

Toteutus:

Kun käynte asioita läpi, kirjoita tukisanoja, jotka helpottavat asioiden seuraamista. Voitte käsitellä asiaa parilla eri kurssikerralla, koska paketissa paljon faktatietoa; kurssilaiset eivät välttämättä jaksaa keskittyä.

Voit myös tuoda mukanaasi mm. hammaslankaa, hammaslankaimia (saa Clas Ohlsonilta edullisesti; 50kpl/pkt.) ja on helppo esim. yksikätisen käyttää

Hammaslankain



Hammastikut



Ientulehdus on jo liki kansantauti

Pinnallinen ientulehdus on jopa kahdella kolmasosalla suomalaisista. Sen yleisiä oireita ovat verenvuoto ikenistä sekä ikenen punoitus, turvotus ja kipu. Myös pahanhajuinen hengitys saattaa kieliä ientulehduksesta.

Hampaiden pinnoille kertynyt plakki ja syljen mineraalit muodostavat hammaskiveä hampaiden pinnoille – kuinka paljon ja kuinka nopeasti, riippuu mm. suuhygienian hoidosta sekä syljen koostumuksesta ja siten yksilöllisestä taipumuksesta. Ienrajassa ja ikenen alla hammaskivi ärsyttää ientä ja plakki kertyy hammaskiven pintaan helposti, mikä taas aiheuttaa tulehdusta.

Ientulehdus kuulostaa vaarattomalta pikkuharmilta, mutta hoitamattomana sillä saattaa olla kauaskantoiset seuraukset. Ientulehduksesta saattaa seurata syvempi hampaiden kiinnityskudosten tulehdus. Pitkälle edennyt parodontiitti eli kiinnityskudostulehdus voi aiheuttaa hampaan heilumista, hammasrakojen suurentumista, ienverenvuotoa tai märkävuotoa ientaskuista, ikenen turvotusta ja joskus myös kipua. Pahimmillaan se johtaa hammasta ympäröivän luun laajaan tuhoon ja hampaan irtaamiseen.

–Suun tulehdus voi myös aiheuttaa ongelmia muualle kehoon. Se voi lisätä keinonivelten tulehtumisen sekä sydäninfarktin ja aivohalvauksen riskiä. Diabeetikoilla hoitamaton ientulehdus voi vaikuttaa sokeritasapainoon ja reumaatikoilla nivelten kuntoon. Ientulehdus ja parodontiitti tuleekin hoitaa esimerkiksi aina ennen isoa leikkausta.

Ruokavaliolla ei ole merkitystä ientulehduksen ja parodontiitin synnylle, kunhan siitä saadaan kaikki tarvittavat vitamiinit ja hivenaineet. Sen sijaan tupakointi lisää merkittävästi ientulehduksen ja parodontiitin riskiä.

–Tupakan sisältämät myrkyt itsessään ovat haitallisia ikenille. Tupakointi myös supistaa ikenien verisuonia ja vähentää siten hampaan kiinnityskudosten hapensaantia. Tupakoitsijan ientulehdus ja parodontiitti voikin jäädä helposti huomaamatta, koska supistuneiden verisuonten vuoksi verenvuotoa ei välttämättä tule.

Ientulehdusta ja parodontiittia vältetään ja hoidetaan hyvällä kotihoidolla. Jos ikenet vuotavat verta, niiden harjaamista ei tulisi välttää –päinvastoin. Tulehtunutta kohtaa pitäisi harjata ja langata entistä ahkerammin, jotta bakteerit saataisiin pois. Mahdollisesti jo kertynyttä hammaskiveä ei kuitenkaan pysty poistamaan pelkällä harjalla.

Jos tunnollisesta harjaamisesta ja hammasvälien lankaamisesta ei ole apua, on syytä lähteä hammaslääkəriin.

– Hammaslääkäri tekee hoidon tarpeen arvion ja laatii hoitosuunnitelman tulehduksen taltuttamiseksi. Mekaanisen puhdistuksen tekee joko hammaslääkäri tai suuhygienisti. Vaikeissa tapauksissa saatetaan turvautua antibiootteihin ja leikkaushoitoihin, lisäksi joskus myös purennan korjaus on paikallaan, jotta hammasta vääntävät voimat eivät aiheuta lisäkuormaa kiinnityskudoksille

Alla olevan linkin takana selkovieo hampaiden harjauksesta

<http://papunet.net/selko/artikkelit/hampaiden-hoito/hampaiden-hoito-kannattaa/>

Katsokaa video ja sen jälkeen voitte käydä keskustelua, mitä ajatuksia video herätti. tuliko jotain uutta, oliko kaikki jo tiedossa jne....?

Vinkit/ sovellus:

Voit myös kutsua luennoitsijaksi hammashoitajan/ suuhygienistin kertomaan asiasta.

Alla olevan tietovisan oikeat vastaukset:

1.C 2.C 3.C 4.A 5.B 6.A 7.C

Tietovisa hampaiden harjaamisesta

Hyvä hammasharja on

- ☐ kova ja suuripäinen
- ☐ kova ja pienipäinen
- ☐ pehmeä ja pienipäinen

Hampaat kannattaa harjata

- ☐ hammasharjalla
- ☐ sähköhammasharjalla
- ☐ kummalla vain

Huolellinen harjaus kestää

- ☐ alle minuutin
- ☐ minuutin
- ☐ kaksi minuuttia

Hampaiden välien puhdistukseen voi käyttää

- ☐ hammaslankaa ja hammasväliharjaa
- ☐ rautalankaa
- ☐ hammasvälejä ei tarvitse puhdistaa

Tärkein harjattava kohta on

- ☐ hampaiden purupinta
- ☐ ienraja
- ☐ kieli

Hampaita pitää harjata

- ☐ hellävaraisesti ja kevyesti
- ☐ voimakkaasti painaen
- ☐ nopeasti ja riuhtoen

Hampaat pitää harjata

- ☐ joka toinen päivä
- ☐ aamulla
- ☐ aamulla ja illalla