

Ikäihmisten suun terveydenhoito 18.5.2016 Helsinki

Niina Nivala-Huhtaniska

Suuhygienisti

Länsi-Pohjan shp ky/Hammas- ja suusairauksien poliklinikka

niina.nivala-huhtaniska@lpshp.fi

Tietoa on mutta ei tekoja? Vai onko kuitenkin...

Miksi tänäänkin tästä pitää puhua?

Asenne?

Eettinen asia?

Tietämättömyys?

Johdon tuki?

Voiko aina kaiken selittää kiire?

Arvostus?

Välinpitämättömyys?

Esityksen sisältö

- Lakeja, suosituksia, väitöskirjoja, toimintamalleja, opinnäytetöitä...
- Yleisesti suun terveyden merkityksestä
- Iän vaikutus suuhun
- Suun terveyden ylläpitäminen
- Potilastapauksia

”Vanhuspalvelulaki”

- virallinen nimi laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista
- tuli voimaan 1. heinäkuuta 2013.
- Lain tavoitteena on varmistaa, että iäkkäät ihmiset saavat yksilöllistä tarpeittensa mukaista hoitoa ja huolenpitoa yhdenvertaisesti koko maassa laadukkaiden sosiaali- ja terveyspalvelujen avulla.
- Kunnan käytettävissä on oltava ikääntyneen väestön hyvinvoinnin ja terveyden tukemista ja palvelujen järjestämistä varten riittävästi monipuolista asiantuntemusta.
- Erytisasiantuntemusta on oltava ainakin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen, gerontologisen hoito- ja sosiaalityön, geriatrian, lääkehoidon, ravitsemuksen, monialaisen kuntoutuksen sekä ***suun terveydenhuollon alalta.***

Laatusuositus hyvän ikäääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi, STM 2013:11

- Laatusuosituksen kokonaistavoitteena on turvata mahdollisimman terve ja toimintakykyinen ikääntyminen koko ikääntyneelle väestölle sekä laadukkaat ja vaikuttavat palvelut niitä tarvitseville iäkkäille henkilöille.
- Laatusuositus korostaa mahdollisimman terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaamista, oikea-aikaisia ja monipuoliseen palvelujen tarpeen selvittämiseen perustuvia palveluja, palvelurakenteen muutosta, tarkoituksenmukaista henkilöstön määrää ja osaamista sekä johtamista.

STM:n julkaisu 2015:6

Toimintamalleja muuttaen parempaan suun terveyteen ikääntyvillä

- STM ja Suomen Kuntaliitto antoivat iäkkäiden ihmisten palvelujen kehittämistä koskevan laatusuosituksen vuonna 2013. Laatusuositus tukee iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista annetun lain (nk. vanhustalvvelulaki) toimeenpanoa.
- **Laatusuositusta täydentävät** ikääntyneen väestön suun terveyden toimintamallit, joissa on **koottua tietoa** suun terveyden merkityksestä ja palvelujen hyvistä käytännöistä.
- Toimintamalleilla **ohjataan** suun terveydenhuollon palvelujen **suunnittelua** turvaamaan iäkkäillä palveluja sekä **edistämään toiminnan integroitumista** palvelukokonaisuuksiin.
- **Suun terveydenhuollon palvelutarpeen arviointia** ja palvelujen **oikeudenmukaista kohdentumista** on tarpeen parantaa vanhustalvvelulain mukaisesti.

STM:n julkaisu 2015:6

Toimintamalleja muuttaen parempaan suun terveyteen ikääntyvillä

- Oikea-aikaiset tehokkaat toimintatavat ovat kustannustehokkaita ja vähentävät raskaampien korjaavien hoitojen ja hoivan tarvetta myöhemmin.
- Toimintamallit on tarkoitettu **ensisijaisesti iäkkäiden palvelujen kehittämisen ja arvioinnin tueksi** kuntien ja yhteistoiminta-alueiden päättäjille ja johdolle.
- Tietoa voivat toiminnassaan hyödyntää myös monet muut tahot, kuten julkiset ja yksityiset **sosiaali- ja terveystalouden tuottajat ja alan ammattilaiset**.
- Toimintamallit on myös tarkoitettu iäkkäiden henkilöiden hoivasta ja hoidosta **vastaavan henkilöstön** käyttöön **niin suun terveydenhuollossa kuin ikääntyneiden asumispalvelu- ja hoitoyksiköissä sekä kotihoidossa**.

Ikääntyneiden terveyden edistämisen tavoitteet

- Toimintakyvyn säilyttäminen
- Sairauksien ja toimintakyvyn heikentymisen ehkäisy
- Itsenäisyyden tukeminen
- Elämänlaadun säilyttäminen ja parantaminen
- Hoitotarpeen pienentäminen
- Laitoshoidon ehkäisy
- Kuoleman siirtäminen myöhemmäksi

Ikääntyvän suomalaisväestön suun terveydentila

- Britta Haikola; Oulun yliopisto; 5.12.2014
- Yli kolmella neljäsosalla hampaallisista tutkituista oli vakava tulehdusriski
- Panoraamaröntgenkuvista löydetyt tulehdusriskiä kuvaavat yleisimmät muutokset olivat:
 - * ientulehdukseen, luukatoa ja syventyneitä ien- ja luutaskuja (94 %)
 - * hampaan juuren kärjen ympärillä leukaluissa piileviä tulehduspesäkkeitä (46 %)
 - * kariesta esiintyi yleisesti (39 %)

Väitöskirja

Suu- ja ravitsemusongelmat palvelutalojen asukkailla

- Riitta Saarela, Helsingin yliopisto, 19.12.2014
- Aliravitsemus oli yleisintä niiden hampaattomien asukkaiden keskuudessa, jotka eivät käyttäneet hammasproteesia.
- Päivittäinen suun puhdistaminen toteutui kaikista huonoiten niillä asukkailla, joilla oli huono toimintakyky ja avuntarvetta päivittäisissä toiminnoissaan, muistiongelmia tai aliravitsemusta.

Väitöskirja

Suu- ja ravitsemusongelmat palvelutalojen asukkailla

- Joka 4. asukkaalla todettiin jokin suun ongelma.
- Noin 21 % kärsi puremisongelmista tai suun kuivuudesta
- 12 % nielemisongelmista ja 7% suun kivusta
- Puremisongelmat ja nielemisongelmat olivat yhteydessä huonoon ravitsemustilaan ja ne myös ennustivat kuolleisuutta.

Lahden kaupunki

- Hammaspeikko-projekti on Lahden kaupungin Suun terveydenhuollon ja Lappeenrannan teknillisen yliopiston Lahden vuonna 2008 käynnistämä yhteinen kehittämishanke.
- Hankkeessa on pyritty parantamaan lasten ja nuorten suun terveyden hyvinvointia.
- Vuonna 2013 aloitettiin **Peikko mummolassa** -vaihe, joka on vanhusten suun terveyteen keskittyvä Lahden kaupungin Suun terveydenhuollon ja kotihoidon yhteistyöhanke.
- Lisäksi hankkeeseen liittyy oppilaitosyhteistyötä Koulutuskeskus Salpauksen kanssa.
- Hankkeessa on innovoitu konkreettinen uusi toimintatapa kotihoidon asiakkaiden suun terveyden edistämiseksi.
- Peikko mummolassa -toimintatapa koostuu yhteistyömuodoista ja konkreettisista välineistä, jotka tukevat suun kotihoitoa, sairauksien varhaista havaitsemista ja parantavat hoitoon pääsyä.
- <https://www.youtube.com/watch?v=hHIJbj3c2FY> video Peikko mummolassa

Sairaanhoidajien opinnäytetöitä

- Anne-Mari Huttu;
sairaanhoidaja-opiskelija;
Lapin ammattikorkeakoulu, 2016
Suun terveyden arviointilomakkeen käyttöönotto
- Ninni Hietala ja Anna-Sofia Keränen
sairaanhoidaja-opiskelijoita
Lapin ammattikorkeakoulu, 2016
**Kim Vent Oral Care Moderate Kit,
Ohjeet suunhoitosestin käyttäjälle**

Suun terveyden arviointilomake

www.stal.fi

Suun terveyden arviointilomake

Henkilötiedot (Nimi, sotu) _____

Laitos/ osasto _____

Hammasstatus (laita ruksi)

Ainoastaan omia hampaita		Omia hampaita ja osaproteesi		Omia hampaita ja osaproteesi toisessa leuassa, toinen leuka hampaaton ja kokoproteesi	
Hampaaton		Hampaaton, koko proteesi molemmissa leuoissa		Implantteja	

Suunhoitovälineet: _____

Tutkimus pvm						
Huulet						
Suun limakalvot, Ikenet						
Kieli						
Hampaat						
Proteesit						
Sylki						
Allekirjoitus						

	Oireen kuvaus ja asteikko		
	1	2	3
	Ei toimenpidettä, hyvä päivittäinen suunhoito	Tarvitsee tehostetun suunhoidon tai yhteys hammashoitolaan	Ota yhteys hammashoitolaan
Huulet	sileät, vaaleanpunaiset, kosteat	kuivat, rohtuneet, suupielihäavaumia	haavaiset, vertavuotavat
Suun limakalvot, Ikenet poista irroitettavat proteesit	vaaleanpunaiset, kosteat, ikenet kiinteät	Punoittavat, kuivat tai laikukkaat, irtoavia peitteitä, ienverenvuoto	limakalvovaurioita tai muutoksia, haavaumia
Kieli	vaaleanpunaiset, kosteat, nystyjä	sileä, punainen kuiva katteinen	vaurioita (vuotavia tai ilman verenvuotoa), haavaumia
Hampaat	puhtaat, ei näkyviä peitteitä (plakkia) eikä ruuantähteitä	peitteitä (plakkia) paikallisesti, rikkiäisiä hampaita	peitteitä (plakkia+hammaskiveä) yleisesti, rikkiäisiä hampaita
Proteesit	Puhtaat ja toimivat (istuvat hyvin)	peitteitä tai ruuantähteitä, huonosti toimivat	Rikkiäiset, ei käytössä
Sylki	hanskoitettu sormi liikkuu kevyesti posken limakalvolla	liukuu hitaasti	ei liu ollenkaan

Suun terveys on osa yleisterveyttä

- Suun ongelmat vaikuttavat ruokailuun, ravintoon, heikentävät kroonisten yleissairauksien hoitotasapainoa, lisäävät esim. sydän- ja aivoinfarktirisä.
- Tutkijat ovat löytäneet alustavaa tutkimusnäyttöä siitä, että hammasinfektioilla on tilastollinen yhteys syöpäsairastuvuuteen.
- Joka toisella suomalaisella on jonkinasteinen krooninen tulehdus suussa
- Tulehtunut ienkudos voi olla jopa kämmenen kokoinen alue

Miksi hampaat ovat tärkeitä

- Luonnollisiin hampaisiin liittyvien toiminnallisten aspektien menettäminen vaikuttaa reseptoreihin, hermoihin, lihaksiin, luihin, ikeniin ja limakalvoihin
- Hampaat on mukana orofakiaalisten rakenteiden ohella mukana pureskelussa, nielemisessä ja puhumisessa
- Jos omia hampaita ei ole, menetetään suun alueen tuntoherkkyyttä, liikkeiden koordinoitua, puruvoimaa ja pureskelun tehokkuutta
- Pureskelun päämäärä on tehdä ruuasta seos, joka on turvallista niellä.

Miksi hampaat ovat tärkeitä?

- Henkeä uhkaavia tilanteita voi muodostua jos pureskelukyky heikkenee
- Ravitsemustilan lasku em. syystä
- Toimivalla hampaiston olemassaololla saattaa olla merkitystä kognitiivisten kykyjen säilymisessä.
- Pureskelu edistää veren virtausta aivoissa. Sen merkitystä ei vielä tunneta

Suuontelon mikrobisto

- 700- 1000 bakteerilajia
- Yhdellä ihmisellä 30- 70 eri bakteerilajia kullakin limakalvopinnalla
- Kuutiomillimetrissä bakteeriplakkia on noin 100 miljoonaa bakteeria
- 20-30 lajia hammaspinnoilla
- Yleensä bakteeriyhteisö suussa säilyy ajan mittaan suhteellisen muuttumattomana



Iän vaikutus suuhun

- syljeneritys vähenee sairauksien ja lääkityksien takia
- suun limakalvot ohenevat
- hampaiden kiinnityssäikeet jäykistyvät
- hampaiden purentavoima heikkenee
- vuosien varrella hampaita on poistettu ja paikattu ja hampaat ovat saattaneet "pidentyä" ikenien vetäytyttyä
- mahdollisesti suussa on jonkinlainen hammasproteesi

Iän vaikutus suuhun

- suuhygienian ylläpitäminen voi olla hankalampaa, kun näkökyky, käden motoriikka tai muisti heikkenee
- monet lääkkeet ja sairaudet aiheuttavat suun kuivumista. Kun syljen määrä vähenee -> riski reikiintymiselle ja muille suunsairauksille, esimerkiksi sienitulehduksille, kasvaa.
- koska hampaiden tuntoherkkyys vähentyy iän myötä, iäkkäillä reiät saattavat edetä ilman oireita.
- myös tupakoinnin ja alkoholin haittavaikutukset suunterveydelle on syytä muistaa.

län vaikutus suuhun

- Ruokailurytmi voi muuttua napostelevaksi
- Oma hoidon puutteellisuus -> jos hampaissa näkyvää plakkia -> 3 kertainen riski hampaiden reikiintymiseen
- Ylipaino -> krooninen inflammaatio -> vaikuttaa biofilmiin
- Riski hampaiden menetyksiin, juurikariekseen, gingiviittiin, parodontiittiin, suun sieni-infektioihin, halitoosiin

Olennaista on biofilmiin vaikuttaminen ja sen ennaltaehkäisy

Suun itsehoidon perusasiat

Suun puhdistus

- Hampaat SÄHKÖHARJALLA harjataan 2 kertaa päivässä
- Hampaaton suu tulee myös puhdistaa 2 kertaa päivässä
- Hampaiden välit puhdistetaan 1 kerran päivässä, HAMMASVÄLIHARJA
- Hammasproteesit tulee puhdistaa päivittäin

Fluorin päivittäinen käyttö

- Perusfluorin saanti turvataan käyttämällä fluorihammastahnaa 2 kertaa päivässä, REILUSTI (Huom. herkkä suu)
- Suun terveydenhuollon ammattilainen voi tarvittaessa suositella lisäfluoria

Suun itsehoidon perusasiat

Ruokailu	<ul style="list-style-type: none">• Ruokavalion tulisi olla mahdollisimman monipuolinen, pureskelua vaativaa• Ateriakertojan päivässä 4-6 kertaa• Janojuomana vesi
Ksylitoli	<ul style="list-style-type: none">• Heti syömisen jälkeen• 3-5 kertaa päivässä• 5 minuuttia kerrallaan
Suun tarkastukset	<ul style="list-style-type: none">• Jokaiselle potilaalle tulee määrittää yksilöllinen hoitoväli suun tarkastuksille• Säännöllisesti tulee tarkistaa myös hammasproteesit ja niiden istuvuus

Suun tutkiminen

- Suun terveydentilan arvioinnissa tutkitaan huulet, kieli, limakalvot, ikenet, hampaat
- Arvioidaan syljen erityksen määrä ja syljen erityys yleensäkin.
- Tutkitaan lisäksi mahdollisten hammasproteesien puhtaus, yleiskunto ja istuvuus
- Arvioidaan suun hygieniatasoa
- Huom! Purentaelin: leukanivelet, puremalihakset, ala- ja yläleuan luut, hampaisto tukikudoksineen, suuret- ja pienet sylkirauhaset, huulten, poskien ja kielen lihakset sekä purentaelintä ympäröivät pehmytkudokset.

Hampaiden puhdistaminen



1. Oral-B ®
Sähköhammasharja

2. Dr.Barman ´s Super Brush® =
3-tasoharja=
www.adento.fi,
3 kokoa

3. Proxident® purentasuojaja=
suun avaaja
www.adento.fi,
2 kokoa

Hampaiden puhdistaminen

1. Jordan ® Miracle ®
hammaslankain
2. G.U.M ® Soft-Picks ®
hammasväliharjatikku
3. TePe®
hammasväliharja



Hampaiden puhdistaminen

MEDA:n Oral Care ® -hoitosarja
KimVent Oral Care Moderate Kit=
normaalia suunhoitoseetti



1. "Vanukärki", tavallinen
2. "Vanukärki" imuun
3. Silikoninen hammasharja
4. Itsepuhdistuva Yankeur-imukärki
5. Kahva imusäädölle, on-off-toiminto
6. Y-sovite
7. (Liuoskupit, puuttuvat kuvasta)

Kuivan suun hoito

- riittävä juominen, nestettä päivittäin 1,5-2 litraa
- fysiologisella keittosuolalla purskuttelu
- kuivan suun tuotteiden käyttö
- ruoka- yms. – öljyllä suun limakalvojen sively
- hapanmaito tuotteiden käyttö
- ksylitolivalmisteiden käyttö
- jääpalojen tai – murskan imeskely
- kamomillateellä purskuttelu (huoneen lämpöinen tai jääkaappikylmä)
- Akupunktio
- hyvä päivittäinen suuhygienia

Xerostom®

- Xerostom-suuhygieniatuotteet lievittävät suun kuivuudesta aiheutuvia oireita voitelemalla suuta lisäten kosteutta sekä ylläpitämällä kosteustasapainoa.
- Rauhoittavat kudoksia ja ehkäisevät suun kuivumisesta aiheutuvaa hampaiden reikiintymistä ja bakteeriplakin muodostusta puhdistamalla suuta ja hampaita.
- Xerostom-tuotteissa on erittäin miesto sitruksinen maku, joka aktivoi omaa syljeneritystä.
- Päivittäiseen käyttöön.
- Betaiini 2%, oliiviöljy, ksylitoli 1%, allantoiini, kaliumfluoridi 0,07%, E-vitamiini ja B5-provitamiini
- Saatavilla myös suihkeena ja imeskelytablettina





Bioxtra ®

Neljä toisiaan täydentävää tuotetta, jotka on erityisesti suunniteltu kosteuttamaan, suojaamaan suuta ja edistämään suuhygieniaa.

Biotène on kattava tuotesarja, joka on kehitetty erityisesti kuivasta suusta kärsiville.

Biotène-tuotteet lievittävät kuivan suun aiheuttamia fyysisiä vaivoja ja täydentävät suussa olevan syljen antamaa suojaa. Tuotteita voi käyttää samanaikaisesti syöpähoitojen ja muiden lääkärin mahdollisesti määräämien lääkkeiden kanssa.

Biotène Oralbalance -geeli on tarkoitettu oireiden pitkäaikaiseen lievennykseen. Vaikuttavat aineet Lysotsyymi, laktoferriini, ksylitoli ja aloe vera

Biotène-suusuihke on tarkoitettu oireiden välittömään lievennykseen missä ja milloin tahansa

Biotène-fluorihammastahna ehkäisee kariesta ja pahanhajuista hengitystä.

Biotène-suuvesi kosteuttaa suuta ja antaa raikkaan hengityksen.

Tuotteita voi käyttää kaksi kertaa päivässä tavanomaisten suuhygieniatuotteiden sijasta. Tuotteet ovat hellävaraisia kuivalle suulle. Ne eivät sisällä alkoholia eivätkä muita monien suunhoitotuotteiden sisältämiä vahvoja aineita.

Biotene®

biotène®



KUIIVA SUU?



XERodent imeskelytabletit

Xerodent-imeskelytabletit ovat apu suun kuivuuden hoitoon: valmiste sisältää puskuroitua omenahappoa, joka lisää tehokkaasti syljen eritystä. Xerodentin sisältämä fluori ja ksylitoli suojaavat hampaita reikiintymiseltä.

- ✓ LISÄÄ SYLJEN ERITYSTÄ
- ✓ SISÄLTÄÄ FLUORIA
- ✓ SISÄLTÄÄ KSYLITOLIA
- ✓ APPELSIININ-MAKUINEN

Aftoihin, suun limakalvohaavaumiin



Aftoihin, suun limakalvohaavaumiin



Kloorheksidiini



Minimitaso ikäihmisten suun hoidossa

- Puhdas suu
- Kivuton suu
- Toimintakykyinen suu, toimiva purenta
- Mahdollisimman infektiovapaa suu
- Yhteistyössä suun terveydenhuollon henkilöstön kanssa

KIITOS

