

Kipeä suu ja huonot hampaat vievät vanhuksen ruokahalun

– Entä kun suun ja hampaiden hoito ei enää omin voimin onnistu?

Helsingin yliopiston hammaslääketieteen laitoksella järjestettiin 16.5.2006 toimittajille kyselytilaisuus vanhusten suun terveydestä. Tilaisuudessa alustivat dosentti **Miira Vehkalahti** Helsingin yliopistosta ja johtava ylihammaslääkäri **Petteri Peltola** Espoosta sekä professori **Angus Walls** Britanniaasta, Newcastle'n yliopistosta. Suomessa vierailulla ollut professori Walls on yksi maailman johtavia hammaslääketieteen asiantuntijoita. Hänen tutkimuskohteitaan ovat erityisesti ikäihmisten hampaiden ja suun terveys sekä suunterveyden yhteys yleissairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin. Vehkalahti ja Peltola ovat tutkineet muun muassa suomalaisten eläkeikäisten ja laitoshoidossa olevien vanhusten suunterveyttä.

Vanhukseenkaan ei kuulu olla hampaaton

Purentakyvyn heikkeneminen johtaa ikääntyvän ihmisen ruokavalion huononemiseen – vihannekset ja hedelmät jäävät pois, ja tilalle tulee rasvaista ja sokerista ”mössöruokaa”. Ääritapauksissa vanhus voi jopa sairastua keripukkiin, sanoo professori Angus Walls Newcastle'n yliopistosta. Helsingin yliopistossa vieraillut Walls on tutkinut huonon suun terveyden vaikutusta vanhusten ravitsemukseen.

”Seurauksena on tärkeiden vitamiinien ja hivenaineiden puuttuminen ruokavaliosta ja ruoan liiallinen energiapitoisuus, joka johtaa helposti lihomiseen. Sokeroitu ruoka lisää myös kariesiä, mikä taas ennestään huonontaa suunterveyttä”, Walls kertoo.

Suun terveys vaikuttaa ihmisen yleisterveyteen muutenkin kuin ravitsemuksen kautta. Suu- ja hammasinfektioiden on havaittu lisäävän vanhuksilla muun muassa aivoinfarktin ja keuhkokuumeen riskiä, ja suun infektioiden yhteyttä sydän- ja verisuonitau-

teihin tutkitaan.

Dosentti Miira Vehkalahti Helsingin yliopiston hammaslääketieteen laitokselta on tutkinut eläkeikäisten suomalaisten suunterveyttä vuosina 1980 ja 2000. Muutos on ollut huima: vuonna 1980 oli varsin tavallista, että eläkeikäisellä ei ollut lainkaan omia hampaita jäljellä tai niitä oli vain muutama, mutta vuonna 2000 hampaattomien määrä oli vähentynyt kolmannekseen ja yhä useammalla eläkeikäisellä oli tallella lähes koko hampaisto.

Väestön suun terveyden kohentuminen on iloinen asia ja kunniaksi suomalaiselle hammashuollolle – mutta samalla se asettaa uuden haasteen ennestäänkin tiukoilla olevalle vanhustenhuollolle: kuka harjaa vanhuksen hampaat, kun hän ei itse siihen enää kykene? Suuret ikäluokat eivät siirry eläkkeelle hampaattomina, Vehkalahti toteaa.

Espoon johtava ylihammaslääkäri Petteri Peltola on tutkinut pitkäaikaisosastolla hoidossa olevien helsinkiläisvanhusten purentakykyä. Tutkimus osoitti, että 72 prosentilla potilaista purentakyky on huono tai rajoittunut ja



Helsingin yliopistossa vieraillut professori Angus Walls Newcastle'n yliopistosta on tutkinut huonon suun terveyden vaikutusta vanhusten ravitsemukseen.

vain 28 prosentilla kohtalainen tai hyvä. 46 prosentilla potilaista ei ollut yhtään toimivaa hammasta.

Purentakyky on vanhukselle erittäin tärkeä asia sekä terveyden että mielialan kannalta, Peltola muistuttaa. ”Tutkimuksemme osallistuneet vanhukset toivoivat itse erityisesti, että pystyisivät syömään tavallista sitkeää ruisleipää, ja se vaatii kohtalaisen hy-

viä hampaita.”

Hampaat voidaan korjata tai proteeseja ja implantteja voidaan asentaa, kunhan se tehdään ajoissa - huonokuntoiselle vanhukselle proteesien asettamiseenkaan ei enää onnistu. Purentakyvyn palauttaminen ei kuitenkaan yksistään riitä korjaamaan nyrjähtänyttä ruokavaliota takaisin raiteilleen. Professori Wallsin äsken julkaistu tutkimus osoitti, että pelkkä hampaiden korjaaminen ei muuttanut vanhusten ruokailutottumuksia, mutta hoidon yhteydessä annettu ravitsemusneuvonta paransi tilannetta selvästi.

Paras ratkaisu kaikkien kannalta olisi huolehtia ikääntyvien ihmisten suun terveydestä niin, että omat hampaat säilyisivät purentakykyisinä loppuun asti. ”Ehkäisy on aina parasta hoitoa, ja sen vuoksi hammaslääkäreiden tulisi aina muistaa myös opastaa potilaitaan suun terveyteen liittyvissä asioissa”, Vehkalahti toteaa.

Lisäksi vanhustenhuollossa työskentelevät tarvitsevat koulutusta myös suun terveyden hoitamiseen. Vehkalahti on huomannut, että ”suuhun meneminen” koetaan vaikeaksi, jos siihen ei ole saatu asianmukaista koulutusta. Kuitenkin suun hoitamisen pitäisi olla luonnollinen osa muuta perushoitoa.

”Espoossa ja Helsingissä on sekä pitkäaikaisosastoilla että kotisairaanhoidossa työskenteleville ryhdytty antamaan järjestelmällistä koulutusta suun terveyden hoitamisessa”, Peltola kertoo.

Joskus ratkaisu ongelmaan voi olla niin yksinkertainen kuin sähköhammas- harja. Moni vanhus pystyy sähköhammas- harjan avulla hoitamaan itse hampaidensa puhdistuksen vielä silloinkin, kun käsikäyttöisen harjan kanssa ei enää pärjää – ja sähköhammas- harja on kätevä apuväline myös hoitajan kädessä.

Uusi opas sosiaali- ja terveysalan henkilöstölle

IKÄIHMISTEN SUUN HOITO

IKÄIHMISTEN SUUN HOITO – opas sosiaali- ja terveysalan henkilöstölle



Oppaassa kerrotaan suun terveydenhoidosta, hälytysmerkeistä ongelmien tunnistamiseksi sekä annetaan käytännön ohjeita päivittäiseen hoitoon ikäihmisten parissa työskenteleville.

Ikäihmisten suun hoito jää usein muiden sairauksien ja perushoidon varjoon, vaikka suun terveys on tärkeä osa elämänlaatua. Suutulehdukset voivat vaarantaa koko terveyden, ne heikentävät yleiskuntoa, vaikeuttavat muiden sairauksien paranemista, vaikeuttavat syömistä, puhumista ja aiheuttavat kipua ja epämukavuutta.

Ikääntyvien suuongelmat olisi hoidettava mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, kuten muutkin terveysongelmat. Ikäihmisen toimintakyvyn arvioon tulisi sisältyä suun toiminnan ja terveyden arvio ja hammaslääkärin tutkimus. Hoito- ja palvelusuunnitelmassa arvioidaan myös suunhoidon palvelujen tarve.

Ikäihmisen suun hoidon keskeiset tavoitteet

- varmistaa suun huolellinen ja säännöllinen päivittäishoito
- arvioida suun kunto säännöllisesti huomioiden erityisesti riskiryhmät
- tunnistaa suun kuntoa uhkaavat riskitekijät
- järjestää säännöllinen hammaslääkärillä käynti

Oppaan on laatinut Suomen Hammaslääkäriliiton perustama työryhmä, jossa on edustajat myös Suomen Hammaslääkärisseura Apolloniasta, Suomen Kuntaliitosta, Stakesista, Suun Terveydenhoidon Ammattiliitosta ja Helsingin yliopiston hammaslääketieteen laitokselta. Opasta myyvät Suomen Hammaslääkäriliiton Kustannus Oy, Stakes ja Suomen Kuntaliitto ja sen hinta on 16 euroa + toimituskulut.