

Opas kehitysvammaisten lasten ja nuorten suunhoitoon



Kymmenen kultaista sääntöä

1. Suunhoito mukavaksi osaksi arkea
2. Hampaiden harjaus kahdesti päivässä
3. Oikeat välineet apuna suun puhdistuksessa
4. Oikea tekniikka suun puhdistuksessa
5. Lääkkeiden suuhun kohdistuvien
haittavaikutusten selvittäminen
6. Säännöllisistä hammastarkastuksista
huolehtiminen
7. Suun huuhtelu vedellä ruokailun jälkeen
8. Säännöllinen ruokailu, napostelun
välttäminen
9. Energiajuomat, limsat ja herkut minimiin
10. Ksylitolituotteet päivittäiseen käyttöön

Suunhoito osana päivärytmiä

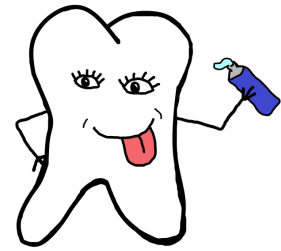
Suun ja hampaiden puhdistuksen tulisi olla osa päivittäistä arkirutiinia. Mitä aikaisemmin puhdistuksen opettaa lapselle, sitä helpommaksi se pidemmällä aikavälillä käy. Erityisesti kehitysvammaisilla lapsilla tarkat rutiinit ovat tärkeitä arjessa. Arkirutiinia voi helpottaa esimerkiksi kuvien käytöllä.

Oppaan lopusta löydät muutamia kuvia suunhoidosta.

Tärkeää on, että sekä vanhemmat että hoitajat tukevat lapsen/nuoren omatoimista suun puhdistusta, jos siihen on mahdollisuus. Annetaan lapsen/nuoren ensin itse pestä hampaat ja tämän jälkeen vanhempi/hoitaja tarkistaa lopputuloksen ja auttaa tarvittaessa.



Hampaat on hyvä pestä kahdesti päivässä



Suosituksena on, että hampaat harjattaisiin kahdesti päivässä, aamuin ja illoin.

Aamuisin pesu joko ennen aamupalaa tai tämän jälkeen ja iltaisin iltapalan jälkeen. Tärkeintä kuitenkin on, että hampaat saadaan pestyä jossain vaiheessa päivää. Hampaat voi pestä myös päivällä tai silloin, kun on sopiva hetki. Mikäli hampaistossa on eroosioaurioita, voi olla hyvä harjata hampaat aamulla ennen aamupalaa ja illalla vasta noin puoli tuntia iltapalan jälkeen.

Hampaita kuuluisi pestä 2 minuuttia kerrallaan, mutta jos suu ei pysy näin pitkään auki, voi hampaat pestä myös osissa, esimerkiksi 30 sekuntia ylä- tai alaleuan puolikas kerrallaan. Pääasia on, että kaikki hampaat saadaan pestyä kunnolla päivän aikana.

Poskea venyttämällä saat hyvin pestyä hampaiden ulkopinnat, vaikka hampaat pysyisivät tiukasti kiinni. Muista myös kääntää hieman huulta, jotta pääset pesemään sen alta!

Hampaiden harjaus voi tapahtua siellä, missä se koetaan helpoksi tehdä. Joillain esimerkiksi sängyssä maataessa hieman ylävartalo kohotettuna voi olla hyvinkin oivallinen paikka hampaiden harjaukseen.

Lasta on tärkeää kannustaa ja tukea ottamaan itse osaa hampaiden harjaukseen. Lapsi voi esimerkiksi ottaa itse hammasharjan esiin tai lapsella voi olla toinen hammasharja, jota hän voi pitää kädessään vanhemman puhdistuessa hänen hampaitaan.



Oikeat välineet suunhoitoon

Sähköhammasharjalla harjaaminen on tehokkain tapa puhdistaa hampaat. Sähköhammasharja puhdistaa hampaat pyörivällä liikkeellä ja pienen päänsä vuoksi se pääsee vaikeimpiin paikkoihin. Hammasharja tulisi vaihtaa 3 kuukauden välein, myös sähköhammasharjan harjaspää.

Fluori suojaa hampaita ja sitä saa helposti hammastahnasta.

- Alle 3-vuotiaille suositus on kahdesti päivässä sipaisu tahnaa, jonka fluoridipitoisuus on 1 000–1 100 ppm (parts per million).
- 3–5-vuotiaille suositellaan kahdesti päivässä lapsen pikkusormen kynnen kokoista nokareta tahnaa, jonka fluoridipitoisuus on 1 000–1 100 ppm.
- 6 vuoden iästä alkaen suositus on kahdesti päivässä 0,5–2 cm:n kokoinen nokare tahnaa, jonka fluoridipitoisuus on 1 450 ppm.
- Liasta määrästä fluoria voi aiheutua haittoja, esimerkiksi fluoroosia eli vaaleita laikkuja hampaan kiilteeseen tai pahimmillaan fluorimyrkytys. Siksi vanhempien/hoitajien tulisi-kin valvoa lapsen/nuoren fluorin käyttöä.

Oikea puhdistustekniikka

1. Pidä hammasharjaa kädessäsi hellästi, älä paina liikaa.
2. Aloita pesu samasta paikasta, esimerkiksi takahampaista. Voit aamuisin aloittaa yläleuasta ja iltaisin alaleuasta. Näin hankalinakin päivinä tulee kuitenkin kaikki hampaat pestyä!
3. Pese kaikki hampaan pinnat: posken puoleinen pinta, purupinta ja kielen/suulaen puoleinen pinta.
4. Sähköhammasharjalla harjattaessa anna harjan liikkua itsestään hammas kerrallaan, käsiharjalla tee sivusuuntaan nykyttävää liikettä.
5. Harjaa myös ienrajasta esimerkiksi niin, että harja on puoliksi hampaan ja puoliksi ikenen päällä.
6. Muista puhdistaa myös hammasvälit hammasväliharjalla tai hammaslangalla. Vaihtoehtoja on monia! Hammasvälien puhdistus olisi hyvä aloittaa 10-12-vuotiaana tai aiemmin, mikäli hampaista löytyy kariesta.
7. Muista myös pestä kieli!

HUOM! Vaikka lapsella olisi letkuruokinta, täytyy hampaat ja kieli puhdistaa päivittäin.



Lääkkeiden vaikutukset suuhun

Kehitysvammaisilla on usein sairauksia, joiden hoitoon käytetyt lääkkeet voivat kuivattaa suuta ja lisätä riskiä hampaiden reikiintymiselle ja kiinnityskudostulehduksille. Sellaisia sairauksia ovat esimerkiksi sydänsairaudet, psyykkiset häiriöt tai sairaudet ja epilepsia. Voit kysyä hammaslääkäriltä tarkemmin, miten käytössä olevat lääkkeet vaikuttavat suuhun.

Säännölliset hammastarkastukset

Säännöllinen hammaslääkärillä käyminen vähentää todennäköisesti laajimpien hammastoimenpiteiden tarvetta, mutta tärkein ja tehokkain ehkäisytoimi on kuitenkin suun ja hampaiden puhdistus kotona. Myös säännölliset käynnit suuhygienistin vastaanotolla ovat tärkeitä, jotta hampaat voidaan puhdistaa ja fluorata ammattimaisesti ja tehdä kiireellisen hoidontarpeen arviointi. Kun ongelmat havaitaan ajoissa, on niiden hoitokin yleensä helpompaa.

Muista kuitenkin, että tärkein suunterveyttä edistävä työ tehdään kotona.



Kehitysvammaisille yhteyden luominen toisiin ihmisiin on tärkeää, joten jos löydät hammaslääkärin ja/tai suuhygienistin, jonka toiminta sopii kehitysvammaiselle lapselle tai nuorelle, on hyvä pyrkiä käymään hänen vastaanotollaan.

Tärkeää on myös, että eri tahot tekevät yhteistyötä kehitysvammaisen suunhoidossa (vanhemmat, hoitajat, hammaslääkärit, lääkärit, puheterapeutit, päiväkotit, koulu ja päivätoiminta). Hammaslääkärin vastaanotolla on mahdollista käyttää esilääkitystä hammashoidon onnistumiseksi. Tarvittaessa hammashoito voidaan toteuttaa yleisanestesiassa (=nukutuksessa).

Lasillinen vettä ruokailun jälkeen huuhtoo suun

Lasillinen vettä huuhtoo suun ruokailun jälkeen. Kun ruoka ei jää muhimaan suuhun, on plakin kertyminenkin vähäisempää, ja suu ja hampaat pysyvät terveempinä.



Säännöllinen ruokarytmi

Suu kestää päivässä 5-6 happohyökkäystä. Happohyökkäys tapahtuu aina, kun suuhun laitetaan mitä tahansa muuta kuin vettä tai ksylitolituotteita. Erityisesti makeiden ja hiilihapotettujen juomien nauttiminen pitkin päivää aiheuttaa hampaisiin epätoivottuja muutoksia, mm. eroosiota ja hampaiden reikiintymistä.



Energiajuomat, limut ja herkut minimiin

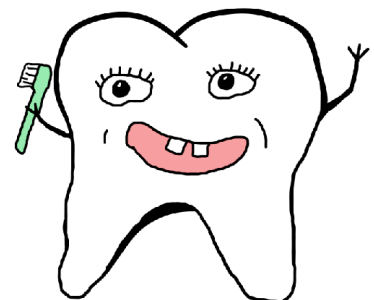
Happamat juomat aiheuttavat eroosiota, joka tarkoittaa hammaskiilteen syöpymistä. Muita syitä eroosiolle on esimerkiksi refluksitauti tai toistuva oksentelu. Lisäksi kuiva suu altistaa herkemmin eroosiolle. Sokeripitoiset juomat myös lisäävät hampaiden reikiintymistä. Herkkuja ei tulisi syödä joka päivä. Kun herkkuja syödään, olisi hyvä ajoittaa syöminen muiden ruokailujen yhteyteen eikä napostella pitkin päivää.

Ksylitolituotteet päivittäiseen käyttöön

Ksylitolituotteita tulisi käyttää 3-5 kertaa päivässä ruokailujen jälkeen, vähintään 5 g päivässä (tämä vastaa 6-10 ksylitolipastillia riippuen merkistä tai kuutta täysksylitolipurkkatyynyä). Ksylitolin parhaat vaikutukset saadaan puhkeaviin hampaisiin, jotka ovat alttiimpia reikiintymiselle mm. haasteellisen puhdistuksen takia.

Vinkkejä:

- Kännykkään voi ladata hammasharjavalmistajien ohjelmia, joissa on ajastin hampaiden pesuun ja usein myös mukava musiikki ja video/kuva.
- YouTubesta löytyy myös hampaiden harjauslauluja, jotka ajastavat hampaiden pesun kahteen minuuttiin.
- Hampaiden harjausta voi rytmittää kuvilla, joita näytetään lapselle, jotta hän tietää mitä tehdään seuraavaksi. Samaa käytäntöä käytetään myös jonkin verran hammaslääkärin vastaanotolla.
- Joskus käden laittaminen toisen suuhun voi tuntua epämiellyttävältä ja silloin voi oikein hyvin käyttää kertakäyttökäsineitä, joita löytää niin kaupoista kuin apteekkeistakin.
- Sähköhammasharjaan löytyy useita eri harjaspäitä. Kannattaa testata, mikä sopii lapsellenne parhaiten.
- Lapsen tai nuoren, jolla on erityisen herkkä tai kuiva suu, on hyvä käyttää vaahtoa-matonta hammastahnaa (eivät sisällä natriumlauryylisulfaattia, joka voi aiheuttaa kirvelyä suun limakalvoilla).
- Apteekkeista löytyy kielen puhdistukseen käytettäviä kieliharjoja.
- Jos tuntuu siltä, että hammasväleihin ei pääse millään hammasväliharjalla tai -langalla, on olemassa myös vesikäyttöisiä suusuihkuja tai hammaspuhdistimia, joilla voi puhdistaa hammasvälejä. Tämä ei korvaa kuitenkaan hampaiden harjausta.
- Purusuoja/suunaukipitäjä voi olla hyödyllinen suuta puhdistessa (apteekista tai nettikaupasta).
- Lisää vinkkejä löydät osoitteesta puhtaathampaat.fi





Tämä opas on tarkoitettu vanhempien ja hoitajien tueksi kehitysvammaisten lasten ja nuorten suun omahoitoon.

Opas on osa hammaslääketieteen kandidaatin Pinja Rantaman päättötyötä, jonka ovat ohjanneet HLT Aura Heimonen, HLL Juhani Brodskin ja LT Sari Pietilä. Opasta on myös kommentoinut HLL Aija Kalmari.

Valokuvissa Virva Voima ja Pinja Rantama. Kuvat on ottanut Jukka-Pekka Seppänen. Kuvat on piirtänyt Osmo Lintervo.
Taitossa apuna Andrei Savolainen



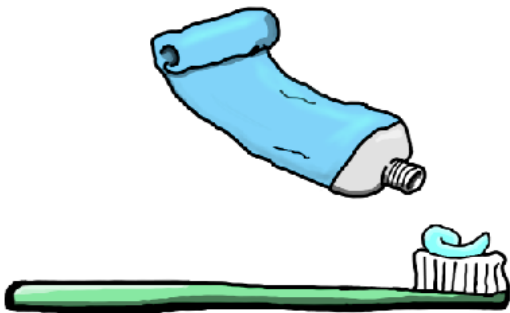
HAMPAIDEN PESU



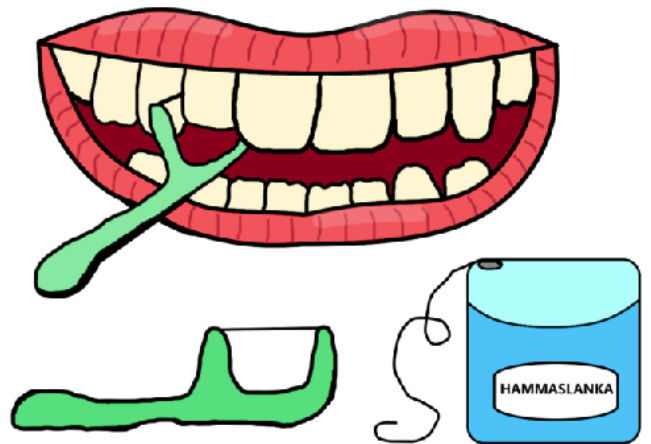
SUU AUKI



HAMMASTAHNAN ANNOSTELU



HAMMASVÄLIEN PUHDISTUS



HAMMASKIPU



HAMMAS- LÄÄKÄRI



