

Lue lisää

Lisätietoja ja yhteystiedot oman alueesi suun terveydenhuoltoon löydät osoitteesta
lapha.fi/suun-terveydenhuolto

Suun terveydenhuollon asiakaspalvelu:
puh. +358 16 860 2010 (pvm/mpm)

Tämä julkaisu on toteutettu sosiaali- ja terveysministeriön myöntämällä valtionavustuksella terveyden edistämisen määrärahasta (STM).



Suun terveys – osa kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia



Lapin hyvinvointialue

Lappi buresveadjinguovlu
Laapi pyereestvaijeemkuávlu
Lappi pue'rrvââjjamvu'vdd

SUUN TERVEYS JA SIITÄ HUOLEHTIMINEN

Suusta huolehtiminen on tärkeää kaikissa elämän vaiheissa! Terveellä ja kivuttomalla suulla on helppo syödä, jutella ja seurustella.

län myötä tapahtuvat muutokset suussa

- syljeneritys vähenee, mikä lisää suun kuivuutta
- suun limakalvot ohenevat
- hampaiden purentavoima heikkenee
- hammaspuutokset
- hammaskaulojen paljastuminen
- hampaiden tuntoherkkyys laskee

Päivittäinen suun ja hampaiden hoito

- hampaiden puhdistus kaksi kertaa päivässä sähköhammasharjalla tai pehmeällä hammasharjalla ja fluorihammastahnalla
- hammasvälien puhdistus päivittäin
- proteesien puhdistus päivittäin proteesiharjalla ja proteesien puhdistusaineella tai laimennetulla käsitiskiaineella
- ota proteesi yöksi pois suusta

Kiinnitä huomiota ruokavalioon

- säännöllinen ateriaritmi 5–6 kertaa päivässä
- sokeripitoiset tuotteet aterioiden yhteydessä
- suosi janojuomana vettä

Suun kuivuus

Pitkittynyt suun kuivuus altistaa hampaiden reikiintymiselle ja iensairauksille. Suun kuivuuden taustalla voi olla sairaus, lääkehoito tai alkoholin tai muiden päihteiden käyttö. Suun kuivuus voi vaikeuttaa syömistä, juomista, puhumista sekä aiheuttaa kipua ja suun polttelua tai kirvelyä.

Kuivan suun hoito

- juo päivittäin riittävästi vettä ja kostuta suuta vedellä usein
- pureskelu ja imeskely lisäävät syljeneritystä
- sivele suun limakalvoille esimerkiksi ruokaöljyä
- käytä tarvittaessa apteekista saatavia suuta kosteuttavia tuotteita
- suosi matalavaahtoista hammastahnaa, joka ei sisällä natriumlauryylisulfaattia
- vältä alkoholia, nikotiinituotteita, muita päihteitä ja alkoholipitoisia suuvesiä

*Säännöllinen suun hoito ja
pienet arjen valinnat edistävät
hyvää suun terveyttä!*

