



# Kuiva suu

---

HLT, EHL Päivi Siukosaari,  
suugeriatrian erityispätevyys

Yleislääkäripäivät 2022

24.11.2022

# Sidonnaisuudet



Helsingin Sanomat

- Päätoimi: yliopiston lehtori, Helsingin Yliopisto
- Sivutoimi: HUS, Espoon tk
- Yksityisvastaanotto: Oral
- Luottamustoimet: Kar-Endo jaoston pj, Hammaslääkäriliiton sugeriatrian erityispätevyystoimikunnan pj, Koulutuspoliittinen toimikunta,
- Asiantuntija NHG, QA-dental
- Koulutustoiminta:
  - Apollonian kouluttaja
  - Luentoja: OY, TY, TKHLY, paikallisseurat
  - Luentoja yritysten koulutuksissa : Plandent, Hammasväline, Mehiläinen, Astellas, FOK

# Suun terveydellä on tärkeä merkitys

- ikääntyneiden yleisterveydelle

sydän- ja  
verisuonitaudit

astma,  
keuhkokuume

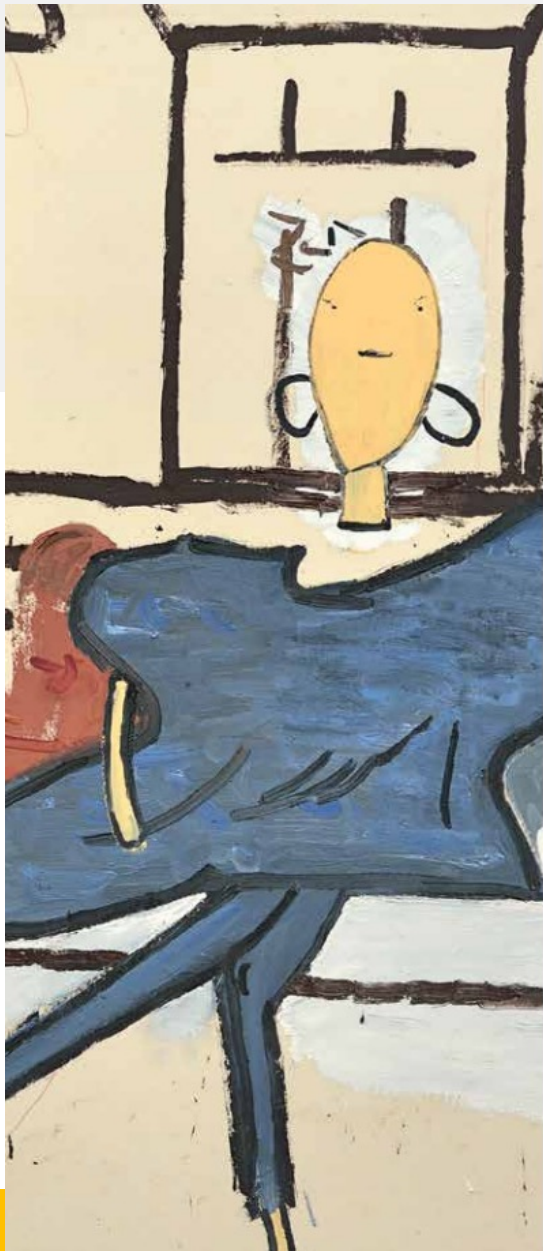
suu

ravitsemus

diabetes

- ikääntyneiden elämänlaadulle





World Health  
Organization

WORLD  
REPORT  
ON  
**AGEING  
AND  
HEALTH**

## 2015 WHO:n raportti ikäntymisestä ja terveydestä

- merkittävä ja usein laiminlyöty osa-alue terveenä ikääntymiseen on suun terveys
- hampaiden menetyksen välttäminen on tärkeää
- suun terveyden parantaminen tulisi olla osana yleisiä kroonisten sairauksien ennaltaehkäiseviä ohjelmia



Suun terveys on parantunut ja hampaiden määrä kasvanut

- Onko se pelkästään hyvä asia vai onko kolikolla käänttöpuolensa?
- enemmän hoidontarvetta
  - pitkä hoitohistoria takana
  - ylläpitohoidon tarve kasvaa
  - ehkäisevän hoidon tarve kasvaa

# Haasteita

- uusien haasteiden edessä väestön vanhetessa
- hampaattomuus on vähentynyt nopeasti
  - monella kuitenkin vielä liian vähän hampaita
- ikääntyvillä on runsaasti hoitamaton kariesta
- kiinnityskudosten ongelmat ovat myös yleisiä
- suu on merkittävä infektioportti elimistöön

Tavoitteena  
ikääntynyt terve ja  
toimintakykyinen  
suu

- vähintään 20 hammasta 80-vuotiaana - toiminnallinen purenta
- ei aktiivista kariesta
- ei > 4 mm taskuja, ei kiinnityskatoa >4mm
- ainoastaan fysiologista liikkuvuutta
- pystyy syömään kaikenlaista ruokaa – hyvä toimintakyky

78-vuotias nainen

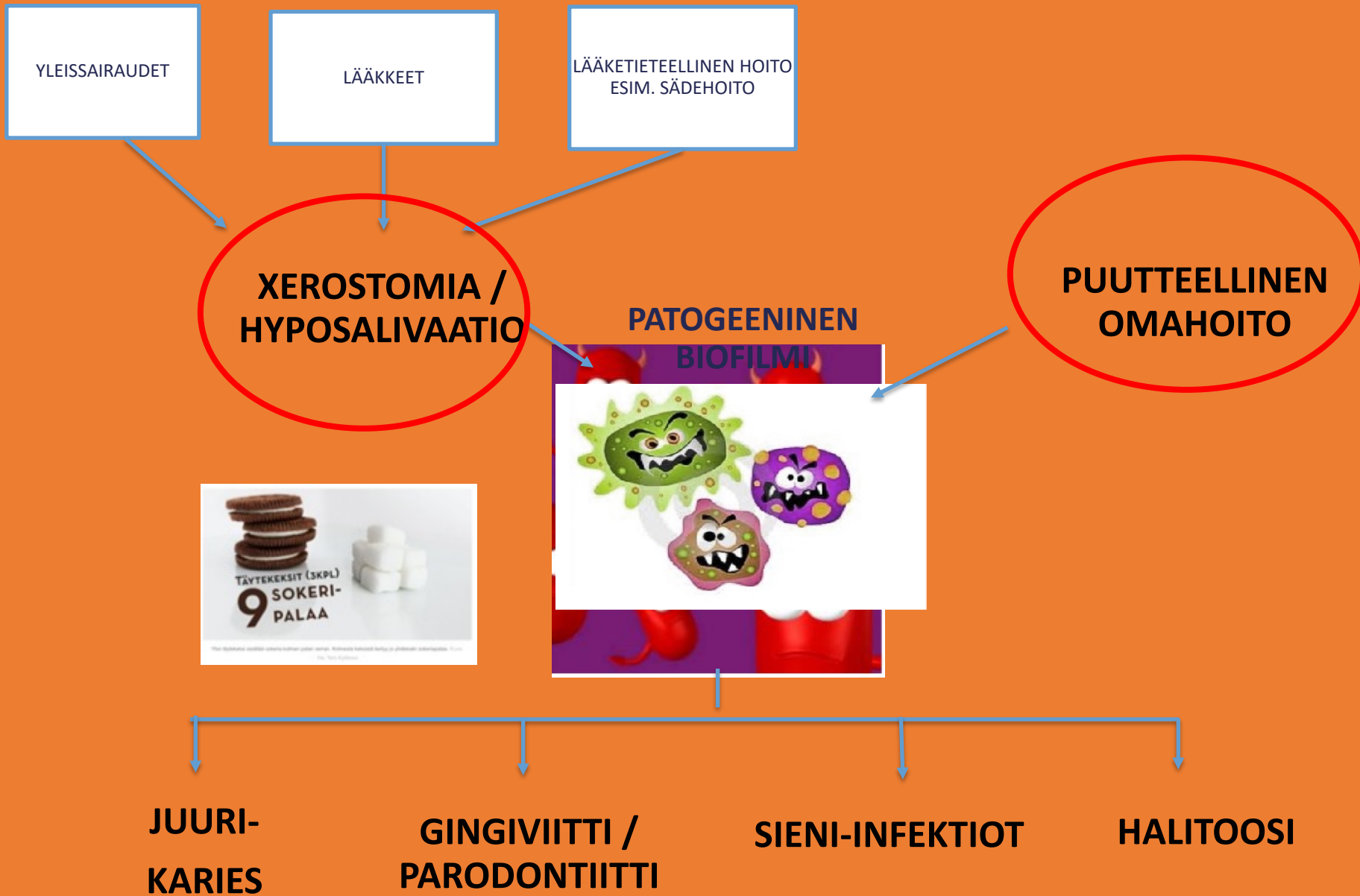
2000

# Miksi osalla ikääntyneistä suun kunto romahtaa?

---

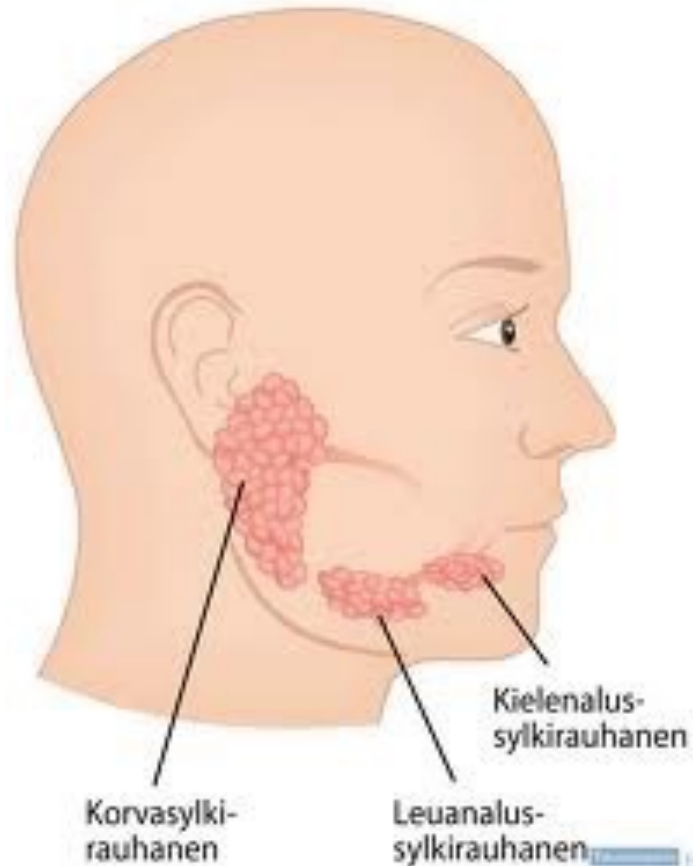
- motoriikka, näkö, muisti heikkenevät -> omahoito ei enää onnistu
- sairaudet kasaantuvat
- ei jaksa enää käydä hammaslääkärissä
- ongelmaa ei tunnisteta eikä terveyttä edistävää ja syihin puuttuvaa hoitoa toteuteta ajoissa
  - verkottuminen
- usein ikääntyneen suun terveys romahtaa viimeisinä vuosina kotona





# Sylki on tärkeää

---



- kokonaissylystä 65% submandibulaarirauhasista
- stimuloidusta syljystä 65% parotiksesta
- pienet sylkirauhaset kosteututtavat limakalvoja
- erityksen määrä vaihtelee päivän aikana
- ei jakaannu tasaisesti ympäri suuonteloa

# Syljen erityys iän myötä

- suun kuivuminen EI ole osa normaalia ikääntymistä
- sylkirauhasten massa vähenee iän myötä, mutta syljenerityksen määrä säilyy terveellä vanhuksella
- ikääntyneen reservikapasiteetti on alentunut ja sylkirauhasten lisärasitus voi alentaa syljeneritystä huomattavasti

Holm-Pedersen ed. Textbook of geriatric dentistry.

Chapter 19: Salivary function and disorders in the older adult.

John Wiley & sons 2015

Suun  
kuivuminen  
on yleistä  
ikäntyneillä

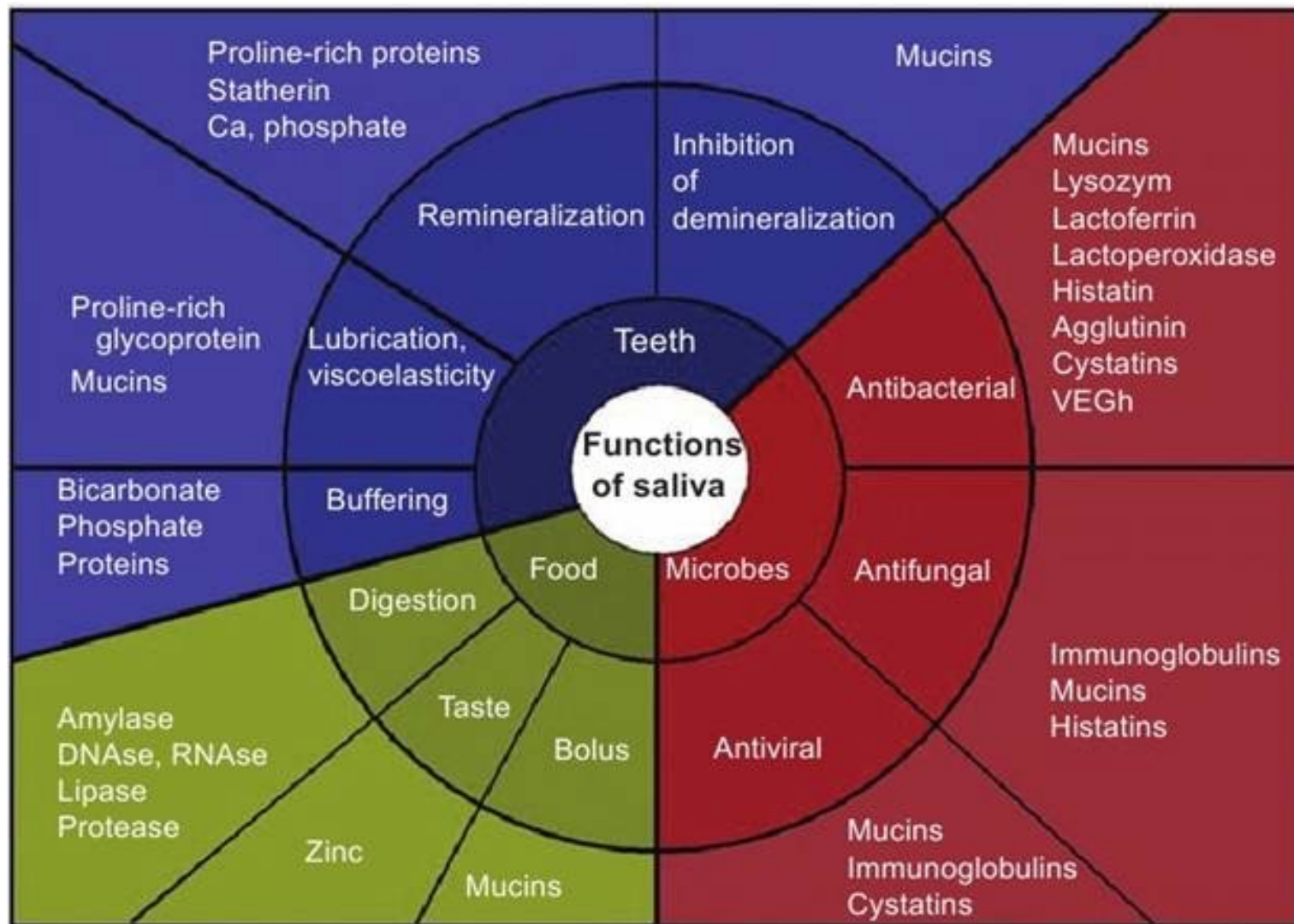
- yleistä (n. 30% Ship 2002) vanhenevassa väestössä
- kserostomia= subjektiivinen kuivan suun tunne
- sialopenia= syljen erityys vähentynyt

Taulukko 1. Normaalin ja hyposalivaation viitearvot <sup>2</sup>

		Normaali	Hyposalivaatio
Stimuloitu sylki	ml / min	> 1,5–2,0	< 0,7
	ml/ 5 min	> 7,5	< 3,5
Leposylki	ml / min	> 0,3–0,4	< 0,1
	ml / 15 min	> 4,5	< 1,5

# Syljellä on monta tehtävää

---



# Sylki on välttämätön osa suun luonnollista puolustusjärjestelmää

- huuhteleva ja liukastava vaikutus
- mikrobeja estävä vaikutus
- puskurivaikutus
- hampaan pinnan kovettaminen
- osuus ruuansulatuksessa

# Kuivan suun yleisimmät syyt

- **sairaudet ja niiden hoito**
  - lääkitys
    - polyfarmasia
    - antikolinerginen kuorma ja anti-adenerginen vaikutus
  - reuma/autoimmuunisairaudet, joista yleisimpänä
    - Sjögrenin oireyhtymä
  - diagnosoimaton tai huonossa tasapainossa oleva diabetes
  - Alzheimerin tauti
- elimistön kuivuminen



# Miten todeta kuiva suu?

---

- kuivat ja halkeilevat huulet
- peili/hanska tarttuu limakalvoon
- vaahtoavaa/venyvää sylkeä
- funktionaaliset kysymykset
- kielen atrofia, ”mukulakiveä”
- arat ja punoittavat limakalvot
- eroosio/kuluneet hampaat
- seuraa kertyykö sylkeä suun pohjaan tai pisaroina huuliin



# Alentuneen syljenerityksen aiheuttamia ongelmia

---

- kohonnut kariesriski
- kuivat ja hauraat limakalvot
  - ongelmia proteesien kanssa
  - puhuminen ja syöminen
- alttius sieni-infektioille lisääntynyt
- kiinnityskudossairauksien riski nousee
- paha maku, muuttunut makuaistimus
- halitosis

# Hampaan reikiintymisen eli karies

## Hampaiden reikiintymiseen vaikuttavat biofilmin lisäksi myös

- ravinto
- syljen määrä ja laatu
- puhdistus ja hampaan vastustuskyky
  - fluorin merkitys



### 1. Esitiedoista havaitut tekijät

- Hampaiden riittämätön puhdistaminen A, B
- Fluorihammastahnan riittämätön käyttö (vähemmän kuin kahdesti päivässä) A
- Fluorittoman tahnan käyttö B
- Sokerien tai muiden helposti fermentoituvien hiilihydraattien runsas tai tiheään toistuva nauttiminen A
- Napostelutyyppinen ruokailu B
- Sokeripitoiset juomat A
- Hampaiston ja leukojen alueelle kohdistunut sädehoito 20
- Vain oikeinmukainen hammashoitopalvelujen käyttö
- Huono hoitomyöntyvyys
- Pelko 21, 22, 23, 24
- Sosioekonomiset tekijät (SES), esimerkiksi koulutustaso, kulttuuritausta ja työtilanne 25
- Haastavat elämäntilanteet
- Lääkitykset ja sairaudet, jotka vähentävät syljeneritystä 26

#### Aikuiset ja iäkkäät

- Runsas hoitohistoria: korjaava hoito ja proteettiset ratkaisut 32, 33
- Fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn heikkeneminen 37, 38
- Ympäri vuorokautinen laitoshoido 39
- Purentaelimistön toiminnan heikkeneminen 40
- Säännöllisen hammashoidon katkeaminen 41

### 2. Suussa havaitut tekijät

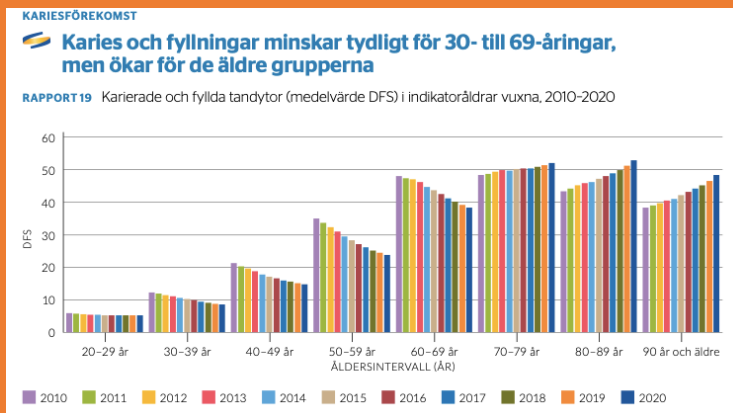
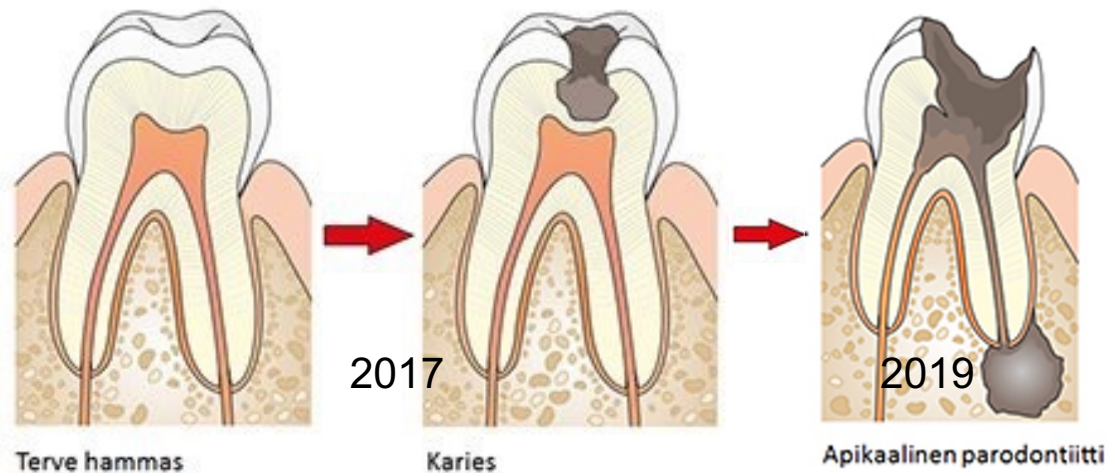
- Plakki useilla reikiintymiselle alttiilla hammaspinnoilla
- Vähentynyt syljen erityys 16, 17
- Hoitamattomat etenevät kiille- ja dentiinikariesvauriot
- Hampaistossa kariesen aiheuttama pulpiitti, ulseraatio, fisteli, absessi (PUFA) 9, 18
- Hampaista juurihoidettu tai poistettu kariesen vuoksi edellisten 3 vuoden aikana
- Osaproteesit 19, oikomiskojeet ja muut plakkia retentoivat kohdat
- Eroosiiviset kulumismuutokset hampaissa
- Suuhengitys

#### Aikuiset ja iäkkäät

- Paljastuneet hammaskaulat ja niiden vaikea puhdistettavuus 36

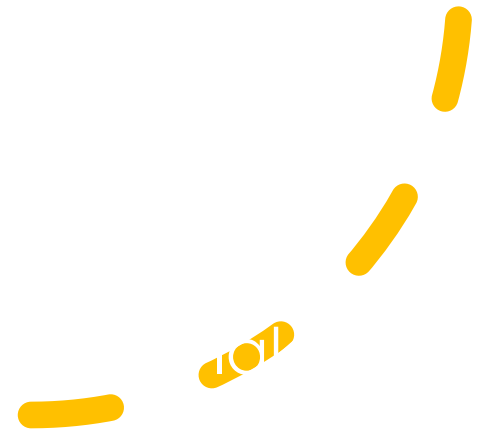
# Hampaan reikiintyminen eli karies

- pienen kariesvaurion voi vielä pysäyttää
- hoitamaton kariesvaurio etenee hampaan ytimeen aiheuttaen sen tulehtumisen ja nekroosin. Tulehdus etenee leukaluuhun
- riskitekijöiden määrä kasvaa iän myötä



# Juurikaries on yleistä vanhuksilla

- riskitekijöinä alentunut syljeneritys, puutteellinen omahoito, tiheä syömisrytmi
- korjaava hoito on vaikeaa ja huonoennusteista
- pysäytyshoito ja kariksen hallinta ensisijainen hoito
- voi johtaa nopeaankin hampaiston tuhoutumiseen



Tulehdus voi edetä hampaan ytimeen ja sieltä edelleen  
leukaluuhun

---

# Miten hoidetaan?

- Karies (hallinta). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020 (viitattu 25.9.2020). Saatavilla internetissä: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

## Kuivan suun hoito

- Lääkärin, tarvittaessa yhteistyössä farmasian ammattilaisen kanssa, on hyvä tarkistaa lääkitys vuosittain, jotta vältetään turhilta tai päällekkäisiltä lääkkeitä. Huonon ravitsemustilan ja kehon yleisen kuivumisen korjaaminen voivat lievittää myös kuivan suun oireita.
- Kuivan suun oireiden lievittämiseksi on tärkeää riittävä nesteen nauttiminen (1–1,5 litraa päivässä). Suuta voi myös kostuttaa pienellä määrällä ruokaöljyä pari kertaa päivässä ja nukkumaan mennessä. Kuivat huulet kannattaa rasvata. Apteekista saatavista kuivan suun hoitoon tarkoitetuista tuotteista suihkeet voivat olla hyödyllisiä päiväkäytössä ja geelimäiset tuotteet yökäytössä. Ks. video kuivan suun toteaminen ja hoito [2](#).

# Syljen stimulointi

Riittävä juominen

Pureskeltava ravinto

Pastillit

- sitruuna- ja omenahappo lisäävät syljeneritystä (ja riskiä eroosiolle ja kariekselle)
- moni sisältää fluoridia ja xylitolia
- max annostus huomioitava 4-15/päivä
- ei näyttöä paremmuudesta





# Oireiden lievitys

## ÄRSYTTÄVIEN RUOKIEN JA SUUNHOITOTUOTTEIDEN VÄLTÄMINEN

- ei vaahtoavia hammastahnoja tai alkoholipitoisia suuvesiä
- alkoholia, kahvia yms säästeliäästi

## LIMAKALVOJEN SUOJAAMINEN

- esim ruokaöljy, täysmaito
- kastikkeita yms aterioilla
- huulirasvat, vaseliini
- nenäsumute, ilmankostutin yöksi



# Syljeneritystä ja kosteutta lisäävät suusuihkeet ja geelit

- käytetään säännöllisesti useita kertoja päivässä ja usean viikon ajan, liukenevat nopeasti pois
- näyttö ei ole selkeä
- voivat parantaa elämänlaatua vaikka eivät korvaisikaan puuttuvaa sylkeä ja sen ominaisuuksia
- sylkeä muistuttava viskositeetti pidetyin (musiini mielummin kuin karboxymetyyli selluloosa, glyseroli tai polyetyleenin oksidi)
- kosteuttava vaikutus ja kitkaa vähentävä vaikutus parempi musiini- ja glyseriini pohjaisilla tuotteilla kuin karboxymetyyli selluloosa-pohjaisilla tuotteilla
- ruokaöljy toimii hyvin

# Miten hoidetaan?

- Karies (hallinta). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020 (viitattu 25.9.2020). Saatavilla internetissä: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

## Hyposalivaatiopotilaan suun terveyden ylläpitäminen

- Jos potilaan syljeneritys on heikentynyt, sitä tulee pyrkiä stimuloimaan esimerkiksi imeskeltävillä tai pureskeltavilla ksylitolituotteilla ja syömällä pureskelua vaativaa ruokaa. Ks. lisätietoja artikkelista Suun kuivuus – haittojen ehkäisy ja oireiden lievitys **38** (vaatii tietokannan käyttöoikeuden).
- Lisäksi tulee tehostaa hampaiden puhdistamista ja varmistaa riittävä fluorin saanti sekä sopivat hoitovälit.
- Potilaan heikentyneen syljenerityksen aiheuttamista ongelmista voidaan tarvittaessa konsultoida hoitavaa lääkäriä, erikoishammaslääkäriä tai erikoissairaanhoidoa.



# Mitä lääkäri voi tehdä?

- Kysy kuivan suun tunteuksesta
- Kurkkaa suuhun ja kokeile liukuuko hansikoitu sormi posken limakalvolla
- Ohjaa hammaslääkärin tutkimukseen
- Suosittele korkeafluorista tahnaa, jos potilaalla on omia hampaita
- Kannusta hyvään suun hoitoon





# Yhteenveto

---

- varaudutaan ajoissa turvaamaan suun terveys ihmisten ikääntyessä
- suuhun voi kurkata ja kiinnittää huomiota syljen alenemiseen ja muihin riskitekijöihin (plakkiset hampaat, muuttuneet ravintottumukset, suuta kuivaava lääkitys, muistisairaudet)
- kuivan suun oireita voidaan lievittää ja haittoja vähentää
- yhteistyötä kaikkien terveydenhuollon toimijoiden kanssa tarvitaan