

# MIKSI SUUN TERVEYS ON TÄRKEÄÄ DIABETEKSEN HOIDOSSA?

Henna Räsänen, Sini-Mari Tölli

VERKKOJULKAISU

Puijon Diabetesyhdistys Ry

# SISÄLTÖ

- 1 **Johdanto**
- 2 **Diabetes ja suun terveys**
  - 2.1 Näin voit ehkäistä suun sairauksia
- 3 **lentulehdus ja hampaiden kiinnityskudossairaus eli parodontiitti**
- 4 **Hampaiden reikiintyminen eli karies**
  - 4.1 Näin ehkäiset hampaiden reikiintymistä
- 5 **Suun kuivuus ja sen hoito**
  - 5.1 Tunnista kuivan suun oireet
  - 5.2 Näin helpotat kuivaa suuta
- 6 **Suun sieni-infektiot ja niiden hoito**
  - 6.1 Tunnista sieni-infektio
  - 6.2 Suun sieni-infektioiden hoito

## 7 **Ksylitolin terveystvaikutukset**

## 8 **Puhdas suu**

8.1 Hampaiden harjaus

8.2 Hammasvälien puhdistus

8.2.1 Hammaslangan käyttö

8.2.2 Hammasväliharjan käyttö

8.2.3 Hammastikun käyttö

8.3 Kielen puhdistaminen

## 9 **Proteesien puhdistaminen**

9.1 Kun proteeseissa on värjäytymiä tai hammaskiveä

9.2 Proteesien säilytys

## **Lähteet**

# JOHDANTO

Tämä verkkojulkaisu toteutettiin opinnäytetyönä Puijon Diabetesyhdistys ry:n Internet-sivuille. Tämä verkkojulkaisu antaa tietoa tyypin 2 diabeteksen vaikutuksista suun terveyteen sekä suun hoito-ohjeita.

Diabeetikoilla suun alueen infektiot ovat tavallisempia ja tulehdukset paranevat hitaammin kuin terveillä ihmisillä. Diabetesta sairastavien henkilöiden tulee kiinnittää erityistä huomiota suun terveydentilaan, sillä erityisesti huonossa hoitotasapainossa oleva diabetes vaikuttaa negatiivisesti suun terveyteen.

**Suun terveytesi on siis yhtä tärkeä kuin yleisterveytesi!**

# 2 DIABETES JA SUUN TERVEYS

Diabeetikoilla hoitotasapainon ylläpitämiseksi sekä lisäsairauksien ehkäisemiseksi on tärkeää sairauden hyväksyminen, yksilöllisiin hoitotavoitteisiin sitoutuminen ja omahoidon hallinta.



Kuva 1 Hampaat. Lähde: Golgate

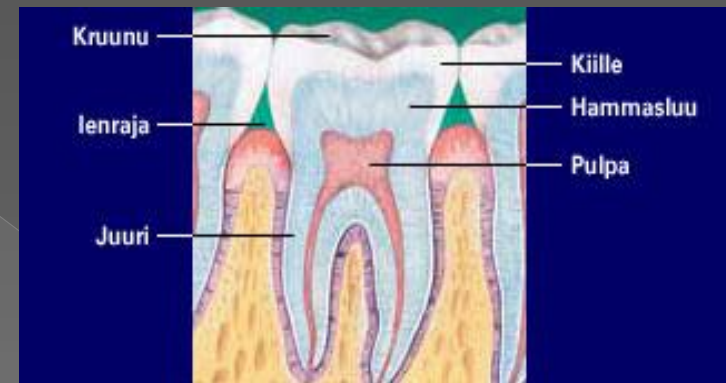
Suun terveydenhoidossa huolellisen omahoidon toteuttaminen on ensiarvoisen tärkeää.

## Miten diabetes sitten vaikuttaa suuhun?

- Suun alueen vaivat, tulehdukset ja muut sairaudet ovat tavallisia ja etenevät nopeammin aikuisdiabeetikoilla
- diabeetikoilla esiintyy muita enemmän ientulehdusta ja hampaiden kiinnityskudossairautta (parodontiittia)
- **huono sokeritasapaino** voi aiheuttaa kariesta, sienitulehdusta ja kivuliaita haavaumia suun limakalvoilla, suun kuivumista sekä pistelyä poskien limakalvolla ja kielessä.

## 2.1 NÄIN VOIT EHKÄISTÄ SUUN SAIRAUKSIA

- hyvä sokeritasapaino
- terveellinen ruokavalio
- hyvät päivittäiset suun puhdistustottumukset
- säännölliset hammashoitokäynnit
- tupakoinnin lopettaminen.



Kuva 2 Hampaan rakenne. Lähde: Golgate

## 2.2 IENTULEHDUS JA HAMPAIDEN KIINNITYSKUDOSSAIRAUS ELI PARODONTIITTI

- ① **Ientulehdus** on elimistön puolustusreaktio bakteerien aiheuttamaan ärsytykseen. Ientulehdus syntyy jokaiselle, jos hampaan pintaan annetaan riittävästi kertyä bakteeripeitettä eli plakkia. **Oireina** ovat **punaiset, turvonneet ja vertavuotavat** ikenet hampaiden harjauksen yhteydessä.
- ① **Hampaiden kiinnityskudossairaus eli parodontiitti** on tulehdus, joka tuhoaa hampaita kiinnittäviä sidekudosrakenteita ja pitkälle edenneenä voi johtaa hampaiden menetykseen. Parodontiitti syntyy jos ientulehdusta ei hoideta, bakteeriplakki kovettuu hammaskiveksi ja tulehduttaa ikenet syvemmältä.





Kuva 3 Terve ien on vaaleanpunainen, kiinteä eikä vuoda verta.

Lähde: Golgate



Kuva 4 Tulehtunut ien on punainen, turvonnut ja vuotaa harjauksen yhteydessä verta.

Lähde: Golgate



Kuva 5 Parodontiitissa ien on alkanut vetäytyä paljastaen samalla hammaskaulan. Usein ientaskut syvenevät ja niihin kerääntyy plakkia ja hammaskiveä. Tulehdus leviää hampaan kiinnityskudoksiin.

Lähde: Golgate

# Ota yhteyttä hammaslääkəriin seuraavien oireiden ilmetessä:

- ien on punainen ja vuotaa harjauksen yhteydessä verta
- hammasvälit ovat kipeät
- jatkuva paha maku suussa  
tai pahanhajuinen hengitys
- hampaiden välit ovat suurentuneet
- hampaat näyttävät pidentyneeltä tai ovat liikkuneet.



Kuva 6 Parodontiitti.  
Lähde: Golgate

Huom! Parodontiitti saattaa olla oireettomana pitkään ikenissä huomaamatta, sillä tauti ei näy aina päällepäin.

- Diabeetikoilla on suurempi riski sairastua hampaiden kiinnityskudossairauksille. Huonossa hoitotasapainossa oleva diabetes heikentää elimistön vastustuskykyä tulehduksille. Suussa tämä näkyy muun muassa kiinnityskudossairauksien nopeana etenemisenä, hitaana paranemisena sekä alttiutena akuuteille tulehduksille.

Parodontiitin ennaltaehkäisemiseksi diabeetikon on erityisen tärkeää huolehtia hyvästä, päivittäisestä suuhygieniasta sekä säännöllisestä hammashoidossa käynnistä.

# 4 HAMPaidEN REIKIINTYMINEN ELI KARIES

Hampaiden reikiintyminen eli karies on **bakteerien aiheuttama infektiosairaus**. Karies syntyy, kun hiilihydraatteja sisältävää ruokaa syödessä bakteerit käyttävät ruoan sisältämää sokeria ravintonaan ja tuottavat samalla kiillettä syövyttäviä happoja.

Jos sylki ei ehdi korjata vahingoittunutta kiillettä ennen seuraavaa happohyökkäystä, kiille syöpyy yhä enemmän. Karies syntyy, kun kiille on syöpynyt tarpeeksi suurelta alueelta.

# KARIEKSEN ESIINTYMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

- suun bakteerikoostumus (mutans-streptokokit ja laktobasillit)
- sokeripitoisten tuotteiden nauttimistiheys
- nautitun ravinnon happamuus
- hampaiden vastustuskyky
- erittyvän syljen määrä ja laatu.



Kuva 7

Terve hammas

Alkava karies

Pitkälle edennyt karies

Lähde: Golgate

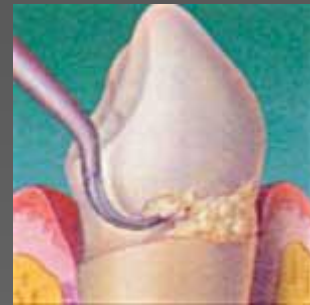
- Kariuksen kehittymisen syyt ovat diabeetikoilla samanlaiset kuin ei-diabeetikoilla. Kuitenkin **diabeetikoilla esiintyy muuta väestöä enemmän kariesta**, erityisesti jos diabeteksen hoitotasapaino on huono.

- Usein diabeetikoilla syljen suojaava vaikutus reikiintymisen ehkäisyssä ei ole riittävän tehokasta. Syynä tähän on se, että diabeetikoilla on merkittävästi useammin alentunut syljeneritysnopeus.

Tämä puolestaan johtaa hidastuneeseen mikrobi- ja sokeripoistumaan ja edesauttaa reikiintymistä.

# 4.1 Näin ehkäiset hampaiden reikiintymistä

- puhdistahampaasi huolellisesti fluorihammastahnalla kaksi kertaa päivässä
- syö säännöllisesti, vältä napostelua
- juo janoosi vettä
- käytä ksylitolituotteita aterioiden ja välipalojen jälkeen.



Kuva 8 Plakki. Lähde: Golgate

# 5 SUUN KUIVUUS JA SEN HOITO

- Syljenerityksen väheneminen ja suun kuivuus voivat liittyä yleissairauksiin, kuten diabetekseen, reumatauteihin ja sylkirauhasten sairauksiin.
- Lääkeaineet aiheuttavat myös suun kuivuutta ja lisäävät suun alueen vaivoja.
- Syljenerityksen väheneminen lisää suun sairauksien, kuten kariksen, eroosion, hampaiden kulumisen sekä sienitulehdusten ja haavaumien riskiä.



# 5.1 Tunnista kuivan suun oireet

- janon tunne
- nielemis- ja puhumisvaikeudet
- arat ja punoittavat limakalvot
- kipeää, kirvelevä ja uurteinen kieli
- metallin makua suussa
- sieni- infektioita suun limakalvoilla
- haavaumia suupielissä
- irtoproteesien käyttö hankalaa, painohaavojen ja kivun takia.

# Tiesitkö että...

Riittävä syljeneritys suojaa ja kostuttaa tehokkaasti suun limakalvoja, ehkäisee suun sairauksilta ja on tärkeä tekijä ruuansulatuksessa.

## 5.2 Näin helpotat kuivaa suuta

- Kostuta suuta usein vedellä
- helpota oloa imeskeltävillä ksylitolipastilleilla tai apteekista saatavilla suun kostutusaineilla
- apteekista on saatavilla esimerkiksi kostutusgeeli, kostuttava suusuihke, mieto ja kostuttava hammastahna kuivalle suulle ja purukumi.

**Tiesitkö tätä?**

Hammashoidossa on tärkeää käydä säännöllisin välein, koska kuivassa suussa ilmenee helposti erilaisia sairauksia.

# 6 SUUN SIENI-INFEKTIOT

Suun hiivasieni-infektion aiheuttaja on useimmiten Candida-suvun hiivasieni. **Yleisimmin sieni-infektio vaivaa hammasproteesien käyttäjiä sekä ihmisiä, joilla on huono suuhygienia** (puutteellinen tai laiminlyöty harjaus sekä hammasvälien ja kielen pinnan puhdistus).

**Myös diabeetikoilla** ja jatkuvaa kortisonilääkitystä käyttävillä (joko hengitettävä tai tabletteina otettava kortisoni) se on yleinen. Huono vastustuskyky sekä joidenkin antibioottien käyttö altistaa sieni-infektioille.

# 6.1 Tunnista sieni-infektio

Suun limakalvoilla esiintyy usein hiivasieni- infektio aikana:

- kipua
- polttelua
- arkuutta
- pahanhajuista hengitystä
- hammasproteesin käyttäjällä limakalvoalue voi olla hyvin punainen ja suupielet saattavat olla arat ja punaiset.

## 6.2 Suun sieni-infektioiden hoito

Useimmiten suun sieni-infektiot ovat hoidettavissa tehostamalla ja noudattamalla parempaa suuhygieniaa ja lisäksi tarvittaessa sienilääkkeillä, kuten hiivasieni-infektiot yleensäkin.

# 7 KSYLITOLIN TERVEYSVAIKUTUKSET

- sopii lähes kaikille
- ehkäisee reikiintymistä ja korjaa jo alkaneita kiillevaurioita
- kariesta aiheuttavat bakteerit eivät pysty käyttämään ravintonaan ksylitolia
- vähentää plakin määrää ja sen tarttuvuutta hampaan pinnalle
- ksylitolipastillien säännöllinen käyttö helpottaa merkittävästi vaikeasta suun kuivuudesta kärsivien henkilöiden ongelmia
- turvallinen keino lisätä syljeneritystä.

**Huom!** Ksylimoli **ei** korvaa hampaiden harjausta ja saattaa aiheuttaa suurina määrinä nautittuna vatsavaivoja. Ksylimolia tulisi käyttää pieniä määriä useita kertoja päivässä, aina aterian ja välipalan jälkeen 5-10 minuutin ajan.

Ksylimolituotteita on saatavilla mm. purukumina sekä pastilleina. Suositeltu ksylimolin päivittäisannos on **5g** ksylimolia päivässä, joka tarkoittaa **1 purukumi tai 2 pastillia jokaisen aterian jälkeen.**



# 8 PUHDAS SUU



Kuva 9 Lähde: Golgate

- harjaa hampaat kaksi kertaa päivässä: aamulla ennen aamupalaa ja illalla viimeiseksi ennen nukkumaan menoa
- valitse hammasharja yksilöllisesti
- pienikokoisella ja pehmeällä harjalla saat parhaan puhdistustuloksen, eivätkä ikenet vaurioidu
- käytä fluorihammastahnaa "herneen" kokoinen määrä
- harjaa hampaat pienin edestakaisin liikkein järjestelmällisesti edeten, muista huolellisuus ja hellävaraisuus
- kiinnitä huomiota erityisesti ienrajoihin, joihin plakkia yleensä kertyy
- muista vaihtaa hammasharjaa kolme kuukauden väliajoin.

***Tunne puhtaasta ja terveestä suusta tuottaa mielihyvää jokaiselle ja kannustaa hyvään suuhygieniaan. 😊***

# 8.1 Hampaiden harjaus



1. Harjaa ensin ala- ja ylähampaiden sisäpinnat vaakasuorin harjausliikkein.

Kuva 10 Lähde: Golgate

2. Pidä etuhampaiden sisäpinnoilla harja pystyasennossa ja käytä harjan kärkiosaa.



3. Harjaa sitten hampaiden ulkopinnat, myöskin vaakasuorin harjausliikkein.

Kuva 11 Lähde: Golgate

4. Harjaa lopuksi purupinnat.

## 8.2 Hammassväliden puhdistus

- Puhdista hammasvälit ennen hampaiden harjausta, jotta hampaiden välistä puhdistettava bakteeripeite saadaan mahdollisimman hyvin poistettua hampaiden pinnoilta.
- Käytä hammasväliden puhdistamiseen hammaslankaa, hammasväliharjaa tai hammastikkua.
- Hammassväliden reikiintymisen ehkäisemiseksi, puhdista hammasvälit päivittäin.

**Muista puhdistaa hammasvälit kerran päivässä!**

AJATTELE. Jos kädessäsi olisi kämmenen kokoinen haava, hoitaisitko sen terveeksi? Puhdistaisitko päivittäin?

Uskomme, että kyllä.

## 8.2.1 Hammaslangan käyttö



Kuva 12 Ota lankaa sen pituinen pala, että saat pidettyä sen tiukasti sormiesi välissä. Sormien välillä lankaa pitäisi olla 3-5 cm.

Lähde: Golgate



Kuva 13 Liikuttele hammaslankaa hammasväleissä pienin edestakaisin liikkein. Puhdista ensin kunnolla yhden hampaan pinta ja sen jälkeen toisen.

Lähde: Golgate



Kuva 14 Voit puhdistaa ienrajan liikuttamalla hammaslankaa varovasti kohti ientaskua. Varo kuitenkin vahingoittamasta ientä. Oikein käytettynä hammaslangan käyttö ei satu.

Lähde: Golgate

## 8.2.2 Hammassväliharjan käyttö

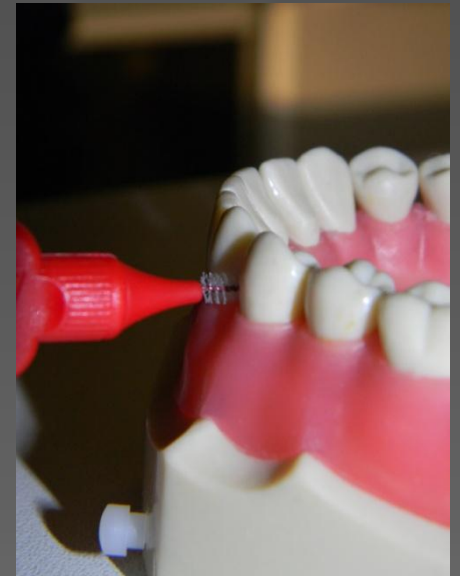
Hammassväliharja sopii henkilöille, joilla on suurehko tai avoin hampaiden väli sekä erityisesti kiinnityskudossairauksia sairastaville / sairastaneille.

Hammassväliharjoja on saatavilla erikokoisia ja muotoisia ja ne muistuttavat pientä pulloharjaa.

Hammassväliharjan varsi voi olla metallia tai muovia. Metallivartisia hammassväliharjoja ei suositella implanttihampaiden välien puhdistamiseen, koska ne voivat naarmuttaa implantin pintaa.

# Hammasväliharja

- valitse hammasväliharja hammasvälitilan koon mukaan
- vie hammasväliharja puhdistettavaan hammasväliin kontaktikohdan alapuolelle
- hankaa kummankin hampaan pinnat puhtaiksi
- älä käytä hammasväliharjaa ahtaiden hammasvälien puhdistamiseen, sillä se vaurioittaa kaula-alueen hammaspintaa.



Kuva 15  
Hammasväliharja.  
Lähde: Henna Räsänen

Kysy neuvoa tarvittaessa suun terveydenhuollon ammattilaiselta!

## 8.2.3 Hammastikun käyttö

Hampaiden väliset pinnat voidaan puhdistaa hammastikulla silloin, kun hampaiden väli on leveä.

Hammasväli on riittävän suuri hammastikun käytölle, kun hammastikku mahtuu hyvin hampaiden väliin ja tulee hampaiden välistä suun sisäpuolelle.

- ◉ valitse hammastikku niin, että se on kooltaan mahdollisimman lähellä hampaiden välistä tilaa
- ◉ kastele puinen hammastikku ennen tikutusta, sillä silloin se ei katkea ja rikkoonnu niin helposti kuin kostuttamaton tikku
- ◉ pidä hammastikkua keskeltä tukevasti kiinni ja vie se hampaiden väliin leveä kanta ientä vasten
- ◉ hankaa kunkin hammasvälin hampaiden pintoja useita kertoja
- ◉ käytä hammastikkua hellävaraisesti, jotta se ei vaurioita hampaan kaula-alueen pintaa.



Kuva 16 Hammastikku.  
Lähde: Henna Räsänen



## 8.3 Kielen puhdistaminen

Kielen pinnalla oleva valkoinen kate on samaa bakteeripeitettä kuin hampaissa ja se on usein syynä pahanhajuiseen hengitykseen.

- puhdista kieli aina hampaiden harjauksen yhteydessä
- puhdista kieli pehmeällä hammasharjalla tai pienen lusikan uurrepuolella
- kastele hammasharja lämpimällä vedellä ja vedä hammasharjaa nielusta kielen kärkeä kohden
- lämmin vesi irrottaa bakteeripeitteen helpommin
- voit kokeilla kielen puhdistamiseen erityisesti siihen suunniteltuja kaapimia, jos et pysty työntämään hammasharjaa riittävän pitkälle ilman oksentamisreaktiota.



Kuva 17 Kielen harjaus  
Lähde: Golgate

# 9 PROTEESIEN PUHDISTAMINEN

- Harjaa proteesit huolellisesti päivittäin pehmeällä proteesiharjalla tai hammasharjalla ja vedellä
- proteesiharjan tulee olla pehmeä, koska kova harja naarmuttaa proteesin akryylipinnan karheaksi. Karheaan pintaan tarttuu lika herkemmin ja proteesin pinta tummuu
- proteesin suun limakalvoja vasten tulevat osat täytyy puhdistaa erityisen huolella
- kiinnitä huomiota niiden osaproteesin kohtien puhdistukseen, jotka ovat kosketuksissa suussa jäljellä oleviin omiin hampaisiin.

- Tarvittaessa voit käyttää nestemäistä saippuaa tai astianpesuainetta, muista huuhtoa proteesit hyvin pesun jälkeen
- älä käytä proteesien pesuun hammastahnaa, sillä se naarmuttaa herkästi proteesin pintaa
- älä käytä kuumaa vettä
- proteesit on hyvä huuhtoa aina aterian jälkeen, näin ehkäiset tulehdusten syntymistä suussa.



Kuva 18 Proteesien harjaus. Lähde: Henna Räsänen

# 9.1 Kun proteeseissa on värjäytymiä tai hammaskiveä



Kuva 19 Proteesit. Lähde:  
Henna Räsänen

- proteesien värjäytymien poistamiseksi voit käyttää tähän tarkoitettuja poretabletteja
- proteesiin tarttuneen hammaskiven saat liukenemaan **etikkahapossa**; 1-2 korpillista ruokaetikkaa lasilliseen vettä
  - > pidä proteesi liuksessa yön yli
  - > pese proteesi tämän jälkeen pesunesteellä ja harjalla, huuhtelee hyvin
- tupakka-, mauste- ja lääkeainevärjäymät liukenevat parhaiten **sitruunahappoon**; yhden sitruunan mehu puristetaan lasilliseen vettä
  - > proteesit pidetään liuksessa yön yli
  - > harjaa proteesit tämän jälkeen pesunestettä käyttäen ja huuhtelee hyvin
- huuhtelee proteesi huolellisesti ennen käyttöä, jotta värjäytymien poistoon tarkoitetut aineet eivät ärsyttäisi suun limakalvoja
- puhdista suun limakalvot pehmeällä harjalla ja vedellä ennen proteesin laittamista takaisin suuhun

## 9.2 Proteesien säilytys

- säilytä proteesit **puhdistettuina ja kuivina** ilmavassa rasiassa tai esimerkiksi talouspaperin päällä, kun ne eivät ole suussa
- bakteerit ja sienet eivät tartu kuivalle ja puhtaalle proteesien pinnalle
- nuku yöllä mieluiten ilman proteesia, näin sylki pääsee voitelemaan ja huuhtelemaan proteesin alla olevaa limakalvoa
- myös päivällä proteesit voidaan ottaa pois suusta muutamaksi tunniksi.



Kuva 20 Proteesien säilytys.  
Lähde: Henna Räsänen

# Huom!

Proteesia käyttävän henkilön on hyvä tarkistuttaa hammaslääkärillä tai erikoishammasteknikolla proteesien sopivuus ja kunto.

Suun terveyden tutkimus ja proteesien korjaaminen ovat molemmat tärkeitä syitä käydä hampaattomankin hammaslääkärissä.

# LÄHTEET

Koko opinnäytetyön voit lukea osoitteesta: [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi)

Collin, H L. 2001. Oral health in type 2 diabetes patients. Suun terveys tyypin 2 (aikuistyyppin) diabetespotilailla. Väitöskatsaus. *Suomen Hammaslääkärilehti* VIII (6). 334–335

Suomen Hammaslääkäriliitto. 2011. *Hampaiden hoito-ohjeita*. [verkkojulkaisu] [viitattu 26.9.2011]. Saatavissa: <http://www.hammaslaakariliitto.fi/suun-terveys/suun-hoito/hampaiden-hoito-ohjeita/>

Suomen Hammaslääkäriliitto. 2011. *Suun sieni-infektio*. [verkkojulkaisu] [viitattu 26.9.2011]. Saatavissa: <http://www.hammaslaakariliitto.fi/suun-terveys/suun-hoito/suun-sieni-infektio/>

Talonpoika, J. 2011. *Suun tulehdukset ja yleisterveys*. [verkkojulkaisu] Hammaskulma. Artikkelit [viitattu 13.10.2011] Saatavissa: [http://www.hammaskulma.com/artikkeli\\_suun\\_tulehdukset.shtml](http://www.hammaskulma.com/artikkeli_suun_tulehdukset.shtml)

Heikka, H., Hiiri, A., Honkala, S., Keskinen, H., Sirviö, K. 2009. *Terve suu*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Karikoski, A. 2003. *Oral self-care among Finnish adults with diabetes – a focus on periodontal diseases*.

Aikuisdiabeetikon suun omahoito hampaan kiinnityskudossairauksien kannalta. Väitöskirja. Helsingin yliopiston hammaslääketieteellinen tiedekunta, 2.