

Suun omahoito-opas



LASTU

-PROJEKTI 2016–2018

ALKUSANAT

Suun omahoito-opas on toteutettu osana Savon Vammaisasuntosäätiön Lastuprojektia. Suun omahoito-opas on Savonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyö.

Suun omahoito-oppaassa käsitellään suun omahoidon keskeiset osa-alueet, joita ovat hampaiden puhdistus, fluori, ravitsemus, ksylitoli ja säännölliset suun terveydenhuollon käynnit. Opas sisältää papunetin sclera-kuvakortteja aiheista sekä selkeät kirjalliset ohjeet. Selkeät ohjeet ja kuvallinen materiaali tekevät oppaasta helposti ymmärrettävän sekä parantaa sen käytettävyyttä. Opas on tehty 5-12 -vuotiaalle erityislapsille, mutta sitä voivat hyödyntää muutkin.

Suun omahoito-oppaan tarkoituksena on parantaa erityislasten ymmärrystä suun terveydestä ja antaa suun terveyden edistämiseen työkalu. Hyvä suun terveys edistää yleisterveyttä ja parantaa elämänlaatua. Suun terveyden ylläpitämisen kannalta suurin ja merkittävin työ tehdään kotona omahoidon avulla. Opas auttaa tukea tarvitsevaa lasta ja hänen vanhempiaan suun omahoidon toteutuksessa kotona.

Oppaan voi ottaa käyttöön kukin haluamallaan tavalla. Tekstit ja kuvat on aseteltu kohdakkain, jolloin oppaan lukeminen ja kuvien katselu on helppoa. Oppaan isommalla kirjoitetut tekstit ovat tarkoitettu lapselle luettavaksi, kursivoidut pienemmällä olevat tekstit ovat lisätietoa vanhemmille. Tarvittaessa kuvat voi leikata irti ja käyttää erillisinä kuvakortteina. Oppaan avulla voidaan keskustella suun terveyteen vaikuttavista asioista. Opasta voi lukea erityislapselle esimerkiksi harjauksen aikana ja näyttää kuvista harjauksen etenemistä. Kuvia voi myös hyödyntää päivän jäsentämiseen halutessaan. Oppaan lopusta löytyy lähdeluettelon muodossa hyviä lähteitä, joista voi saada lisätietoa aiheista.

Kiitämme Savon Vammaisasuntosäätiötä ja Kuopion Perheentaloa yhteistyöstä.

Kuopiossa syksyllä 2018

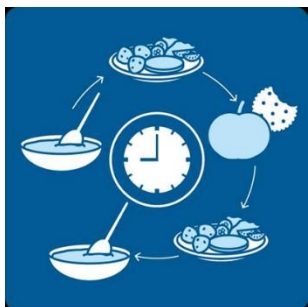
Suuhygienistiopiskelijat Linnea Komulainen ja Niina Vartiainen

Savonia-ammattikorkeakoulu

SISÄLLYS



1. HAMPAIDEN PUHDISTUS



2. RUOKAILU

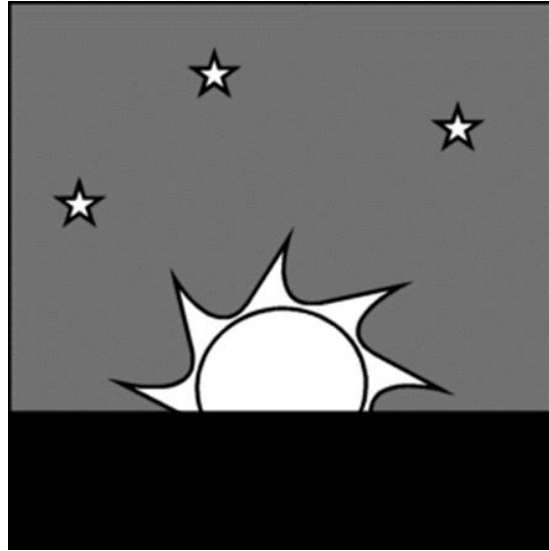
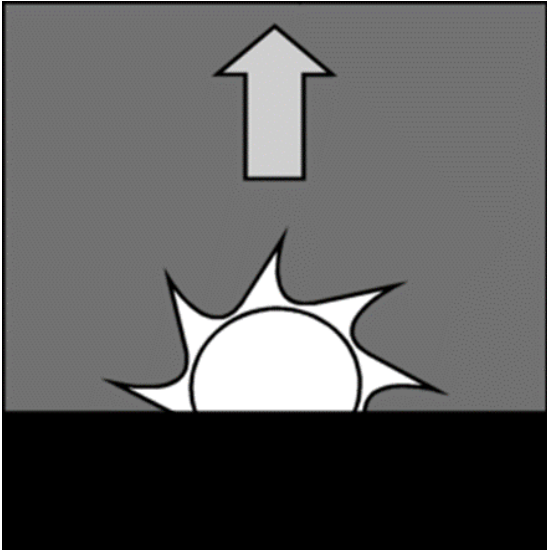


3. KSYLITOLI

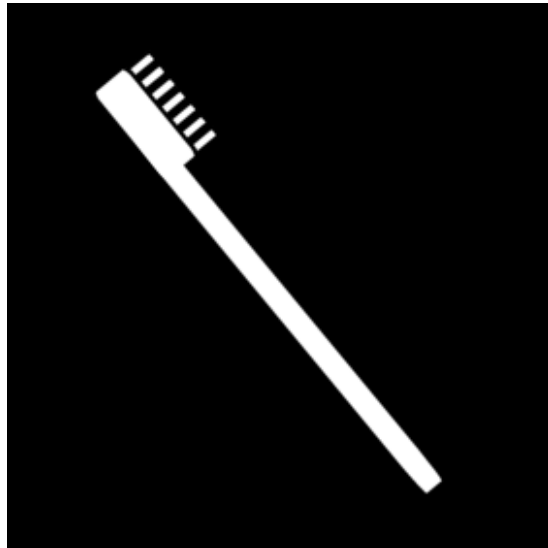
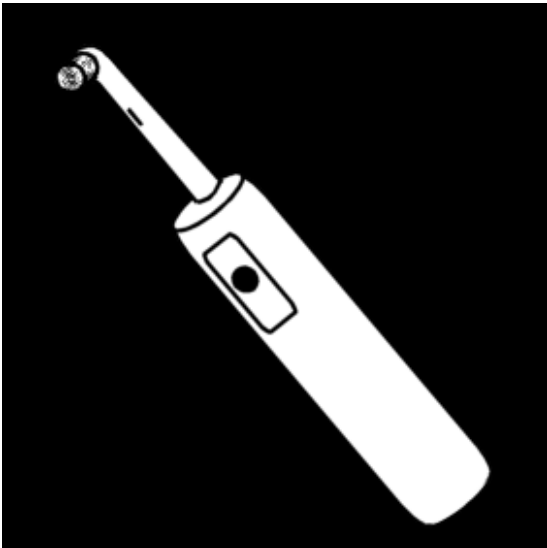


4. SÄÄNNÖLLISET KÄYNNIT SUUN TERVEYDENHUOLLOSSA

1. HAMPAIDEN PUHDISTUS



Hampaat on tärkeää pestä kahdesti päivässä, aamulla ja illalla.

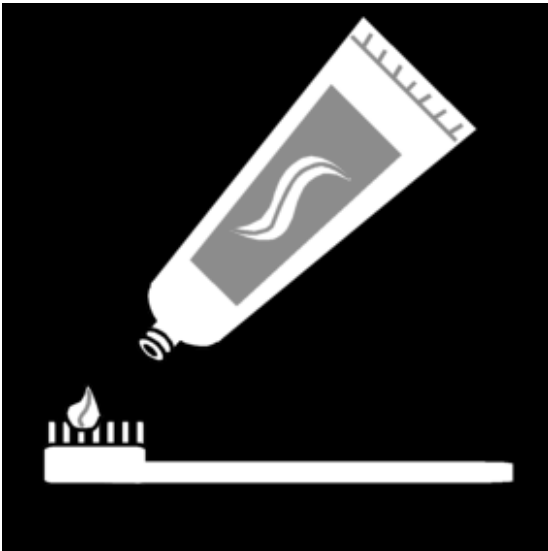


Voit käyttää hampaiden pesuun sähköhammasharjaa tai käsihammasharjaa. Hammasharjan harjasten tulee olla pehmeät.

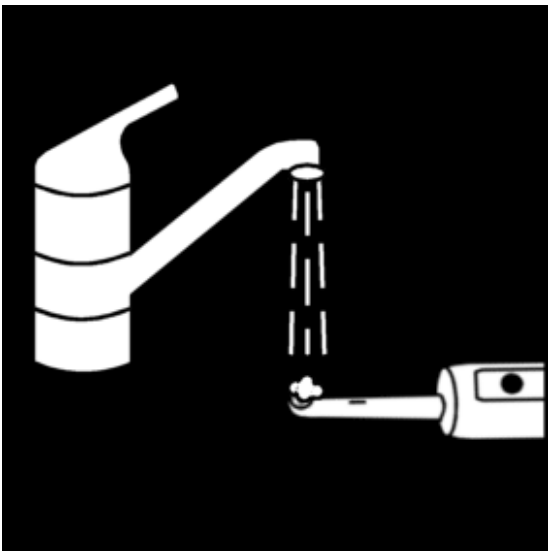


Hampaiden harjauksessa käytetään fluorihammastahnaa.

5-vuotiaille hammastahnan fluoripitoisuudeksi suositellaan 1100 ppm ja 6-vuotiaille ja sitä vanhemmille 1450 ppm.

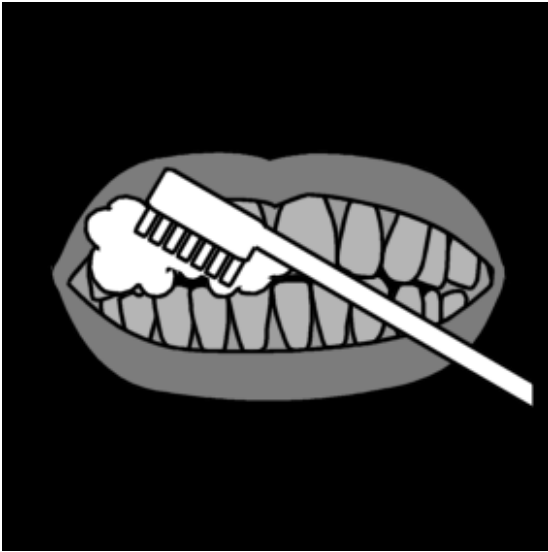


Laita hammasharjaan herneen kokoinen määrä hammastahnaa.

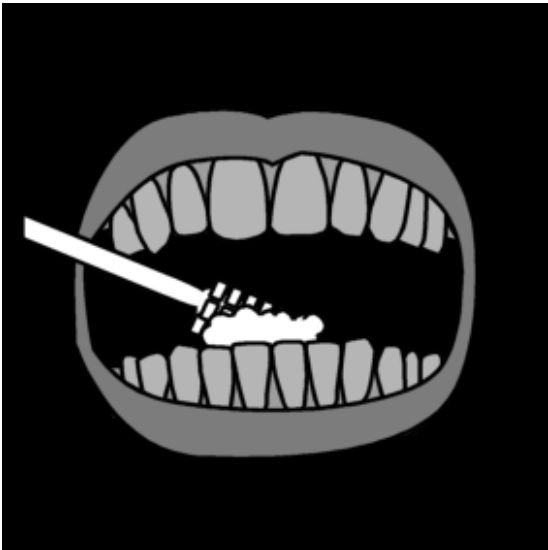


Kastele hammasharja vesihanalla.

Hampaiden puhdistus käsihammasharjalla

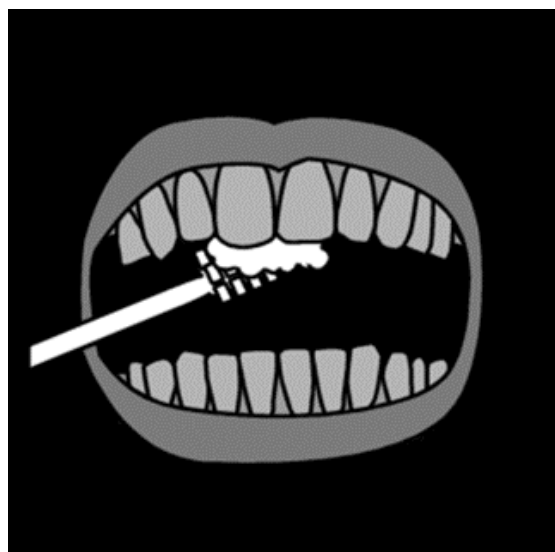


Harjaa hampaat edestakaisella nykyttävällä liikkeellä.



Harjaa järjestelmällisesti hampaiden sisäpinnat, ulkopinnat sekä purupinnat.

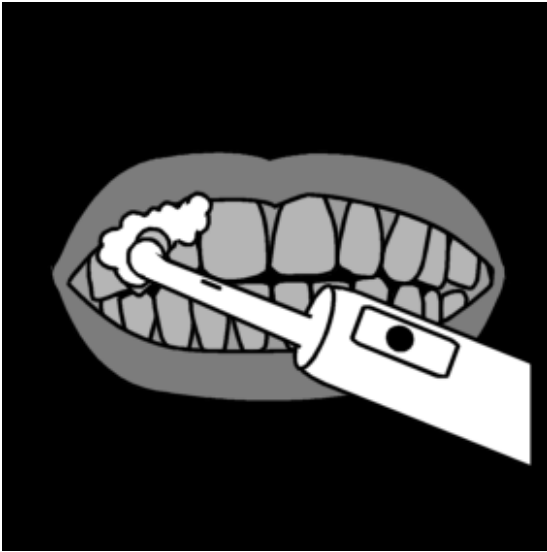
Harjaa huolellisesti myös hampaan ja ikenen raja.



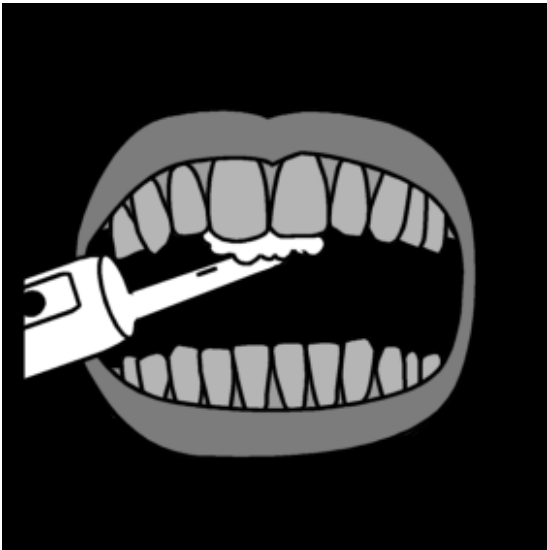
Harjaa hampaat hellävaraisesti.

Hampaat tulee puhdistaa erityisen tarkasti ienrajasta, koska bakteeripeite kertyy sinne helpoiten. Hampaat tulee harjata hellävaraisesti, jottei aiheuteta ikeniin vaurioita. Hampaiden puhdistus vähentää suun infektioiden esiintymistä.

Hampaiden puhdistus sähköhammasharjalla

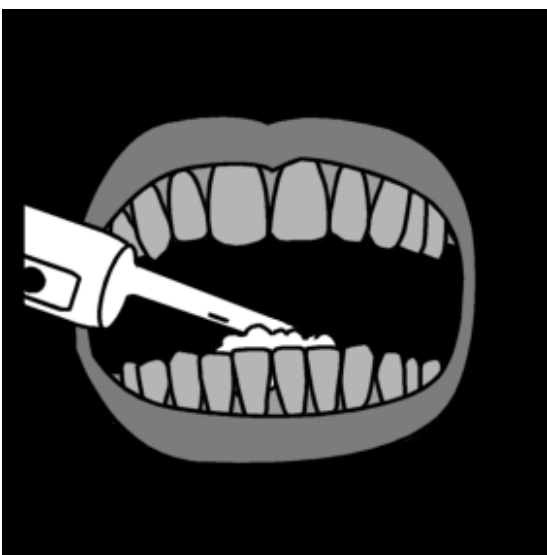


Kuljeta sähköhammasharjaa hitaasti hammasriviä pitkin.

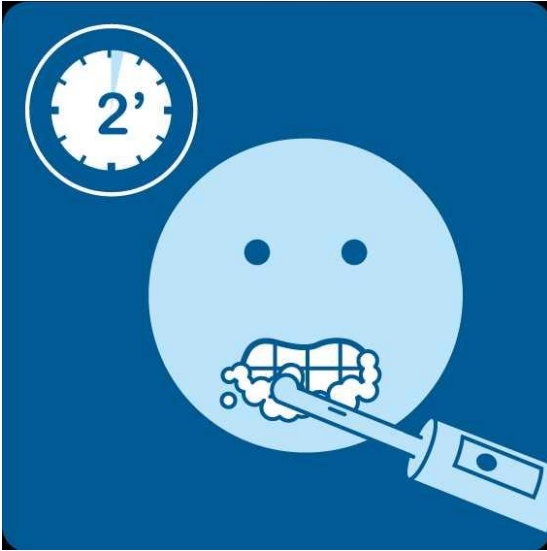


Harjaa järjestelmällisesti hampaiden sisäpinnat, ulkopinnat sekä purupinnat.

Harjaa huolellisesti myös hampaan ja ikenen raja.



Harjaa hampaat hellävaraisesti.



Harjaa hampaita huolellisesti kaksi minuuttia.

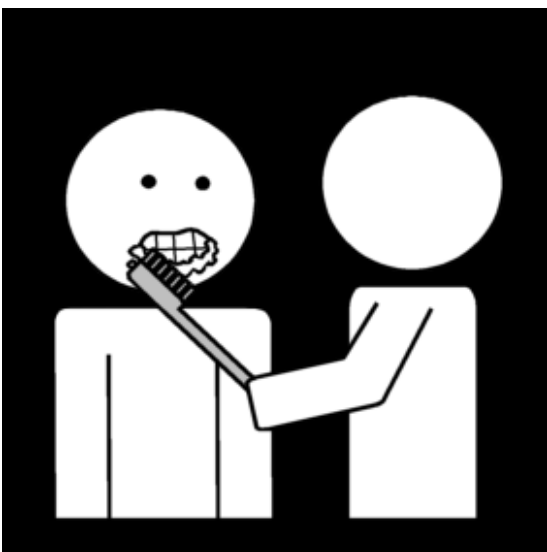
Voit katsoa ajan ajastimesta tai kellosta.



Sylkäise ylimääräinen hammastahna suusta lavuaariin.

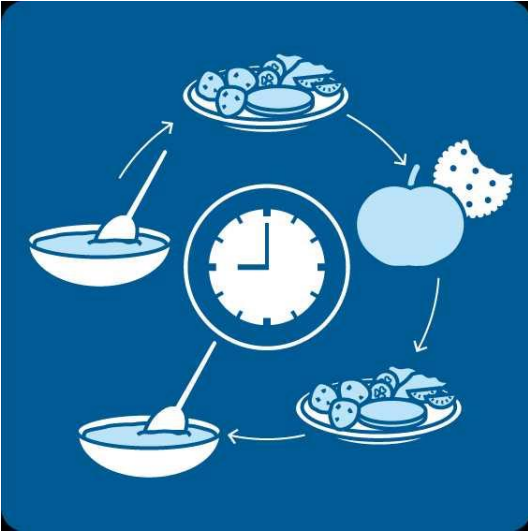
Suuta ei tarvitse huuhdella vedellä hampaiden harjauksen jälkeen.

Älä huuhtelee suuta harjauksen jälkeen. Näin varmistat, että fluorin suojaava vaikutus säilyy hampaiden pinnalla pidempään.



Huoltajasi auttavat hampaiden harjauksessa ja tarkistavat oletko saanut hampaasi puhtaaksi.

2. RUOKAILU



Syö päivittäin aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala.

Syö monipuolista ja terveellistä ruokaa.

Säännöllinen ateriarytmi tukee suun ja hampaiden terveyttä. Suun terveyden näkökulmasta suositellaan 5-6 ruokailukertaa (sisältää ateriat ja välipalat). Pidä aterioiden ja välipalojen välillä 2-3 tunnin tauko.



Vältä napostelua aterioiden välillä.

Syö makeita herkkuja ja sipsejä kohtuudella. Herkkujen syöminen on hyvä liittää aterian yhteyteen.

Jokainen suupala aiheuttaa happohyökkäyksen, mikä rasittaa hampaita. Hampaan pinta eli kiille kestää päivässä vain 5-6 happohyökkäystä. Ylimääräiset happohyökkäykset vaurioittavat hampaita.



Vesi on paras janojuoma.

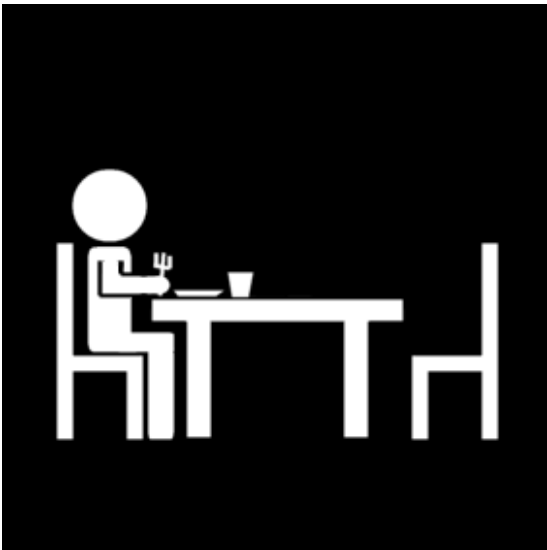
Sokeria ja happoja sisältävät juomat vaurioittavat hampaita.

Sokeria ja happoja sisältävien juomien juominen on hyvä liittää aterioiden yhteyteen.

3.KSYLITOLI



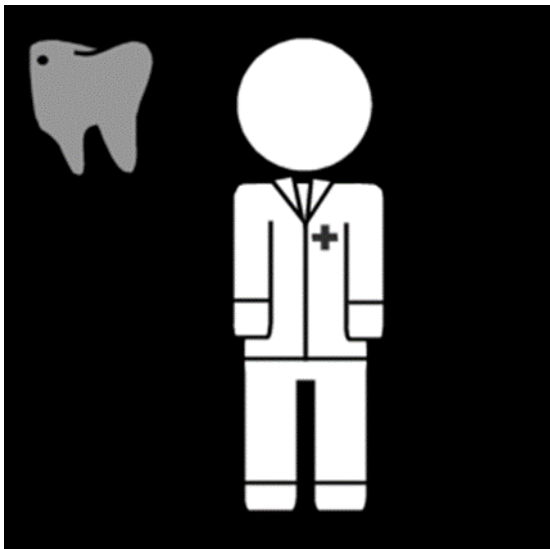
Ota ksylitolipurukumi tai pastilli ruokailun jälkeen.



Nauti ksylitolia vähintään kolmen aterian jälkeen.

Suosittelua määrä ksylitolia on 5g/vrk. Tämän määrän saa esimerkiksi kymmenestä Herra Hakkaraisen täysksylitolipastillista tai viidestä Xylimaxin täysksylitolipurukumitynnystä. Ksylitoli katkaisee happohyökkäyksen ja suojaa hampaita.

4. SÄÄNNÖLLISET KÄYNNIT SUUN TERVEYDENHUOLLOSSA



Suu ja hampaat on tärkeää tarkastuttaa suun terveydenhuollossa.

Suun terveystarkastuksessa tulee käydä vuosittain tai hammaslääkärin ohjaaman ylläpitohoitovälin mukaan.

Voit halutessasi kertoa lapselle: tarkastuksessa tutkitaan hampaat, limakalvot ja kieli pientä lamppua apuna käyttäen. Tutkimukseen kuuluu myös kasvojen alueen lihasten tunnusteleminen mahdollisten kipujen havaitsemiseksi.



Kerro huoltajalle, jos sinulla on kipua suussa.

Mikäli lapsen suussa ilmenee kipua, kannattaa ottaa yhteyttä suun terveydenhuoltoon.



Saavu ajoissa paikalle ja käy istumaan odotushuoneeseen.

Hammaslääkäri tai suuhygienisti kutsuu sinut odotushuoneesta.



Hoituhuoneessa hammaslääkäri tai suuhygienisti tekee suun terveystarkastuksen.

Jos tarkastus jännittää sinua, kerro siitä.



Hammaslääkäri tai suuhygienisti keskustelee kanssasi suun terveydestä.

Älä epäröi kysyä, jos haluat tietää suun terveydestä enemmän.

LÄHTEET

HEIKKA, Helena, HIIRI, Anne, HONKALA, Sisko, KESKINEN, Helinä ja SIRVIÖ, Kaarina 2018. Terve suu. 2., uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki.

Oppaan kuvat: Papunetin kuvapankki 2018. [Viitattu 5.7.2018.] Saatavilla: <http://papunet.net/materiaalia/kuvapankki> Muokattujen kuvien lähteenä käytetty papunetin kuvia. Kuvien muokkaus Linnea Komulainen, Niina Vartiainen ja Oddy Inc. Oy.

SUOMALAINEN LÄÄKÄRISEURA DUODECIM 2014. Karies (hallinta). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. [Viitattu 5.7.2018.] Saatavilla:

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50078#K1>

Tästä lähteessä on helposti saatavilla lisätietoa suun terveydestä:

SUOMEN HAMMASLÄÄKÄRILIITTO 2013. Lasten ja nuorten suun terveys. [Viitattu 5.7.2018.] Saatavilla:

<https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-erikausina/lasten-ja-nuorten-suunterveys#.XAEZSGza01>



SAVONIA

