



Suun alueen oireet

Omahoito

- Suun ja nielun riittävä kosteus ja huuhtelu ovat suun terveyden perusta.
- Puhdista suu, hampaat ja proteesit aamuin illoin. Huuhtele suu jokaisen ruokailukerran jälkeen. Myös hampaaton suu puhdistetaan aamuin illoin huuhtelemalla tai pyyhkimällä.
- Käytä pehmeää pienipäistä hammasharjaa tai sähköhammasharjaa. Vaihda harja vähintään 3 kuukauden välein. Hammasvälit puhdistetaan yksilöllisen tarpeen mukaan.
- Käytä fluorihammastahnaa. Tarvittaessa käytä lisäksi fluoritabletteja ja ksylitolituotteita.
- Proteesit huuhdellaan ja harjataan puhtaaksi saippualla tai astianpesuaineella. Tavallinen hammastahna vaurioittaa proteesien pintaa. Proteesit on hyvä pitää yöllä pois suusta, jotta sylki pääsee hoitamaan limakalvoja. Proteesit voi desinfioida klooriheksidiinipitoisella suuhuuhteella tai apteekista saatavilla proteesien puhdistusaineilla.
- Juo riittävästi päivän mittaan. Jos sinulle on ohjattu nesterajoitus, älä ylitä tätä.
- Vesi on paras janojuoma. Makeat ja sokeroidut juomat altistavat reikiintymiselle.
- Ruokaöljyt, kuten oliiviöljy, hoitavat erinomaisesti kuivia ja herkkiä limakalvoja. Sopiva annos on 1–2 tl kerrallaan ja useita kertoja päivässä otettuna. Öljy levitetään kielellä pitkin suun limakalvoja ja lopuksi niellään. Näin öljy hoitaa myös nielun ja ruokatorven limakalvoja.





- Vältä voimakkaasti maustettuja ruokia, kovin kylmää tai kuumaa sekä karkeaa ruokaa. Myös mansikka, tomaatti, paprika ja sitrushedelmät voivat ärsyttää haurasta suun limakalvoa.
- Rikkinäisiä limakalvoja on hyvää hoitaa keittosuolahuuhteluilla. Keittosuolaliuos valmistetaan sekoittamalla 1 tl ruokasuolaa (+ 1 tl ruokasoodaa) ja 1 l kuumaa vettä. Liuoksen annetaan jäähtyä. Liuosta otetaan n. ruokalusikallinen, huuhdellaan suu ja lopuksi syljetään pois. Sama toistetaan 2–3 kertaa. Huuhtelu tehdään päivittäin 2 tunnin välein. Päivittäin valmistetaan uusi liuos.
- Ole herkästi yhteydessä sinua hoitavaan lääkäriin tai hoitohenkilökuntaan, mikäli oireet eivät pysy hallinnassa omahoidolla tai ilmaantuu uusia suun alueen vaivoja.
- Ole herkästi yhteydessä hoitavaan hammaslääkäriin, mikäli ilmaantuu hammassärkyä, etenevän tulehduksen merkkejä, proteesit hankaavat tai tarvittavat apua omahoidon ohjauksessa. Älä turhaan viivyttelä hammassärkysi kanssa. Se voi olla helposti hoidettavissa!
- Ole hellä itseäsi kohtaan. Vakavassa sairaudessa ja oireiden hoidossa on paljon muistettavaa ja tehtävää. Ohjeet ovat tehty tiedon jakamista varten. Päätä itse voitisi ja vaihtelevien päiviesi mukaan, minkä oireiden hoitoon keskityt.

