

TEKONIVELPOTILAAN SUUN TERVEYS

Virtuaalinen vertaistukiryhmä 26.8.2020

Mari Kauhaniemi, HLL, Suomen Nivelyhdistyksen toiminnanjohtaja



www.nivel.fi

Hyvä suun terveys on osa yleisterveyttä

Terve suu lisää hyvinvointia ja elämänlaatua sekä pienentää elimistön tulehduskuormaa.

Hyvällä suun terveydellä on myönteinen vaikutus yleisterveyteen, kuten sydän- ja verisuonisairauksiin ja diabetekseen sekä niiden hoitoon. Tekonivelleikkaukseen mentäessä suun terveys on erityisen tärkeää.

Hyvä suun omahoito ja säännölliset suun tarkastukset auttavat ylläpitämään suun terveyttä.



www.nivel.fi

Suun tulehdukset ja elimistön tulehduskuorma

Suun tulehdussairauksia ovat esimerkiksi ientulehdus, hampaan kiinnityskudosten tulehdus eli parodontiitti ja hampaan juuren kärjen tulehdus.

Suun tulehdukset ylläpitävät kehossa matala-asteista tulehdustilaa, jolla on yhteys yleissairauksien syntyyn. Suusta bakteerit voivat päästä myös verenkiertoon ja sitä kautta aiheuttaa esimerkiksi tekonivelen tulehtumisen.



www.nivel.fi

Suunhoito ennen tekonivelleikkausta

Suun tulehdukset pitää hoitaa hyvissä ajoin ennen tekonivelleikkausta

- leikkausta varten tarvitaan hammaslääkärin lausunto
- sairaalasta on hyvä tarkistaa, kuinka monta viikkoa ennen leikkausta suunhoito tulee olla tehtynä valmiiksi
- esimerkiksi mahdollisia juurihoitoja ja kiinnityskudostulehduksen hoitoa varten tarvitaan riittävän pitkä aika

Myös hampaaton suu pitää tarkastaa!



www.nivel.fi

Suunhoito tekonivelleikkauksen jälkeen

Suun terveydestä huolehtiminen on tärkeää. Hyvällä omahoidolla ehkäistään suun tulehdusten syntyminen. Säännölliset suuntarkastukset auttavat ylläpitämään suun terveyttä, kun suun tulehdukset voidaan havaita ja hoitaa ajoissa.

Tekonivelestä on syytä aina mainita hammaslääkärille. Hammashoitotoimenpiteet tehdään antibioottisuojauksessa ensimmäisen 6kk ajan leikkauksen jälkeen. Hammaslääkärin määräämä mikrobilääke otetaan 30-90min ennen toimenpidettä.



www.nivel.fi

Kuiva suu

Lääkitykset voivat vähentää syljeneritystä. Kuiva suu vaikuttaa sekä elämänlaatuun että suun terveyteen, kun syljen suojaava vaikutus heikkenee.

Onneksi kuivan suun oireita voidaan lievittää:

- Apteekista löytyy kuivan suun hoitoon erilaisia tuotteita, myös ruokaöljyä voi levittää limakalvoille.
- Pureskelu lisää syljeneritystä, ksylitolin käyttö voi helpottaa.

Hoitavalle lääkärille kannattaa kertoa suun kuivuudesta.



www.nivel.fi

Suun omahoito

Hyvät omahoito luo pohjan terveen suun ylläpitämiselle

- hampaiden harjaus 2 krt päivässä sähköhammasharjalla
- hammasvälien puhdistus päivittäin (hammasväliharja)
- fluorihammastahna
- myös hammasproteesit on syytä pitää puhtaina

Jos suu on kuiva, huolellinen omahoito on erityisen tärkeää!



www.nivel.fi

Terveelliset ruokatottumukset

Säännöllinen ateriarytmi ja terveellinen ruokavalio tukevat suun terveyttä.

Janojuomaksi sopii vesi tai maustamaton kivennäisvesi. Makeat ja happamat juomat lisäävät hampaiden reikiintymistä ja hammaskiilteen liukenemista.

Ksylitolituotteiden käyttäminen aterioiden jälkeen on suositeltavaa. Se ehkäisee hampaiden reikiintymistä.



www.nivel.fi

Tupakoinnin lopettaminen edistää myös suun terveyttä

Suusyövän riski pienenee.

Ikenet ovat terveemmät.

Ikenien ja limakalvojen verenkierto vilkastuu ja suun haavaumien paraneminen nopeutuu.

Maku- ja hajuaisti kohenevat jo muutamassa päivässä.

Hengitys tuoksuu raikkaammalta.



www.nivel.fi

KIITOS!

Lähteet:

Hammaslääkäriliiton ohjeistus tekonivelpotilaalle

Duodecim Terveyskirjaston ohjeet tekonivelleikkauksen yhteydessä

Käypähoito-suositukset

Sydänliiton artikkelisarja suun terveydestä, Mari Kauhaniemi



www.nivel.fi