

Terve suu hyvinvointisi tukena

Syömishäiriöiden suuvaikutukset ja ohjeita omatoimiseen suun terveydenhoitoon



Suun terveydenhoito-ohje syömishäiriötä sairastavalle

Tässä ohjeessa on tietoa syömishäiriöiden vaikutuksista suun terveyteen. Ohjeessa on neuvoja, kuinka voit huolehtia suusi terveydestä ja ennaltaehkäistä mahdollisten vaurioiden syntymistä.

Laihuushäiriö (anoreksia nervosa), ahmimishäiriö (bulimia nervosa), terveellisen ruoan pakkomielle (ortoreksia) tai ahmimishäiriö ilman oksentelua (BED) voivat heikentää suusi terveyttä. Tämän vuoksi on erittäin tärkeää, että huolehdit suusi terveydestä hyvin.



Syömishäiriöiden vaikutukset suun terveyteen



Hampaat voivat kulua kemiallisesti

- Syömishäiriöt aiheuttavat suun happamuutta.
- Happamien ruoka-aineiden (pH-arvo eli happamuus alle 5,5) käyttö ja oksentaminen laskevat syljen pH:n alle 5,5:n, jolloin hammaskiille alkaa liueta kemiallisesti (erosio).
- Anoreksiaa ja ortoreksiaa sairastavilla suun happamuutta lisäävät esimerkiksi
 - virvoitus- ja urheilujuomat (pH 2,5–3,0)
 - c-vitamiinipore- ja purutabletit (pH 3,5–5,0)
 - happamat hedelmät, kuten omena ja appelsiini ja niistä valmistetut mehut
 - sitruunahappoa (pH 2,2) sisältävät tuotteet
 - etikka- ja heravalmisteet
 - hapatetut ruoat, kuten hapankaali
- Myös BED-syömishäiriötä sairastavan suun happamuutta aiheuttaa happamien ruoka-aineiden käyttö useita kertoja päivässä.



Hampaat voivat kulua kemiallisesti

- Bulimiam sairastavalla suun lisääntyneitä happamuutta aiheuttavat erityisesti
 - oksentaminen ja happamat röyhtäisy, jolloin happamat mahanesteet nousevat suuhun
 - happamien ruoka-aineiden käyttö useita kertoja päivässä
- Hammaskiille kuluu kemiallisesti aluksi hampaiden sisäpinnoilta. Kulumisen edetessä yläleuan etuhampaat lyhenevät, kaventuvat ja ohenevat, niiden kärjet alkavat näyttää rispaantuneilta sekä poskihampaiden nystermit pyöristyvät.



Kuva 1. Kemiallisen kulumisen vaurioittamat hampaat (Oulun yliopiston hammaslääketieteen laitos)



Hampaat voivat kulua kemiallisesti



- Pitkän ajan kuluessa hampaat voivat kulua niin paljon, että alta paljastuu hampaan ydin, joka suojaamattomana on erityisen altis reikiintymiselle.

- Oksentamisen jälkeen hampaita ei tule harjata, koska hapan oksennus pehmentää hammaskiillettä. Näin ollen harjauksen aiheuttama mekaaninen rasitus kuluttaa hammaskiillettä.
- Kemiallisesti kuluneissa hampaissa vihlontaa ja kipua voivat aiheuttaa
 - lämpötilan vaihtelut
 - ilmavirta
 - kosketus
 - eräät ruoka-aineet



Hampaat voivat kulua fysiologisesti

- Hampaiden fysiologisella kulumisella eli *attritiolla* tarkoitetaan hampaiden kulumista hammas-hammas -kontaktissa. Tällöin hampaiden purupinnat hioutuvat toisiaan vasten, esimerkiksi syötäessä kuluttavaa ja kovaa kasvisravintoa tai hampaita narskuteltaessa.



- Kasvisruokavalioon kuuluu runsaasti kasviksia, hedelmiä, siemeniä ja juureksia, jotka kovuutensa vuoksi lisäävät hampaisiin kohdistuvaa mekaanista rasitusta. Tämä lisää hampaiden fysiologista kulumista.
- Anoreksiaa tai bulimiaa sairastava pyrkii syömään äärimmäisen terveellisesti, joten hänen ruokavalionsa voi olla suurimmaksi osaksi tai kokonaan kasvispitoinen.



Hampaat voivat kulua fysiologisesti



- Hampaiden fysiologista kulumista aiheuttaa myös hampaiden narskuttelu eli **bruksaus**.
- Yleisin syy hampaiden narskutteluun on stressi. Hampaita narskutellaan yleensä tiedostamattomasti öisin.
- Narskuttelu aiheuttaa hampaiden fysiologista kulumista, jota ilmenee kaikkien yleisimpien syömishäiriöiden yhteydessä. Syömishäiriöt voivat lisätä stressiä ja johtaa masennukseen.
- Hampaiden narskuttelu aiheuttaa
 - päänsärkyä
 - kipuja puremalihaksissa
 - vaikeuksia avata suu kokonaan auki erityisesti aamulla
 - hampaiden lohkeilua, kulumista, lyhenemistä ja purupintojen tasoittumista
 - paikkojen irtoamisia



Reikiintyminen – uhka hampaille

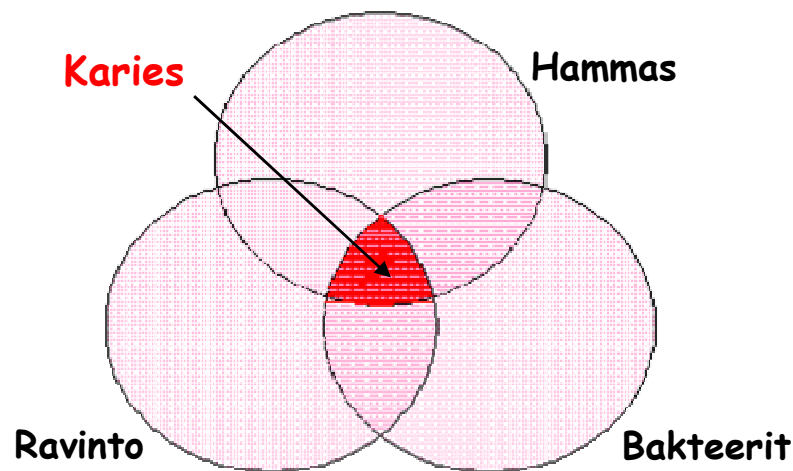
- Hampaiden reikiintyminen eli *karies* (kuva 2) on mikrobisairaus, joka johtuu ensisijaisesti
 - ravinnosta
 - suun bakteeriston koostumuksesta
 - hampaiden vastustuskyvystä
 - erittyvän syljen määrästä ja laadusta

Kuva 2. Purupinnaltaan reikiintynyt poskihammas. Kuvassa olevan hampaan korjaaminen on aloitettu. (Oinonen)



Reikiintyminen – uhka hampaille

- Kariksen syntyyn vaikuttavia asioita havainnollistaa Keyesin ympyrämalli (kuva 3).



Kuva 3. Keyesin ympyrämalli (Tenovuo 2008)

-**Ravinnon** sisältämä sokeri, epäsäännölliset ruokailuajat ja toistuva napostelu altistavat hampaat reikiintymiselle.

-**Suubakteerit** tuottavat ravinnon hiilihydraateista maitohappoa, jolloin suun pH-arvo laskee alle 5:n ja hampaan kiilteestä liukenee mineraaleja.

-Puhkeamisvaiheessa olevan **hampaan** kiille on erityisen altis reikiintymiselle, mikäli ruokavalio sisältää paljon sokeria, suuhygienia on puutteellinen ja fluorin saanti on vähäistä.

Reikiintyminen – uhka hampaille

- Hampaiden reikiintymisen ennaltaehkäisyssä on tärkeää
 - käyttää sokeria sisältäviä ruoka-aineita kohtuudella ja noudattaa säännöllisiä ruokailuaikoja
 - vähentää suun kariesbakteeristoa harjaamalla hampaat ja puhdistamalla hammasvälit
 - käyttää säännöllisesti fluoria ja ksylitolia, joiden avulla voidaan heikentää bakteeriston reikiintymistä edistävää vaikutusta. Lisäksi ksylitolin käyttö lisää syljeneritystä, jolloin sylki huuhtelee bakteereita ja ruoantähteitä pois suusta tehokkaammin.



Reikiintyminen – uhka hampaille

- Syömishäiriötä sairastavalla kemiallisesti kuluneiden hampaiden reikiintymisriski voi olla erityisen suuri, mikäli
 - henkilöllä on suussa runsaasti reikiintymistä aiheuttavia bakteereja (*Streptococcus mutans*)
 - ruokavalio sisältää runsaasti sokeria
 - ateriarytmi on epäsäännöllinen
 - suuhygienia on puutteellinen
- Kemiallisesti kuluneen hampaan ohentunut kiille ei suojaa hammasta yhtä tehokkaasti kuin ehjä kiille.



Suu voi kuivua



- Sylki suojaa suun limakalvoja puhdistamalla ja huuhtomalla suuta ja vähentämällä sen bakteereja.
- Sylki suojaa hampaita myös reikiintymiseltä syljessä olevien puolustustekijöiden (mineraalien) avulla.
- Syömishäiriötä sairastavan *suun kuivuus* eli vähentynyt syljeneritys aiheutuu yleensä
 - aliravitsemuksesta
 - oksentelusta
 - lääkkeiden käytöstä
 - stressistä ja masennuksesta



Suu voi kuivua

- Kuiva suu voi aiheuttaa

- hampaiden lisääntyneitä reikiintymisen ja kemiallisen kulumisen riskiä
- suun limakalvojen kipeytymistä tai tulehtumista
- pahanhajuista hengitystä
- metallin makua suussa
- vaikeuksia nielemisessä ja puhumisessa

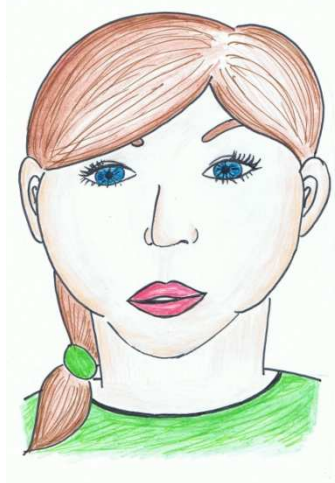


Korvasylkirauhaset voivat turvota

- Ihmisen suurin sylkirauhanen on korvasylkirauhanen, joka sijaitsee korvan alapuolella, leukakulman vieressä ja osin sen peittämänä.
- Korvasylkirauhasturvotusta ilmenee yleisimmin bulimiaa sairastavalla, mutta sitä voi ilmetä myös anoreksiaa sairastavalla.
- Korvasylkirauhasen turvotus kehittyy yleensä vasta pitkäaikaisen oksentelun seurauksena
 - Turvotus häviää oksentamisen loppuessa, mutta tilanteen jatkuessa pidempään turvotus ei välttämättä enää palaudu ennalleen.



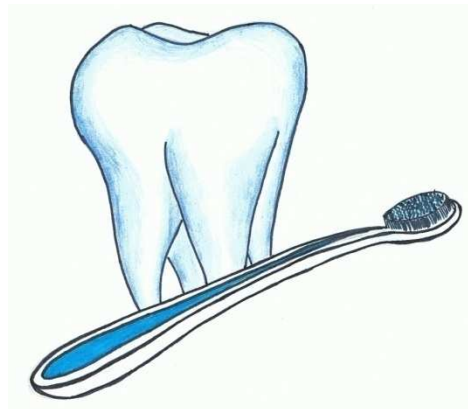
Korvasylkirauhaset voivat turvota



- Syömishäiriön aiheuttamat sylkirauhasongelmat ilmenevät suurimmaksi osaksi korvasylkirauhasessa.
- Epätarkkarajainen korvasylkirauhasturvotus saa posket näyttämään paksuilta ja turpeilta ("paksuposkisuus").
- Turvotusta ilmenee aina molemmilla puolilla, mutta siihen ei yleensä liity kipua.
- Korvasylkirauhasen turvotus voi pahimmillaan aiheuttaa pysyviä kasvojen piirteiden muutoksia.



Syömishäiriötä sairastavan omatoiminen suun terveydenhoito



Puhdista suu huolellisesti

- Harjaa hampaasi pehmeällä, pienikokoisella ja harjaspinnaltaan tasaisella hammasharjalla (kuva 4) kaksi kertaa päivässä. Voit harjata myös kielesi varoen, sillä kielen harjaaminen vähentää suusi happamuutta.



Kuva 4. Hyvä hammasharja on pieni, pehmeä ja harjaspinnaltaan tasainen. (Heikka & Kähkönen 2008)

- Hampaiden harjaus puhdistaa hampaiden pinnoille kertyneen plakin ja näin ollen ehkäisee hampaiden reikiintymistä ja ientulehdusta.



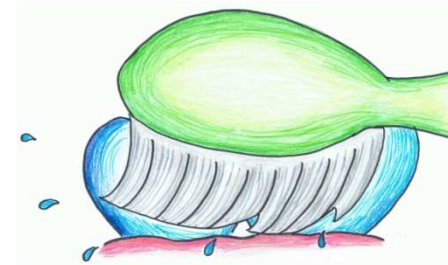
Puhdista suu huolellisesti

- Sähköhammasharjan (kuva 5) käyttö on suositeltavaa, sillä se puhdistaa hampaasi tehokkaasti.



Kuva 5. Sähköhammasharja puhdistaa hampaat tehokkaasti. (Heikka & Kähkönen 2008)

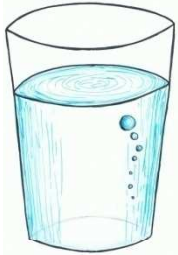
- Myös sähköhammasharjan harjaspään tulee olla pehmeä ja pienikokoinen.
- Sähköhammasharjaa kuljetetaan kevyesti hampaiden päällä harjaten myös ienrajat. Harjaspään sykkivät ja pyörivät liikkeet poistavat hampaista plakin ja ruoantähteet.



- Käytä hampaita harjatessasi fluorihammastahnaa, jonka fluoripitoisuus on 1400–1500 ppm, sillä fluori vahvistaa ja kovettaa hammaskiillettäsi. Fluoripitoisuus on merkitty hammastahnatuubiin.

Vähennä suun happamuutta

- Huuhtele suusi vedellä tai maidolla happaman ravinnon nauttimisen tai oksentamisen jälkeen.



- Vesi huuhtelee suutasi ja maito neutraloi suun happamuutta vähentäen hammaskiilteesi kemiallista liukenemista.
- Vältä hampaiden harjaamista noin tunnin ajan happaman ravinnon nauttimisen tai oksentamisen jälkeen, koska hammaskiilteesi on silloin pehmentynyt.
 - Välitön harjaus lisää hammaskiilteen kemiallista liukenemista.
- Vältä happamien tuotteiden, kuten urheilu- ja virvoitusjuomien sekä C- vitamiinipore- ja purutablettien runsasta ja toistuvaa käyttöä.
 - Näiden tuotteiden happamuus lisää hampaiden kemiallista kulumista.

Suojaa ja vahvista hammaskiillettä

- Voit suojella ja vahvistaa hampaiden kiillettä fluorin lisäksi myös käyttämällä Tooth Mousse® -valmisteita (kuva 7).
 - Tuotteet sisältävät kalsiumia ja fosfaatteja, joita on myös syljessä. Tuotteet eivät sovellu henkilöille, joilla on maitoproteiiniallergia.
 - Kalsiumin ja fosfaattien avulla Tooth Mousse® pitää yllä hampaiden mineraalitasapainoa ja näin ollen vahvistaa ja suojaa hampaiden kiillettä.



Kuva 7. Tooth Mousse -valikoima
(Gceurope 2009)

Suojaa ja vahvista hammaskiillettä

- Vältä valkaisevien hammastahnojen käyttöä ja hampaiden vaalennuksia.



- Valkaisevat hammastahnat hiovat hampaiden pintaa ja siten voivat vahingoittaa hammaskiillettä sekä aiheuttaa hampaiden vihlontaa.
- Hampaiden vaalennus tekee hammaskiilteestä tilapäisesti huokoisen, jolloin hammas on erityisen altis vihlonnalle.

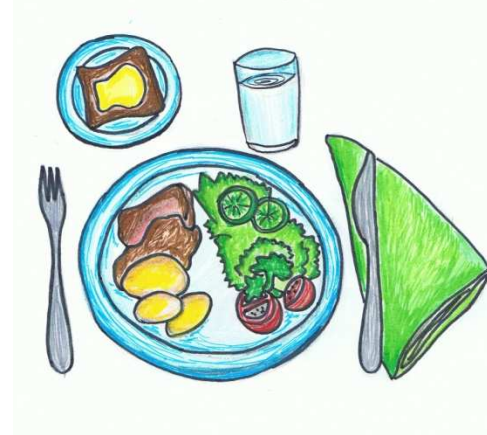
- Jos hampaitasi vihloo, voit käyttää erityisesti vihloville hampaille tarkoitettuja hammastahnoja, joita on muun muassa Elmex®:in ja Sensodyne®:n tuotevalikoimassa.



Kuva 8. Hammastahnoja vihloville hampaille

Syö säännöllisesti — huolehdi hampaistasi

- Hampaat kestävät 5-6 ruokailukertaa päivässä, joten on tärkeää pitää ateriaritmi säännöllisenä.
 - Runsaasti sokeria sisältäviä ruoka-aineita ei tulisi napostella useita kertoja päivässä, vaan ne olisi hyvä nauttia aterioiden yhteydessä.
- Säännöllisten ruokailukertojen myötä hampaasi eivät altistu liian usein suun happamuuden lisääntymiselle.



Lievitä kuivan suun oireita

- Käytä ksylitolipurukumia tai -pastilleja jokaisen ruokailukerran jälkeen, sillä ne lisäävät syljeneritystä. Syljenerityksen lisääntyminen

- vähentää hammaskiilteen liukenemistä
- vähentää hampaiden reikiintymistä
- lievittää kuivan suun oireita



(Fazer 2009)

- Voit hoitaa suun kuivuutta myös kostuttamalla suutasi vedellä tai haalealla kamomillateellä.
- Lisäksi voit käyttää apteekista saatavia erilaisia suunkostutusaineita, kuten geelejä ja suihkeita (esimerkiksi Biotene®, BioXtra® ja Oralbalance®). Biotene®-tuotteita ei suositella kananmuna-allergisille.

Lievitä kuivan suun oireita

- Vältä ruoka-aineita, jotka aiheuttavat suun limakalvoilla aristusta ja kirvelyä.
- Jos sinulla on jokin lääkitys, joka aiheuttaa hankalaa suun kuivuutta, kysy lääkäriltäsi, onko lääkettä mahdollista vaihtaa.



- Lääkärisi voi mahdollisesti määrätä vastaavan lääkkeen, joka ei kuivata suuta.
- Älä kuitenkaan lopeta omatoimisesti sinulle määrättyjen lääkkeiden ottamista.

Kipuja parentalihaksissa – helpotusta venyttelemällä ja rentouttamalla

- Hampaiden narskuttelusta kipeytyneitä parentalihaksia voit hoitaa itse
 - rentouttamalla niitä
 - välttämällä niiden liiallista rasitusta esimerkiksi rajoittamalla kovien, sitkeiden ja voimakasta pureskelua vaativien ruoka-aineiden käyttöä
 - venyttelemällä suuta
 - ottamalla tarvittaessa särkylääkettä
- Parentalihasvaivoja voidaan hoitaa myös fysioterapialla.



Kuva 9. Kipeytyneitä parentalihaksia voit hoitaa esimerkiksi venyttelemällä suuta.

Kipu ja purentalihaksissa – helpotusta purentakiskon avulla

- Mikäli purentalihasoireesi pahenevat, voi hammaslääkäri valmistaa sinulle tarvittaessa purentakiskon (kuva 10).
 - Se on muovinen suoja, joka laitetaan hampaiden päälle yön ajaksi, ja joka estää hampaiden puremisen kovalla voimalla yhteen.
 - Kisko jakaa purentapaineen tasaisesti hampaille ja suojaa hampaita narskuttelun aiheuttamalta kulumiselta.



Kuva 10. Purentakisko

Muista säännölliset hammashoitokäynnit



- Käy säännöllisesti hammaslääkärin ja / tai suuhygienistin vastaanotolla tarkastuttamassa hampaidesi ja suusi terveys.
- Riittävän ajoissa havaittuja syömishäiriöiden aiheuttamia suuvaikutuksia voidaan lievittää ja estää niiden pahentuminen.



Lisätietoa

- Ainamo, A. & Lahtinen, A. 2006. Suun kuivuus - haittojen ehkäisy ja oireiden lievitys. Duodecim 122 (22): 2710-6.
- Alenius, H., Hermanson, E., Jousimaa, J., Kunnamo, I., Teikari, M. & Varonen, H. 2008. Lääkärin käsikirja. Jyväskylä: Duodecim.
- Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. (toim.) 2005. Ravitsemustiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Keto, A. & Murtomaa, H. 2008. Suuhygienia. Teoksessa Autti, H., Le Bell, Y., Meurman, J. H. & Murtomaa, H. 2008. Therapia Odontologica Hammaslääketieteen käsikirja. Vantaa: Academica- Kustannus Oy.
- Harva, A. & Turtola, L. 2002. Syömishäiriöt Hammasvauriot, syömishäiriöiden vaikutus suuhun. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Harva, A. & Ventä, I. 2002. Syömishäiriöpotilaan tunnistaminen ja hoitaminen. Suomen Hammaslääkärilehti nro 7. 360-367
- Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2004. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Jormanainen, T. & Järvinen, S. 2008. Suunhoito-opas yläkouluille. Helsinki: Hammaslääkäriliiton Kustannus Oy.

Lisätietoa

- Könönen, E. 2007. Lääkärikirja Duodecim. Karies (hampaiden reikiintyminen). URL:<http://www.terveysportti.fi>
- Lakoma, A. & Turtola, L. 2005. Masennus kuivaa suuta. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Lakoma, A. & Turtola, L. 2004. Stressi kuluttaa hampaita. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Linkosalo, E. 2005. Siemailemmeko itsemme hampaattomiksi? Suomen Hammaslääkärilehti 12 (15), 858–861
- Mäkinen, K. 2001. Ksylitoli ja sen käyttö suun terveyden edistämiseksi. Helsinki: Suun terveydenhoidon Ammattiliitto.
- Tenovuo, J. 2008. Kariuksen etiologia. Teoksessa Autti, H., Le Bell, Y., Meurman, J. & Murtomaa, H. Therapia Odontologica. URL:<http://www.terveysportti.fi>
- Tenovuo, J. 2008. Kariuksen syyt ja niiden yhteys kliiniseen statukseen. Teoksessa Autti, H., Le Bell, Y., Meurman, J. & Murtomaa, H. 2008. Therapia Odontologica Hammaslääketieteen käsikirja. Vantaa: Academica-Kustannus Oy.
- Tooth Mousse® 2002. URL: http://france.gceurope.com/pid/112/leaflet/fi_Leaflet.pdf