

(Muntorrhet Finska)

Terve suu koko elämän ajan

Kuiva suu

Kuiva suu on näkymätön ongelma sekä nuorilla että iäkkäillä. Liian pieni syljen erityis luo tuntee suun kuivuudesta ja saa toisinaan myös suun limakalvot aroiksi. Vaivojen vaikeusaste vaihtelee ja syitä kuivuuteen on useita.

Tavallisimmat syyt

- Lääkkeiden sivuvaikutukset
- Tietyt sairaudet, jotka vähentävät syljen eritystä ja huonontavat syljen koostumusta.
- Stressi ja huolestuneisuus
- Pään ja kaulaan kohdistettu sädehoito

Kuiva suu

Kuivan suun kokeminen on yksilöllistä.

- Huono maku suussa
- Pahanhajuinen hengitys
- Puhe-, nielemis- ja syömisvaikeudet
- Arat suun limakalvot
- Sitkeä sylki
- Hammasproteesin käyttäjät saavat helposti hiertymiä suuhun

Kuivan ja aran suun oireiden lievittäminen

- Juo vettä ja vältä makeita juomia
- Pureskele ruoka kunnolla syljenerityksen kiihottamiseksi
- Pureskele sokeritonta purukumia tai syö syljeneritystä kiihottavia, fluoria sisältäviä sulavia tabletteja.
- Käytä säännöllisesti suuta kostuttavaa geeliä ja suusuihketta, joka voitelee ja kiihottaa syljeneritystä.

Suun ollessa kuiva hammassairauksien ja reikien riski lisääntyy

- Käytä pehmeää hammasharjaa ja harjaa hampaat fluorihammastahnalla vähintään kaksi kertaa päivässä.
- Puhdista hampaiden välit väliharjalla, hammastikulla tai langalla
- Käytä aina täydentäviä fluorituotteita, joissa on korkea fluoripitoisuus, kuten fluorisuuvesi, fluoripurukumi tai fluoritabletit.
- Vältä pikkuvälipaloja aterioiden välillä
- On tärkeää käydä hammashoidossa säännöllisesti. Hammashoitohenkilökunta antaa juuri sinulle sopivia neuvoja.

Ota yhteys hammashuoltoon kun:

- Kärsit suun kuivuudesta
- Sinulla on hiertävä proteesi
- Kärsit suun kuivuudesta lääkityksen yhteydessä

Frisk i munnen hela livet

Muntorrhet

Muntorrhet är ett dolt problem bland både yngre och äldre. För lite saliv ger en känsla av torr mun och ibland även känsliga slemhinnor i munnen. Besvären kan vara av varierande grad och orsakerna är många.

De vanligaste orsakerna

- Biverkan av läkemedel
- Vissa sjukdomar som orsakar mindre salivflöde och sämre kvalitet på salivens sammansättning
- Stress och oro
- Strålbehandling mot huvud och hals

Munntorrhet

Upplevelsen av en torr mun är individuell.

- Dålig smak i munnen
- Dålig andedräkt
- Svårt att tala, svälja och äta
- Känsliga slemhinnor i munnen
- Seg saliv
- Personer med proteser får lätt skavsår i munnen.

Lindring av torr och känslig mun

- Drick vatten och undvik söta drycker
- Tugga maten ordentligt så att du stimulerar salivflödet
- Tugga sockerfritt tuggummi eller ät salivstimulerande sugtabletter med fluor
- Använd regelbundet munfuktgel och munspray som är smörjande och salivstimulerande

Vid torr mun ökar risken för tandsjukdomar och hål i tänderna

- Använd en mjuk tandborste och borsta tänderna med fluortandkräm minst 2 gånger per dag
- Gör rent mellan tänderna med mellanrumsborste, tandsticka eller tandtråd
- Använd alltid kompletterande fluorprodukter med hög fluorhalt såsom fluorsköljning, fluortuggummi eller fluortabletter
- Undvik att småäta mellan måltider
- Det är viktigt besöka tandvården regelbundet. Tandvårdspersonalen ger dig råd om vad som passar just dig.

Kontakta tandvården

- Om du besväras av muntorrhet
- Om du har en protes som skavet
- Om du får problem med muntorrhet i samband med medicinering