

# Nuoren terve suu

## Suuhygienia

### Suun mikrobifloora

Suun normaaliflooraan kuuluu noin 700 mikrobilajia ja niiden tehtävänä on huolehtia elimistön puolustuksesta sekä estää haitallisten mikrobien kasvua suussa. Mm. huono suuhygienia, tiheä sokerin käyttö, suun kuivuus, yleissairaudet ja antibioottihoito voivat aiheuttaa häiriöitä suun normaaliflooraan sekä altistaa suusairauksille.

### Biofilmi eli bakteeripeite

Biofilmi eli bakteeripeite on hampaan pinnoille, hammasväleihin ja ienrajoihin kertyvää peitettä, jota muodostuu erityisesti, jos ravinnossa on runsaasti sokeripitoisia ravintoaineita. Bakteeripeitteessä olevat haitalliset bakteerit kykenevät tuottamaan happoja, joiden vaikutuksesta hampaiden pinnoilta liukenee mineraaleja ja hammas voi reikiintyä.

Hammasväleihin ja ienrajoihin kerääntyneet bakteeripeitteet aiheuttavat myös ientulehdusta: ikenet ovat turvonneet, punoittavat ja hampaita harjatessa voi esiintyä verenvuotoa. Mikäli bakteeripeitteitä ei poisteta mekaanisella puhdistuksella eli hampaiden harjauksella ja hammasvälien puhdistuksella, kovettuu bakteeripeite vähitellen hammaskiveksi, joka lähtee hampaiden pinnoilta vain hammaslääkärin ja suuhygienistin instrumenteilla. Hammaskivi toimii tarttumapintana bakteeripeitteille, ja lisää ientulehdusta.

Ientulehdus voi hoitamattomana edetä hampaiden kiinnityskudossairaudeksi eli parodontiitiksi. Parodontiitissa ien irtoaa hampaan pinnasta muodostaen ientaskun, hampaiden kiinnityskudossäikeet alkavat tuhoutua ja hammasta ympäröivä luukiinnitys vähenee. Hoitamattomana parodontiitti voi johtaa hampaan irtoamiseen.

## Suun puhdistus

Suun puhdistukseen kuuluu hampaiden harjaus, sekä hammaslangan tai hammasväliharjan käyttö.

1. Harjaa hampaat fluorihammastahnalla kahdesti päivässä (aamulla ja illalla ennen nukkumaanmenoa) vähintään 2 min ajan.
2. Puhdista hammasvälit hammaslangalla, hammasväliharjalla tai harjaticulla kerran päivässä.

1+2= Voit ehkäistä reikien, ientulehduksen ja parodontiitin syntymisen. Lisäksi saat raikkaan hengityksen ja puhtaat sekä kauniit hampaat, joilla on kiva hymyillä.

## Ravinto ja suun terveys

Monipuolinen ja terveellinen ravinto on tärkeää niin suun ja hampaiden kuin koko kehon terveydelle.

Hampaiden reikiintymistä voit ehkäistä

- Syömällä monipuolista ja terveellistä ravintoa
- Välttämällä napostelua, sekä sokerin runsasta ja tiheää käyttöä
- Valitsemalla janojuomaksi veden
- Käyttämällä täyskysylitolituotteita säännöllisesti aterioiden jälkeen
  - Imeskele ksylitolipastillia tai pureskele täyskysylitolipurkkaa 5-10 min kerrallaan

Bakteeripeitteissä olevat haitalliset bakteerit käyttävät sokeria ja hiilihydraatteja energianlähteenään ja tuottavat niistä happoja, jolloin hammas voi reikiintyä. Makeiset, shipsit, mehut ja limsat aiheuttavat hampaiden reikiintymistä. Lisäksi sokerilla makeutetuissa juomissa (mm. limsat, mehut, energia- ja urheilujuomat) on runsaasti happoja, jotka aiheuttavat myös hampaiden kiilteen liukenemista eli eroosiota.

## Ruokailurytmi

Säännöllinen ruokailurytmi on tärkeää kokonaisterveyden kannalta. Ravintoa tulisi nauttia säännöllisin väliajoin ja ateriat olisi hyvä rytmittää siten, että päivittäin nautitaan aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala. Turhaa napostelua tulisi välttää, sillä jokainen ruokailukerta aiheuttaa happohyökkäyksen, joka voi johtaa hampaiden reikiintymiseen.

## Ksylitoli ehkäisee hampaiden reikiintymistä

Suun terveyden kannalta on suositeltavaa käyttää ksylitolituotteita. Ksylitoli heikentää bakteeripeitteissä olevien haitallisten bakteerien kykyä kiinnittyä hampaiden pinoille ja vähentää niiden hapontuottoa. Lisäksi ksylitolituotteiden käyttö lisää syljen eritystä.

## Päihteet ja suun terveys

### Alkoholi

Alkoholi vähentää syljen eritystä ja aiheuttaa suun limakalvomuutoksia, jotka voivat olla syövän esiasteita. Suoliston ja suun bakteerit tuottavat alkoholista karsinogeenistä asetaldehydiä, jonka vaikutuksesta suusyövän riski kasvaa. Tupakointi runsaan alkoholin käytön ohella moninkertaistaa suusyöpäriskin. Useat alkoholijuomat sisältävät runsaasti sokeria, mikä edesauttaa hampaiden reikiintymistä. Happamat alkoholijuomat voivat myös lisätä hampaiden eroosiota.

- Alkoholi vähentää syljen eritystä ja edistää suusairauksia
- Alkoholi aiheuttaa limakalvomuutoksia, jotka voivat johtaa suusyöpään
- Siiderit, viinit, lonkerot ja useat muut alkoholijuomat sisältävät lisäksi runsaasti sokeria ja ovat happamia, joten ne voivat aiheuttaa hampaiden reikiintymistä ja eroosiota

### Tupakka

Tupakalla on lukuisia haittavaikutuksia yleisterveydelle. Suun terveyden haitat ovat helposti havaittavissa tupakoivien henkilöiden suusta. Monet näistä haittavaikutuksista näkyvät jo nuorilla tupakoitsijoilla. Tupakka aiheuttaa pahanhajuista hengitystä, hampaiden värjäytymistä, maku- ja

hajuainin heikkenemistä, sekä karvakieltä. Tupakka heikentää suun kudosten verenkiertoa, minkä johdosta suun haavojen paraneminen heikentyy ja ientulehdusta on vaikeampi havaita, sillä verenvuoto ikenistä vähentyy. Tupakassa olevat karsinogeenit aiheuttavat limakalvomuutoksia, jotka voivat myöhemmin kehittyä syöväksi. Tupakka onkin alkoholin ohella suusyövän merkittävin riskitekijä. Tupakoinnilla on myös vahva yhteys hampaiden kiinnityskudossairauteen eli parodontiittiin, joka voi johtaa hampaiden irtoamiseen.

Nikotiiniriippuvuus alkaa muodostua ensimmäisistä nikotiiniannoksista ja vieroitusoireita voi esiintyä jo muutamien savukkeiden jälkeen. Riippuvuus voi kehittyä nuorilla nopeasti, koska nuorten aivojen kehittyminen on vielä kesken.

- Tupakoinnin haittavaikutuksia voi nähdä jo nuorten tupakoitsijoiden suussa
- Tupakka on suusyövän merkittävä riskitekijä
- Tupakka aiheuttaa parodontiittia, mikä voi johtaa hampaiden irtoamiseen.
- Tupakassa oleva nikotiini aiheuttaa riippuvuutta myös nuorilla.
- Pysymällä savuttomana ja/tai lopettamalla tupakoinnin hymysi säilyy kauniina ja hengitys raikkaana

## Nuuska

Nuuska sisältää noin 3000 erilaista ainetta, joista osan on todettu olevan karsinogeenisia eli syöpää aiheuttavia. Nuuskan käyttö aiheuttaa limakalvomuutoksia, jotka syntyvät nuuskanpitopaikkaan. Limakalvo muuttuu harmahtavaksi ja rypyiseksi 'norsunnahaksi', myöhemmin punaiseksi ja haavaiseksi. Nämä limakalvovauriot voivat kehittyä suusyöväksi. Nuuska aiheuttaa myös ikenien vetäytymistä sekä hampaiden värjäytymistä ruskeaksi. Vaurioituneet hammaspinnot ja paljastuneet juurialueet voivat reikiintyä. Nuuska sisältää jopa 3-5 kertaa enemmän nikotiinia kuin savuke ja aiheuttaa erittäin voimakasta riippuvuutta. Nuuskan käyttö edistää verisuonten kalkkeutumista eli ateroskleroosia sekä on yhteydessä ruuansulatuskanavan syöpiin.

- Tupakan tavoin nuuska aiheuttaa lukuisia haittoja suun terveydelle ja osa niistä on nähtävissä jo nuorten nuuskan käyttäjien suussa
- Nuuska voi aiheuttaa suusyöpää
- Nuuska aiheuttaa ikenien vetäytymistä ja hampaiden kiinnityksen vähenemistä
- Nuuska aiheuttaa voimakasta riippuvuutta, myös nuorilla
- Vältä nuuskaa, jos haluat säilyttää raikkaan hengityksen sekä valkoiset ehjät hampaat

## Kannabis

Kannabiksen poltto aiheuttaa välittöminä vaikutuksina suun limakalvojen ärsytystä ja puutumista sekä muutoksia sylkirauhasten toimintaan, mikä johtaa vähentyneeseen syljen eritykseen. Tupakkaan verrattuna kannabiksesta saadaan polttaen käytettynä jopa 50 % enemmän karsinogeenia, jotka voivat aiheuttaa limakalvomuutoksia. Nämä voivat kehittyä ajan kuluessa syöväksi. Myös hampaiden reikiintyminen on yleisempää kannabiksen käyttäjillä. Kannabiksen käyttö saattaa edistää parodontiittia.

- Kannabiksen poltto vähentää syljen eritystä ja voi edistää suusairauksia
- Kannabista polttaessa altistutaan useille karsinogeenille, jotka aiheuttavat limakalvomuutoksia ja myöhemmin mahdollisesti suusyöpää
- Kannabiksen käyttö saattaa altistaa hampaiden reikiintymiselle ja suun sieni-infektioille
- Kannabiksen käyttö saattaa edistää hampaiden kiinnityskudossairautta eli parodontiittia

## Lävistykset ja suun terveys

Välittömiä, lävistyksen oton jälkeisiä haittavaikutuksia ovat kipu, turvotus ja verenvuoto. Virheellinen lävistystekniikka, epähygieeninen työskentely ja riittämätön jälkihoito voivat aiheuttaa kroonisia komplikaatioita, kuten lävistyksen tulehtumista, liiallista arpikudoksen muodostumista, tunnottomuutta, kielen liikeongelmia, allergisia reaktioita ja jopa henkeä uhkaavia tulehduksia.

Kielilävistys voi aiheuttaa kiillevaurioita, hampaiden lohkeamisia ja ienvetäymiä kielenpuoleisessa ikenessä. Huulilävistykset aiheuttavat puolestaan ienvetäytymiä huulenpuoleisessa ikenessä. Lävistykseen tarttuu myös helposti bakteeripeitteitä ja hampaiden puhdistus hankaloituu.

- Suun lävistykset aiheuttavat ienvetäytymiä ja hampaiden murtumia
- Mikäli otat suun alueen lävistyksen, ota se ammattilaisella, joka osaa tehdä lävistyksen oikealla tekniikalla, älä ota lävistystä epähygieenisessä ympäristössä.

### **Aloita huolehtimaan hampaiden ja suun terveydestä jo tänään! Alla muutamia vinkkejä, joilla saavutat kauniin ja terveen hymyn:**

- Muista huolellinen suun puhdistus 2 x päivässä
- Syö terveellistä ja monipuolista ruokaa, vältä napostelua ja käytä janojuomana vettä
- Suosi ksylitolipurkkaa tai –pastilleja ruokailujen päätteeksi
- Karkkia, limuja, mehuja ja muita herkkuja ei tulisi nauttia aterioiden välillä, ne kuuluvat juhlahetkiin
- Vältä päihteitä, sillä niillä on useita vakavia haittavaikutuksia kokonaisterveyteen

**Puhdas, savuton suu tuntuu hyvältä!**

## Lähteet

- Cho, C. M., Hirsch, R., & Johnstone, S. (2005). General and oral health implications of cannabis use. *Australian Dental Journal*, 50(2), 70-74.
- Fejerskov, O., & Kidd, E. (2008). In Fejerskov O., Kidd E. (Eds.), *Dental caries the disease and its clinical management* (second edition ed.). UK: Blackwell, Wiley.
- Fogelholm, M., Hakala, P., Kara, R., Kiuru, S., Kurppa, S., Kuusipalo, H., et al. (2014). *Terveyttä ruoasta suomalaiset ravitsemussuositukses 2014*. Tampere: Valtion ravitsemusneuvottelukunta
- Heikka, H., Hiiri, A., Honkala, S., Keskinen, H., & Sirviö, K. (2009). *Terve suu* (1st ed.). Tampere: Kustannus Oy Duodecim.
- Heikkinen, Anna, Maria, Kaarina. (2011). Oral health, smoking and adolescent. University of Helsinki, Faculty of Medicine, institute of Dentistry).

- Kong, G., Smith, A. E., McMahon, T. J., Cavallo, D. A., Schepis, T. S., Desai, R. A., et al. (2013). Pubertal status, sensation-seeking, impulsivity, and substance use in high school-aged boys and girls. *Journal of Addiction Medicine*, 7(2), 116-121. doi:10.1097/ADM.0b013e31828230ca [doi]
- Madani, A. H., Dikshit, M., Bhaduri, D., Aghamolaei, T., Moosavy, S. H., & Azarpaykan, A. (2014). Interaction of alcohol use and specific types of smoking on the development of oral cancer. *International Journal of High Risk Behaviors & Addiction*, 3(1), e12120. doi:10.5812/ijhrba.12120 [doi]
- Nayak, P. A., Nayak, U. A., & Khandelwal, V. (2014). The effect of xylitol on dental caries and oral flora. *Clinical, Cosmetic and Investigational Dentistry*, 6, 89-94. doi:10.2147/CCIDE.S55761 [doi]
- Newman, G. M., Takei, H., Klokkevold, R. P., & Carranza, A. F. (2011). *Carranza's clinical periodontology* (11th ed.) Elsevier Health Sciences.
- Plastargias, I., & Sakellari, D. (2014). The consequences of tongue piercing on oral and periodontal tissues. *ISRN Dentistry*, 2014, 876510. doi:10.1155/2014/876510 [doi]
- Salomäki, S., & Tuisku, J. (2013). *Nuuska nuorten maailmassa* (Rep. Helsinki: Suomen Syöpäyhdistys ry.
- Uittamo, J., & Heikkinen, A., Maria. (2011). Alkoholi, tupakka ja suu. *Hammaslääkärilehti*,
- Uusi-Oukari, M., & Korpi, E., R. (2007). Farmakologia ja toksikologia. In M. Koulu, & J. Tuomisto (Eds.), (pp. 407-446) *Medicina*.
- Wickholm, S., Lahtinen, Aira, Ainamo, Anja, & Rautalahti, M. (2012). Nuuskan terveyshaitat. *Duodecim*, (2012;128:1089-96)