

## Potilasohje, suunhoito-ohjeita syöpään sairastuneelle

Terve suu on osa fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Terve suu vaikuttaa yleisterveyteen, ravinnon nauttimiseen, puhumiseen, hymyilemiseen, sosiaaliseen kanssakäymiseen ja elämänlaatuun.

Suun terveydentila voi tuntua pieneltä ja mitättömältä asialta syöpään sairastuessa. Suun terveydentila vaikuttaa kuitenkin moneen asiaan elämässä.

Tulehdustaudit leviävät herkästi rikkiäisten hampaiden tai limakalvojen kautta muualle elimistöön. Huolellinen ja säännöllinen suun ja hampaiden hoito vähentää infektiota.

Syövän hoitojen yhteydessä potilaan tyypillisiä suuhun liittyviä ongelmia ovat syljenerityksen väheneminen, limakalvojen rikkoutuminen ja siitä johtuva suukipu, verenvuoto, makuainin heikkeneminen sekä nielemisvaikeudet. Usein toistuva oksentelu aiheuttaa pysyviä kiillevaurioita hampaisiin ja siten edistää reikiintymistä.

Paras hoitokeino suuhun liittyvissä ongelmissa on ennaltaehkäisy. Ennaltaehkäisyssä tulee huomioida hyvä suuhygienia sekä riittävän vitamiini- ja hivenainepitoisen ruuan saanti

### 1. Suun puhdistus

Suun säännöllinen puhdistus

- Harjatkaa hampaat 2 kertaa päivässä. Käyttäkää fluoripitoista hammastahnaa ja pehmeää hammasharjaa.

Hammasharja on hyvä vaihtaa 1 – 3 kk välein. Hammasharja tulisi myös vaihtaa uuteen esimerkiksi aina uuden sairaalajakson alussa ja kuumeisen infektion yhteydessä.

- Käyttäkää säännöllisesti ja hellävaroen hammaslankaa -, tikkua tai väliharjaa.
- Mikäli tavalliset fluoritahnat tuntuvat vahvanmakuisilta ja limakalvoja ärsyttäviltä, voitte käyttää miedonmakuisia ja vaahtoamattomia fluoritahnoja, esimerkiksi Salutem.
- Puhdistakaa hammasproteesit kaksi kertaa päivässä proteesiharjalla ja proteeseille tarkoitettulla puhdistusaineella tai miedolla saippualla. Tavallista hammastahnaa ei tule käyttää, sillä se naarmuttaa proteesien pintaa. Proteesien puhdistuksen olisi hyvä käyttää kerran viikossa desinfiioivia poretabletteja.

Oksentamisen sekä happamien juomien nauttimisen jälkeen suu kannattaa huuhdella vedellä tai keittosuolaliuoksella, jotta hammaskiilettä syövyttävä happamuus suussa vähenee ja limakalvot ja hampaat puhdistuvat.

- Käyttäkää ruokailun jälkeen ksylitolituotteita (purukumia tai pastilleja)

Suun purskuttelu ja kurlaus ensisijaisesti vedellä.

Suuta voi purskutella ja kurlata myös:

- Suolaliuoksella (1 tl suolaa + 1 tl soodaa / 1 l vettä)
- Haalealla ja laimealla kamomillateellä
- Kuuriluontoisesti laimennetulla klooriheksidiinillä 1:4, esimerkiksi Corsodyl. Vältä hampastahnan käyttöä 2 tuntia ennen ja jälkeen purskuttelun. Huom! Mikäli saatte sädehoitoa pään- ja kaulan alueelle, älkää käyttäkö klooriheksidiiniä sädehoidon aikana.
- Alkoholittomalla suuvedellä, esim. BioXtra
- Purskutella Antepsin- mikstuuraa 5–10 ml 30 minuuttia ennen ruokailua 2 minuutin ajan. Antepsin- mikstuura asettuu rikkoutuneille limakalvoille ja muodostaa suojakerroksen arkuutta vastaan.

## 2 Kuiva suu

Syljellä on keskeinen osuus suun terveyden ylläpitämisessä. Sylki kostuttaa ja suojaa suun limakalvoja, pitää tasapainossa suun normaalia bakteerikantaa, suojaa hampaita neutraloimalla happohyökkäyksiä, auttaa ruuansulatuksessa sekä makuaistimusten tuntemisessa. Sylki toimii myös hammasproteesien kiinnitysväliaineena.

Syljen erityksen väheneminen voi johtua monesta eri syystä. Syljen vähenemistä aiheuttavat monet lääkkeet, eräät tautitilat sekä sylkirauhasen toiminnan häiriöt. Syljenerityksen vähenemistä on usein seurauksena huomattava kariesriski sekä suutulehdusten ja limakalvovaurioiden lisääntyminen. Tämän vuoksi tehostettu suun hoito on tärkeää.

Kuivan suun hoito ja kostutus

- Huolehdi suunhoidosta säännöllisesti
- Puhdistakaa hampaat huolellisesti ja käyttäkää miedonmakuista ja vaahtoamatonta fluorihammastahnaa päivittäin. Jos ette pysty käyttämään fluorihammastahnaa, voitte käyttää fluoritabletteja korvaamaan fluorin saannin.
- Syljen eritystä voitte lisätä käyttämällä fluoritabletteja sekä ksylitolipurukumia- ja pastilleja.
- Syödessä pureskelkaa ruoka hyvin.
- vihanneksien, hedelmien ja leipien pureskelu edistää syljeneritystä. Käyttäkää ruuissa kastikkeita ja salaateissa öljyä.
- Juokaa myös runsaasti vettä ja kuljettakaa tarvittaessa mukana vesipulloa.
- Vältä sokeria ja suolaa heikentyneestä makuaistista huolimatta.
- Levittäkää oliivi-, rypsi- tai pellavaöljyä ikenille toistuvasti.
- Käyttäkää tekosylkiä ja geelejä (esim. Oralbalance) sekä alkoholitonta suuvettä (esim. Biotene).
- Voidelkaa huulia vaseliinilla.
- Suihkuttakaa Ceridal- ihoöljyä suuhun.

- Imeskelkää jääpaloja ja juokaa kylmiä juomia.

## 3 Kipeytynyt suu

Suukipu johtuu yleensä joko solunsalpaajien ja pään- ja kaulanalueen sädehoidon aiheuttamista limakalvovaurioista, sieni-infektiosta tai herpesviruksen aiheuttamista rakkuloista. Yleensä kovin vaikeaan suukipuun auttaa vain aika.

### Kipeytyneen suun hoito

- Puhdistakaa hampaat huolellisesti ja käyttäkää miedonmakuista ja vaahtoamatonta fluorihammastahnaa päivittäin.
- Limakalvojen puhdistukseen voitte käyttää kostutettuja sideharsotaitoksia.
- Jos hampaiden harjaus on tilapäisesti vaikeutunut, suu tulisi puhdistaa purskuttelemalla ja käyttämällä fluoritabletteja korvaamaan tahnasta saatava fluori.
- Haavojen hoidossa voitte käyttää Bepanthen- imeskelytabletteja.
- Tarvittaessa käyttäkää lääkärin antamien ohjeiden mukaan Xylocainliuosta tai –geeliä esimerkiksi ennen aterioita tai hampaiden pesua.
- Sivelkää ruokaöljyä suun limakalvoille aina tarvittaessa esimerkiksi ennen syömistä, juomista ja nukkumaan menoa. Tarvittaessa voitte makeuttaa ruokaöljyn esimerkiksi piparmintulla.
- Jääpalojen imeskely esimerkiksi ennen sytostaattihoitoa vähentää limakalvovaurioita.
- Ottakaa tarvittaessa kipulääkettä.

### Ruokailu

- Ruuan pitää olla miedosti / vähän maustettua ja mahdollisimman vähän mekaanisesti ärsyttävää.
- Hyytelömäiset ruuat ovat helposti nieltäviä.
- Sopivia ruokia ovat myös joghurtti, jäätelö, viili, puurot ja keitot.
- Myös liuotettua leipää ja kylmää kermaa kannattaa kokeilla.
- Soseutettuja ruokia voi syödä isolla pillillä, jolloin ruoka ärsyttää vähemmän limakalvoja.
- Mansikka, tomaatti ja sitrushedelmät voivat kirveltää.
- Mausteisia ruokia on hyvä välttää.
- Välttäkää hyvin kylmää tai kuumaa, esimerkiksi sulattakaa jäätelö, jäähdyttäkää tee.

### Tulehduksen hoito

- Hiiva on yleisin tulehduksen aiheuttaja.
- Huolellinen suuhygienia.
- Hoitakaa tulehdusta lääkärin antamien ohjeiden mukaan esimerkiksi Doktorin-geelillä.

- Lääkehoidon tueksi voitte käyttää sokeroimatonta puolukka- tai karpalomehua 2 – 3 tl ruokailun jälkeen.

## 4 Hammashuolto

Hoitava lääkäri harkitsee aina yksilöllisesti potilaan hammashuollon tarpeen ja ajankohdan, jolloin se on solunsalpaajahoitoja ajatellen mahdollista. Hammaslääkärissä käyntiin tulee olla hoitavan lääkärin lupa. Hampaat olisi hyvä tarkistuttaa hammaslääkärillä ennen solunsalpaajahoitojen aloittamista, koska hammasperäinen infektio voi viivästyttää solunsalpaajahoitojen antamista. Jos on aihetta hammassaneeraukseen, hoitava lääkäri kirjoittaa lähetteen suu- ja leukakirurgian poliklinikalle.

Sairausvakuutus korvaa osan yksityishammaslääkärin hoidosta Kelan Vahvistamien taksojen mukaan, mikä on noin 20–30 % laskusta.