

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 terveys voi tuntua pieneltä asialta syöpään sairastuessa mutta se vaikuttaa kuitenkin moneen asiaan elämässä.

- Tulehdukset leviävät herkästi rikkiäisten hampaiden tai limakalvojen kautta muualle elimistöön.
- Huolellinen ja säännöllinen suun ja hampaiden hoito vähentää infektiota.
- Syövän hoitojen yhteydessä tyypillisiä suuhun liittyviä ongelmia ovat syljenerityksen väheneminen, limakalvojen rikkoutuminen ja siitä johtuva suukipu, verenvuoto, makuaiistin heikkeneminen sekä nielemisvaikeudet. Usein toistuva oksentelu aiheuttaa pysyviä kiilleaurioita hampaisiin ja siten edistää reikiintymistä.
- Paras hoitokeino suuhun liittyvissä ongelmissa on ennaltaehkäisy. Ennaltaehkäisyssä tulee huomioida hyvä suuhygienia sekä riittävän vitamiini- ja hivenainepitoisen ruuan saanti.

Suun puhdistus

- Harjaa hampaat 2 kertaa päivässä. Käytä 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.
- Käytä säännöllisesti ja hellävaroen hammaslankaa -, tikkua tai hammasväliharjaa.
- Mikäli tavalliset fluoritahnat tuntuvat vahvan makuisilta ja limakalvoja ärsyttäviltä, voit käyttää miedonmakuisia ja vaahtoamattomia fluoritahnoja (esimerkiksi Salutem®).
- Puhdista 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 desinfioivia poretabletteja.
- Oksentamisen sekä happamien juomien nauttimisen jälkeen suu kannattaa huuhdella vedellä tai keittosuolaliuoksella, jotta hammaskiillettä syövyttävä happamuus suussa vähenee ja limakalvot ja hampaat puhdistuvat.
- Käytä ruokailun jälkeen ksylitolituotteita (purukumia tai pastilleja).

- Purskuttele ja kurlaa suu ensisijaisesti vedellä mutta sen voi tehdä myös
 - suolaliuksella (1 tl suolaa + 1 tl soodaa / 1 l vettä).
 - haalealla ja laimealla kamomillateellä.
 - kuuriluontoisesti laimennetulla klooriheksidiinillä 1:4. Vältä hammastahnan käyttöä 2 tuntia ennen ja jälkeen purskuttelun. **Mikäli saat sädehoitoa pään- ja kaulan alueelle, älä käytä klooriheksidiiniä sädehoidon aikana.**
 - Alkoholittomalla suuvedellä.
 - 5–10 ml Antepsin- mikstuuraa 30 minuuttia ennen ruokailua 2 minuutin ajan. Antepsin- mikstuura asettuu rikkoutuneille limakalvoille ja muodostaa suojakerroksen arkuutta vastaan.

Kuiva suu

Syljellä on keskeinen rooli 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, tautitilat sekä sylkirauhasen toiminnan häiriöt. Syljenerityksen vähenemisestä 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.
- Puhdista hampaat huolellisesti ja käytä miedonmakuista ja vaahtoamatonta fluorihammastahnaa päivittäin. Jos et pysty käyttämään fluorihammastahnaa, voit käyttää fluoritabletteja korvaamaan fluorin saannin.
- Syljen eritystä voit lisätä käyttämällä fluoritabletteja, sekä ksylitolipurukumia- ja pastilleja.
- Pureskele ruoka hyvin. Hyvä pureskelu edistää syljeneritystä.
- Käytä ruuissa kastikkeita ja salaateissa öljyjä.
- Juo runsaasti vettä ja kuljeta tarvittaessa mukana vesipulloa.
- Vältä sokeria ja suolaa heikentyneestä makuaistista huolimatta.

- Levitä oliivi-, rypsi- tai pellavaöljyä ikenille toistuvasti. Ceridal-ihoöljyä voi myös käyttää suun limakalvojen hoitoon.
- Käytä tekosylkiä ja geelejä, sekä alkoholitonta suuvettä.
- Voitele huulia vaseliinilla.
- Imeskele jääpaloja ja juo kylmiä juomia.

3. Kipeytynyt suu

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

Kipeytyneen suun hoito:

- Puhdista hampaat huolellisesti ja käytä miedonmakuista ja vaahtoamatonta fluorihammastahnaa.
- Limakalvojen puhdistukseen voi käyttää kostutettuja sideharsotaitoksia.
- Jos hampaiden harjaus on tilapäisesti vaikeutunut, puhdista suu purskuttelemalla ja käyttämällä fluoritabletteja korvaamaan tahnasta saatava fluori.
- Haavojen hoidossa voi käyttää Bepanthen- imeskelytabletteja.
- Tarvittaessa käytä lääkärin antamien ohjeiden mukaan Xylocain liuosta tai –geeliä esimerkiksi ennen aterioita tai hampaiden pesua.
- Sivele ruokaöljyä suun limakalvoille aina tarvittaessa, esimerkiksi ennen syömistä, juomista ja nukkumaan menoa. Tarvittaessa voit makeuttaa ruokaöljyn esimerkiksi piparmintulla.
- Jääpalojen imeskely ennen sytostaattihoitoa ja sen aikana saattaa vähentää limakalvovaurioita.
- Ota tarvittaessa kipulääkettä.

Ruokailu:

- Ruoan on hyvä olla miedosti / vähän maustettua ja mahdollisimman vähän mekaanisesti ärsyttävää.

- Hyytelömäiset ruuat ovat helposti nieltäviä.
- Sopivia ruokia ovat myös jogurtti, 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 saattavat kirveltää.
- Vältä hyvin kylmää tai kuumaa ruokaa ja juomaa, jos suu on kipeä.

Tulehduksen hoito:

- Hiiva on yleisin tulehduksen aiheuttaja.
- Huolehdi hyvästä suuhygieniasta.
- Hoida tulehdusta lääkärin antamien ohjeiden mukaan esimerkiksi hiivalääkkeellä.
- Lääkehoidon tueksi voit käyttää sokeroimatonta puolukka- tai karpalomehua 2–3 tl ruokailun jälkeen.

Hammashuolto

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

Kela korvaa osan yksityisen hammaslääkärin antaman suun ja hampaiden hoidon kustannuksista.