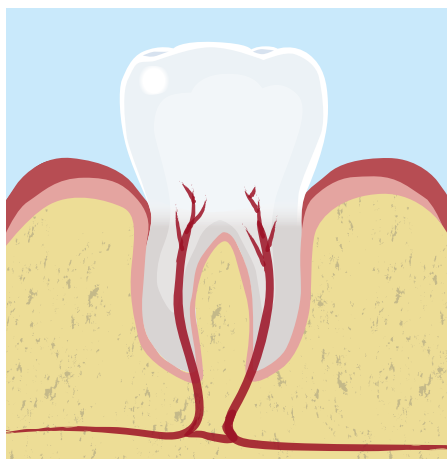
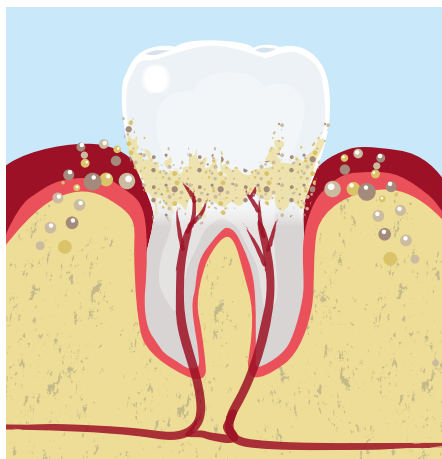


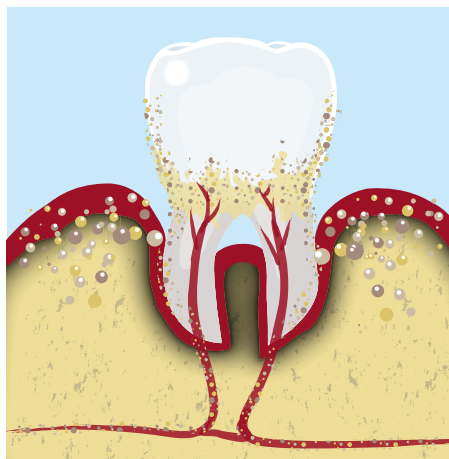
DIABETES JA SUUN HOITO



TERVE IEN



IENTULEHDUS



PARODONTIITTI

Hyvin hoidettu suu on osa diabeteksen hyvää hoitoa. Hyvä verensokeritasapaino auttaa myös hampaiden ja suun terveyden hoidossa.

Huono suun terveys on monien vakavien sairauksien riskitekijä. Suun tulehdukset lisäävät diabeteksen ja valtimonkivettumataudin riskiä. Lisäksi haitalliset bakteerit voivat levitä suusta verenkiertoon ja altistaa mm. sydän- tai aivoinfarktille.

Diabetesta sairastavalla suun alueen sairaudet ovat yleisiä ja ne paranevat tavanomaista huonommin. Suun tulehdukset nostavat myös herkästi verensokeria.

IENTULEHDUS

Bakteeriplakin kerääntyminen ienrajaan ja hammasväleihin aiheuttaa ientulehduksen. Tulehtunut ien on punoittava, hie-man turvonnut, ja ikenestä vuotaa helposti verta esimerkiksi hampaita harjatessa. Ientulehdus voi pysyä kauan muutumattona. Hoitamattomana se voi johtaa hampaiden kiinnityskudossairauteen eli parodontiittiin.

Tupakointi ja nikotiinituotteiden käyttö heikentää verenkiertoa ja vähentää ikenien verenvuotoa. Näin ientulehdus voi jäädä huomaamatta.

PARODONTIITTI

Bakteeriplakki kovettuu syljen vaikutuksesta hammaskiveksi, jota ei itse pysty poistamaan. Hammaskivi tunkeutuu ikenen alle, ja ikenen ja hampaan väliin muodostuu taskumainen tila. Ien irttaa hampaasta ja ientaskut syvenevät. Edet-

sään parodontiitti voi tuhota leukaluuta niin, että hampaat alkavat liikkua. Tulehtuneesta ientaskusta bakteerit voivat päästä verenkierron kautta koko elimistöön.

Parodontiitti ylläpitää elimistössä matala-asteista tulehdusta. Tulehtunut alue ikenissä voi olla jopa kämmenen kokoinen. Tulehdistila edistää sydän- ja verisuonitautien kehittymistä, heikentää insuliinin vaikutusta elimistössä ja heikentää diabeteksen hoitotasapainoa.

HAMPAIDEN REIKIINTYMINEN

Kariesbakteeri kiinnittyy hampaan pintaan ja aiheuttaa siihen vaurion. Jos reikä on vasta kiilteen alueella, sen voi pysäyttää huolellisella hampaiden omahoidolla.

Jos bakteeri rikkoo kiilteen, se voi edetä hammasluuhun ja aina hampaan ytimeen asti, josta se voi levitä verenkiertoon.

Karieksen oireita voivat olla vihlonta tai arkuus kylmälle, kuumalle tai makealle tai se voi olla täysin oireeton.

SUUN SIENITULEHDUKSET

Korkea verensokeri, suun kuivuminen ja huono suuhygienia altistavat suun sienitulehduksille. Oireina voi olla suun tai kielen polttelu ja suupielten toistuva halkeilu. Hammaskiilteen käyttäjillä suun sienitulehdukset ovat yleisempiä kuin muilla.

Hoitona sienitulehduksiin on tehostettu suun omahoito sekä tarvittaessa lääkehoito.

HYVÄLLÄ SUUHYGIENIALLA HOIDAT TERVEYTTÄSI KOKONAISVALTAISESTI

- Harjaa hampaat kaksi kertaa päivässä fluorihammastahnalla. Käytä mieluiten sähköhammasharjaa.
- Ole erityisen tarkka ienrajan puhdistamisessa, hammasharjan on osuttava ikeniin.
- Puhdista päivittäin hammasvälit hammaslangalla, hammasväliharjalla tai harjatikulla.
- Jos ikenestä vuotaa verta, kyse on tulehduksesta. Puhdista tulehtunutta aluetta tavanomaista useammin muutaman päivän ajan. Kun bakteeriärsytys vähenee, verenvuoto ikenistä loppuu.
- Vaihda hammasharja säännöllisesti.
- Jos tupakoit, tee itsellesi elämäsi paras palvelus: lopeta tupakointi!
- Myös nuuskan ja muiden nikotiinituotteiden käyttö vaurioittaa ikeniä.

Käy säännöllisesti hammaslääkärillä ja suuhygienistillä, vaikka suussa ei tuntuisikaan olevan ongelmia! Tarkista tilanne myös aina hammaslääkärillä, jos hoitotasapainosi heikkenee yllättävästi.



SUUN TERVEYS JA SYÖMINEN

Terveelliset ruokatottumukset ovat hyväksi myös suun ja hampaiden hyvinvoinnille.

Terveyttä edistävä ruokavalio sisältää runsaasti kasvikunnan tuotteita eli kasviksia, marjoja, hedelmiä, palkokasveja ja täysjyväviljaa. Se sisältää myös kalaa, kasviöljyä, pähkinöitä ja siemeniä sekä rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita.

Ruuan pureskelu lisää syljen eritystä. Sylki suojaa hampaita reikiintymiseltä. Siksi myös kasvikset, marjat ja hedelmät kannattaa syödä mieluummin kokonaisina kuin mehuina tai muina valmisteina. Runsas mehujen juonti aiheuttaa kiilteen liukenemista eli hammaseroosiota, joka aiheuttaa hampaan kulumista ja altistaa vakaville hammasvaurioille.

- Pidä kiinni säännöllisistä ruoka-ajoista
- Noudata kohtuutta makeiden ja happamien tuotteiden käytössä ja nauti ne ruuan yhteydessä.
- Älä napostele ruokailujen välillä
- Käytä vettä ruokajuomana

MAKEAT TUOTTEET OVAT HAITALLISIA SUUN TERVEYDELLE

- sokerilla makeutetut leivonnaiset ja makeiset
- kaakao ja muut sokeroidut juomat
- sokeroidut murot
- perunalastut ym. naksut
- hillot ja marmeladit
- kuivatut hedelmät

HAPPAMAT TUOTTEET AIHEUTTAVAT HAMMASEROOSIOTA ELI KIILTEEN LIUKENEMISTA

- urheilu- ja energiajuomat
- virvoitusjuomat, light-juomat
- mehut (mm. appelsiini- ja omenatäysmehut, marjamehut)
- sitrushedelmät
- etikkaiset ruoat