

Milleks korralik suuhügieen?

Regulaarse ja tõhusa suuhügieeniga tagame suuõõne puhtuse, hea suulõhna ja süljenäärmete töö.

Hea hambapasta hoolitseb selle eest, et suus valitseks terve, loomulik ja tasakaalustatud keskkond.

Hambapastas sisalduvad ained ja ravimtaimed hooldavad suu limaskesta.

Hambapasta valik jäägu Teile.

Suuhoolduses on pearõhk hooldusejärgsel süljeeritusel, mis toimib hambaid taastavalt ja suuõõnt kaitsvalt.

Inimese süljenäärmed toodavad kuni 0,7l sülge päevas. Tänu regulaarsele süljeeritusele on suuõõs niisutatud ning viirused/bakterid ei saa suuõõnes kinnituda.

Kui sülje eritumine teatud põhjusel (nt. kiiritus- ja keemiaravi) väheneb, on seda ebameeldiv taluda, samas põhjustab kuiv suuõõs mitmeid probleeme (igeme- ja suulimaskesta põletikud, hambakatt, valulikkus suus jne).

Kui sülge on vähe, on Teie neelamine raskendatud. Seepärast on regulaarne suuhooldus väga oluline igapäevane protseduur.

Sülg hoiab suu terve !

Teaduslikult on tõestatud, et süljel on oluline roll hammaste, igemete ja suu limaskesta tervises.

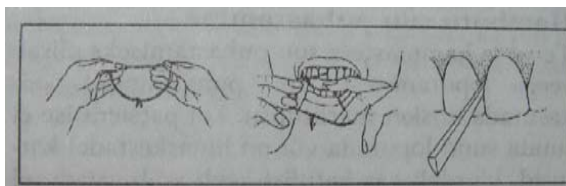
- Sülg niisutab toitu ning muudab selle neelatavaks. Pärast sööki stimuleerib sülg toidujäänuste eemaldumist.
- Süljes leiduvad ensüümid mängivad oma osa eelseedimises.
- Sülg tagab suu limaskesta pideva niisutatuse, võimaldades rääkimist, maitsmist, närimist ja neelamist.
- Sülg sisaldab aineid, mis toimivad viiruseid ja baktereid tõrjuvalt.
- Sülg, sisaldades aineid, mis aitavad kaasa rakkude taastumisele limaskesta pinnal, kiirendab haavade paranemist suuõõnes.
- Sülg neutraliseerib happeid, mis on tekkinud suuõõnes happeliste toitude söömisel.

Kiiritus- ja keemiaravi, samuti organismi halvenenud üldseisund alandavad organismi immuunsust e. vastupanuvõimet.

Kuidas hooldada suuõõnt ja hambaid?

Harjake hambaid ja hooldage suuõõnt kaks korda päevas, vajadusel sagedamini.

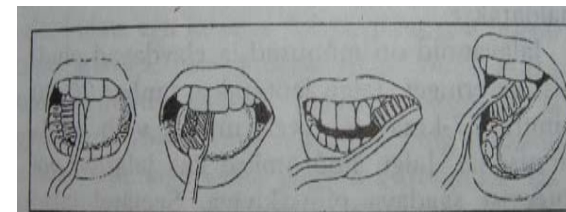
Enne harjamist puhastage hambavahed hambatikuga või hambaniidiga – vahepeal suud loputades.



Hambavahede puhastamine hambaniidi ja -orgiga.

Hambapesuks valige pehme hambahari.

Korralikul hambaharjal on oluline osa igemepõletike ennetamisel.



Harjatakse kergelt pehme hambaharjaga.

Hammaste esi-, taga- ja mälumis-pindu harjake ringikujuliselt.

Kui ige veritseb, harjake veritsevat kohta ringikujuliselt.

Kui keelel on katt, harjake ka keele pinda.

Hammaste harjamise järel loputage suud mitu korda.

Suuõõne efektiivseks desinfitseerimiseks kasutage 0,2% kloorheksidiinilahust.

Ravimid suuhoolduseks määrab Teie raviarst.

Mida teha toidukordade vahel?

- Närige suhkruvaba närimiskummi
- Imege suhkruvaba imemispastille
- Imege piparmündikomme


Teie süljenäärmed aktiveeruvad ja süljeeritus paraneb.

Koostanud: hematoloogia - onkoloogia kliiniku
ülemõde Viia Viirsalu

Tartu Ülikooli Kliinikum
Registratuur 731 9100
Info 24h 731 8111
www.kliinikum.ee
kliinikum@kliinikum.ee

Hematoloogia – onkoloogia
kliinik

PRAKTILINE SUUHOOLDUS



Patsiendiinfo