

Terve suu on tärkeä reumasairauksissa

[Reuma-lehti](#) 4/2017

Teksti: Pia Laine

Hammasharja on halpa henkivakuutus. Suun hyvä hoito on erityisen tärkeää reumasairauksissa.

”Jos suu ei ole kunnossa, se heijastuu koko terveyteen. Karies ja huonot hampaat liittyvät kohonneeseen sydän- ja verisuonitautien riskiin. Suun tulehdukset voivat pahentaa myös reumasairauksia”, **Laura Pirilä** sanoo. Hän on Turun yliopistollisen keskussairaalan reumatologian ja kliinisen immunologian keskuksen ylilääkäri.

Jos silmät ovat sielun peili, niin suu on sen lastauslaituri. Suun kautta elimistöön pääsee myös sellaista, jota siellä ei kaivata. Suun ongelmat voivat levitä muualle kehoon.

”Olemassa olevat infektiot voivat ylläpitää reuman aktiivisuutta tai aiheuttaa reuman uudelleen aktivoitumisen. Käytännön työssä näkee usein, että reuma aktivoituu kun potilaalle tulee esimerkiksi hammasinfektio”, Pirilä sanoo.

Tutkijat ovat jo pitkään olleet kiinnostuneita reuman ja tulehdusten välisestä suhteesta, ja hampaat ovat merkittävä infektioiden eli tulehdusten lähde.

(Juttu jatkuu kuvan jälkeen.)



Jutun kuvat: Eeva Anundi

Biologiset lääkkeet vaativat hoidetut hampaat

Biologisia reumalääkkeitä ei voida aloittaa, elleivät hampaat ole kunnossa. Hampaiden kunto

tarkistetaan aina ennen niiden aloittamista.

Reumapotilaan onkin erityisen tärkeää pitää huolta hampaistaan. Jos nivelreuma aktivoituu ja vaatii lääkityksen tehostamista, suun huono terveys voi viivästyttää uusien lääkkeiden käyttöönottoa.

On äärimmäisen tärkeää, että hampaat ovat jo valmiiksi kunnossa, ettei hoito viivästy niiden takia”, Pirilä sanoo.

Ennen biologisten lääkkeiden aloittamista tai tekonivelleikkauksia pyydetään hammaslääkärin arvio tai otetaan koko hampaiston röntgenkuvat, joissa näkyvät myös hampaan juuren kärjet. Niissä saattaa olla infektioita, jotka ovat oireettomia. Ne on kuitenkin hoidettava kuntoon ennen biologisten lääkkeiden aloittamista.

Jos silmät ovat sielun peili, niin suu on sen lastauslaituri

Oireettomat juuren kärjen tulehdukset saattavat tulla ilmi myös silloin, kun yleiskunto muusta syystä laskee.

”Jos elimistön puolustusjärjestelmä pettää, nämä tulehdukset voivat lehahtaa”, **Anna-Maija Matela** sanoo.

Matela on työskennellyt 15 vuotta hammaslääkärinä yksityisellä puolella ja hoitanut paljon potilaita, joilla on reumasairauksia, muun muassa Sjögrenin syndroomaa. Nyt hän on erikoistumassa iensairauksiin ja työskentelee Helsingissä kirurgisessa sairaalassa sekä muutamana päivänä kuukaudessa Kanta-Hämeen keskussairaalassa Hämeenlinnassa.

Syntipukki suussa

Suun ja hampaiden huonoa kuntoa pidetään riskitekijänä seropositiivisen nivelreuman synnyssä. Syyllinen saattaa löytyä ientulehduksista ja niitä aiheuttavasta bakteerista, joka voi levitä suusta myös muualle kehoon.

Ientulehduksia ja reumaa yhdistävä mekanismi liittyy todennäköisesti ilmiöön, jota kutsutaan proteiinien sitrullinaatioksi. Siinä kehon kudoksissa olevat proteiinit muuttuvat hieman autoimmunireaktion seurauksena. Tässä prosessissa syntyy sitrulliinivasta-aineita. Niiden määrää voidaan mitata verestä.

Sitrulliinivasta-aineita käytetään seropositiivisen nivelreuman toteamisessa.

”Vasta-aineita voi olla veressä jo kauan ennen kuin nivelreuma puhkeaa”, Pirilä sanoo.

Sitrulliinivasta-aineita todetaan vain harvoin muilla kuin reumapotilailla, toisin kuin reumatekijää, jota on myös osalla terveestä väestöstä. Siksi sitrulliinivasta-aineet ovat varsin tarkka apukeino seropositiivisen reuman diagnosoinnissa.

Tupakointi voi lisätä keuhkojen kudosten sitrullinaatiota. Tupakka onkin ainoa selvästi tunnistettu nivelreumalle altistava ulkoinen tekijä, Pirilä muistuttaa. Tupakoinnin lopettaminen tai vähentäminen vähentää riskiä sairastua nivelreumaan. Samalla lopettaminen parantaa merkittävästi myös suun terveyttä.

Pelastava sylki

Sylki on asia, jonka huomaa oikeastaan vasta sitten, kun sitä on liian vähän. Sylki on tärkeää suun terveydelle ja ihmisen yleiselle hyvinvoinnille.

Sylkeä tuottavat isot ja pienet sylkirauhaset. Isoja sylkirauhasia on suussa kolme paria, pieniä taas suun limakalvoilla satoja.

Sylki voitelee suun limakalvoja ja huuhtelee suun bakteeristoa. Lisäksi ientaskuissa erittyy omaa nestettään. Kun ientaskuihin tulee plakkia ja bakteeristoa, sitä huuhtelee ensin ientaskuneste. Sitten sylki jatkaa ja huuhtelee puolestaan bakteerit eteenpäin.

”Jos sylkeä ei erity, bakteeristo pääsee vallalle. Silloin voi tulla kariesta, iensairauksia ja hiivasientä”, Anna-Maija Matela sanoo.

Ihminen ei aina välttämättä itse tiedä, että hänellä on kuiva suu.

Ihminen ei aina välttämättä itse tiedä, että hänellä on kuiva suu.

”Yksi merkki on se, että joutuu yöllä heräilemään juomaan”, Matela kertoo.

Yleensä potilaat kertovat hammaslääkärin vastaanotolla muusta vaivasta, vaikkapa kirvelystä. Kun sen syytä lähdetään selvittämään, suun kuivuus on yksi vaihtoehto.

”Läkkäämmät ihmiset myös ehkä ajattelevat, että suun kuivuminen kuuluu siihen ikään. Kuivuminen voi myös johtua tietyistä lääkkeistä”, Matela sanoo.

Hammaslääkäri näkee suun tarkastuksessa helposti merkkejä kuivuudesta. Niitä ovat muun muassa uurteinen kieli, ienrajakaries tai se, että kariesta on tullut kerralla paljon. Kuivan suun diagnosoi hammaslääkäri. Apuna käytetään syljen eritystestiä. Siinä mitataan, kuinka paljon sylkeä suu tuottaa tietyssä ajassa.

On harvinaista, että syljen erityks loppuu aivan täysin. Matela on omalla urallaan tavannut vain yhden potilaan, jolla niin on käynyt.

Kuivaan suuhun voi pahimmillaan liittyä jopa vaaratilanteita. Sylki auttaa ruoan nielemisessä, ja jos se puuttuu, voi ruoka takertua ruokatorveen.

Nopeat muutokset mahdollisia

Kuiva suu voi johtua monesta eri tekijästä. Se voi liittyä esimerkiksi tiettyihin lääkkeisiin, nivelreumaan tai ikääntymiseen. Tyypillisin syy on kuitenkin Sjögrenin syndrooma.

”Usein hammaslääkärit löytävät Sjögrenin syndroomaa sairastavat potilaat. Hampaissa voi olla pientä reikiintymistä, joka saa hammaslääkärin tutkimaan syljen eritystä”, reumatologi Laura Pirilä sanoo.

Kuiva suu on ongelma, joka kannattaa ottaa vakavasti. Kun hampailta puuttuu syljen suoja,

muutokset hampaiden kunnossa voivat tapahtua nopeasti.

Kuivan suun takia hampaiden paikat voivat lähteä helposti irti tai hampaat lohkeilla epätavallisen usein. Myös reikiintyminen ja hiivasieni-infektiot lisääntyvät. Makuaiستikin voi häiriintyä.

”Hampaat voidaan jopa menettää, jos omahoidosta ja säännöllisistä tarkastuksista ei pidetä kiinni”, Matela sanoo.

Kuivaa suuta hoidetaan paikallisesti. Syljen eritystä lisäävää lääkehoitoa ei Suomessa yleensä käytetä lääkkeiden sivuvaikutusten takia.

Yksinkertaisin apukeino on veden siemilu tasaisesti pitkin päivää. Sokerittomien pastillien imeskely stimuloi syljen eritystä. Illalla limakalvoille voi sipaista ruokaöljyä kuivuutta vähentämään. Öljyssä on se hyvä puoli, ettei se aiheuta happohyökkäystä eikä siten ole hampaille vahingollista.

Kotikonstien lisäksi tarjolla on erilaisia kuivan suun hoitoon tarkoitettuja tuotteita. Hammastahnojen ja suuvesien valinnassa kannattaa olla tarkkana. Tavallisissa hammastahnoissa käytetään natriumlauryylisulfaattia, joka voi ärsyttää suun limakalvoja.

Apteekista on saatavissa kuivalle suulle suunniteltuja hammastahnoja ja suuvesiä. Suomesta saatavilla olevia merkkejä ovat ainakin Biotene, BioXtra, Salutem, Xerostom ja Apteq. Apteekista saa apua itselle sopivan tuotteen valinnassa.

Kuivan suun hoitoon on olemassa myös reseptillä saatavia hammastahnoja. Reseptin niihin voi saada omalta hammaslääkäriltä.

Haavaumia, jäkälää ja muuta ikävää

Useat eri reumasairaudet voivat näkyä suun terveydessä. SLE:hen ja Behçetin tautiin voi kuulua suun limakalvon haavaumia.

”Haavaumat voivat olla todella pyttymäisiä ja voivat vaikeuttaa syömistä niin, ettei saa riittävästi ravintoa”, Pirilä sanoo.

Haavaumat voivat olla todella pyttymäisiä.

Harvinaisiin reumasairauksiin kuuluvassa sklerodermassa puolestaan suu tulee suppumaiseksi eikä välttämättä aukea kunnolla. Se asettaa haasteita hammaslääkärin toimenpiteille.

Mahdotonta hoitoa ei kuitenkaan ole. Matela kertoo paikanneensa hampaita potilaalta, jonka suu aukeaa vain reilun sentin verran. Silloin käytössä on erikoisvalmisteinen pora.

Vaikka suun aukeamisessa olisi rajoitteita, ei suun itsehoitosta kannata laistaa, vaan etsiä omaan suuhun sopiva, mahdollisimman pieni hammasharja.

Reumasta johtuvia leuan ongelmia on nykyään aikaisempaa vähemmän.

”Aikaisemmin lastenreumaa sairastaneet potilaat tunnisti jo kaupungilla pienestä leuasta. Nykyään lääkehoito on kehittynyt niin, ettei lapsille tule enää samanlaisia leukaongelmia”,

Pirilä sanoo.

Leukaniveliin voi silti tulla muutoksia joko nivelreuman tai nivelrikon takia. Purennan ongelmat voivat yhä vaatia isoja leikkauksia.

Pienempiä purennan ongelmia ja hampaiden narskuttelua voidaan auttaa öisin käytettävällä purentakiskolla.

Punajäkälä on suussa esiintyvä autoimmuunisairaus, jota joskus esiintyy reumasairauksien yhteydessä. Autoimmuunisairauksissa elimistö erehtyy torjumaan ulkoisen uhan sijaan omia kudoksiaan.

Punajäkälä näkyy yleensä vaaleina juosteina poskien limakalvolla. Tauti on usein aaltoileva. Suolaiset, kirpeät ja maustetut ruoat voivat ärsyttää.

”Punajäkälä voi olla aivan oireetonkin, mutta pahimmillaan suun limakalvot voivat mennä vereslihalle asti. Silloin se hankaloittaa elämää varsin paljon, ja hampaiden peseminenkin voi sattua”, Matela kertoo.

Pahaksi äitynyttä tautia hoidetaan hammaslääkärin määräämillä kortisonipurskutteilla, joita käytetään kuureina.

(Juttu jatkuu kuvan jälkeen.)



Hampaiden välit kannattaa puhdistaa joka ilta. Siihen sopii hyvän pulloharjaa muistuttava hammasväliharja.

Kerro hammaslääkärille lääkkeistäsi

Hammaslääkärillä käydessä kannattaa oma-aloitteisesti kertoa, mitä lääkkeitä käyttää. Yleensä hammaslääkäri muistaa kysyä aiheesta, mutta paljon lääkkeitä käyttävän on hyvä

huolehtia asiasta itsekin.

”Varsinkin jos lääkitys on muuttunut sitten viime käynnin, kannattaa itse muistaa kertoa siitä hammaslääkärille”, Matela sanoo.

Jotkin reumalääkkeet saattavat vaikuttaa suuhun haitallisesti. Metotreksaatti voi aiheuttaa haavaumia, systeeminen glukokortikoidilääkitys altistaa hiivasieni-infektioille ja biologiset lääkkeet lisästä infektioriskiä.

Jotkin reumalääkkeet saattavat vaikuttaa suuhun haitallisesti

Jos potilaalle tehdään suurempia toimenpiteitä, ennen toimenpidettä saattaa olla tarpeen antibiootin antama suoja.

Kuinka usein sitten pitäisi käydä hammaslääkärillä? Se riippuu paljon perussairauksista ja omien hampaiden kunnosta.

Kaikkein tiuhimpaan hammaslääkärillä kannattaa käydä Sjögrenin syndroomaa sairastavien. Silloin tarkastusväli voi olla vain kolme kuukautta. Käynnin yhteydessä voidaan fluorata hampaat.

”Jos tilanne on hyvä, eikä ole erityisiä ongelmia, tarkastus kerran vuodessa riittää. Perusterveillä ihmisillä väliä voi olla kaksikin vuotta”, Matela sanoo.

Yksityistä hammashuoltoa käyttävä voi valita itse, kuinka usein käy tarkastuksissa. Kaikilla suomalaisilla on kuitenkin oikeus käyttää myös julkista hammashoitoa. Silloin riippuu kunkin kunnan omista linjauksista, kuinka usein hampaat tarkistetaan.

Kansanterveyslain mukaan suun terveydenhuollon palveluiden järjestäminen kuuluu kunnan vastuulle. Lain mukaan ”hoidon jaksottaiselle toteutukselle on oltava hammaslääketieteelliset perusteet”.

Akuutti kipu hoidetaan yleensä nopeasti, mutta kuntien välillä on vaihtelua siinä, kuinka usein tarkastuksiin pääsee. Joissakin kunnissa tarkastuksia tekevät suuhygienistit, jotka tarpeen vaatiessa ohjaavat potilaan edelleen hammaslääkärille.

Tärkeintä on oma aktiivisuus ja hyvän hoitokontaktin löytäminen.

”Reumapotilaat ovat yleensä itsekin varsin hyvin selvillä siitä, että heidän tulee huolehtia suunsa kunnosta” Matela sanoo.

Suun ja limakalvojen terveydestä kannattaa huolehtia sääntillisesti jo aivan alusta lähtien. Siitä lipsuminen on riski myös muulle terveydelle.

”Suun piilevät ongelmat voivat pitää yllä matalaa tulehdusta. Kun se saadaan loppumaan, myös reumalääkityksen tarve voi vähentyä”, Anna-Maija Matela sanoo.

Harjaa hampaat, tikuta välit

Perusopit hampaiden hoidosta on opittu jo lapsena. Tärkeintä on muistaa harjata hampaat aamuin illoin, joka päivä.

- Sähköhammasharja on tutkitusti tavallista harjaa tehokkaampi, joten sellaiseen on hyvä vaihtaa, jos mahdollista. Tavallista hammasharjaa ei kannata kuitenkaan väheksyä, sillä myös sillä saa puhdasta jälkeä.
- Iltaisin pitää puhdistaa myös hammasvälit. Jos välit ovat tarpeeksi leveät, tarkoitukseen sopii parhaiten joko pikkuruista pulloharjaa muistuttava hammasväliharja tai muovinen hammasvälitikku. Aiemmin on suosittu enemmän hammaslankaa, mutta nyt hammaslääkärit suosittelevat vaihtamaan langasta hammasväliharjaan.
- Nuorilla ihmisillä hammasvälit ovat yleensä tiukat ja silloin hammaslanka on ainoa keino niiden puhdistamiseen. Hampaiden välit levenevät aavistuksen verran iän myötä ja silloin kannattaa vaihtaa hammasväliharjaan. Niitä on saatavilla useita eri kokoja.
- Hampaissa olevat siltarakenteet puhdistetaan tarkoitusta varten suunnitellulla, pinnaltaan röpelöisellä siltalangalla.
- Tupakoinnin lopetus kannattaa aina.

Katso myös: [Kasvojumppa vetreyttä](#)
[Sivun alkuun](#)
[Lue Reuma-lehteä](#)