

# Reuma ja suun terveys

Suun ja hampaiden hoito voidaan lukea kuuluvaksi perushoitoon. Hampaiden puhtaus, reikien hoidattaminen ja erilaisista suutulehduksista huolehtiminen liittyvät kuitenkin niin oleellisesti nivelreuman hoitoon, että suun terveydenhoitoa on syytä tarkastella omana alueenaan.

## **Suun tulehdukset ja nivelreuma**

Koska nivelreuma itse on tulehduksellinen reumasairaus, on kaikkien elimistössä ilmenevien tulehdusten hoito tärkeää. Suussa elää satoja bakteereita ja sieniä, jotka sopivissa olosuhteissa saattavat aiheuttaa äkäisiä tulehduksia. Paikallisten tulehdusten lisäksi bakteerit voivat lähteä liikkeelle verenkierron mukana ja aiheuttaa ongelmia muualla elimistössä.

Tulehduksia saattaa syntyä silloin, kun viisaudenhampaat eivät kunnolla puhkea tai hampaan juuri on tulehtunut. Hoitamattomat tulehdukset synnyttävät pesäkkeen leukaluuhun. Lentulehdus ja syvälle ikenen alle ulottuva hampaanvierustulehdus saattavat käynnistää laajan tulehduskierteen. Hampaanvierustulehduksessa syntyy aina muutoksia leukaluuhun. Muutoksia kutsutaan ien- ja luutaskuiksi. Jotkut reumalääkkeet voivat aiheuttaa tulehduksellisia muutoksia suun limakalvoille, näitä ovat esimerkiksi immuunivastetta muuttavat lääkkeet.

Huono yleiskunto, joka usein liittyy reuman aktiivivaiheeseen, voi käynnistää tulehduksen tai edistää sen leviämistä. Myös muutamat reumalääkkeet - esimerkiksi kortisoni ja immuunivastetta muuttavat valmisteet - saattavat kiihdyttää tulehdusprosessia.

## **Hampaiden kotihoito**

Kun sairastat nivelreumaa, tulee sinun huolehtia erityisen hyvin hampaistasi. Parhaiten onnistut siinä, kun sinulla on oikeat välineet ja osaat myös käyttää niitä. Alla näet yleisohjeet, mutta kysy hammaslääkäriltäsi lisäohjeita.

- Heti ruokailun jälkeen ei ole hyvä harjata hampaita, mutta huuhtele suu ja pureskele tai imeskele jotain ksylitoli-valmistetta.
- Valitse hammasharja, jonka harjasosa on pienikokoinen ja pehmeä.
- Harjaa hampaat nykyttämällä lyhyin, hammasrivin suuntaisin liikkein. Aloita harjaaminen sisäpinnoilta, etteivät ne vahingossa jää likaisiksi. Muista vaihtaa hammasharja riittävän usein.
- Tavallisen hammasharjan käyttöä voit helpottaa irrotettavalla varren paksunnoksella.
- Voit kokeilla myös sähköhammasharjaa.
- Käytä hammasvälien puhdistamiseen hammastikkuja ja -lankaa. Niiden käyttö tosin

vaatii näppäryyttä, joten käytä tarvittaessa apuvarsia. Hammashoitaja, -lääkäri tai toimintaterapeutti neuvoo sinua apuvälineiden hankinnassa.

- Isompien hammasvälien puhdistuksessa voit käyttää hammasväliharjaa, joka on kuin pieni pulloharja. Myös hammasväliharjaan on olemassa apuvarsia.
- Ksylitolin lisää syljeneritystä ja edistää näin hampaiden ja limakalvojen terveyttä.

Käy säännöllisesti hammaslääkärillä!

## **Nivelreumaan liittyviä erikoistilanteita hammashoidossa**

Vaikka samat yleisohjeet sopivat niin terveille kuin reumapotilaille, on nivelreumaa sairastavan hammashoidossa muutamia erikoistilanteita. Esimerkiksi leukanivel voi olla vaurioitunut ja suu aueta huonosti, tällöin takahampaiden hoito vaikeutuu. Reumasairaana saattaa olla vaikea pitää suutaan auki hammaslääkärissä kovin pitkää aikaa jännittämättä. Joillakin on hyvin kuiva suu, jolloin hampaat reikiintyvät helposti ja ikeniin tulee haavaumia, varsinkin, jos on proteesit suussa. Kannattaa kokeilla, helpottaisiko tilannetta tarkoitukseen suunniteltu geeli, öljy tai suuvesi. Hammashoitaja tai -lääkäri antaa näistä lisätietoja. Oma syljeneritystä kannattaa lisätä syömällä paljon pureskelua vaativaa ruokaa.

Henkilöt, joilla on tekonivel, kuuluvat hammashoidossa riskiryhmään. Suussa oleva tulehdus voi siirtyä myöhemmin verenkierron mukana tekoniveleen. Nivelen tulehduksen hoito voi olla hyvinkin vaikeaa, ja äärimmäisenä seurauksena saattaa olla nivelen poisto. Niinpä näille potilaille annetaan antibioottia ennen hampaan poistoa, ien- tai juurihoitoa. Muista aina kertoa hammaslääkärille, jos sinulla on tekonivel.

## **Hammasproteesin hoito**

Hammasproteesin hoito vaatii erityistä huolellisuutta, sillä hammasproteesia käyttävät saavat limakalvoille helposti erilaisia tulehduksia, esimerkiksi sientä. Liian löysä tai huonosti istuva proteesi saa aikaan suulaessa ikenen liikakasvua, jossa bakteerit ja sienet viihtyvät ja aiheuttavat tulehduksia. Tämän takia hammasproteesi täytyy tarkistuttaa säännöllisesti. Puhdista proteesi huolellisesti päivittäin. Yöksi voit laittaa sen puhdistusliuokseen. Jos suussasi on sienitulehdus, tarvitset sen hoitoon hammaslääkärin määräämän lääkityksen ja proteesin puhdistukseen erityisliuoksen. Neuvottele hammashoitajan tai -lääkärin kanssa myös hammasproteesin hoidosta!

## **Lue myös**

- [Reuma-lehti 4/2017: Terve suu on tärkeä reumasairauksissa](#)