

Kuiva suu

Mikä on kuiva suu?

Kuivan suun tunne (kserostomia) johtuu yleensä syljen erityksen vähenemistä.

Syitä kuivalle suulle

1. **Lääkitykset:** Monet lääkkeet, kuten allergia-, verenpaine-, reuma- ja psyykelääkkeet, voivat aiheuttaa suun kuivumista. Lääkkeiden aiheuttama kuiva suu on yleisintä, kun käytetään useita lääkkeitä samanaikaisesti.
2. **Muut terveydentilat:** Esimerkiksi Sjögrenin syndrooma ja muut reumasairaudet, diabetes sekä hormonaaliset muutokset voivat vaikuttaa syljen tuotantoon.
3. **Ikä:** Vanhetessa syljeneritys vähenee luonnostaan.
4. **Elämäntavat:** Tupakointi ja alkoholin käyttö voivat edistää kuivan suun oireita kuten myös kahvin tai kofeiinipitoisen teen runsas nauttiminen.

Riskit ja seuraukset

Syömiseen ja ruoansulatukseen liittyvien toimintojen lisäksi sylki suojaa hampaita reikiintymiseltä, limakalvoja tulehduksilta ja huuhtoo sekä puhdistaa suuta sekä nielua. Kuiva suu voi altistaa useille suun terveysongelmille:

- **Reikiintyminen:** Sylki suojaaa hampaita puhdistamalla suuta ja neutraloimalla happoja, jotka hyökkäävät hammaskiillettä vastaan. Vähentynyt syljeneritys lisää kariesriskiä (kts. [Hammaskaries - potilasesite](#)).
- **Vaikeudet syömisessä ja puhumisessa:** Kuiva suu voi vaikeuttaa pureskelua, nielemistä ja kielen liikkeitä sekä aiheuttaa arkuutta ja kirvelyä.
- **Yöllinen heräily:** Kuivan suun tunne voi häiritä nukkumista.
- **Pahanhajuinen hengitys:** Syljen puute voi johtaa bakteerikasvun lisääntymiseen suussa.

Itsehoito

1. Juominen, syöminen ja kosteutus:

- Juo vettä säännöllisesti koko päivän ajan, myös ruokailun yhteydessä. Yöllä kannattaa pitää vesilasia pöydällä.
- Vältä sokeripitoisia ja happamia juomia sekä ruokia.
- Käytä ksylitoltuotteita syömisen jälkeen.

2. Apteekkituotteet:

- Kokeile kosteuttavaa geeliä tai imeskeltäviä tabletteja, jotka on tarkoitettu kuivan suun hoitoon.

3. Ruokaöljy:

- Kokeile käyttää pieniä määriä ruokaöljyä suun ja huulien voiteluun.

4. Ruokavalio ja elämäntavat:

- Harjaa hampaat aamuin illoin 2 minuutin ajan fluorihammastahnalla ja puhdista hammasvälit päivittäin. Lisäfluori voi olla joskus tarpeen hammaslääkärisi ohjeistuksen mukaan (kts. [Hammaskaries - potilasesite](#)).
- Lopeta tupakointi ja vähennä alkoholin sekä kofeiinipitoisten tuotteiden käyttöä.

5. Irrotettavien hammasproteesien käyttö:

- Jos sinulla on irrotettavat hammasproteesit, pidä erityistä huolta proteesihygieniasta äläkä pidä proteesia öisin (kts. [Irtoproteesin käyttöönotto ja hoito – potilasohje](#)).

Säännölliset tarkastukset ovat erityisen tärkeitä, koska reikiintymisriski on koholla syljenerityksen vähentyessä.

Terve suu, terveempi sinä.