

Suun punajäkälä

Mikä on punajäkälä?

Punajäkälä (lichen planus) on krooninen tulehdustauti, joka voi esiintyä iholla, limakalvoilla tai molemmissa. Sairaus on yleisempi keski-ikäisillä. Punajäkälä ei ole tarttuva, mutta se voi aiheuttaa epämukavuutta. Suussa esiintyessään punajäkälä vaatii 12 kuukauden välein toteutettavaa seurantaan pahanlaatuistumisen riskin vuoksi.

Suun punajäkälä ja sen oireet

Kun punajäkälä ilmenee suussa, puhutaan suun punajäkälästä. Oireet voivat vaihdella, ja oireiden aaltoilu on tyypillistä. Oireita voivat olla:

- Valkoiset kuvioinnit tai laikut, erityisesti poskissa.
- Punaista ärtynyt alueet tai kivuliaat haavaumat.
- Ikenien herkkyys ja arkuus hampaiden harjauksessa.
- Oireiden paheneminen voi liittyä stressiin tai tiettyihin ruoka-aineisiin, kuten mausteisiin ruokiin ja happamiin hedelmiin.



Hoito ja itsehoito

Vaikka suun punajäkälää ei voida parantaa, oireiden hallinta ja suun pitäminen tulehdusvapaana ovat keskeisiä:

- **Hyvä suuhygienia:** Harjaa hampaat ja ienrajat aamuin illoin 2 minuutin ajan ja puhdista hammasvälit vähintään kerran päivässä.
- **Vältä ärsyttäviä tekijöitä:** Kokeile välttää ruokia ja juomia, jotka pahentavat oireita. Joskus vaahtoavat hammastahnat voivat ärsyttää. Silloin kannattaa kokeilla vaahtoamattomia fluoritahnoja.
- **Paikallishoito:** Lääkäri voi määrätä kortisonivoiteita, kortisonisuihkeita tai reseptillä saatavia suuvesiä lievittämään tulehdusta ja kipua.