

# Kuiva suu

- Iän myötä syljen erityys saattaa vähentyä tai sen koostumus muuttua. Monien sairauksien ja lääkityksien haittavaikutuksena on myös syljen erityksen vähentyminen.
- Syljellä on tärkeä merkitys suun terveydelle, sillä se huuhtelee suusta bakteereja ja ruuantähteitä. Se suojelee myös limakalvoja. Kuiva suu saattaa lisätä myös hampaiden reikiintymistä ja iensairauksia.
- Kuivan suun oireita ovat pahanhajuinen hengitys, paha maku suussa, arat ja kuivat limakalvot, vaikeutunut puhekyky, nielemisongelmat ja muuttunut makuaistimus.

## Kuivan suun hoito

- Vältä usein käytettyinä sokeroituja ja happamia tuotteita, alkoholipitoisia suuvesiä sekä voimakkaita mausteita. Veden juominen (yli litra päivässä) on suositeltavaa.
- Pureskelu ja imeskely lisäävät syljen eritystä, täten pureskelua vaativan ravinnon (juurekset, kova leipä ym.), ksylitoli-purukumin ja pastillien säännöllinen nauttiminen on suositeltavaa.
- Fluorin säännöllinen nauttiminen on tärkeää! Päivittäisen fluorihammastahnan lisäksi voi käyttää fluoritabletteja.
- Apteekista on saatavilla myös erilaisia kuivalle suulle tarkoitettuja suunhoitotuotteita, mm. hammastahnaa, suuvettä, suusuihketta, limakalvoille levitettäviä geelejä, keinosylkeä, purukumeja ja pastilleja.
- Kuivan suun tuotteisiin erikoistuneita merkkejä ovat Xerostom, Xerodent, BioExtra ja Salutem.
- Hammastahnan tulisi olla vaahtoutumatonta, natriumlauryylisulfaattia (Sodium Lauryl Sulfate) sisältämätöntä tahnaa.
- Kotikonstina kuiville limakalvoille voi levittää ruokaöljyä, joka helpottaa kuivan suun tunnetta.

Forssan Erikoishammaslääkärit  
Kutomonkuja 2 B 3, 30100 Forssa  
Puh. 010 219 4010

