

Kuiva ja herkkä suu

Kuivan suun tunnusmerkkejä ovat arat, kuivat ja kirvelevät limakalvot, myös kieli voi tuntua karhealta. Nieleminen ja puhuminen hankaloituvat, makuaistimuksen muutokset ja pahamaku suussa sekä pahanhajuinen hengitys ovat myös tyypillisiä oireita. Sylki on usein vaahtoavaa ja sitkeää.

Kuiva suu on yleinen ongelma ikääntyvän väestön keskuudessa, mutta suun kuivuminen voi liittyä myös yleissairauksiin tai niiden hoidossa käytettäviin lääkityksiin.

Syljellä on huuhtova ja suojaava vaikutus suussa. Syljen erityksen väheneminen lisää riskiä hampaiden reikiintymiselle ja muille suun tulehduksille. Kuivassa suussa myös hammasproteesien pito hankaloituu.

Omahoito:

- Kostuta suuta **vedellä**, vältä makeita juomia lisääntyneen reikiintymisriskin vuoksi.
- Käytä ksylitolituotteita, purukumia tai pastilleja, ne lisäävät syljen eritystä ja suojaavat hampaita reikiintymiseltä.
- Puhdista hampaat huolellisesti aamuin illoin ja käytä herkälle ja kuivalle suulle suunniteltuja vaahtoamattomia hammastahnoja.
- Apteekissa on saatavilla kuivan suun hoitotuotteita, esim. suuvesiä, geelejä ja suusuihkeita.
- Kotikonstina voit kokeilla myös ruokaöljyn sivelyä suun limakalvoille.

Käy säännöllisesti suun terveystarkastuksessa!