Suun ja hampaiden hoito-ohjeita pään ja kaulan alueen sädehoitoa saavalle potilaalle.

|  |  |
| --- | --- |
| Kuvaus: | Sisältää ohjeita sädehoidon aikaisesta suun hoidosta, kivun lievityksestä ja ravitsemuksesta. |

Sädehoitoa käytetään pään ja kaulan alueen pahanlaatuisten kasvainten hoitona tai

kirurgisen hoidon tukihoitona leikkauksesta toipumisen jälkeen. Jo hoidon ensimmäisellä viikolla sivuvaikutuksena voi ilmaantua suun limakalvon tulehdus eli mukosiitti. Mukosiitti voi kestää 2–4 viikkoa hoidon loppumisen jälkeen. Leikkaus- ja sädehoito vaurioittavat sekä suuria että pieniä sylkirauhasia, jolloin syljen eritys vähenee. Tämä altistaa suun limakalvojen tulehduksille ja hampaiden reikiintymiselle. Sylkirauhasvauriot saattavat olla palautumattomia. Tästä syystä suun ja hampaiden säännöllinen hoito on tärkeää.

**Suun ja hampaiden puhdistus**

Suun kuivuudesta johtuen hampaiden pinnalle kertyy helpommin bakteereja. Hampaiden harjaus fluorihammastahnalla kahdesti vuorokaudessa on tärkeää. Mikäli tavallinen hammastahna aiheuttaa ärsytystä, apteekissa on saatavilla herkälle suulle tarkoitettuja hammastahnoja. Hampaiden reikiintymisen ehkäisemiseksi tarvitaan lisäfluoria esim. fluorihuuhtelun, -tablettien tai –geelin muodossa. Saatte yksilölliset ohjeet fluorin käytöstä hammashoitohenkilökunnalta. Ksylitolituotteet säännöllisessä käytössä ovat tehokas lisä reikiintymisen ehkäisemisessä.

Hammasproteesit puhdistetaan huolellisesti harjalla ja nestemäisellä saippualla. Lisäksi proteesit desinfioidaan vähintään 1-2 kertaa viikossa desinfioivassa liuoksessa.

Hammasproteesit säilytetään kuivana esimerkiksi rasiassa, jos ne eivät ole käytössä. Sädehoidon aikana hammasproteesien käyttö voi kivun vuoksi olla vaikeutunut ja silloin proteesia suositellaan käytettäväksi mahdollisimman vähän.

**Suunhoito**

Limakalvojen hoitoon auttaa päivittäin usein toistuvat huuhtelut fysiologisella

keittosuolaliuoksella (1 % suolavesi). Kuivan suun hoitoon voidaan käyttää ruokaöljyä tai apteekista saatavia kostutusvalmisteita kuten suugeeliä, -suihketta ja -vettä.

Huulten rasvaukseen soveltuu esimerkiksi valkovaseliini.

Tupakka ja alkoholi ärsyttävät suun ja nielun limakalvoja ja niiden käyttöä on hyvä

välttää. Sädehoidon aiheuttamien suun ongelmien ilmaantuessa teillä on mahdollisuus käydä Suu- ja leukasairauksien poliklinikalla. Käynnit varataan yksilöllisen tarpeen

mukaan.

Kivunhoitoon on syytä käyttää säännöllisesti kipulääkettä. Mukosiitin aiheuttamaa

suukipua voidaan suuhygienistin vastanotolla lievittää matala-annos –laserilla.

Suun kuivuus altistaa myös hiivasienitulehdukselle. Mahdolliseen sienitulehdukseen aloitetaan lääkitys.

**Ravitsemus**

Monipuolinen ravitsemus edistää toipumista ja haavojen paranemista. Ateriat syödään huoneenlämpöisenä tai viileänä.

Hyvä koostumus aterialle on pehmeärakenteinen ja kostea sekä vähämausteinen ja

vähäsuolainen. Apteekista saatavia lisäravinteita voi myös käyttää. Riittävästä nesteytyksestä huolehditaan juomalla runsaasti vettä aterioiden välillä.

Jos teillä on ongelmia ravitsemuksellisesti täysipainoisen ruokavalion noudattamisessa,

teillä on mahdollisuus käydä ravitsemusterapeutin vastaanotolla.

Tarvittaessa yhteydenotto ensisijaisesti hoitavaan lääkäriin tai hoitohenkilökuntaan.

Sädehoitoyksikkö arkisin klo 8—15 puh. 017 172 900

Syöpätautien poliklinikka arkisin klo 7.30–15.30 puh. 017 172 941

Suu- ja leukasairauksien poliklinikka arkisin klo 7.30—15.30 puh. 017 174 025

Korva-, nenä- ja kurkkutautien poliklinikka arkisin klo 7–15.30 puh. 017 172 820