

Ikäihmisen suun omahoito



- Pese hampaat 2 kertaa päivässä.
- Puhdista proteesit ja suun limakalvot päivittäin.
- Huuhtele suu ja proteesit aina ruokailun jälkeen.
- Muista vaihtaa hammasharja noin 3 kuukauden välein.

Hampaiden harjaus



- Käytä pehmeää hammasharjaa sekä fluorihammastahnaa.
- Laita hammastahnaa hammasharjalle herneen kokoinen määrä.
- Pese hampaiden ulko- ja sisäpinnat siten, että harja koskettaa sekä hampaita että ientä, harjaa myös purupinnat.
- Pidä harja pystysuorassa etuhampaiden sisäpintoja harjatessa.
- Huuhtele suu harjauksen jälkeen vain kevyesti, tahnaa saa jäädä suuhun vaikuttamaan.
- Käytä hammasvälien puhdistamiseen hammasväliharjaa, -tikkuja tai -lankaa.

Kuivan suun hoito-ohjeita

- Pureskelu ja imeskely lisäävät aina syljeneritystä.
- Juo riittävästi vettä.
- Voit kokeilla myös näitä:
 - Ruokaöljy siveltyinä suun limakalvoille
 - Ksylitolipastillit
 - Apteekista saatavat pureskelu- ja imeskelytabletit, kosteuttavat geelit ja suihkeet.

Proteesin hoito-ohjeet

- Käytä proteesien puhdistukseen astianpesuainetta tai proteeseja varten tarkoitettua hammastahnaa.
- Ota proteesi tukevasti kämmenelle.
- Harjaa proteesin uurteet puhtaiksi erityisesti limakalvoa ja hampaita vasten olevilta pinnoilta.
- Huuhtele lopuksi proteesi juoksevan veden alla.
- Voit käyttää proteesin puhdistustabletteja muutaman kerran viikossa, noudata valmistajan ohjeita.
- Säilytä proteesi yön ajan ilmassa säilytysastiassa ja huuhtele aamuisin ennen suuhun laittoa.



Tampereen kaupunki, suun terveydenhuolto

- Neuvonta ja ajanvaraus kaikkiin hammashoitoloihin ma–pe klo 8–17, numerosta (03) 5657 0100.
- Ajanvarausnumeroon voi soittaa kaikissa suun terveyteen liittyvissä asioissa.
- Suun terveystarkastuksessa ja hoidon tarpeen arvioinnissa asiakkaalla tulisi olla mukanaan tiedot lääkityksestään.