

## Suun terveydentila

Reikiintymisriski on kohonnut jos hampaiden juuret ovat paljastuneet ja/tai hampaissa on ollut reikiä viimeisen kolmen vuoden aikana.

## Osittaiset hammasproteesit

Osittaiset hammasproteesit voivat lisätä plakin kertymistä omiin hampaisiin, ja riski hampaiden reikiintymiselle kohoaa.

## Kuiva suu

Osa lääkkeitä aiheuttaa suun kuivumista, kuten myös myös sädehoito ja kemoterapia. Krooniset sairaudet ja ikääntyminen saattavat aiheuttaa suun kuivuutta. Suun kuivuus voi nostaa hampaiden reikiintymisen todennäköisyyttä eli reikiintymisriskiä.

## Monet ihmiset kärsivät suun kuivumisesta

Noin 20% aikuisväestöstä kärsii suun kuivumisesta. Suun kuivuminen lisääntyy jopa 40 prosenttia vanhuksilla ja joidenkin lääkkeiden käytön yhteydessä.

Yli 1500 eri lääkkeen sivuvaikutus on suun kuivuminen. Suun kuivuuden todennäköisyys kasvaa, jos käytössäsi on useita erilaisia lääkkeitä.

Suun kuivumista aiheuttavia sivuvaikutuksia esiintyy lääkkeillä joita käytetään masennukseen, ahdistukseen, epilepsiaan, astmaan, allergioihin ja korkeaan verenpaineeseen sekä morfiinipohjaisilla lääkkeillä.

Jotkut sairaudet, kuten diabetes, nivel-tulehdus, Sjögrenin oireyhtymä sekä syövän hoito vaikuttaa syljen eritykseen ja voi aiheuttaa suun kuivumista.



## Suun kuivumisen yleiset oireet

Saatat kärsiä suun kuivumisesta, jos sinulla on yksi tai useita seuraavista oireista:

- Tahmea, kuiva tunne suussa tai kurkussa
- Polttava tunne suussa
- Kuiva, karkea kieli
- Halkeilevat huulet
- Vaikeus pureskella, niellä, maistella ja puhua
- Heräät suun kuivuuteen
- Pahanhajuinen hengitys
- Suun haavaumat tai infektiot

## Suun kuivuminen vaikuttaa hampaiden reikiintymisen riskiin

Syljellä on tärkeä rooli, se suojaa hampaiden reikiintymiseltä. Sylki poistaa ruokaa ja niiden jäämiä. Se neutraloi sokereita ja estää mineraalien liukenemistä hammaskiilteestä. Vähentynyt tai hidastunut syljen erityminen voi johtaa hampaiden lisääntyneeseen reikiintymiseen.

Käyttäessäsi syljen korvikkeita, on tärkeää huomioida etteivät ne välttämättä sisällä tarpeeksi fluoridia. Syljen korvikkeet eivät usein tästä johtuen anna tarvittavaa suojaa hampaiden reikiintymistä vastaan.



Colgate

**Duraphat® 5 mg/g hammastahna suojaa hampaiden reikiintymiseltä jos reikiintymisriskisi on kohonnut**



*Itsehoito aloitetaan hammaslääkärin, suuhygienistin, lääkärin tai sairaanhoitajan suosituksesta kun hampaidesi reikiintymisen riski on kohonnut. Käyttö toteutetaan hammaslääkärin tai suuhygienistin säännöllisessä seurannassa.*

## Kuinka käytät Duraphat® 5 mg/g hammastahnaa

Käytä Duraphat® 5 mg/g hammastahnaa pakkauksen ohjeiden mukaan.

- Hammastahnassa on raikas mintun maku ja sitä on helppo käyttää
- Annostele 2 cm hammastahnaa ja harjaa hampaat 3 kertaa päivässä aterian jälkeen noin 3 minuutin ajan
- Älä huuhtele hampaiden pesun jälkeen vaan sylkääse ylimääräinen tahna pois
- Puhdista hammasväliit hammaslangalla, hammastikuilla tai väliharjoilla
- Lue pakkausseloste aina huolellisesti ennen käyttöä
- 1 tuubi riittää 1 kk, 3 tuubia 3kk kuuri

SAATAVILLA  
APTEEKISTA  
ILMAN  
RESEPTIÄ



### DURAPHAT® 5 mg/g hammastahna

Vaikuttava aine: 1 g hammastahnaa sisältää natriumfluoridia vastaten 5 mg fluoria (5 000 ppm). Käyttöaiheet: Aikuisten ja nuorten hammaskarieksen ehkäisy etenkin, jos vaarana on useiden hampaiden karies (kruunu- ja/tai juurikaries). Annostus ja antotapa: Ainoastaan ≥ 16-vuotiaiden potilaiden käyttöön. Hampaat harjataan huolellisesti 3 kertaa päivässä, jokaisen aterian jälkeen. Hammasharjalle annostellaan 2 cm hammastahnaa (sisältää 3-5 mg fluoria) ja hampaat harjataan pystysuorin liikkein ienrajasta alkaen purupintaa kohti. Huolellinen hampaiden harjaus kestää noin kolme minuuttia. Antotapa: Hammaslääkintään. Ei saa niellä. Vasta-aiheet: Yliherkkyys vaikuttavalle aineelle tai apuainelle. Varoitukset ja käyttöön liittyvät varoitukset: Valmistete ei ole tarkoitettu alle 16-vuotiaille nuorille ja lapsille. Valmisteen fluoripitoisuus on korkea. Useiden eri fluorilähteiden käyttö voi aiheuttaa fluoroosia. Poistaa fluorin kokonaissaanti on arvioitava ennen valmisteen käyttöä. Suositeltava fluoridi-ionien kokonaissaanti kaikista fluorilähteistä on 0,05 mg/kg/vrk, enintään 1 mg/vrk. Valmisteen käytön aikana on vältettävä fluoritabletteja, -tippoja, -purukumia, -geelejä, -lakkoja, fluorattua vettä ja fluorattua suolaa. Valmistete sisältää natriumbensoaattia, joka saattaa lievästi ärsyttää ihoa, silmiä ja limakalvoja. Yhteisvaikutukset: Et tunnetta. Raskaus ja imetys: Valmistete ei saa käyttää raskauden eikä imetyksen aikana, ellei riskejä ja hyötyä ole arvioitu huolellisesti. Haittavaikutukset: Esintyvyyden tuntematon (saatavissa oleva tieto ei riitä arviointiin): pöhtöelun tunne suussa. Harvinaiset: yliherkkyysreaktiot. Pakkaukset: 1 x 51 g pakkaus tai 3 x 51 g pakkaus Korvattavuus: Ei SV-korvattava. Reseptilääke. Lisätietoja: Valmisteyhteenveto, Pharmacia Fennica, Colgate-Palmolive A/S, Bredevej 2, DK-2830 Virum, Tanska. Tutustu valmisteyhteenvetoon ennen lääkkeen määräämistä. Perustuu 6.10.2016 päivättyyn valmisteyhteenvetoon.

## Vähennä reikiintymisriskiä Duraphat® 5 mg/g fluorihammastahnalla

Duraphat® 5 mg/g fluori-hammastahna on lääke, joka sisältää yli 3 kertaa enemmän fluoria kuin tavallinen hammastahna.

Duraphat® 5 mg/g sopii käyttöön aikuisille ja 16-vuotiaille tai sitä vanhemmille nuorille. Lisätietoa Duraphat® 5 mg/g fluorihammastahnasta voit tiedustella sairaanhoitajalta, lääkäriltä, hammaslääkäriltä, suuhygienistiltä tai apteekista.



Duraphat® 5 mg/g hammastahna on lääke, jonka fluoripitoisuus on korkea.

- Duraphat® 5 mg/g hammastahna sisältää 3–5 kertaa enemmän fluoridia kuin tavallinen hammastahna
- Duraphat® 5 mg/g hammastahnalla korvataan tavallinen fluorihammastahna hoidon aikana
- Duraphat-hammastahnaa käytetään ehkäisemään hammaskariesta (hampaiden reikiintymistä) aikuisilla ja vähintään 16-vuotiaille nuorille
- Yksi tuubi riittää kuukaudeksi  
– Käy säännöllisesti suuhygienistin tai hammaslääkärin vastaanotolla ja noudata annettuja käyttöohjeita

## Kenellä on lisääntynyt riski saada lisää reikiä hampaisiin?

Hampaiden reiät ovat hampaiden vaurioita, jotka aiheutuvat kun ruoassa oleva sokeri muuttaa plakin happamaksi. Hampaiden reikiintymistä esiintyy kaiken ikäisillä ihmisillä ja se voi aiheuttaa epämukavuutta, kipua ja johtaa hampaiden menettämiseen.

Monet tekijät voivat lisätä hampaiden reikiintymisriskiä:

### Ruokien sisältämät sokerit

Sokeria saadaan usein välipaloista, jalostetuista elintarvikkeista ja sokeripitoiset juomat voivat lisätä hampaiden reikiintymistä.



### Oikomishoito

Kiinteät oikomishoidon laitteet voivat vaikeuttaa plakin ja ruoan päivittäistä poistamista hampaiden pinnoilta ja lisätä alttiutta hampaiden reikiintymiselle.

### Tehoton ja epäsäännöllinen hampaiden harjaus

Hienomotoriset vaikeudet käsissä voivat vaikuttaa päivittäisen suuhygienian toteuttamisen tehokkuuteen ja siten kasvattaa hampaiden reikiintymisriskiä. Vammaisuus ja sairaudet, kuten Alzheimerin tauti ja dementia voivat myös vaikuttaa harjauksen huolellisuuteen ja hampaiden harjauksen säännöllisyyteen.