Suunhoito-ohje syöpälääkehoitoa saavalle potilaalle

## Miksi suunhoito on tärkeää syöpälääkehoidon aikana?

Syöpähoidot aiheuttavat eriasteista infektioherkkyyttä. Suun hoito on tärkeää, koska suun limakalvovauriot avaavat suun bakteereille pääsyn syvemmälle kudoksiin ja verenkiertoon. Säännöllinen, päivittäinen suunhoito vähentää tulehduksia aiheuttavien bakteerien ja sienien määrää suun limakalvoilla.

Keittosuolalla tai vedellä purskuttelu useaan otteeseen päivässä, hampaiden huolellinen harjaus kaksi kertaa päivässä sekä hammaslangan käyttö ylläpitävät suun hyvää hygieniatasoa.

## Miten suunhoito toteutetaan?

Hampaat tulee harjata aamuin illoin pehmeällä, tuuhealla hammasharjalla mietoa fluorihammastahnaa käyttäen. Jos hammastahna tuntuu liian voimakkaalta, voit kokeilla apteekista saatavaa miedompaa hammastahnaa. Hammasvälit puhdistetaan päivittäin hammaslangan avulla. Kielen voi harjata päivittäin hammasharjalla.

## Miten suuoireita voi lievittää?

Syöpälääkehoidot saattavat aiheuttaa suun kuivumista ja ärtymistä, jota voi lievittää suun purskuttelulla.

* Suun purskuttelu kannattaa tehdä useaan otteeseen päivässä vedellä tai suolaliuoksella.
* Suolaliuoksen voi tehdä itse kiehauttamalla 1 litra vettä, johon lisätään 1 tl suolaa ja/ tai 1 tl soodaa ja jäähdytetään liuos.
* Säilytä suuhuuhde huoneenlämmössä tai halutessasi jääkaapissa. Valmista uusi suuhuuhde päivittäin ja sekoita se hyvin ennen käyttöä.
* Käytä huuhdetta päivän aikana ruokailujen jälkeen.

Syljen erittymistä voi lisätä imeskelemällä ksylitolipastilleja tai pureskelemalla ksylitolipurukumia.

Kuivaa suuta voit kostuttaa oliivi- tai rypsiöljyllä. Sopiva annos on esim. 0,5-1tl ennen ruokailua ja pitkin päivää oireen mukaan.

Voit myös kokeilla apteekista saatavia erilaisia kuivan suun hoitotuotteita esim. suihkeita, geelejä, suuvesiä, pastilleja ja hammastahnoja. Kuivat huulet tulee rasvata säännöllisesti.

Suun limakalvo ärsytystä lisäävät voimakkaasti maustetut ruoat ja juomat, hyvin kuuma ja kylmä sekä hapan.

Jääpalojen imeskely ja kamomillatee voivat rauhoittaa suun limakalvoja

**Jos suu on niin kipeä, että syöminen on vaikeaa, ota yhteyttä hoitavaan yksikköön.**

Akuuttien ongelmien yhteydessä (esimerkiksi hammassärky, suun tulehdukset tms.), kerro hammaslääkärille käynnissä olevista syöpähoidoista. Hammaslääkäri voi tarpeen mukaan ottaa yhteyttä syöpälääkäriin ja sopia kiireellisten hammashoitojen toteutusaikataulusta yhdessä syöpälääkärin kanssa.Hammaslääkärillä käynti on suositeltavaa ennen syöpähoitojen aloitusta.