

Suun sienitulehduksen omahoito ja ennaltaehkäisy

Sienitulehdus voi aiheuttaa pahanhajuista hengitystä, kipua, kirvelyä, polttelua sekä punoitusta suun limakalvoilla ja suupielissä. Sienitulehdus ei useinkaan aiheuta näkyviä muutoksia, mutta esim. hammasproteesin käyttäjillä voi olla punoitusta tai vaaleita muutoksia proteesin alla. Suupielissä voi olla haavaumia. Sienitulehduksen yleisin aiheuttaja on *Candida albicans* –hiivasieni, joka kuuluu suun normaaliin mikrobistoon ja esiintyy oireettomana noin puolella väestöstä.

Sienitulehdus voi syntyä, jos elimistön vastustuskyky heikkenee ja suun bakteerien sekä sienien tasapaino järkkyy. Tulehdukselle altistaa mm. huono suu- ja proteesihygienia, alentunut syljeneritys, antibiootti- tai kortisonilääkitys, tupakointi, diabetes sekä puutteellinen ruokavalio.

Omahoito ja ennaltaehkäisy:

- Puhdista hampaat ja kieli huolellisesti päivittäin.
- Puhdista hammasproteesit päivittäin esim. lämpimällä saippuavedellä ja pehmeällä proteesiharjalla. Puhdista myös proteesin alle jäävät ien- ja limakalvoalueet päivittäin.
- Pidä hammasproteesit pois suusta öisin, jotta limakalvot saa levätä. Säilytä puhdistetut proteesit kuivana rasiassa.
- Desinfioi proteesit säännöllisesti esim. kerran viikossa kloorheksidiiniliuoksella (0,2 %), laimennetulla hypokloriitilla (0,02 %) tai proteesien puhdistukseen tarkoitetulla poretablettiliuoksella.
- Huolehdi riittävästä veden saannista ja kostuta kuivaa suuta vedellä tai purskutellen teelusikallisella ruokaöljyä. Syljeneritystä voi koettaa lisätä pureskelua vaativalla ruoalla.
- Lopeta tupakointi ja vältä alkoholin käyttöä.
- Huolehdi monipuolisesta ruokavaliosta sekä riittävästä proteiinien, vitamiinien (B12 ja C) ja raudan saannista. Vältä sokeripitoisia ruokia ja juomia.

Mikäli oireesi eivät tehostetulla omahoidolla helpota, ota yhteyttä suun terveydenhuoltoon. Suun limakalvolta voidaan ottaa sivelynäyte ja tarvittaessa määrätä sienilääkitys.

Lisätietoa:

[Suun sieni-infektio \(hammaslaakariliitto.fi\)](https://www.hammaslaakariliitto.fi)

[Suun sienitulehdukset - Duodecim \(terveysportti.fi\)](https://www.terveysportti.fi)

[Suun kuivuus -oireet ja hoito.pdf \(hyvaks.fi\)](#)