

SUUHYGIENISTIOPIISKELIJAT
OILI AHOLA, VIIVI LILJA
THM HELENA STEDT

TERVE SUU!

VEGAANIRUOKAVALION JA SUUN TERVEYDEN VÄLINEN YHTEYS

KYLLÄ KASVISSYÖJÄN TUNNISTAA HAMPAISTA HETI! RAAKOJEN VIHANNESTEN SYÖNTI KULUTTAAMPAITA! IHMISELLÄ ON SEKASYÖJÄN HAMPAAT!

...KUULOOSTAAKO TUTULTA? TÄLLAISIA VÄITTEITÄ SAATAA KUULLA VEGAANIRUOKAVALIOSTA JA HAMPAISTA PUHUTTAESSA.

TIETOA VEGAANIRUOKAVALION VAIKUTUKSISTA SUUN TERVEYTEEN LÖYTYY NIUKASTI. TERVE SUU ON OSA YLEISTERVEYTTÄ, HYVINVOINTIA JA ELÄMÄNLAATUA (1). TÄMÄN OPINNÄYTETYÖHÖN POHJAUTUVAN ARTIKKELIN ON TARKOITUS TUODA TIETOA VEGAANIRUOKAVALION ERITYISPIIRTEIDEN VAIKUTUKSISTA SUUN TERVEYTEEN JA ANTAA NEUVOJA HYVÄN SUUN TERVEYDEN YLLÄPITOON.

ARTIKKELI ON METROPOLIA AMMATTIKORKEAKOULUSSA TEHDYN OPINNÄYTETYÖN "VEGAANIRUOKAVALION VAIKUTUS SUUN TERVEYTEEN" TUOTOS. ARTIKKELIN TILAAJANA ON VEGAANILIITTO RY.

Pureskeltava ruoka lisää syljeneritystä

Kasvisruokavalion noudattamisella on etunsa myös suun terveyden ylläpitämisessä, sillä pureskeltava ruoka, kuten esimerkiksi juurekset, lisäävät syljen erityystä ja näin vähentävät bakteerien määrää suussa (2) suojaten hampaita reikiintymiseltä (3). Tasapainoisella vegaaniruokavaliolla ei ole merkittäviä vaikutuksia suun mikrobistoon tai suun bakteerikannan muodostumiseen (4).



Ravinnon happamuus vaikuttaa hampaiden hyvinvointiin

Kasvisruoka voi olla pH: ltaan hapanta ja rakenteeltaan kovaa. Ruoan happamuus pehmentää hampaan pintaa, ja voimakas pureskelu edesauttaa kiilteen kulumista, aiheuttaen hampaan kulumista eli eroosiota (2). Kasvisruokavalioita noudattavilla on tutkimuksissa havaittu syljen pH:n laskua (5), joka kulkee käsi kädessä lisääntyneen hampaan kulumisen kanssa (2).

Huolellisesti koottu vegaaniruokavalio on terveyttä edistävä

Suositusten mukaisesti koostettu vegaaniruokavalio edistää terveyttä kaikissa ikävaiheissa (3). Koostaminen vaatii perehtymistä, sillä huonosti koottu ruokavalio saattaa altistaa tiettyjen ravintoaineiden puutokselle. Näitä kriittisiä ravintoaineita ovat B12- ja D-vitamiini, kalsium, jodi, sinkki ja rauta (6). Tässä artikkelissa perehdytään tarkemmin näiden ravintoaineiden puutosten aiheuttamiin suun terveyden muutoksiin. Lisäksi perehdytään hampaiden kulumiseen, sekä monen aikuisen suusta löytyvään hampaiden reikiintymiseen, omahoitoa unohtamatta.

B12-vitamiinin puutos voi aiheuttaa kipua kielessä

B12- vitamiinin puutoksen aiheuttamat oireet voivat olla moninaiset. Puutoksen aiheuttaman megaloblastisen anemian tyypillisiä suuoireita ovat kielikivut, nielemisvaikeudet (7) tai jopa kielitulehdus (8), joka näkyy kielen punaisena värimuutoksena sekä kielen halkeamina (9). B12- vitamiinin puutos voi aiheuttaa myös sammasta, suupielen tulehduksia ja aftoja (10).

D-vitamiini vaikuttaa suun terveyteen myönteisesti

D-vitamiini vaikuttaa tulehduksista ehkäisevästi ja vähentää bakteerien määrää suussa (11). Sen ensisijainen tehtävä on luiden ja hampaiden lujittaminen (10). D-vitamiinin puutos voi aiheuttaa kehityshäiriöitä hampaan kiilteeseen (12), muutoksia leukaluun lujuudessa tai jopa luun menettämistä (10).

Kalsiumin puute heikentää hampaan kiinnittymistä

Kalsiumin riittävä saanti on hampaiston hyvinvoinnin kannalta välttämätöntä (12), sillä kalsium ja fosfaatti ovat pääasialliset kivennäisaineet hampaissa (3). Kalsiumin liian alhainen saanti yhdistettynä matalaan D- vitamiinitasoon heikentää leukaluun lujuutta sekä hampaan kiinnittymistä leukaluuhun (9).

Raudanpuuteanemia näkyy suun limakalvoilla

Raudan puute on maailmanlaajuisesti yleisin anemian aiheuttaja (13). Sen aiheuttamia suuoireita ovat vaalea ja ohentunut limakalvo, limakalvojen hidastunut paraneminen, haavaumat suussa, kielikipu, suupielen halkeamat, nielemisvaikeudet, ientulehdus (7) tai kielitulehdus (13). Raudan puute voi myös altistaa hampaiden reikiintymiselle (14).

Sinkki parantaa makuaistia

Sinkillä on tärkeä rooli suun- sekä yleisterveydessä. Sen puute voi aiheuttaa hidastunutta haavojen paranemista, muutoksia kielessä tai kuivan suun tunnetta. Sinkki parantaa makuaistia sekä ruokahalua, ja sen puute voi vaikuttaa makuaistimuksen heikkenemiseen (14). Sinkillä on myös reikiintymiseen vaikuttavien bakteerien kasvua ja lisääntymistä ehkäiseviä ominaisuuksia (15).

Eroosio on hampaan kiilteen kulumista

Tasapainoisen vegaaniruokavalion ainoaksi kompastuskiveksi voi muodostua eroosio, mikäli ruokavalioon sisältyy runsaasti happamia marjoja, hedelmiä tai etikkatuotteita (16). Eroosio tarkoittaa ravinnon happojen aiheuttamaa hampaan kiilteen kulumista (17). Eroosio näkyy hammaspinnan mattamaisuutena ja hampaan uurteiden häviämisenä (17) useimmiten etuhampaissa (3). Sen oireena voi olla vihlonta (17).



EROOSIOVAURIOITA ETUHAMPAISSA

Vältä mehuja, nauti hedelmät pureskellen

Eroosion yleinen syy on tiheä altistuminen happamalle ruoalle tai juomalle (3). Erytisesti hedelmämehut, hedelmät (17) kuten omena, ananas, rypäleet, sitrushedelmät, marjat ja etikkaiset salaattinkastikkeet ovat pH:ltaan happamia (16). Mikäli ruokavalioon kuuluu runsaasti happamia ruoka-aineita, voi hedelmien haitallisuutta vähentää nauttimalla ne pureskellen mehujen sijaan, pureskelun lisäämään syljenerityksen ansiosta (2). Esimerkiksi kokonaisena syödyn porkkanan pH on noin kuusi, mutta mehuksi puristettuna pH laskee lähes neljään (18).

Keinoja eroosion välttämiseen

Happamien ruokien haittavaikutuksia voidaan tasapainottaa nauttimalla maustamattomia pähkinöitä aterian jälkeen. Happaman ravinnon jälkeen tulisi käyttää ksylitolituotteita, suosien mieluummin pastilleja purukumin sijasta. Riittävä veden juonti on tärkeää, sillä kuivassa suussa hapan ruoka viipyy pidempään (2). Vaurioiden välttämiseksi hampaita ei tulisi harjata heti happaman ruokailun jälkeen (2), sillä se kuluttaa hampaan pintaa (12). Voimakkaasti hankaavan tahnan käyttöä kannattaa välttää ja hammas-harjaksi valita pehmeä harja. Hampaiden vastustuskykyä tulisi vahvistaa säännöllisellä fluorin saannilla (17).

Happohyökkäys - reikiintymisen aiheuttaja

Happohyökkäysten aiheuttama hampaiden reikiintyminen eli karies on maailmanlaajuisesti levinnein infektiosairaus ja suun sairauksista yleisin (19). Happohyökkäys tarkoittaa reaktiota, jossa suun bakteerit tuottavat ravinnon sokereista ja muista hiilihydraateista happoja, jotka liuottavat hammas-kiillettä reikiinnyttäen hampaan. Lähes jokainen syömis- ja juomiskerta aiheuttaa suussa happohyökkäyksen (1).

Säännöllinen ruokailu on tärkeää

Täysipainoisen ruokavalion lisäksi on tärkeää huolehtia säännöllisestä ruokarytmistä. Välipalat mukaan lukien ruokailukertoja tulisi olla 5-6 päivässä (20). Tällöin syljelläkin on aikaa neutraloida suun happamuutta happohyökkäysten välillä (1). Jos välissä ei ole tarpeeksi lepojaksoja (2-3 tuntia), kariesvaurio etenee (3). Kun tekee mieli herkutella, olisi sokeripitoiset ruoat hyvä nauttia ruokailun yhteydessä jälkiruokana (20). Janojuomana tulisi käyttää tavallista vettä (21).

Tehokkain reikiintymisen ehkäisykeino on fluorin käyttö

Väestötasolla tehokkaimmaksi reikiintymisen ehkäisykeinoksi on osoittautunut fluorin käyttö (22). Aikuisten tulisi käyttää kahdesti päivässä hammastahnaa, joka sisältää 1450 ppm fluoria (21). Fluorin reikiintymistä ehkäisevä vaikutus perustuu sen kykyyn heikentää bakteerien toimintaa (23).

Ksylitoli lisää syljen eritystä

Ksylitolituotteita tulisi käyttää ruoan nauttimisen jälkeen. Tämä lyhentää happohyökkäyksen kestoa (19) ja vähentää hammasplakin määrää. Ksylitolia tulisi käyttää vähintään 5 grammaa vuorokaudessa optimaalisen reikiintymistä ehkäisevän vaikutuksen saavuttamiseksi (3).

Suun omahoito -keino edistää suun terveyttä

Suun terveyden edistämisessä suun omahoito on avainasemassa. Hampaat tulee harjata kahdesti päivässä fluorihammastahnalla: aamuisin sekä illalla viimeisenä ennen nukkumaanmenoa. Sähköhammasharjan käyttö on suositeltavaa sen paremman puhdistustehon vuoksi. Myös hammasvälit tulee puhdistaa vähintään kerran päivässä (22). Hammasplakki aiheuttaa reikiintymistä sekä ientulehdusta, paras keino poistaa plakkia on tehokas hampaiden harjaus (24). Omahoitoon kannattaa panostaa, sillä hyvällä omahoidolla voidaan alkava reikiintyminen saada pysäytettyä (19).

Eväät suun terveyden ylläpitoon

**PESE HAMPAAT HUOLELLISESTI 2MIN./ 2 KERTAA
PÄIVÄSSÄ FLUORIHAMMASTAHNALLA**

**KÄYTÄ RUOKAILUN JÄLKEEN KSYLITOLITUOTTEITA,
HAPPAMAN RUOAN JÄLKEEN MIELUITEN
KSYLITOLIPASTILLEJA**

JUO RIITTÄVÄSTI VETTÄ

ÄLÄ HARJAA HAMPAITA HETI RUOKAILUN JÄLKEEN

**VÄLTÄ HANKAAVIA TAHNOJA JA SUOSI PEHMEÄÄ
HARJAA**

VÄLTÄ SITRUSHEDELMIEN RUNSASTA KÄYTTÖÄ

KÄY SÄÄNNÖLLISESTI TARKASTUKSESSA

Lähteet:

- 1) Hammaslääkäriliitto
- 2) Keskinen, Heljä 2015. Terve suu. Kasvisruokavalio ja suun terveys. Kustannus Oy Duodecim 2020
- 3) Aro, Antti – Mutanen, Marja – Uusitupa, Matti 2012. Ravitsemustiede. Kustannus Oy Duodecim. 4 painos. 2012. 90-579.
- 4) Francesca De Filippis - Lucia Vannini - Antonietta La Storia -Luca Laghi - Paola Piombino - Giuseppina Stellato - Diana I. Serrazanetti - Giorgia Gozzi - Silvia Turroni, Ilario Ferrocino - Camilla Lazzi - Raffaella Di Cagno - Marco Gobetti - Danilo Ercolini. 2014. The same Microbiota and a Potentially Discriminant Metabolome in the Saliva of Omnivore, Ovo-Lacto-Vegetarian and Vegan Individuals. PlosOne 2014; 9(11): e112373.
- 5) Zotti, F. -Laffranchi, L. -Fontana, P. -Dalessandri, D. – Bonetti, S. 2014. Effects of fluorotherapy on oral changes caused by a vegan diet. University o Turin, Italy. Pubmed 2014.
- 6) McEwen Bradley – Maddie Bingham. Vegan diet and chronic disease. Journal of the Australian Traditional-Medicine sosiety. 2019. 77-79
- 7) Thomas Danielle Marie – Mirowski Ginat W. 2010. Nutrition and oral mucosal diseases. Clinics in Dermatology 2010 (28) 426-431.
- 8) Uwitonze Anne Marie – Murererehe Julienne – Ineza Claire Marie – Harelimana Ingabire Eliane – Nsabinama Usiel – Uwambaye Peace – Gatarayiha Agnes – Haq Afrozul – Razzaque Mohammed S. 2016. Effects of vitamin D status on oral health. Journal of Steroid Biochemistry & molecular Biology. 2018 (175) 190-194.
- 9) Helenius-Hietala, Jaana 2019. Terve suu. Karies (hampaan reikiintyminen). Kustannus Oy Duodecim 2020.
- 10) Boerum Amanda. 2012. Supplement Usage and Its Effect on Oral Health. 2012. Clinical features. 2012
- 11) Uwitonze Anne Marie – Murererehe Julienne – Ineza Claire Marie – Harelimana Ingabire Eliane – Nsabinama Usiel – Uwambaye Peace – Gatarayiha Agnes – Haq Afrozul – Razzaque Mohammed S. 2016. Effects of vitamin D status on oral health. Journal of Steroid Biochemistry & molecular Biology. 2018 (175) 190-194.
- 12) Gondivkar Shailes – Gadbail Amol – Gondivkar Rima – Sarode Sachin – Sarode H' Gardi - Patil Shankargouda – Awan Kamran. 2018. Nutrition and oral Health. Disease-a-Month 65 (2019) 147-154.
- 13)Moll Rachel – Davis Bernard 2017. Iron, Vitamin B12 and folate. Medicine 2017 45:4. 198-203
- 14) Thomas Danielle Marie – Mirowski Ginat W. 2010. Nutrition and oral mucosal diseases. Clinics in Dermatology 2010 (28) 426-431.
- 15) Almoudi Manal Mohammed – Hussein Alaa Sabah – Hassan Mohamed Ibrahim Abu – Zain Nurhayati Mohamad. 2017. A systematic review on antibacterial activity of zinc against Streptococcus mutans. Saudi dental journal. 2018 (30) 283-291
- 16) Pylvänen, Emma 2019. Hammaseroosio ja kasvisruokavalio sen etiologisena tekijänä. Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta.
- 17) Tenovuo Jorma 2019. Terapia Odontologica. Eroosiot. Academia kustannus oy 2019.
- 18) Helenius-Hietala, Jaana 2019. Terve suu. Ravinnon happamuus ja hampaiden eroosio. Kustannus Oy Duodecim 2020.
- 19) Helenius-Hietala, Jaana 2019. Terve suu. Karies (hampaan reikiintyminen). Kustannus Oy Duodecim 2020.
- 20) Pelkonen, Lotta 2017. Kasvisruokavaliot. Duodecim terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. Päivitetty 20.11.2017
- 21) Karies (hallinta). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2014. Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi Luettu 11.9.2019
- 22) Tenovuo Jorma 2019. Terapia Odontologica. Kariesprofylaksia. Academica-Kustannus Oy 2020.
- 23) Sirviö Kaarina 2019. Fluori. Tervesuu 2019. Kustannus Oy Duodecim 2019.
- 24) Sydor Anna 2019. Oral health: Manual and powered Toothbrushing. The Joanna Briggs Institute 2019.