

lentulehdus ei välttämättä näy kauniissa suussakaan. Ensimmäinen merkki siitä on ikenien verenvuoto hampaita harjatessa.

* KANSANSAIRAUDET KURIIN

lentulehdus- ja kariesbakteerit alkujuurena yhä useampaan vakavaan sairauteen

Varo suun tulehduksia



Arviolta 60 prosenttia suomalaisista sairastaa ientulehdusta, parodontiittia. Se ei ainoastaan johda hampaiden menetykseen, vaan tulehdus voi levitä mihin tahansa muualle elimistöön aiheuttaen vakavia sairauksia.

Teksti: Terttu Iiskola
Kuvat: Marja-Terttu Pakkanen

Monet ovat kuulleet ientulehdusten aiheuttamasta riskistä sydän- ja verisuoniterveydelle. Yleisesti ei kuitenkaan tiedetä, että suun huono kunto voi aiheuttaa pahoja tulehduksia ja tauteja kaikkialla kehossa, esimerkiksi aivoissa tai keuhkoissa.

Parodontiitin aiheuttava myrkybakteeri *Porphyromonas gingivalis* on löydetty Alzheimerin tautia sairastaneiden aivoista, ja uuden löydön mukaan sama bakteeri saattaa osaltaan vaikuttaa myös sairauden syntyyn.

– Parodontiitti on vakava hampaiden tukikudosten tulehdustila. Hoitamattomat tulehtuneet ientaskut sirottavat vuosikautia jatkuvasti bakteerejaan verenkiertoon, kuvaa erikoishammaslääkäri, diplomihomeopaatti **Marja-Terttu Pakkanen**.

Suusairaudet ovat pääsääntöisesti tulehdussairauksia, joita aiheuttavat bakteerit, virukset ja sienet.

– Ientulehdukset yleensä alkavat hammasväleistä ja voivat johtaa parodontiittiin. Hammas-

väljen puhdistamiseen on monia keinoja: hammastikut, erilaiset väliharjat ja tavallinen hammaslanka tai hammaslankasilmukka.

Suu monen taudin alkujuuri

Pakkanen toteaa, että krooniset suusairaudet ovat maailmalla erittäin yleisiä ja tutkittuja.

– Niiden ja yleisterveyden välisiä yhteyksiä on tutkittu paljon myös Suomessa, hän kertoo.

– Varsinkin parodontiitin on havaittu liittyvän sydän- ja verisuonitauteihin, diabetekseen, keskосуuteen, pieneen syntymäpainoon, Alzheimerin ja Parkinsonin tautiin sekä syöpään. Lisäksi on löydetty yhteys maksan sairauksien, kuten tulehduksen, syövän ja suutulehdusten välillä.

– Viimeaikaisissa Alzheimerin taudin tutkimuksissa on löytynyt myös yhteys kariesbakteereihin eli hampaiden

reikiintymistä aiheuttaviin bakteereihin.

– Huonokuntoisten ikäihmisten kuolinsyynä on usein keuhkokuume. Nieleminen voi olla vaikeaa ja ruokaa menee hengitysteihin vakavilla seurauksilla. Keuhkoista on löydetty tutkimuksissa suun bakteereita, jotka mahdollisesti ovat osasyynä sairastumiseen.

– Erään tutkimuksen yhteydessä on selvinnyt, että parodontiitilla on negatiivista vaikutusta myös raskaaksi tulemiseen, viivästyttäen sitä. Pahimmassa tapauksessa se voi johtaa lapsettomuuteen.

– Puhutaan myös hiljaisesta eli matala-asteisesta tulehduksesta elimistössä. Sairaasta suusta tulee jatkuva bakteerikylvö ruuansulatuskanavaan. Valitettavasti vatsalaukun happamuus ei aina kykene tappamaan kaikkia bakteereita. Hiljaiselle tulehdukselle tiedetään olevan useita syitä. Huonot elintavat,

väärä ravinto ja ylipaino ovat altistavia tekijöitä.

Bakteereja, viruksia ja sieniä

Suusairaudet ovat pääsääntöisesti tulehdussairauksia, joita aiheuttavat bakteerit, virukset ja sienet.

– Suun bakteerifloora on monipuolinen ja laaja. Suusta on löydetty noin 500 erilaista bakteeria. Mahdollisesti kaikkia ei ole edes vielä löydetty, koska suussa on bakteereita, jotka vaativat hapettoman ympäristön. Näiden anaerobisten bakteerien tutkiminen on hyvin haasteellista, Pakkanen kertoo.

– Herpesviruksen aiheuttama virusinfektio suun alueella on varmaankin niistä yleisin. Herpesvirus jää elimistöön nukkuvana ensimmäisen tulehduksen jälkeen. Kun olosuhteet ovat taas virukselle otolliset, se aktivoituu ja tulehdus voi uusia.

Moni kärsii myös aftoista.

– Ne ovat kiusallisia haavauksia suun limakalvoilla. Niiden aiheuttajaa ei vielä tunneta varmudella. Hyvällä immuunipuolustuksella on varmaankin jotain tekemistä tämänkin infektion kanssa.

– Hiivasieni voi olla riesana, jos suussa on proteettisia rakenteita, kuten siltoja, kruunuja, ir-

toproteeseja, implanttikruunuja tai kokoproteesit. Jos normaali suun bakteeriston tasapaino järkkyy, hiivasieni voi saada vallan suussa. Varsinkin, jos on joutunut ottamaan useita antibioottikuureja.

Iän myötä hoito haastavaa

Suomalainen väestö elää yhä kauemmin. Ikä on yksi merkittävä tekijä sairauksien lisääntymiseen.

Myös suusairaudet lisääntyvät.

– Ikääntyvillä suomalaisilla on nykyään enemmän omia hoidettavia hampaita suussaan kuin aikaisemmin, Pakkanen toteaa.

– Jos normaali suun bakteeriston tasapaino järkkyy, hiivasieni voi saada vallan suussa.

– Lisäksi on erilaisia proteettisia laitteita, kruunuja ja siltoja sekä keinojuurihampaita eli implantteja.

– Suun puhdistaminen voi olla haastavaa, kun on erilaisia ham-



Hammaslääkärintyöstä eläkkeelle jäänyt Marja-Terttu Pakkanen pitää edelleen homeopaatin vastaanottoaan Turussa. Lisäksi hän kirjoittaa kirjaa. →



Pitkään harjaamattomat plakkiset hampaat, joista yksi on jo jäännösjuuri. Tässä vaiheessa on korkea aika tehdä täyskäännös suun hoidossa.



Hampaat finaalissa, mitään ei ollut enää tehtävissä! Ovatko bakteerit jo myös aivoissa dementiaa kehittämässä?

Homeopatia tukee hoitoja

* **Marja-Terttu Pakkanen** on hoitanut potilaitaan yli 20 vuotta hammaslääkärin vastaanotollaan käyttäen homeopatiaa tukihoidona.

– Olen saanut koko ajan hyviä hoitotuloksia unohtamatta kuitenkaan ammattitaitoista hammaslääkärin työtä. Hammaslääkärillä ei ole käytössään monia lääkkeitä koululääketieteen hoitojen yhteydessä, hän kertoo.

– On ollut mielenkiintoista nähdä, miten potilaat paranevat suusairauksista, kun heitä hoitaa kokonaisvaltaisesti. Ei hoideta ainoastaan suuta vaan koko ihmistä. Tasapainoisella ihmisellä on vähemmän hammasongelmia. Voidaan ennaltaehkäistä hankalia hammasairauksia tasapainottamalla immuunipuolustusta homeopatialla jo pienestä pitäen. Tästä seuraa, että pienet lapset kasvavat ja kehittyvät tasapainoisesti isoksi.

– Suurten leikkauksien yhteydessä olen toistuvasti nähnyt, miten nopeasti haavat paranevat, kun otetaan tuki-

hoidoksi homeopatia. Tämä on tuottanut suunnattomasti iloa minulle ja potilaileni. Hammaslääkärin käytössä tärkein homeopaattinen lääke on Arnica. Sitä suosittelen myös omahoidoksi hammaslääkärikäyntien yhteydessä.

Tulossa kirja

Marja-Terttu Pakkanen on eläkkeellä hammaslääkärin toimesta, mutta homeopatian vastaanottoa hän pitää edelleen.

– Nyt minulla on aikaa keskittyä kirjan kirjoittamiseen, hän kertoo.

– Voit lukea lisäohjeita tulevasta kirjastani: *Voimaa luonnosta, rakkaudesta homeopatiaan*. Kirja on osin omaelämäkerrallinen. Kerron siinä omia kokemuksiani homeopatian käytöstä vastaanotollani. Kirja on tarkoitettu kaikille ei ainoastaan hammasammattilaisille. Yhdessä luvussa käsittelen tarkemmin suusairauksia, toivottavasti siitä on kaikille hyötyä ja iloa.

Lisätietoa: www.arshomeopatica.fi

Mikä tuolinvierustesti?

* Koska ihmisillä on taipumus hakeutua hammaslääkäriin vasta hammassäryn tai erityisen äkäiseksi äityneen ientulehduksen ajamana, iensairaus saattaa jäädä pitkäksi aikaa diagnosoimatta ja hoitamatta.

Syksyllä 1989 **Timo Sorsa** väitteli hammaslääketieteen tohtoriksi löydöksellään, jonka mukaan MMP-8-entsyymi toimii merkkiaineena, jonka kohonnut pitoisuus suussa on ensimmäinen varoitusmerkki tulehduksellisesta iensairaudesta, parodontiitista.

Uusi aMMP-8-testi, niin sanottu tuolinvierustesti, valmistui 2015. Se on helppokäyttöinen, nopea ja tarkka. Sitä voi näppärästi käyttää

esimerkiksi hammaslääkärin, lääkärin, suuhygienistin tai terveydenhoitajan vastaanotolla – vastaus saadaan viiden minuutin sisällä, nykyinen professori Timo Sorsa kertoo.

– Testi soveltuu erinomaisesti iensairauksien väestötason seulontaan. Sitä voidaan hyödyntää esimerkiksi kouluissa, armeijassa ja äitiyshuollossa eikä ole mahdoton ajatus, että sitä käytettäisiin myös itsediagnosointiin.

Testistä on omat sovellukset hammasimplanttien ja parodontiitin yleistä tutkimista varten. Parhaillaan Helsingin yliopiston ja HUS:n klinikoiden yhteistyönä kehitetään myös lääketieteellistä testiä.

Amalgaami täyskieltoon

* Onko amalgaamiongelma vielä olemassa? Millaisia haittoja amalgaamit aiheuttavat?

– Suomalaisilla on suusaan vielä paljon amalgaamipaikkoja. Viime vuosina niiden tekemisestä on lähes kokonaan luovuttu. Tilalle on tullut hyviä vaihtoehtoja, kuten keraamiset- ja muovipaikat, **Marja-Terttu Pakkanen** toteaa.

– Lukuisat tutkimukset todistavat, että amalgaamista voi sairastua, koska se sisältää elohopeaa. Elohopeasta puhuttaessa on olemassa omituinen dilemma: kun sitä on suussa, se on täysin terveellinen, mutta kun se poistetaan suusta, se muuttuu vaaralliseksi ongelmajätteeksi. On määräys, että jätteen käsittelyssä pitää noudattaa äärimmäisen tarkkaa menetelmää, koska se on niin vaarallista ympäristömyrkyä.

– Maailmanlaajuisesti on useissa tutkimuksissa todettu, että elohopea aiheuttaa immunologisia häiriöitä ja neurologisia oireita. Lisäksi se aiheuttaa elohopeamyrkytystä elimikromerkurialismia.

– Muissa pohjoismaissa amalgaamin käyttö on jo ollut kielletty useita vuosia. Ruotsissa on ollut täyskielto 2009 lähtien.

Suomessa on kielletty asetuksella hammasamalgaamin käyttö maitohampaiden, raskaana olevien ja imettävien naisten sekä alle 15-vuotiaiden lasten hampaiden paikkauksessa 1.7.2018 alkaen.

– Tänä vuonna Suomessa on laadittava kansallinen suunnitelma amalgaamin käytön lopettamiseksi. Koko EU:n alueella ei saa tuottaa eikä myydä elohopeaa vuoden 2020 jälkeen. Mahdollisesti Suomi siirtyy täyskieltoon vasta 2030.

maslääkärin tekemiä rakenteita hampaistossa. Muistisairauksia sairastavilla henkilöillä suun hoito on vielä haastavampaa, kun ei muista harjata hampaita. Varsinkin hoitolaitoksissa suun terveydenhoito ja puhtaana pitäminen voi olla vaikea järjestää tai se voi unohtua kokonaan. Ei ole aikaa muun hoidon lisäksi kiinnittää huomiota hampaiden hoitoon.

tä kroonisista tulehduksista saadaan laboratoriokeista.

Vanhemmilla vastuu lapsista

Hampaiden harjaus kaksi kertaa päivässä hammastahnan kanssa on osoittautunut helpoksi tavaksi välttää suusairauksia, kuten hampaiden reikiintymistä.

– On hyvä, jos hampaiden harjauksesta tulee tapa jo pienestä pitäen. Vanhemmilla on suuri merkitys ja vastuu tämän tavan opettamisessa. Nykykäsitöksen mukaan, jos lasten hampaiden harjaus on laiminlyöty pitkiä aikoja, voidaan sitä pitää heitteillejättönä, Pakkanen huomauttaa.

Pelkkä hampaiden harjaus ei riitä.

– Hammasvälien puhdistusta ei voida liiaksi korostaa. Se on hyvin tärkeä toimenpide, koska hammasväleissä muhii tulehdus, jos niitä ei puhdisteta. Miettikää sitä, miten iso alue hampaan pinta-alasta on hampaiden väli-alueella. Sinne kertyy plakkia, kuten hampaan ulko- ja sisäpinnallekin.

– Jos plakki ehtii kovettua hammaskiveksi, sitä on mahdoton saada itse pois. Tarvitaan hammaslääkärin tai suuhygienisti tekemä puhdistus. *

Säännöllinen tarkastus luotettava

Liian usein ihminen itse ei tiedä suunsa terveydentilaa, – ennen kuin reikiintynyt hammas vihottelee. Markkinoiltahan saa pahanhajuiseen hengitykseenkin monenlaisia peittäviä ja samalla peittäviä ratkaisuja.

– Ammattitaitoinen hammaslääkäri yleensä havaitsee näkyvät suutulehdukset. Lisäksi on syytä ottaa röntgenkuvia piilotulehdusten toteamiseksi, Pakkanen sanoo.

– On myös kehitteillä uusia tutkimusmenetelmiä suusairauksien toteamiseksi. Esimerkiksi on jo kehitetty helppokäyttöinen tuolinvierustesti parodontiitin toteamiseksi.

– Lääkärin konsultaatiotakin välillä tarvitaan kroonisten sairauksien yhteydessä. Viitte-