

**KAISU PITKÄLÄ**

LT, yleislääketieteen professori  
(emerita)  
Helsingin yliopisto,  
yleislääketieteen osasto

**KAIIJA HILTUNEN**

HLT, yliopistonlehtori  
Helsingin yliopisto, suu- ja  
leikasairauksien osasto

**MERJA SUOMINEN**

ETT, ravitsemustieteen dosentti  
Helsingin yliopisto,  
yleislääketieteen osasto

**KIRJALLISUUTTA**

- O'Keefe M, Kelly M, O'Herlihy E ym. Oral health and dental care of older persons-A systematic map of systematic reviews. *Gerodontology* 2018;35:290-304.
- Cereda E, Pedrolli C, Klersy C ym. Nutritional status in older persons according to healthcare setting: A systematic review and meta-analysis of prevalence data using MNA®. *Clin Nutr* 2016;35:1282-90.
- Saarela RKT, Hiltunen K, Kautiainen H, Roitto HM, Mäntylä P, Pitkälä KH. Oral hygiene and health-related quality of life in institutionalized older people. *Eur Geriatr Med*, verkossa ensin 27.7.2021. doi: 10.1007/s41999-021-00547-8
- Saarela R, Lindroos E, Soini H, Muurinen S, Suominen MH, Pitkälä KH. Dentition, nutritional status and adequacy of dietary intake among residents in assisted living facilities. *Gerodontology* 2016;33:225-32.
- Yi Mohammadi JJ, Franks K, Hines S. Effectiveness of professional oral health care intervention on the oral health of residents with dementia in residential aged care facilities: a systematic review protocol. *JBI Database System Rev Implement Rep* 2015;13:110-22.
- Koponen P, Borodulin K, Lundqvist AM, Sääksjärvi K, Koskinen S, toim. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa - FinTerveys 2017 -tutkimus. *THL* 2018. <http://um.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>
- Lindroos E, Saarela R, Suominen M ym. Burden of oral symptoms and its associations with nutrition, well-being and survival among nursing home residents. *J Am Med Dir Assoc* 2019;20:537-43.
- Ástvaldsdóttir Á, Boström AM, Davidson T ym. Oral health and dental care of older persons - A systematic map of systematic reviews. *Gerodontology* 2018;35:290-304.

# Vanhuksen vajaaravitsemuksen syy voi olla huono suun terveys

Vanhuksen ravitsemustilan heikkeneminen on vahvasti yhteydessä gerasteniaan, kaatumisiin, toiminnanvajeisiin, muistisairauteen, monisairastavuuteen, sairaalahoitoihin ja kuolemanvaaraan (1). Se on usein seurausta sairauksista, toiminnanvajeista ja näihin liittyvästä ruokahalun heikentymisestä.

Meta-analyysin mukaan vajaaravitsemuksen esiintyvyyttä vanhusväestössä on kotona asuvilla 3 %, kotihoidossa olevilla 9 %, sairaalapotilailla 22 % ja pitkäaikaishoidossa 29 % (240 tutkimusta, n = 113 967) (2).

Suun heikko terveys johtaa omalta osaltaan ja itsenäisesti heikentyneeseen ravinnon saantiin, hitaasti heikkenevään ravitsemustilaan, lihas-katoon, gerasteniaan ja toiminnanvajeisiin (1). Suun terveys heikkenee usein pitkän ajan kuluessa.

Ongelmat kulmineituvat ympärivuorokautisessa hoidossa, koska toiminnanvajeisina vanhukset eivät kykene itse ylläpitämään suuhygieniaansa (3). Ongelmat näkyvät vähentyneenä proteiinin saantina (4).

Suun inflammaatio on yhteydessä verisuonitauteihin ja elimistön inflammaatioon (5). Pientynyt proteiinin saanti heikentää myös vastustuskykyä ja haavojen paranemista. Usein ollaan noidankehässä, kun gerastenia heikentää edelleen puremalihaksia ja nielemistä ja siten vaikeuttaa entisestään ruokailua ja proteiinin saantia.

Ikäihmisten suun terveys on vuosikymmenien saatossa parantunut, mutta FinTerveys 2017 -tutkimuksen mukaan vieläkin yli 70-vuotiaista miehistä 26 % ja naisista 32 % oli hampaattomia (6). Vaikka proteesit olisivat monelle hampaansa menettäneelle välttämättömiä, pitkäaikaishoidossa noin joka viides hampaattomista ei käytä lainkaan proteesia (7) purentaongelmien, korjaustarpeen tai muiden käyttöön liittyvien ongelmien vuoksi.

Toisaalta yhä useampi ikäännytty hampaallisenä, ja samalla suun terveyttä rapauttavien biofilmisairauksien merkitys kasvaa. Kotona asuvat ikäihmiset ovat vielä suun terveydenhoidon piirissä, mutta ympärivuorokautiseen hoitoon

siirryttäessä suun terveydenhoito vaikeutuu. Hoito kuitenkin kannattaisi.

Pitkäaikaishoidon asukkailla karies ja parodontiitti ovat valitettavan yleinen vitsaus (5). Huolellinen suun, hampaiden ja proteesien mekaaninen puhdistaminen vähentäisi biofilmin, hammaskiven ja ruoantähteiden määrää selvästi (3,5). Mutta hoivan toteuttajalle erityisesti muistisairaana vanhuksen suun ja proteesien puhdistaminen saattaa olla haasteellinen tehtävä (3,5,8).

*Suun heikko terveydentila on tunnistettu geriatriseksi oireyhtymäksi.*

Myös muut suun ongelmat, kuten puremisongelmat, nielemisvaikeudet, kuiva suu ja suun kipu, ovat vanhuksilla yleisiä (4). Hoitamattomia suun sairauksia on siis paljon ja suun terveydenhoitoa tarjolla liian vähän (3). Suun heikko terveydentila on viime vuosina tunnistettu yhdeksi geriatriseksi oireyhtymäksi.

Vajaaravitsemus ja suun huono terveys ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa (1,7). Suun ongelmien vuoksi vanhus syö vähemmän, tarvitsee useammin ruokailuun ulkopuolista apua ja saa muita useammin pehmeää ruokaa ja proteiinilisä (7). Suun terveys liittyy myös elämänlaatuun. Huonot hampaat heikentävät itsetuntoa ja aiheuttavat ahdistuneisuutta sosiaalisissa tilanteissa. Suun ongelmien vuoksi monet syövät yksin (7).

Suun terveyden ylläpitäminen ja huomion kiinnittäminen ravinnon riittävään saantiin voivat parantaa hauraiden vanhusten ravitsemustilaa, toimintakykyä ja elämänlaatua. ●

**SIDONNAISUODET**

Kaisu Pitkälä: Apurahat laitokselle (HUS, VTR, Sohlbergin säätiö).  
Kaija Hiltunen: Apuraha (Suomen Hammaslääkärisseura Apollonia, Suomen Naishammaslääkärit ry).  
Merja Suominen: Tutkimusyhteistyö (Valio).