Suu kuntoon

**Suun terveys on tärkeä osa hyvinvointia. Hyvä puhdistus ja perushoito kuuluvat sen päivittäiseen huoltoon.**

1. HAMPAIDEN PUHDISTUS säännöllisesti aamuin illoin on ehdoton edellytys suun terveydelle. Käytä välineinä fluorihammastahnaa ja pehmeää hammasharjaa. Älä unohda hammasvälejä, jotka puhdistetaan langalla tai hammasväliharjalla.
2. Aftat ovat kivuliaita suun haavaumia, joihin saat apua apteekista. Siellä ohjeistetaan myös sopivan hammastahnan valinnassa vaivan ehkäisemiseksi.
3. Muun muassa tietyt lääkkeet, sairaudet ja ikä voivat aiheuttaa suun kuivumista, joka voi altistaa suun ja hampaiden ongelmille. Apua kuivan suun hoitoon saat apteekista, lääkäriltäsi tai hammaslääkäriltäsi.
4. HUULIHERPES on kiusallinen vaiva, jonka paranemista voidaan nopeuttaa lääkkeillä. Säästele pusuja, kun huuliherpes on aktiivinen, sillä se tarttuu helposti kosketuksessa.
5. HENGITETTÄVÄT ASTMALÄÄKKEET voivat altistaa suun hiivatulehdukselle eli sammakselle. Sitä voi ehkäistä puhdistamalla suun lääkkeenoton jälkeen. Neuvoja tähänkin saat apteekista.





Kuva afta



Kuva huuliherpes