



## Karies (hallinta)

### Mitä uutta päivityksessä?

- Terveellisen elinympäristön merkitystä korostetaan.
- Yksilölliseen terveysneuvontaan suositellaan motivoivaa haastattelua.
- Potilaan oikeutta hyvän omahoidon toteutumiseen korostetaan. Omahoidon toteutuminen on turvattava silloinkin, kun potilas ei itse kykene siitä huolehtimaan.
- Hampaiden harjausta valvotusti päivähoidossa suositellaan. Suositukseen on lisätty selkeät ohjeet harjauksen toteuttamiseksi päivähoidossa.
- Fluorihammastahnan käytön ohjeistoa on muutettu siten, että 1 000–1 100 ppm sisältävää hammastahnaa suositellaan nyt jo alle kolmevuotiaille, mutta vain toisella päivän harjauskerroista.

### Esiintyvyys

Karies aiheuttaa hampaisiin eriasteisia kova-kudosvaurioita. Suomalaislapsista noin puolelle tulee 12 vuoden ikään mennessä ainakin yksi korjaavaa hoitoa vaativa kariesvaurio. Aikuisväestössä korjaavan hoidon tarvetta todetaan noin joka viidennellä (Terveys 2011); nuorilla aikuisilla jopa joka toisella. Jokaista korjaavaa hoitoa vaativaa vauriota kohden on yleensä useita alkavia vaurioita, jotka olisi mahdollista pysäyttää ennen kuin paikkaushoitoa tarvitaan.

### Karieksen hallinta osana jokapäiväistä elämää

Lähes jokainen voi terveellisten elintapojen avulla hallita kariesta ja siten estää hampaidensa reikiintymisen. Terveellisten elintapo-

jen juurruttaminen tulee aloittaa jo varhaislapsuudessa<sup>B</sup>. Niihin kuuluvat hampaiden harjaus kahdesti päivässä<sup>B</sup>, fluorihammastahnan käyttö<sup>A</sup>, aterioiden välisen napostelun välttäminen<sup>B</sup>, veden käyttäminen janojuomana ja pikkulasten suojaaminen varhaiselta mutans-streptokokkitartunnalta. Kaikenikäisillä tulee olla mahdollisuus elää turvallisessa elinympäristössä, tehdä terveellisiä valintoja ja saada yhteisöltä hyvän terveystietämisen malleja. Elinympäristön terveellisyyden kohtaminen vaatii hallinnon sektorirajat ylittävää yhteistyötä eri toimijoiden kesken. Yhteistyön järjestäminen on kuntien vastuulla.

Jos kariesvaurioita syntyy, kariksen hallintaan tarvitaan suun terveyden ammattihenkilön apua, johon kuuluvat kariesvaurioiden syntyyn johtaneiden syytekijöiden selvittäminen sekä vaurioiden pysäytyshoidon suunnittelu ja toteutus yhdessä potilaan kanssa.

### Diagnostiikka

Suun terveydenhuollossa kariksen hallintaan kuuluvat kariesvaurioiden näönvarainen havainnointi ja niiden aktiivisuuden arviointi kliinisen tarkastuksen tai tutkimuksen yhteydessä<sup>B</sup>. Tarvittaessa käytetään apuna kuituvaloa, digitaalista kuituvaloa<sup>C</sup> tai röntgenkuvia<sup>C, B</sup>. Myös laserfluoresenssia voidaan käyttää näönvaraisen havainnoinnin tukena<sup>C</sup>. Havainnot ja pysäytyshoidon suunnitelma kirjataan hoitokertomukseen ja hoitotulos arvioidaan hoitojakson päätteeksi

### Kariesvaurioiden pysäyttäminen

Olenainen osa kariesvaurioiden pysäyttämistä on potilaan motivointi elintapojen muutokseen<sup>A</sup>. Erityisen tärkeää on, että vauriokohdat saadaan pysymään puhtaina. Vastaanotolla hampaisto puhdistetaan ja vauriokohdat kä-

sitellään fluorivalmisteilla<sup>B</sup>. Lisäksi voidaan suositella ksylitolituotteiden käyttöä<sup>B</sup>. Pysyvien poskihampaiden purupintojen pinnoittaminen on lapsilla ja nuorilla suositeltavaa, jos niissä todetaan alkavia kavitoitumattomia kariesvaurioita<sup>A</sup>, joita ei ole onnistuttu pysäyttämään paikallisin fluorikäsittelyin ja harjausta tehostamalla. Kariesvaurioiden pysäyttämisen onnistuminen on kliinisesti havaittavissa siitä, ettei aktiivisia kariesvauriota ole eikä reikiintymiselle alttiilla hammaspinnoilla ole pitkään kehittyntä jäännösplakkia. Mikäli pysäyttäminen ei ota onnistuakseen, omahoidon

tukemista tulee tehostaa, kunnes riskitekijät saadaan hallintaan.

Korjaavaan hoitoon joudutaan turvautumaan, jos kariesvaurioiden pysäyttämistoimia ei ole aloitettu riittävän ajoissa tai niissä ei ole onnistuttu. Tällöinkin on tärkeää, että paikkaushoidon ohella pysäytetään myös potilaalla mahdollisesti olevat alkavat kariesvauriot ja luodaan potilaan kanssa yhdessä pohja sille, että hampaiden reikiintyminen saadaan tulevaisuudessa ehkäistyksi osana jokapäiväistä elämää. ■

Koko suositus on luettavissa: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

HANNU HAUSEN (pj.)  
MARJA PÖLLÄNEN, Käypä hoito -toimittaja  
SATU ALALUUSUA  
VUOKKO ANTTONEN  
JORMA JOKELA  
MIRKKA JÄRVINEN  
MARINA MERNE-GRAFSTRÖM  
KAISU PIENIHÄKKINEN

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä

## Summary

### **Update on Current Care Guidelines: Caries (control)**

The updated guideline emphasizes the mutual cooperation of laypeople and dental professionals in preventing dental decay. Caries control in everyday life includes brushing teeth twice a day with fluoridated toothpaste, observing regular eating patterns, using water for quenching thirst and preventing early colonization of mutans streptococci. If caries lesions still develop, they should be arrested with the assistance of a dental health professional. She/he should identify the risk factors and help the patient to tackle them. Professional prophylaxis, recommendation to use xylitol products and application of topical fluorides and/or dental sealants may be used for supporting the enhanced self-care.