|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 28.6.2021 |

Suun terveydenhuollon omahoitosuunnitelma

Hoitosi peruspilari on omahoitosuunnitelma, jonka teet yhdessä suunterveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Omahoitosuunnitelma auttaa sinua ja ammattilaista hoitosi suunnittelussa ja tavoitteisiin pääsemisessä. Omahoitosuunnitelman toteutumista seurataan hoitojaksosi aikana.

1. **Suunterveydentila:** Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.
2. **Hoidon tavoite:** Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.
3. **Asioita, joita voin tehdä suunhoitoni tueksi** (valitaan 1-3):

[ ]  Hampaiden harjaaminen useammin

[ ]  Sähköhammasharjaan vaihtaminen

[ ]  Vahvafluorisempi hammastahna kuurina

[ ]  Hammasvälien puhdistaminen useammin

[ ]  Veden suosiminen janojuomana, happamien ja sokeripitoisten juomien välttäminen

[ ]  Napostelun välttäminen, säännöllinen ateriarytmi 5–6 ruokailua päivässä

[ ]  Sokeripitoisen ravinnon välttäminen

[ ]  Tupakoinnin/nuuskaamisen lopettaminen

[ ]  Alkoholin käytön vähentäminen

[ ]  Proteesien puhdistaminen useammin

[ ]  Omaisen ja hoitajan päivittäinen apu suunhoidossa

[ ]  Muuta: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

[ ]  Omahoito riittävällä tasolla, ei tarvetta muutoksille

1. **Millaista tukea toivon ja keneltä tai mistä?**

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.

1. **Seuraavat suunnitellut hammashoitokäynnit:**

- Hammaslääkärille suun tutkimusta varten: kk/vvvv

- Suuhygienistille terveystarkastusta ja/tai hampaiston puhdistusta varten: kk/vvvv