|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 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