

Apteq Hoitava Hammastahna

Aftojen ehkäisyyn ja kuivalle suulle

Vaahtoa ilman natriumlauryylisulfaattia
Korkea 25% ksylitolipitoisuus



APTEQ

PAREMPAA APTEEKISTA

apteq.fi

Yhteenveto

Apteq Hoitava Hammastahna

- Aftojen ehkäisyyn sekä kuivalle ja herkälle suulle
- Apteq Hoitava Hammastahna on hellävarainen ja raikas hammastahna, jossa on korkea 25 % ksylitolipitoisuus
- Apteq Hoitava Hammastahna on kuiva- ja herkkäsuuisille kehitetty hammastahna, joka sopii erityisen hyvin aftojen ehkäisyyn
- Suuri 25 % ksylitolipitoisuus estää kariesta aiheuttavien mutans streptokokki -bakteerien toimintaa, lisää syljen eritystä ja estää syljen pH:n laskua
- Ehkäisee aftojen syntymistä ja kosteuttaa suuta
- Sisältää limakalvoja hoitavaa betaiinia ja oliivinlehtiutetta
- Ei sisällä natriumlauryylisulfaattia, eikä muita limakalvoja allergisoivia tai ärsyttäviä ainesosia
- Ehkäisee tehokkaasti kariksen syntymistä
- Korkea 25 % ksylitolipitoisuus estää tehokkaasti kariesta
- Sisältää fluoria 1450 ppm
- Hankausarvo RDA 35 – tehokas puhdistus kiillettä vaurioittamatta
- Ainutlaatuisen koostumuksen ansiosta vaahtoa ilman natriumlauryylisulfaattia

Syntytarina

Apteq Hoitavan Hammastahnan tarina sai alkunsa vuonna 2012. Olimme Fennogate Finland Oy:ssä jo aloittaneet Apteq suunhoitosarjan rakentamisen. Marraskuussa 2012 pidimme suunhoidon ammattilaisten kanssa aivoriihen vanhusten suunhoidosta. Kävimme tahna asiaa läpi silloin vielä melko pintapuolisesti. Seuraava merkittävä signaali tuli apteekin suunnalta. Viesti kuului jotakuinkin näin: ”Diabeetikot käyvät tiuhaan apteekissa, heillä on suun alueen ongelmia ja he tarvitsevat erikoishammastahnan”. Uusi aivoriihi järjestettiin elokuussa 2013 ja siinä ideoitiin jo puhtaasti apteekin erikoishammastahnaa. Paikalla oli niin suunhoidon ammattilaisia kuin apteekki ja yritysmaailmankin osajia. Aivoriihen tärkein viesti oli, että:

- Tahnassa ei saa olla limakalvoja ärsyttävää natriumlauryylisulfaattia
- Apteekeista löytyy kyllä herkkäsuisten hammastahna, mutta se ei vaahtoa yhtään ja on täysin väritön ja mauton
- Tahna voisi vaahdota ilman natriumlauryylisulfaattia ja muita detergentejä
- Voisi olla värillinen, että näkee annostella (haitaton väriaine)
- Voisi olla mieto haitaton makuaine
- Fluoria 1450 ppm ja runsaasti ksylitolia
- Antimikrobisuus ja kosteutus kannattaa olla mukana
- Hankausarvo noin ~30

Suunhoidon ja apteekkien ammattilaiset kehottivat diabeetikoiden lisäksi huomioimaan myös mm. seuraavat erityisryhmät:

- Aftaherkät
- Kuiva suu (lääkkeet, sairaudet ja ikääntyminen)
- Suun punajäkälä

Lisäksi kysyimme asiaa apteekkien herkkäsuisilta asiakkailta ja palaute oli lähes 100% yksimielinen:

- natriumlauryylisulfaattivapaita tahnoja on pakko käyttää, koska suu ei kestä natriumlauryylisulfaattia
- Väritöntä ja juoksevaa tahnaa on vaikea annostella ja käyttää
- Täysin mauton ja vaahdoton tahna ei jätä suuhun puhtauden tunnetta

Näistä paloista kasattiin kokonaisuus nimeltä Apteq Hoitava Hammastahna. Tammi-kuussa 2014 järjestimme kuluttajatutkimuksen, jossa 88 % herkkäsuista koehenkilöistä valitsi Apteq Hoitavan Hammastahnan yhteistyössä suuhygienistien kanssa toteutetussa kolmen tahnan sokkotestissä. Syyskuussa 2014 Apteq Hoitava Hammastahna lanseerattiin Suomen apteekkeihin.



**88 % herkkäsuista koehenkilöistä
valitsi Apteq Hoitavan Hammastahnan.**

Tuoteominaisuudet

Vahto ilman natriumlauryylisulfaattia

Natriumlauryylisulfaattia käytetään edelleen laajalti hammastahnojen vaahtoavana ainesosana, vaikka sen tiedetään ärsyttävän suun limakalvoja. Käytännössä kaikkien erityisryhmien (aftaherät, kuiva suu, suun punajäkälä, diabetes) suunhoitosuosituksissa kehoitetaan välttämään natriumlauryylisulfaattia. Kuluttajilta saamamme palautteen perusteella kynnys vaihtaa täysin vaahtoamattomaan tahnaan on kuitenkin melko korkea.

Apteq Hoitavan Hammastahnan koostumuksen peruskivi on raikas ja hellävarainen vaahto ilman natriumlauryylisulfaattia tai muita limakalvoja ärsyttäviä detergentejä. Miten ja minkä ainesosien vaikutuksesta vaahto syntyy, on Fennogate Finland Oy :n tarkoin varjeltu liikesalaisuus.

Korkea ksylitoli pitoisuus 25 % ja fluori 1450 ppm

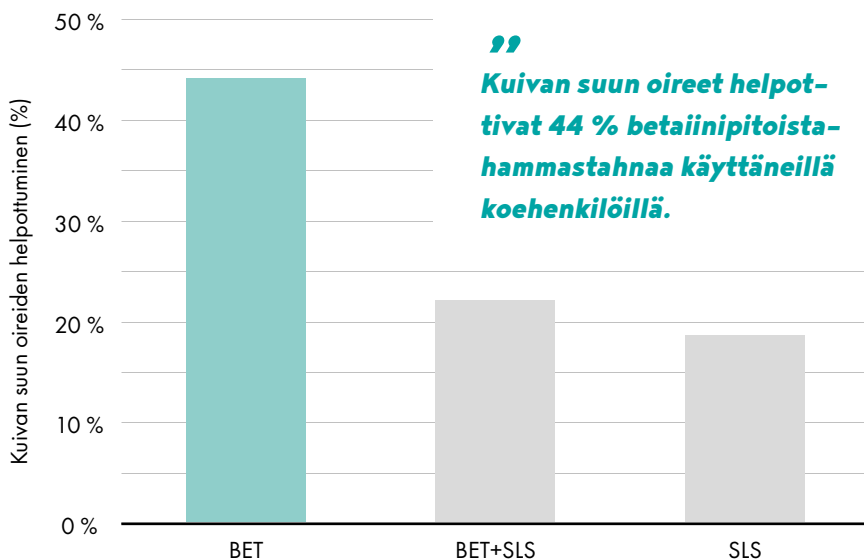
Apteq Hoitava Hammastahna on markkinoiden ensimmäinen korkean ksylitolipitoisuuden hammastahna. Sen ksylitolipitoisuus on peräti 25%. Ksylitolia suositellaan käytettäväksi yhteensä vähintään 5 grammaa päivässä.¹ Osa päivittäisestä ksylitolista saadaan helposti ja turvallisesti hammastahnasta. Ksylitolin tiedetään:

- Ehkäisevän reikiintymistä hillitsemällä kariesbakteerien (mutans-streptokokki) kasvua. Bakteerit eivät pysty käyttämään ksylitolia energian lähteenään, joten ne eivät pysty lisääntymään suussa²
- Korjaavan jo alkaneita kiillevaurioita³
- Vähentävän plakin määrää sekä sen tarttuvuutta hampaan pintaan³
- Vähentävän merkittävästi reikiintymistä aiheuttavien mutans-streptokokkien tarttumista äidiltä lapselle³
- Vähentävän äkillisen välikorvatulehduksen ilmaantumista^{3,4}
- Hidastavan suussa esiintyvän Candida albicans hiivan kasvua (vaatii vähintään 20% ksylitoli pitoisuuden)⁵
- Helpottavan merkittävästi vaikeasta suun kuivuudesta kärsivien henkilöiden ongelmia³
- Estävän syljen pH:n laskua⁶

Fluori on nykyaikaisen suunhoidon kulmakivi. Fluori vähentää kiilteen mineraalien liukenemista, ehkäisee plakin bakteerien hapontuottoa ja edistää kiilteen kovettumista. Hammastahnan fluoripitoisuuden tulee olla 1450 ppm (0,145 %), jotta fluori pystyy ehkäisemään reikiintymistä.⁶

Betaiini ja oliivinlehtiute

Betaiini on sokerijuurikkaan tuottama orgaaninen yhdiste, joka erotetaan ja puhdistetaan sokeriteollisuuden sivutuotteena. Betaiini on osmoprotektantti, joka suojaa suun limakalvon soluja haitallisilta muutoksilta. Betaiini hoitaa ja rauhoittaa ärtyneitä limakalvoja esim. detergentti- tai kemikaaliärsytyksen jäljiltä. Betaiini helpottaa myös merkittävästi kuivan suun oireita. Kuvan 1 tutkimuksessa kuivan suun oireet helpottivat 44 % betaiinipitoista hammastahnaa käyttäneillä koehenkilöillä, kun vastaavat luvut olivat 22% ja 18,5 % betaiini sekä natriumlauryylisulfaattipitoista ja pelkkää natriumlauryylisulfaattipitoista tahnaa käyttäneillä koehenkilöillä.⁷



Kuva 1. Kuivan suun oireiden helpottuminen betaiinia (BET), betaiinia ja natriumlauryylisulfaattia (BET+SLS) tai natriumlauryylisulfaattia (SLS) sisältävän hammastahnan käyttäjillä.⁷

Oliivinlehtiute on peräisin oliivipuun lehdistä. Oliivinlehtiute kosteuttaa suun limakalvoja. Lisäksi sillä on antimikrobisia ja antiseptisiä ominaisuuksia. Oliivinlehtiute voi myös vähentää pahanhajuisen hengitykseen liittyviä rikkiyhdisteitä.⁶

Hankausarvo 35

Hammastahnoihin lisätään tarkoituksella myös lievästi hankaavia aineita. Tyypillisin on kalsiumkarbonaatti, jonka lisäksi hankaavina ainesosina käytetään mm. piidioksidia, magnesiumkarbonaattia ja fosfaattisuoloja. Hammastahnan hankaavuus testataan ja ilmoitetaan RDA-lukuna (relative dentin abrasivity). Korkein RDA-luku hammastahnassa saa olla 250, ja suositus on alle 100. Hankaavuusluku 0–70 tarkoittaa lievästi hankaavaa, 70–100 keskinkertaisesti ja 100–150 voimakkaasti hankaavaa hammastahnaa, mutta jo yli 100 hankausarvo merkitsee liian hankaavaa tahnaa. Haitallisesti hankaavat ovat RDA-arvoltaan 150–250. Valitettavasti hankausarvo on harvoin näkyvissä tuoteselosteissa.⁶ Nykyaikaiset nopeat ja tehokkaat sähköhammasharjat lisäävät tahnan hankaavuutta. Hankausarvon suhteen riskiryhmässä ovat erityisesti lapset ja nuoret (vas-
tapuhjenneiden hampaiden pehmeä kiille) ja hammaseroosiosta kärsivät.

Kuvassa 2 on mallinnettu keskimääräinen hampaan pinnan menetys erilaisilla hammasharjoilla, hankaavalla (RDA 150) hammastahnalla, 2 N hankausvoimalla ja 8,5 vuoden ajalta. Tämän perusteella voidaan todeta, että sähköhammasharja ja hankaava hammas-
tahna on yksi merkittävä hammaseroosion riskitekijä.⁸



Kuva 2. Keskimääräinen pinnan menetys erilaisilla hammasharjoilla (hammastahna RDA 150, 2N voima ja 8,5 vuotta) .⁸

Hammaseeroosiota koskeneessa väitöstutkimuksessa havaittiin, että lähes puolella siihen osallistuneista 44-46-vuotiaista havaittiin niin voimakasta hampaiden eroosiivista kulumista, että ainakin enempää kulumista ennaltaehkäisevät toimet olisivat olleet tarpeen.⁹ Eroosiovaurioiden esiintyvyydestä suomalaisilla lapsilla ja nuorilla ei toistaiseksi ole tutkimuksiin perustuvaa täsmällistä tietoa, mutta ilmiö on valitettavan tuttu lapsia ja nuoria hoitavien hammaslääkäreiden vastaanotoilla. Hammaseeroosiolle altistavia tekijöitä on mm. happamien juomien (esim. virvoitus- ja energiajuomat) lisääntynyt käyttö ja refluksitauti.¹⁰

Apteq Hoitavassa Hammastahnassa hankausarvo on 35. Se on säädetty 35 :een lisäämällä turvallista ja haitatonta piidioksidia ja se ilmoitetaan selkeästi sekä ulko- että sisäpakkauksessa. Apteq Hoitavan Hammastahnassa hankausarvo 35 varmistaa tehokkaan puhdistuksen kiillettä vaurioittamatta. Näin ollen se sopii myös:

- Käytettäväksi tehokkaiden sähköhammasharjojen kanssa
- Lasten ja nuorten vastapuhjenneille hampaille ja pehmeälle kiillelle
- Hammaseeroosiosta kärsiville



Erityisryhmät

Aftaherkyys

Aftoja esiintyy jopa puolella väestöstä jossain elämän vaiheessa. Aftojen syy on tuntematon. Aftojen ilmaantumiseen liittyy perinnöllinen taipumus. Aftat ilmaantuvat tavallisimmin ensimmäisen kerran lapsuudessa ja nuoruudessa 10–19 ikävuoden tienoilla, ja esiintyvyys laskee iän myötä.¹¹

Laukaisevia tekijöitä voivat olla stressi, tupakoinnin lopettaminen, tietyt ruoka-aineet, natriumlauryylisulfaattia sisältävät hammastahnat tai hormonaaliset muutokset esimerkiksi kuukautiskierron lopussa. Aftoja voi esiintyä raudan, foolihapon ja B12-vitamiinin puutoksessa sekä joissakin sairauksissa, kuten keliakiassa ja tulehduksellisissa suolistosairauksissa. Aftat eivät tartu.

Suunteloon voi tulla haavaumia myös mekaanisen hankauksen seurauksena (proteesit, limakalvon pureminen), kuuman ruoan tai juoman aiheuttamana tai jonkin lääkeaineen käytön seurauksena.¹¹

Vuonna 2019 julkaistussa systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa selvitettiin natriumlauryylisulfaatin vaikutusta aftoihin. Tässä aineistossa niillä potilailla, jotka käyttivät natriumlauryylisulfaattia sisältämätöntä hammastahnaa, kaikki aftaoireet helpottuivat tutkimusten aikana tilastollisesti merkitsevästi enemmän verrattuna natriumlauryylisulfaattia sisältävää tahnaa käyttäneisiin potilaisiin. Tutkitut aftaoireet olivat:

- Haavaumien määrä
- Haavaumien kesto
- Uusien haavaumien syntymistiheys
- Haavaumien kivuliaisuus¹²

”

Aftaherkälle henkilölle tulisi aina suositella hammastahnaa, joka ei sisällä natriumlauryylisulfaattia.

Kaikkien terveydenhuollon ammattilaisten tulisi kysyä ja varmistaa aftaherkiltä henkilöiltä tietävätkö he aftojen ja hammastahnojen sisältämän natriumlauryylisulfaatin välisen yhteyden. Aftaherkälle henkilölle tulisi aina suositella hammastahnaa, joka ei sisällä natriumlauryylisulfaattia.¹¹

Kuiva suu

Kuiva suu on erittäin tavallinen vaiva ikäihmisillä, mutta se voi liittyä myös useisiin lääkkeisiin ja sairauksiin. Kuiva suu voi tuntua tahmaiselta, puhuminen ja kuivan ruoan nieleminen voi vaikeutua, ja irtoproteesin pito voi muuttua hankalaksi. Muita kuivan suun oireita voivat olla yöllinen herääminen suun kuivuuteen, palan tunne kurkussa, arka ja kirvelevä suu, suun limakalvon hiivatulehdus, pahanhajuinen hengitys, ientulehdus, hampaiden reikiintyminen.

Esim. näissä sairauksissa esiintyy suun kuivumista:

- Reumasairaudet, erityisesti Sjögrenin oireyhtymä, myös nivelreuma ja fibromyalgia
- Diabetes
- Parkinsonin tauti
- Anoreksia ja nopea laihduttaminen
- Sylkirauhassairaudet

Monet lääkkeet, erityisesti niiden yhteiskäyttö, vähentävät syljen tuotantoa, esim:

- Eräät psyykenlääkkeet
- Antihistamiinit
- Nesteenpoistolääkkeet
- A-vitamiinin johdokset (aknelääke isotretinoiini)
- Psoriaasilääke asitretiini

Muita syitä suun kuivumisen taustalla voivat olla:

- Säde- ja syöpähoidot
- Jatkuva suuhengitys
- Vaihdevuodet

”

**Hyvin hoidettuna kuiva-
suisen elämänlaatu para-
nee kaikilla osa-alueilla.**

Suun kuivuuden aiheuttamia suutulehduksia, pahan hajuista hengitystä, suun arkuutta ja hampaiden reikiintymistä voidaan ehkäistä mm. hyvällä itsehoidolla, perussairauksien hyvällä hoidolla ja lääkeshoidon säätämällä. Hyvin hoidettuna kuivasuisen elämänlaatu paranee huomattavasti.

Syljenerityksen vähentyessä kariesbakteerien määrä lisääntyy ja hampaiden reikiintymisriski suurenee moninkertaiseksi. Ksylitolilla on turvallinen ja tehokas keino vähentää kariesriskiä ja lisätä syljeneritystä.¹³ Betaiini vähentää merkittävästi kuivan suun oireita.⁷

Ksylitolia, betaiinia ja oliiviöljyä sisältävä hammastahna ja muut suunhoitotuotteet paransivat merkittävästi kuivasuisten elämänlaatua ja syljen eritystä (esim. 45 % kasvu sädehoitoon liittyvässä kuivassa suussa).^{14,15}

”
Ksylitolilla, betaiinilla ja oliiviöljyllä saavutettiin syljenerityksessä 45 % kasvu sädehoitoon liittyvässä kuivassa suussa.

Natriumlauryylisulfaatti ja väkevät makuaineet pahentavat kuivan suun oireita. Kuivasta suusta kärsivien tulisi käyttää mietoa hammastahnaa, joka ei sisällä natriumlauryylisulfaattia.¹³

Apteq Hoitava Hammastahna on kehitetty kuivan suun hoitoon. Se sisältää ksylitolia, betaiinia, oliivinlehtiutetta eikä se sisällä natriumlauryylisulfaattia.

Suun punajäkälä

Limakalvojen punajäkälä on autoimmuunitauti. Se puhkeaa usein keski-ikässä ja on tavallisempi naisilla. Syytä sen ilmaantumiseen ei tunneta. Tauti kestää vuosia tai vuosikymmeniä, mutta voi väliin olla vähäoireinen. Tila kannattaa vähäoireisenakin tunnistaa ja tehdä helpot elämäntapamuutokset sen hoitamiseksi. Hammaslääkəriin kannattaa hakeutua heti, jos suun punajäkälä muuttuu kivuliaaksi tai sen ulkonäkö muuttuu selvästi. Sairauden aiheuttamaa haittaa voidaan vähentää, mutta parantavaa hoitoa ei ole tarjolla.¹⁶

Käypä hoito suosittelee suun punajäkälän itsehoitoon natriumlauryylisulfaattivapaata fluorihammastahnaa ja mahdolliseen suun kuivuuteen ruokaöljyä.¹⁷

Toteutimme Fennogate Finland Oy:ssä kuluttajatutkimuksen, jossa annoimme suun punajäkälästä kärsiville asiakkaille testiin Apteqin Hoitavan Hammastahnan. Kaikki kyselyyn vastanneet asiakkaat aikovat jatkossakin käyttää Apteq-hammastahnaa. 89 % suosittelee Apteqin tahnaa muille punajäkälästä kärsiville henkilöille. Puolet arvioi suun terveydentilansa parantuneen merkittävästi Apteq-hammastahnan käyttöönoton myötä. Toinen puolisko arvioi suun terveydentilansa pysyneen ennallaan.

”
89 % suosittelee Apteqin tahnaa muille punajäkälästä kärsiville henkilöille.

Suulääketieteen professori Arja Kullaa kommentoi tuloksia: ”Hammastahna on niin hampaiden kuin myös limakalvojen terveyden kannalta syytä valita oikein. Asiantuntijat suosittelevat natriumlauryylisulfaattivapaata hammastahnaa henkilöille, joilla on suun limakalvoilla oireita tai muuten herkkä suu. Apteq-hammastahnan aineosat suojaavat suun limakalvoja hampaiden ohella. Kuten kyselytutkimus osoitti, hammastahnan vaihtaminen voi auttaa punajäkälästä kärsiviä potilaita. Hammastahnan valinnassa kannattaa aina kysyä neuvoa hammashoitohenkilökunnalta.”

Diabetes

Diabetes on yksi huomattavimmista kansantaudeistamme; yli puoli miljoonaa suomalaista sairastaa sitä. Diabetes ei suoraan aiheuta mitään suun alueen oireita tai sairauksia. Diabetesta sairastavilla kuitenkin suun alueen tulehdukset ja muut ongelmat ovat yleisempiä ja paranevat heikommin.¹⁸ Taulukkoon I on kerätty yhteenveto diabeteksen suun liitännäisoireista sekä Apteq Hoitavan Hammastahnan vastineet niihin.

Taulukko I. Diabetes ja suun liitännäisoireet vs. Apteq Hoitava Hammastahna.

Nro	Syy	Liitännäisoireet	Apteq Hoitava Hammastahna
1	Diabeteksen puhkeaminen, huono hoitotasapaino	Suun tulehdukset (esim. ientulehdus, parodontiitti, sieni-infektio)	Sisältää suun tulehduksilta suojaavaa luonnollista antimikrobista oliivinlehtiutetta ja ksylitolia.
2	Diabeteksessa runsaasti sokeria sisältävä kudosneste voi erittyä suuhun ikenien kautta	Karies	Korkea 25 % ksylitolipitoisuus estää tehokkaasti kariesta aiheuttavien bakteerien toimintaa. Sisältää lisäksi tarvittavan määrän fluoria (1450 ppm).
3	Diabetes lääkkeet	Kuiva suu	Oliivinlehtiute, glyseroli ja betaiini kosteuttavat ja hoitavat suun limakalvoja. Ei natriumlauryylisulfaattia.



Tuotetiedot – Apteq Hoitava Hammastahna

Käyttöohje: Pese hampaat Apteq Hoitavalla Hammastahnalla aamuin illoin 2 minuutin ajan. Kuu-sivuotiaat ja sitä nuoremmat lapset: Käytä hampaiden harjauksessa herneen kokoinen määrä ham-mastahnaa ja valvo harjausta, jotta lapsi nielisi tahnaa mahdollisimman vähän. Muita fluorituotteita käytettäessä tulee ottaa yhteyttä hammaslääkäriin tai lääkäriin.

Vaikuttavat aineet: Ksyytiloli 25 %, Fluori 1450 ppm, Betaiini 4 %, Oliivinlehtiute 4%

Ainesosat: Ksyytiloli (25%), Vesi, Piioksidi, Sorbitoli, Glyseriini, Betaiini (4%), Oliivinlehtiute (4%), Poloksameeri 407, Titaanidioksidi, Aromi, Hydroksipropyylimetyyliselluloosa, Selluloosakumi, Nat-riumfluoridi, Dinatrium EDTA, Natriumsakkariini, Natriumbentsoaatti.

Säilytys: Huoneenlämmössä.

Raskaus ja imetys: Apteq Hoitavalla Hammastahnalla ei tunneta haittavaikutuksia raskauteen tai imetykseen.

Kirjallisuusviitteet

1. Ksyytiloli. Suomen Hammaslääkäriliitto (viitattu 9.2.2021). Saatavilla internetissä: <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/ravinto-ja-suunterveys/ksyytiloli#.X7JClmgY2w>
2. Säännöllisen ksyytilolipurukumin tai -pastillin käytön vaikutus hampaiden reikiintymiseen ja kariksen varhaisvaiheiden syntyyn ja etenemiseen. Käypä hoito -näytösten katsaus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020 (viitattu 9.2.2021). Saatavilla Internetissä: <https://www.kaypahoito.fi/nak06746>
3. Sirviö K. Ksyytiloli. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 19.12.2019. Saatavilla Internetissä: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00019
4. Ksyytiloli äkillisen välikorvatulehduksen ehkäisyssä. Käypä hoito -näytösten katsaus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2017 (viitattu 9.2.2021). Saatavilla Internetissä: <https://www.kaypahoito.fi/nak01614#R1>
5. Talatof Z. et.al. Antifungal Activity of Xylitol against Candida albicans: An in vitro Study. J Contemp Dent Pract. 2018 Feb 1; 19(2): 125-129.
6. Heikka H. Hammastahna. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 19.12.2019. Saatavilla Internetissä: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00025#s3
7. Rantanen I. et.al. Effects of a betaine-containing toothpaste on subjective symptoms of dry mouth: a randomized clinical trial. J Con-temp Dent Pract. 2003 May 15; 4(2):11-23.
8. Bizhang M. et.al. Toothbrush abrasivity in a long-term simulation on human dentin depends on brushing mode and bristle arrange-ment. PLoS One. 2017 Feb 21; 12(2).
9. Alaraudanjoki V. Erosive tooth wear and associated factors in Northern Finland Birth Cohort 1966. Väitöskirja. Oulun yliopisto 2018.
10. Hausen H. Hammaseroosio pitää ottaa vakavasti. Hammaslääkärilehti 27.4.2018. Saatavilla internetissä: <https://www.hammaslaakarilehti.fi/fi/kolumnit/hammaseroosio-pitaa-ottaa-vakavasti>
11. Tunturi S. Aftat ja suun pienet haavaumat www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 23.4.2020. Saa-tavilla Internetissä: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00187
12. Babatunde Y. et.al. Effect of sodium lauryl sulfate on recurrent aphthous stomatitis: A systematic review. J Oral Pathol Med. 2019 May; 48(5):358-364.
13. Tunturi S. Kuiva suu. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 25.3.2020. Saatavilla Internetissä: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00896
14. Martin M. et.al. Products based on olive oil, betaine, and xylitol in the post-radiotherapy xerostomia. Rep Pract Oncol Radiother. Jan-Feb 2017; 22(1):71-76.
15. Ship J. et.al. Safety and effectiveness of topical dry mouth products containing olive oil, betaine, and xylitol in reducing xerostomia for polyparmacy-induced dry mouth. J Oral Rehabil. 2007 Oct; 34(10):724-32.
16. Hannuksela-Svahn A. Limakalvojen punajäkälä. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 1.3.2015. Saatavilla Internetissä: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00640
17. Kotihoito-ohjeet suun punajäkälää (tai sen kaltaista muutosta) sairastaville potilaille. Käypä hoito -suositus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2019 (viitattu 9.2.2021). Saatavilla Internetissä: <https://www.kaypahoito.fi/nix00060>
18. Honkala S, Heikkinen AM. Diabetes ja suun terveys. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 19.12.2019. Saatavilla Internetissä: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00127