

Potilaan nimi ja päivämäärä:

Suun terveyden 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. Suun terveydentila	
2. Yhdessä sovitut omahoidon tavoitteet	
3. 1–3 yhdessä sovittua tavoitetta suun hoidon tueksi:	
<input type="checkbox"/>	Hampaiden harjaaminen:
<input type="checkbox"/>	Sähköhammasharjaan vaihtaminen
<input type="checkbox"/>	Vahvafluorisempi hammastahna kuurina
<input type="checkbox"/>	Hammasvälien puhdistaminen:
<input type="checkbox"/>	Veden suosiminen janojuomana, happamien ja sokeripitoisten juomien välttäminen
<input type="checkbox"/>	Napostelun välttäminen, säännöllinen ateriaritmi 5–6 ruokailua päivässä
<input type="checkbox"/>	Runsaasti sokeria sisältävien tuotteiden runsaan ja usein toistuvan käytön rajoittaminen
<input type="checkbox"/>	Ksylitolin säännöllinen käyttö:
<input type="checkbox"/>	Nikotiinituotteiden käytön lopettaminen
<input type="checkbox"/>	Alkoholin tai muiden päihteiden käytön vähentäminen
<input type="checkbox"/>	Proteesien tai oikomiskojeiden puhdistaminen:
<input type="checkbox"/>	Huoltajan, omaisen tai hoitajan päivittäinen apu suunhoidossa
<input type="checkbox"/>	Muuta:
<input type="checkbox"/>	Omahoito riittävällä tasolla, ei tarvetta muutoksille
4. Mikä auttaisi sinua tavoitteisiin pääsemisessä?	
5. Seuraava suunniteltu hoitajakso / käynti suun terveydenhuollossa	
Valitse kohde	Käynnin syy ja ajankohta

