

ePOOKI

OULUN AMMATTIKORKEAKOULUN TUTKIMUS- JA KEHITYSTYÖN JULKAISUT ISSN 1798-2022

ePooki 44/2020

Nuuskan käyttö on yleistymässä ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuudessa

Kaarre Sanna-Mari, Paso Jaana, Kajula Outi, Korteniemi Anne

17.6.2020 ::

Suun terveys on yksi elämänlaatuun ja yleisterveyteen vaikuttavista asioista. Tupakkatuotteiden käyttö on yleistä ammattikorkeakoululaisilla ja tutkimusten mukaan nuuskan käyttäjien määrä on kasvanut. Nuuskan käyttäjillä suun terveyteen vaikuttavat usein lisäksi muut haitalliset tottumukset, kuten suun puutteellinen omahoito ja alkoholin runsas käyttö. Ongelmiin puuttuminen edellyttää suuhygienistiltä asiakkaan suun terveystottumuksiin perehtymistä ja hänen tietotasonsa kartoittamista, jotta yksilöllisen terveysohjauksen mahdollisuus toteutuu.



Nuuskan käyttö on yleistymässä

Nuuska koostuu pääasiallisesti jauhetusta tupakasta, vedestä ja nikotiinista. Nuuskaa myydään suussa käytettävänä annospusseihin pakattuna- ja irtonuuskana. ^[1] Suomessa nuuskan myynti on kielletty, mutta se ei tarkoita, etteikö sitä käytettäisi. Vaikka nuuskaa ei voi ostaa Suomesta, sen tuonti omaan käyttöön ei ole laitonta. Täysi-ikäinen henkilö voi maahantuoda nuuskaa omaan käyttöönsä kilon vuorokaudessa. Tupakkatuotteista perinteisten poltettavien savukkeiden suosio on laskenut, mutta nuuskaa sen sijaan käytetään entistä enemmän. Tutkimusten mukaan naisten osuus nuuskan käyttäjinä on kasvanut. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) vuosien 2017 ja 2019 kyselyiden tuloksia vertailemalla selvisi, että yhä useampi perusopetuksessa, lukiossa ja ammattioppilaitoksessa opiskeleva tyttö käytti nuuskaa päivittäin. ^[2] ^[3] Nuuskan käyttöä ja hankintatapoja selvittävä tutkimus osoitti, että nuuskan valmistajat etsivät uusia käyttäjäryhmiä, etenkin tyttöjä, tuomalla markkinoille entistä irtonuuskaa siistimpää pussinuuskaa ja käyttämällä kauniita rasioita. Ruotsissa Haaparannan myymälöissä tytöille ja naisille suunnattujen nuuskatuotteiden esillepanoon on panostettu vahvasti. ^[2] Suun terveydenhuollossa tulisikin huomioida myös naisten kasvava osuus nuuskan käyttäjinä.

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden nuuskan käyttö ja suun terveystottumukset

Oulun ammattikorkeakoulussa opinnäytetyönä tehdyssä kvantitatiivisessa tutkimuksessa selvitettiin tupakkatuotteiden käyttötottumuksia. Tupakkatuotteiksi katsottiin kuuluvaksi savukkeet, sähkösavukkeet ja nuuska. Lisäksi tutkittiin suun terveyteen liittyvää omahoitoa, ravitsemustottumuksia ja alkoholin käyttöä.

Omahoidolla tarkoitetaan suun mekaanista tai kemiallista puhdistamista bakteeripeitteistä suun ja hampaiden pinnalta ^[4]. Tutkimuksen aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella erään ammattikorkeakoulun ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoilta (n=91). Aineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin. Tutkimuksen tavoitteena oli saada tutkittua tietoa ammattikorkeakouluopiskelijoiden suun omahoidosta ja suun terveyteen liittyvistä elintavoista, jotta sitä voitaisiin hyödyntää suuhygienistin terveydenedistämistyössä.

Tutkimuksen tulosten mukaan tupakkatuotteita käytti päivittäin 35 % tutkimukseen osallistuneista ammattikorkeakouluopiskelijoista. Nuuskaa käytettiin yleisesti etenkin miespuolisten ammattikorkeakouluopiskelijoiden joukossa. Kyselytutkimukseen osallistuneista miehistä reilu kolmannes (32 %) käytti nuuskaa päivittäin. Naisilla vastaava luku oli 14 %. Samasta aiheesta aiemmin tehtyjen tutkimusten perusteella näyttäisi siltä, että naisten osuus nuuskan käyttäjinä on kasvanut. Vertailemalla Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) vuosina 2017 ja 2019 tehtyjä kouluterveyskyselyjä selvisi, että yhä useampi perusopetuksessa, lukiossa ja ammattioppilaitoksessa opiskeleva tyttö käytti nuuskaa päivittäin.

Nuuskaa käyttävistä tutkittavista lähes neljännes (24 %) ilmoitti tupakoivansa satunnaisesti ja viidennes (18 %) käytti sähkösavuketta joko päivittäin tai harvemmin. Perinteisten savukkeiden polttaminen oli tutkittavien joukossa vähäistä ja vain kolme prosenttia ilmoitti tupakoivansa päivittäin.

Tutkimuksessa kartoitettiin myös nuuskan käyttäjien suun terveystottumuksia. Yli puolet (55 %) nuuskaa päivittäin käyttävistä harjasi hampaansa vain kerran päivässä tai harvemmin ja lähes kaikki tutkittavat (91 %) puhdistivat hammasväliensä harvemmin kuin kerran viikossa tai eivät lainkaan. Etenkin miesten suun omahoidossa oli huolestuttavia puutteita. Päivittäin nuuskaa käyttävistä noin puolet (45 %) ilmoitti syövänsä tärkkelys- ja sokeripitoisia herkkuja muutaman kerran viikossa ja 14 % naposteli päivittäin. Suurin osa (63 %) päivittäin nuuskaavista käytti alkoholia viikoittain. (Taulukko 1.)

TAULUKKO 1. Päivittäin nuuskaa käyttävien suun omahoito, napostelu ja alkoholin käyttö

	Päivittäin nuuskaa käyttävät (n=22)
Hampaiden harjaus	
Kaksi kertaa päivässä	45 %
Kerran päivässä	45 %
Harvemmin kuin kerran päivässä	10 %
Hammasvälien puhdistus	
Kerran päivässä	9 %
Muutaman kerran viikossa	18 %

Harvemmin kuin kerran viikossa tai ei koskaan	73 %
Tärkkelys- ja sokeripitoisten herkkujen syöminen	
Päivittäin	14 %
2-3 kertaa viikossa	45 %
Kerran viikossa tai harvemmin	41 %
Alkoholin käyttö	
Viikoittain	63 %
Satunnaisesti	37 %
Ei lainkaan	-

Nuuskan käyttö vaikuttaa suun terveyteen monella tavalla

Nuuskan nikotiinipitoisuus on jopa 3–5 kertaa suurempi kuin tupakassa. Nuuskan käyttötavasta johtuen käyttäjille kehittyy voimakkaampi riippuvuus nikotiiniin kuin tupakoitsijalle, mikä tulisi huomioida riippuvuuden hoidossa. [5] Nikotiini aiheuttaa fyysistä riippuvuutta kiihdyttämällä aivoissa nikotiinireseptorien toimintaa lisäämällä niiden määrää ja herkkyyttä. Tupakkatuotteiden käyttö ei ole pelkästään nikotiinin annostelua vaan siihen liittyy myös fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ärsykeitä, jotka laukaisevat halun niiden käyttämiseen. [6] Nikotiinin lisäksi nuuska sisältää jopa 2 500 eri kemiallista yhdistettä, joista lähes 30 on arvioitu syöpävaarallisiksi karsinogeeneiksi sekä raskasmetalleja, kuten lyijyä, arsenikkia ja nikkeliä. Tämän vuoksi nuuskan käyttäjillä on suurempi riski sairastua yläruuansulatuskanavan syöpiin kuin niillä, jotka eivät käytä tupakkatuotteita ollenkaan. Nuuskaa pidetään paikallisesti iensulkuksessa, joka aiheuttaa limakalvon paksuuntumista. Paksuuntunutta limakalvoa kutsutaan ulkonäön samankaltaisuuden vuoksi ”norsunnahkaksi”. Nuuskan käytön aiheuttama limakalvoärsytys aiheuttaa palautumatonta ikenen vetäytymistä ja juurenpinnan paljastumista, jolloin hampaat ovat alttiimpia reikiintymiselle. Nuuskan käyttö aiheuttaa myös hampaiden kiinnityskudoksen tuhoutumista ja näin paikallista parodontiittia. [5]

Nuuskaamisen haittavaikutusten lisäksi on myös mietittävä muiden suun terveydelle haitallisten tottumusten aiheuttamaa kokonaiskuormitusta. Suun terveyttä uhkaavat monet suun terveydelle haitalliset ravitsemus- ja päihdetottumukset yhdistettynä suun ja hampaiston puutteelliseen puhdistamiseen. Tärkein toimi suun terveyden ylläpitämiseksi on suun omahoito eli suun ja hampaitten puhdistaminen. Se on suun terveyden ammattilaisen kanssa yhdessä sovittu potilaan tilanteeseen sopivaksi räätälöity hoito, jota potilas itse aktiivisesti toteuttaa. [7]

Ensimmäisiä merkkejä suun omahoidon puutteellisesta toteutuksesta on ienverenvuoto, joka kertoo ientulehduksesta [8]. Nuuskan käyttäjällä pintaverisuonet supistuvat ja verenvuoto voi olla ientulehduksesta huolimatta niukkaa tai olematonta. Ientulehdus voi siis rauhassa edetä huomaamattomana jopa kiinnityskudoksia tuhoavaksi sairaudeksi eli parodontiitiksi. [9] Suun omahoidon puutteellinen toteutus yhdistettynä tupakkatuotteiden ja alkoholin käyttöön lisää karsinogeeniksi luokitellun asetaldehydinin muodostumista ja näin kasvattaa myös suusyövän riskiä. [5]

Motivoiva terveystalku suuhygienistin työkaluna

On tehokkaampaa puuttua haitallisiin elämäntapoihin ennen kuin ne alkavat aiheuttaa peruuttamatonta tuhoa. Mitä enemmän suun ja hampaitten terveyden kannalta haitallisia tottumuksia on, sitä suuremmaksi riski suu- ja hammassairauksiin kasvaa. Vastaanotolla tehtävällä kiinnityskudosten hoidolla ei ole suun terveyden kannalta pitkälle kantavaa vaikutusta, jos haitallisiin elämäntapoihin ei puututa.

Suuhygienisti on terveyden edistämisen asiantuntija, jonka perustehtäviä ovat suun terveyden edistäminen sekä hammas- ja suusairauksien ehkäiseminen [10]. Tupakkatuotteiden käytöstä tulisi kysyä aina asiakkaan esitietojen kartoittamisen yhteydessä [11]. Etenkin nuuskaa käyttävien asiakkaiden kohdalla esitietojen selvittäminen on tärkeää, jotta haitallisten tapojen aiheuttamat suun terveyttä heikentävät vaikutukset saataisiin minimoitua. Yhtenä terveyden edistämiskeinona suuhygienisti voi käyttää motivoivaa haastattelua, joka on alun perin alkoholiongelmien hoitoon kehitetty menetelmä, mutta on myöhemmin levinnyt myös muulle terveydenhuoltoon. Siinä pyritään asiakaslähtöisen keskustelun avulla käyttäytymisen muutoksen aikaansaamiseen. Motivoivan haastattelun tarkoitus ei ole kehottaa asiakasta tekemään oikeita valintoja, vaan keskustelun kautta auttaa asiakasta tutkimaan tapojaan tehdä asioita. Omien tapojen tutkiminen ja oikean tiedon saaminen voivat johtaa parempien valintojen tekemiseen jatkossa. [12] Jos nuuskaa käyttävä asiakas on

halukas lopettamaan, häntä tulisi kannustaa käytön lopettamiseen kertomalla lopettamisen hyödyistä näyttöön pohjautuvan tiedon avulla ja antaa tietoa eri hoitovaihtoehdoista. Näin toimimalla saadaan tarjottua kattavasti tietoa ja käytännön ohjausta, jotta hänellä olisi riittävästi työkaluja suun terveyden ylläpitämiseksi.

Artikkeli perustuu opinnäytetyöhön:

Kaarre, S-M. & Paso, J. 2020. Tekniikan alojen ammattikorkeakouluopiskelijoiden suun omahoito sekä ravitsemus- ja päihdetottumukset. Opinnäytetyö. Oulun ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202003253880>

Lähteet

1. [^]Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2017. Nuuska. Hakupäivä 28.4.2018. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka...>
2. [^] ^{ab}Piispa, M. 2018. Nuuska ja nuoret. Laadullinen selvitys nuorten nuuskan käytöstä ja hankintatavoista. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. Hakupäivä 4.10.2019. http://www.ehyt.fi/sites/default/files/tiedostot/nuuska_ja_nuoret_0.pdf
3. [^]Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Kouluterveyskysely 2017 ja 2019. Hakupäivä 20.4.2020. <https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1...>
4. [^]Keto, A. & Murtomaa, H. 2019. Suun puhdistaminen. Therapia Odontologica. Hakupäivä 11.9.2019. <https://www.terveysportti.fi/dtk/tod/koti>
5. [^] ^{abc}Heikkinen, A-M., Meurman, J-H. & Sorsa, T. 2015. Tupakka, nuuska ja suun terveys. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Hakupäivä 28.4.2018. <https://www.duodecimlehti.fi/api/pdf/duo12513>
6. [^]Patja, K. 2020. Tupakkariippuvuuden mekanismit. Duodecim terveyskirjasto. Hakupäivä 28.4.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01125
7. [^]Routasalo, P. & Pitkälä, H. 2009. Omahoidon tukeminen. Opas terveydenhuollon ammattihenkilöille. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Forssan kirjapaino.
8. [^]Farina, R., Silva, C., Tatakis, D. & Trombelli, L. 2018. Plaque-induced gingivitis: Case definition and diagnostic considerations. Journal of Clinical Periodontology 45 (Suppl 20), S44–S67. Hakupäivä 12.9.2019. <https://doi.org/10.1111/jcpe.12939>
9. [^]Parodontiitti. 2019. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Hakupäivä 14.5.2018. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50086>
10. [^]Pursiainen, H., Kanervalo, P. & Tommola, T. 2015. Suuhygienistien kliinisen osaamisen kartoitus. Suomen Hammaslääkärilehti 12. Hakupäivä 24.4.2020. <https://www.lehtiluukku.fi/lehti/hammaslaakarilehti/read/12-2015...>
11. [^]Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito. 2018. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2018. Hakupäivä 28.4.2020. <https://www.kaypahoito.fi/hoi40020>
12. [^]Miller, W.M. & Rollnick, S. 2002. Motivational interviewing. Preparing people for change. 2. p. The Guilford Press. New York, London.

Metatiedot

Nimeke: Nuuskan käyttö on yleistymässä ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuudessa

Tekijä: Kaarre Sanna-Mari; Paso Jaana; Kajula Outi; Korteniemi Anne

Aihe, asiasanat: motivoiva haastattelu, nuuska, opiskelijat, puheeksiotto, suun terveys

Tiivistelmä: Oulun ammattikorkeakoulussa tehdyssä kvantitatiivisessa tutkimuksessa selvitettiin erään ammattikorkeakoulun opiskelijoiden suun terveystottumuksia. Tutkimuksen tuloksista selvisi, että etenkin miesten suun omahoito on puutteellista ja nuuskan käyttö on runsasta. Tutkimuksesta selvisi, että nuuskaa käyttävillä oli lisäksi monia muita suun terveyteen liittyviä haitallisia tottumuksia. Tutkimusten mukaan naisten

nuuskan käyttö on yleistymässä ja se kävi ilmi myös tässä tutkimuksessa. Suun terveydenhuollossa tulisikin ottaa huomioon myös naisten yleistymässä oleva nuuskan käyttö. Yhtenä suun terveydenedistämiskeinona toimii motivoivaa haastattelu, jossa yhdessä keskustellen tarkastellaan asiakkaan suun terveyteen liittyviä haitallisia tottumuksia.

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

Aikamääre: Julkaistu 2020-06-17

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2020052639195>

Kieli: suomi

Suhde: <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

Oikeudet: CC BY-NC-ND 4.0

Näin viittaat tähän julkaisuun

Kaarre, S-M., Paso, J., Kajula, O. & Korteniemi, A. 2020. Nuuskan käyttö on yleistymässä ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 44. Hakupäivä xx.xx.xxxx. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2020052639195>.