

Tämä on rinnakkaistallenne. Sen viitetiedot saattavat erota alkuperäisestä /

This is a self-archived version of the original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Version: publisher's version

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä: /

To cite this article please use the original version:

Hoisko, Reetta & Kokko, Emma & Sirviö, Kaarina 2022. Suu mielen peilinä. Suuhygienisti 32 (2), 24 - 26.



Suu

mielen peilinä

Kirjallisuuskatsaus
suun terveyden ja mielen-
terveyden yhteydestä.

Teksti Reeta Holisko, suuhygienisti (AMK),
Emma Kökko, suuhygienisti (AMK) / suuhygienisti,
Kaarina Sirviö, TET, yllöpettaja, Savon ammattikorkeakoulu

Kuvat iStockphoto, mukailtu opinnäytteenä

Elämme ajassa, jossa jatkuvasti kiihtyvä tahti, työ-
elämän ja vapaa-ajan rajojen hämärtyminen sekä
vapaa-aikaan kasaantuvat odotukset ja vaatimukset
asettavat haasteita ihmisten hyvinvoinnille ja mielen-
terveydelle. Ihmisen hyvinvointia ja mielenterveyttä
voidaan tarkastella niihin vaikuttavien tekijöiden
näkökulmasta. Yksi näistä tekijöistä on suun terveys,
joka vaikuttaa merkittävästi ihmisen hyvinvointiin ja
mielenterveyteen koko eliniän ajan.

Ihmisen psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvin-
vointi ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Masennus on
esimerkki psyykkisestä sairaudesta. Se heikentää mer-
kittävästi ihmisen elämänlaatua ja haittaa toiminta-
kykyä. Sillä voi myös olla negatiivisia vaikutuk-
sia sairastuneen lähipiiriin henkiseen hyvinvointiin.
Masennus myös lisää riskiä fyysisiin sairauksiin kuten
metaboliseen oireyhtymään, diabetekseen, sydän- ja
verisuonisairauksiin. Voimavarojen vähentyessä yhteys
sosiaaliseen elämään ja sosiaalisiin suhteisiin vähenee,
joka puolestaan heikentää sosiaalista hyvinvointia.

Myös suun terveys vaikuttaa hyvinvointiin monella
tavalla. Esimerkiksi vajavainen hampaisto tai hampaat-
tomuus vaikuttavat ihmisen purentaan, syömisen ja
puhumisen vaikeutumiseen sekä ruokavalion yksi-
puolistumiseen, joilla kaikilla on tutkitusti merkitystä
ihmisen kokemaan mielenterveyteen ja hyvinvointiin.

Tutkimus toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskat-
sauksena. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata suun
terveyden merkitystä ihmisen mielenterveyteen. Tut-
kimuksesta saadun tiedon tavoitteena on ymmärtää
suun terveyden merkitys mielenterveyden ja hyvin-
voinnin edistämisessä aikaisempaa enemmän. Tut-
kimukseen valittiin kuusi tutkimusartikkelia, joiden
laatua ja luotettavuutta arvioitiin Hawkerin tarkistus-
listaa käyttäen. Tutkimusaineisto analysoitiin sisällön
analyysillä.

Tutkimuksen tulokset

Tutkimustulosten perusteella suun terveydellä on mer-
kitystä ihmisen elämänlaatuun, sosiaaliseen vuorovaik-
kutukseen ja psyykkiseen hyvinvointiin.

Tutkimuksessa ihmisen elämänlaatua tarkasteltiin
kolmesta näkökulmasta: itsekoettu suun terveys, ikään-
tyminen ja yksinäisyys. Itsekoettuun suun terveyteen

”Itse koettu huono
suun terveys ja
suun toimintakyvyn
heikentyminen olivat
yhteydessä stressiin,
masennukseen ja
itsemurha-ajatuksiin.”

vaikuttivat sukupuoli sekä fyysinen ja psyykkinen
elämänlaatu. Erityisesti vanhemmat ja miessukupuoli-
set tutkimukseen osallistujat arvioivat todennäköisem-
min suun terveytensä huonoksi. Huono suun terveys
voi vaikuttaa elämänlaatuun huonontavasti aiheutta-
malla kipua ja heikentämällä yleisterveyttä. TMD-
oireet (purentaelimistön toimintahäiriöt) vaikuttavat
suun terveyteen ja toimintakykyyn sekä merkittävästi
kokonaisterveyteen.

Tulosten mukaan ikääntyminen ja huono suun ter-
veys yhdessä voivat aiheuttaa sosiaalista eristäytynei-
syyttä ja yksinäisyyttä myöhemässä elämänvaiheessa.
Suusairaudet ja hampaiden menetys vaikuttavat nega-
tiivisella tavalla ikääntyneiden terveyteen. Yksinäi-
syyden riskitekijöitä huonon suun terveyden lisäksi
ovat huonot elinolot, sosiaalisuuden väheneminen ja
sosiaalisen tuen puute. Ihminen voi kokea yksinäi-
syyttä missä elämänvaiheessa tahansa, mutta erityisesti
yli 80-vuotiaat olivat alttiita yksinäisyyden kokemi-
selle. Erityisesti huono suun terveys todettiin itsessään
olevan potentiaalinen riskitekijä yksinäisyydelle.

Yksinäisyyden on todettu vähentävän yksilön käyt-
tämiä suun terveydenhuollon palveluja.

Suun terveyden merkitys ihmisen mielenterveyteen



Elämänlaatu

Itsekoettu suun terveys
Ikääntyminen
Yksinäisyys



Sosiaalinen vuorovaikutus

Haasteet kommunikoinnissa
Ulkonäkö



Psyykinen hyvinvointi

Mielenterveyden häiriöt
Stressi
Itsetunnon heikkeneminen

Psyykinen hyvinvointi

Suun terveyden elämänlaadun mittarin heikentyneen tuloksen on todettu olevan yhteydessä mielenterveyshäiriöihin ja masennukseen. Huonolla suun terveydellä ja hampaiden menetyksellä katsottiin olevan vaikutusta itsetuntoon ulkonäön, kommunikoinnin, itseilmaisun ja ihmissuhteiden näkökulmasta ja sitä kautta yksilön psyykkiseen hyvinvointiin.

Itse koettu huono suun terveys ja suun toimintakyvyn heikentyminen olivat yhteydessä stressiin, masennukseen ja itsemurha-ajatuksiin. Tulosten mukaan henkilöillä, joilla oli erittäin huono kokemus suun terveydestä, oli myös korkea stressitaso. Erityisesti naisten stressitaso oli miesten tasoa korkeampi. Myös huonosta suun terveydestä johtuvalla aliravitsemuksella katsottiin olevan yhteyttä masennukseen ja huonoksi koettuun elämänlaatuun.

Suun terveyteen liittyvät ongelmat kuten halitsoosi voivat vaikuttaa yksilön itsetuntoon negatiivisesti esimerkiksi aiheuttamalla häpeän tunnetta. Haasteet syömisessä, puhumisessa ja kommunikoinnissa voivat aiheuttaa itsetunnon ja itseluottamuksen vähentymistä, ja yksilö voi tuntea itsensä vähemmän viihtäväksi tai arvottomaksi muiden ihmisten silmissä.

Hyvin toimiessaan puhumista ja purentaa ei tule edes ajatelleeksi. Vasta kun näihin toimintoihin liittyy ongelmia ja niiden sujuvuus syystä tai toisesta

häiriintyy ja vaikeutuu, niiden merkitys hyvinvointiin ymmärretään. Ongelmien ilmaantuessa yksilön arkeen tulee haasteita – esimerkiksi juuri ravitsemus- tai vuorovaikutustilanteissa. Näistä selviytyäkseen ihminen joutuu käyttämään jatkuvasti selviytymiskeinoja. Jos toistoja on useasti, mieli alkaa kuormittua ja ihminen saattaa alkaa oireilla psyykkisesti. Se, kuinka herkästi ihmisen mieli kuormittuu ja kuinka itse kokee hyvinvointinsa, on tässäkin tutkimuksessa käytettyjen aineistojen perusteella yksilöllistä.

Sosiaalinen vuorovaikutus

Kommunikointi muiden ihmisten kanssa liittyy keskeisesti yksilön hyvinvointiin, sillä ihmisellä on luontainen tarve tuntea kuuluvansa joukkoon. Tunne siitä, että on osa ryhmää voi lisätä yksilön voimavaroja vaikeina hetkinä. Sosiaalisen turvaverkon ollessa heikko, haasteita ja ongelmia, kuten mielenterveysongelmia, on raskasta hallita arjessa.

Nykyaikana, jossa ulkonäköön liittyvät paineet kasvavat muun muassa sosiaalisen median seurauksena, voidaan heikon suun terveyden tulkita olevan merkittävässä roolissa yksilön psyykkisessä hyvinvoinnissa.

Suun terveyden merkitys ihmisen hyvinvointiin ja mielenterveyteen on syytä tiedostaa, jotta potilaiden tarpeet voitaisiin ottaa aikaisempaa paremmin huomioon. ■