

**SAVONIA**

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

# SUUN TERVEYTTÄ KOKO PERHEELLE

Suun terveyden edistämisen julkaisusarja Keski-Suomen hyvinvointialueen suun terveydenhuollon Instagram-tilille

TEKIJÄ/T Elina Valjakka  
Niina Nieminen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Suuhygienistin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Elina Valjakka ja Niina Nieminen	
Työn nimi Suun terveyttä koko perheelle	
Päiväys 27.3.2023	Sivumäärä/Liitteet 21/14
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Keski- Suomen hyvinvointialueen suun terveydenhuolto	
Tiivistelmä <p>Nykyajan terveyden edistäminen tapahtuu laajasti myös sosiaalisen median välityksellä eri kanavien kautta. Suun terveyden edistämistyö tavoittaa sosiaalisen median kautta eri-ikäisiä ja erilaisessa asemassa olevia henkilöitä, niin yksilöitä, kuin laajempia yhteisöjäkin. Suun terveyden edistämisen tulee lähteä perusasioista ja olla selkokielistä. Varhaisen kasvun ja kehittymisen vaiheessa opitut tavat kulkevat mukana koko elinkaaren ajan.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä. Työmme tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa suun terveyden edistämiseen liittyvä julkaisusarja, sosiaalisen median kautta, työn tilaajan Instagram-tilille. Kehittämistyön tilaaja oli Keski-Suomen hyvinvointialueen suun terveydenhuolto. Instagram-julkaisut sisälsivät kolme julkaisusarjaa aiheista fluori, ksylitoli ja vanhemman esimerkki. Kehittämistyön tavoitteena oli saavuttaa laajasti lapsiperheitä, antaa luotettavaa tietoa suunhoidosta sekä kasvattaa seuraajien määrää Instagramissa.</p> <p>Kehittämistyö aloitettiin tutustumalla julkaisusarjan aiheisiin ja keräämällä luotettavaa tietoa niistä. Allekirjoitimme opinnäytetyösopimuksen työn tilaajan ja Savonia Ammattikorkeakoulun kanssa. Kehittämistyönä valmistui julkaisusarja, joka sisälsi suun omahoidon tottumuksia tukevaa tietoa.</p> <p>Julkaisusarjasta pyydettiin palautetta sähköpostitse. Lähiesimiehemme, työntilaaajat ja kollegat antoivat palautetta julkaisusarjan kuvista ja -teksteistä. Palautteessa julkaisut koettiin visuaalisesti yhtenäisiksi ja tekstin asettelu oli miellyttävää. Julkaisujen asiasisältö ei ollut liian raskasta ja tietoa oli riittävästi. Hammaspesurunoa toivottiin julkaisuihin. Jatkossa julkaisusarjaa voi käyttää pohjana uusille aiheille sekä eri ikäiselle kohderyhmälle.</p>	
Avainsanat terveyden edistäminen, sosiaalinen media, suun terveydenhuolto, fluori, ksylitoli	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Dental Hygiene	
Author(s) Elina Valjakka and Niina Nieminen	
Title of Thesis Oral health for the whole family	
Date 27.3.2023	Pages/Appendices 21/14
Client Organisation /Partners The oral health care of Wellbeing services county of Central Finland	
<p><b>Abstract</b></p> <p>Modern health promotion takes place extensively also through social media through various channels. Through social media, oral health promotion work reaches people of different ages and positions, both individuals and wider communities. Promoting oral health should start from the basics and be in plain language. Habits learned during the early growth and development phase carry with you throughout life.</p> <p>The thesis was conducted as a development work. The purpose of the work was to plan and implement a series of publications related to oral health promotion through social media for the Instagram account. The client organisation of the thesis was the oral health care of Wellbeing services county of Central Finland. The Instagram posts included three sets of posts about fluoride, xylitol and a parent's example. The aim of the development work was to reach a wide range of families with children, provide reliable information about oral care and increase the number of followers on Instagram.</p> <p>The development work started by getting to know the topics of the Publication series and collecting reliable information about them. The thesis authors signed a thesis contract with the client organisation and Savonia UAS. As a development work, a series of publications was completed, which contained information supporting oral self-care habits.</p> <p>Feedback on the publication series was requested by e-mail. The supervisors, the client of the development work and colleagues gave feedback on the images and texts of the Publication series. In the feedback, the publications were perceived to be visually coherent and the layout of the text was pleasant. The content of the publications was not too heavy and there was enough information. The toothbrushing poem was hoped for publication. In the future, the publication series can be used as a basis for new topics and target groups of different ages.</p>	
<p><b>Keywords</b> health promotion, social media, oral health, fluor, xylitol</p>	

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	6
2	SOSIAALINEN MEDIA SUUN TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ.....	7
3	FLUORI.....	8
4	KSYLITOLI .....	10
5	VANHEMMAN ESIMERKKI.....	11
5.1	Harjaustottumus .....	11
5.2	Sähköhammasharjan hyödyt.....	12
5.3	Ravinnon ja ateriarvoinnin merkitys .....	12
6	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	14
7	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS.....	15
7.1	Kehittämistyön suunnittelu .....	15
7.2	Kehittämistyön toteutus.....	16
7.3	Kehittämistyön arviointi .....	17
8	POHDINTA.....	18
8.1	Kehittämistyömme merkitys työn toimeksiantajalle.....	18
8.2	Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus .....	18
8.3	Julkaisusarjan merkitys omalle ammattikunnalle .....	19
8.4	Omien taitojen ja työskentelyn kehittyminen opinnäytetyöprosessin aikana .....	19
8.5	Kehittämistyön hyödynnettävyys ja kehittämisideat.....	20
	LÄHTEET .....	21
	LIITE 1: JULKAISUSARJAN ENSIMMÄINEN JULKAISU.....	23
	LIITE 2: JULKAISUSARJAN TOINEN JULKAISU .....	23
	LIITE 3: JULKAISUSARJAN KOLMAS JULKAISU .....	24
	LIITE 4: JULKAISUSARJAN NELJÄS JULKAISU .....	24
	LIITE 5: JULKAISUSARJAN VIIDES JULKAISU.....	25
	LIITE 6: JULKAISUSARJAN KUUEDES JULKAISU .....	25
	LIITE 7: JULKAISUSARJAN SEITSEMÄS JULKAISU .....	26
	LIITE 8: JULKAISUSARJAN KAHDEKSAS JULKAISU .....	26
	LIITE 9: JULKAISUSARJAN YHDEKSÄS JULKAISU .....	27
	LIITE 10: JULKAISUSARJAN 10. JULKAISU.....	27

LIITE 11: JULKAISUSARJAN 11. JULKAISU.....	28
LIITE 12: JULKAISUSARJAN 12. JULKAISU.....	28
LIITE 13: JULKAISUSARJAN 13. JULKAISU.....	29
LIITE 1: JULKAISUSARJAN 14. JULKAISU .....	29

## 1 JOHDANTO

Tämä on kehittämistyön raportti opinnäytetyöstämme, minkä toteutimme Keski-Suomen Seututerveyskeskuksen suun terveydenhuollolle. Vuoden 2023 alusta organisaatio vaihtui, ja opinnäytetyömme tilaajaksi vaihtui täten Keski-Suomen hyvinvointialueen suun terveydenhuolto.

Keski-Suomen hyvinvointialueen alueella asuu noin 273 000 henkilöä, joille organisaatio tuottaa pelastustoimen palveluita ja sosiaali- ja terveystalvueluita. Hyvinvointialueen johtoajatuksena on laajan yhteistyön avulla edistää hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta Keski-Suomen väestölle. (Keski-Suomen hyvinvointialue 2023).

Toteutimme julkaisusarjan, liittyen suun terveyden edistämiseen, Keski-Suomen hyvinvointialueen suun terveydenhuollon Instagram tilille. 2000- luvulla voimaan tullut kansanterveyslain muutos (Kansanterveyslain muutos 1219/2000 14 §), oikeuttaa kaikki kunnan asukkaat suun terveydenhuoltoon perusterveydenhuollon piiriin, ja täten hoidontarve on kasvanut resursseja suuremmaksi. Tämän myötä omahoito ja suusairauksien ennaltaehkäisy on mitä tärkeämmässä roolissa. (Heikka 2019.)

Aihe opinnäytetyömme tekemiseen muotoutui keskusteluissa työn tilaajan kanssa. Rajasimme työmme aiheet lapsen suun terveyden edistämiseen, tarkemmin fluorin ja ksylitolin käyttöön, sekä vanhempien rooliin lasten suun terveydessä. Olemme työssämme suun terveydenhuollossa kokeneet tarvetta juuri näiden perusasioiden kertaamiseen. Aiheet ovat aina ajankohtaisia, koska yleinen terveyden edistäminen, myös suun terveyden edistäminen tulisi alkaa kotoa.

”Terveelliset elämäntavat ja suunhoitotottumukset opitaan jo varhaislapsuudessa. Sen vuoksi vanhemmilla on tärkeä rooli lasten suun terveyden edistämässä ja ylläpitämisessä” (Honkala ym. 2020, 8).

Korona- pandemian aikana suun terveydenhuollossa tehty terveyden edistäminen on karsittu miniiniin fyysisten kohtaamisten ja viruksen leviämisen välttämiseksi. Runsaat sairaspöissaolot ovat myös osaltaan karsineet terveydenedistämistyötä, sillä yleensä se työntekijä, jolla on varattu aikaa terveyden edistämislle, joutuu paikkaamaan poissaolevaa, jotta potilaat saadaan hoidettua. Tämän vuoksi etänä tapahtuva, ja helposti taltioitava, sekä jaettava terveyden edistäminen on tämän ajan tarpeita vastaavaa.

Työmme tarkoituksena oli tuottaa julkaisusarjan muodossa ajankohtaista ja hyödyllistä materiaalia suun terveyden edistämestä niin kansalaisille kuin ammattilaisillekin, sosiaalisen median välityksellä. Tavoitteena on saavuttaa sosiaalisen median, ja tarkemmin Instagramin kautta, mahdollisimman laajasti lapsiperheitä, työikäisiä vanhempia sekä isovanhempia, ja antaa heille tietoa, sekä vinkkejä arjessa tapahtuvaan, lapsen suun terveyden edistämiseen.

## 2 SOSIAALINEN MEDIA SUUN TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ

Matikaisen ym. (2017) mukaan sosiaalinen media, eli some, on muuttanut viestintää viimeisen kymmenen vuoden aikana perinpohjaisesti. Muutos koskee myös terveysvaikuttamista. Sosiaalinen media ei ole irrallinen kanava, vaan se on limittynyt osaksi tavanomaisten terveyden edistämisen ja mediatoimijoiden viestintää. Samalla some on yhä arkisempi osa yksilöiden terveyspohdintoja, joita jaetaan ja joista saadaan vaikutteita.

Instagramin kautta on helppo tuottaa suun terveydenhuollon ammattilaisten asiantuntijatietoa kuntalaisten ja yleisön käyttöön, se myös mahdollistaa keskustelun ja kommentoinnin. Somen kautta välittyntä tietoa on helppo kokeilla ja päästä yhdistämään omaan käytännön elämään. Verkkoyhteisön kautta voidaan tukea suun terveyden edistämistä sekä tiedollisesti että vertaistuen kautta. Somessa on helppo jakaa omia kokemuksia toisten kanssa. Lisäksi some on nykyaikainen ja nopea kanava myös uuden tiedon ja materiaalin välittäjänä. Sosiaalisen median palveluita seuraamalla, myös terveydenhuollon ammattilaisina, voimme olla koko ajan niin sanotusti ajan hermolla ja seurata myös kansainvälisiä julkaisuja suun terveyteen liittyen. (Matikainen & Huovila 2017.)

Sosiaalisen median avulla voi verkostoitua muiden ammattilaisten kanssa sekä osallistua terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua koskevaan keskusteluun. Siellä voi myös vaikuttaa päätöksentekoon kansallisella ja kansainvälisellä tasolla. Sosiaalinen media voi toimia myös suun terveydenhuollossa tiedotuskanavana, potilaiden vertaistukena, sekä voimaannuttajana. Täytyy kuitenkin muistaa, ettei sosiaalisessa mediassa voi hoitaa potilassuhteisiin liittyviä asioita, eikä potilastietoja saa käsitellä julkisesti suun terveydenhuollon some-tileillä. Lisäksi suuhygienistin tulee säilyttää ammatillisuutensa ja oma yksityisyytensä sosiaalisessa mediassa, vaikka esiintyisikin henkilökohtaisesti tilillä. Suuhygienistin tulee huomioida, että hänen toimintansa sosiaalisessa mediassa vaikuttaa koko ammattikunnan maineeseen. (Suomen Suuhygienistiliitto SSSL ry 2020.)

### 3 FLUORI

Sirviön (2020) mukaan fluorin tärkein vaikutusmekanismi perustuu siihen, että se estää suussa bakteerien ja happojen aiheuttaman hammaskiilteen mineraalien liukenemisen, eli näin ollen se vähentää hampaiden reikiintymistä. Hammastahnan fluoridi vähentää reikiintymistä aiheuttavien hiilihydraattipitoisten bakteerien aineenvaihduntaa sekä happojen tuotantoa. Fluorin vaikutus perustuu myös siihen, että se auttaa hammaskiilteen uudelleen mineralisoitumista, eli kovettaa happojen ja bakteerien pehmentämää hampaan ulointa kerrosta, kiillettä.

Fuori vaikuttaa paikallisesti ja siksi hampaat on hyvä harjata fluorihammastahnalla huolellisesti kaksi kertaa päivässä. Hampaiden harjauksen tulisi kestää kahdesta kolmeen minuuttiin kerrallaan, noin puoli minuuttia leukaneljännestä kohden. Harjaukseen suositellaan pehmeää hammasharjaa. Puhdistaminen poistaa mekaanisesti biofilmin ja kertyneen lian hampaiden pinnoilta, hammasväleistä sekä ienrajoista. Harjan mekaaninen liike yhdistettynä fluoripitoiseen hammastahnaan häiritsee suun bakteerimassan järjestäytymistä ja näin ehkäisee osaltaan reikiintymistä. (Terve Suu; Sirviö, 2020.)

Lasten hammastahnojen ja erikoisliikkeissä myytävien hammastahnojen fluoridipitoisuus voi olla erilainen kuin päivittäistavara-kaupassa myytävien tahnojen pitoisuudet. Alle 6-vuotiaiden lasten hammastahnan suositeltu fluoridipitoisuus on 1000–1100 ppm fluoridia. Fluoridipitoisuus kannattaa aina tarkistaa sisällysluettelosta. Aikuisten tahnat pääsääntöisesti sisältävät 1450–1500 ppm fluoridia. Valkaisevat ja hammaskiven muodostumista ehkäisevät tahnat eivät sovellu lasten käyttöön. Syljen kalsiumpitoisuus vähenee hammaskiveä ehkäisevää tahnaa käytettäessä, mikä ei ole hyväksi lapsen hampaan kiilteelle. (Hammaslääkäriliitto Suunterveys julkaisuaika tuntematon).

Hammaslääkäriliitto Suunterveys (julkaisuaika tuntematon) määritelmän mukaan

Fluorin saantisuositus: Alle 3-vuotiaille suositus on kahdesti päivässä sipaisu tai riisiryynin kokoinen pieni määrä hammastahnaa, jonka fluoridipitoisuus on 1 000–1 100 ppm (parts per million) eli 0,10–0,11 %. 3–5-vuotiaille suositellaan kahdesti päivässä lapsen pikkusormen kynnen tai herneen kokoista nokarettahnaa, jonka fluoridipitoisuus on 1 000–1 100 ppm. 6 vuoden iästä alkaen suositus on kahdesti päivässä 0,5–2 cm:n kokoinen nokarettahnaa, jonka fluoridipitoisuus on 1 450 ppm.

Jos käyttöveden fluoridipitoisuus on yli 0,7 mg/l (0,7 ppm) mutta alle 1,5 mg/l, alle 6-vuotiaille suositellaan tahnaa, jonka fluoridipitoisuus on enintään 500 ppm. Fluorihammastahnan käyttöä ei suositella alle 6-vuotiaille, jos juomaveden fluoridipitoisuus on yli 1,5 mg/l.

Fluoria saadaan lähes kaikkialta: sitä esiintyy kasveissa ja eläimissä, sekä vedessä että maaperässä. Yleensä fluoria saadaan ravinnon kautta riittävästi ja normaali ruokavalio ja ravinto takaavat riittävän saannin. Juomavesi, tee ja meren elävät toimivat pääasiallisena fluorin lähteenä. Yleisesti ei tunneta tai tiedetä fluorin puutoksesta kärsiviä henkilöitä. Lisäfluoria on saatavilla erilaisissa tuotteissa

kuten fluorigeeleissä, -huuhteissa ja -tableteissa. Hammashoitolassa suunhoidon ammattilaiset voivat annostella vahvaa fluorilakkaa tai -liuosta asiakkaalle. Apteekista on saatavissa myös vahvaa, 5 000 ppm fluoria sisältävää hammastahnaa, jota hammaslääkäri voi tarvittaessa suositella. Syljen erityksen väheneminen kasvattaa hampaiden reikiintymisriskiä. Tällöin voidaan tarvita lisäfluoria hampaiden suojaamiseksi. Myös puhkeavia hampaita suojataan ja vahvistetaan kehittyvää hammaskiillettä hammashoitolassa tehtävillä fluorilakkauksilla. (Hammaslääkäriliitto julkaisuaika tuntematon).

Liiallinen fluorin saanti voi aiheuttaa hammasfluuroosin eli hampaan pinnalla näkyvän kiillehäiriön. Se näkyy kiilteen pinnalla vaaleana läikkänä ja tarkoittaa liiallisen fluorin aiheuttamaa hampaan pinnan mineralisaatiohäiriötä. Näin kiille muuttuu hauraaksi, helposti lohkeavaksi ja on helpommin reikiintyvä eli altis kariekselle. Lieviä ja pieniä muutoksia pidetään lähinnä esteettisenä, näkyvänä haittana, mutta syvemmälle ulottuvaa fluuroosia pidetään terveyshaittana ja nämä hampaat ovat kariesriski hampaita eli alttiimpia reikiintymään. Alle kouluikäisillä on tärkeä noudattaa oikeaa annostusta hammastahnan ja muiden fluorituotteiden käytössä hammasfluuroosin ehkäisemiseksi. (Arab- Nozari ym. 2021).

## 4 KSYLITOLI

Ksylitolin suun terveyttä edistävät vaikutukset ovat kiistattomia. Suomessa on jo 1970-luvun alkuvuosista lähtien tehty merkittävää tutkimustyötä ksylitolin hyödyistä hammasterveydelle. Ksylitolia käytetään ruoan jälkeen katkaisemaan happohyökkäys, perustuen ksylitolin kemialliseen rakenteeseen, joka sisältää viisi hiiliatomia. Suun kariesta aiheuttavat bakteerit eivät voi käyttää ksylitolia ravinnokseen ja siten eivät voi lisääntyä suussa. (Pienihäkkinen & Söderling 2021).

Ksylitolin käyttö lisää syljen eritystä stimuloimalla sylkirauhasia. Syljen yhtenä tärkeänä tehtävänä suussa on kuljettaa mukanaan orgaanisia happoja, joita syntyy, kun syödään ruokaa eli sylki huuhtelee mukanaan suun haitallisia mikrobeja. Päivittäinen suositeltava annos ksylitolia on 5 grammaa, ainakin kolmen ateriakerran päätteeksi. Se vastaa esimerkiksi yhtä täysksylitolipurukumityynyä päivässä viiden ateriakerran päätteeksi. (Karies (hallinta): Käypä hoito -suositus, 2020). Olipa kyseessä aikuinen tai lapsi, kuivan suun tunnetta ja oloa voidaan ksylitolin avulla helpottaa ja kosteuttaa suuta.

Pienten lasten vanhempien säännöllinen ksylitolin käyttö juuri ennen lasten hampaiden puhkeamista tai puhkeamisen aikoina, heikentää streptokokki mutans-kariesbakteerin siirtymistä lapsille. Lasten säännöllinen ja päivittäinen ksylitolin käyttö on osoittanut sen, että äkilliset välikorvatulehdukset ovat harvinaisempia kuin ei ksylitolituotteita käyttävillä lapsilla. (Honkala ym. 2020.)

Herkkävatsaiset henkilöt voivat saada ksylitolipastillien tai -purukumin käytöstä laksatiivisia oireita eli vatsa voi mennä sekaisin. Lisäksi ksylitolipurukumin pureskelu pitkiä aikoja aiheuttaa helposti ilma-vaivoja, kun pureskelun yhteydessä nieleskellään paljon ilmaa. (Cloetta julkaisuaika tuntematon). Ksylitoli ei sovi lemmikeille, sillä se aiheuttaa eläinystävillemme, etenkin koiralle, veren sokeripitoisuuden laskun (hypoglykemia) ja suurena annoksena ksylitoli voi vahingoittaa lemmikkieläimen maksa (Narskuttelu julkaisuaika tuntematon).

## 5 VANHEMMAN ESIMERKKI

Sekä vanhempien että lasten tärkein ja keskeisin suun terveyden ylläpitäminen ja hoito tapahtuu kotona. Lasten vanhemmat kantavat päävastuun perheen lasten säännöllisestä suuhoidosta ja vanhempien oma esimerkki ja hyvät suunhoitotottumukset ovat ensiarvoisen tärkeitä lapsen mallioppimisen kannalta. Instagram-julkaisut on hyvä kohdentaa pienten lasten vanhempiin, sillä kun pieni lapsi totutetaan alle kahden vuoden iässä hampaiden harjaukseen osana ilta- ja aamurutiineja, hänelle muodostuu siitä elinikäinen tapa. Hammasharjaan tutustuminen, hampaiden harjaus ja suun puhdistaminen on hyvä aloittaa jo ennen kuin hampaat ovat puhjenneet suuhun. Lapsi oppii uusia asioita havainnoimalla ja kokemalla, leikin kautta. (Honkala ym. 2020.)

Vanhempien vastuu lasten hampaiden harjauksesta jatkuu niin pitkään, että lapsen motoriset taidot riittävät itsenäiseen suun terveydenhoidosta huolehtimiseen. Tämä on hyvin yksilöllistä ja motoriset taidot kehittyvät eri tahtiin eri henkilöillä. Noin kymmenestä kahteentoista ikävuoteen mennessä lapset kypsyvät motorisilta taidoiltaan niin, että voivat siirtyä itsenäisesti huolehtimaan hampaidensa pesusta. Lapsen harjattaessa itsenäisesti hampaita, vanhemman tulee tarkistaa pesutulos ja mahdollisesti harjata hampaat uudelleen. Lapsen kannustaminen ja kiittäminen ja opastaminen kasvattaa hyvää itsetuntoa, antaa onnistumisen kokemuksia, iloa yhdessä tekemisestä ja lapsi saa tunteen, että hän on tärkeä vanhemmilleen ja että hänestä välitetään ja terveydestä huolehditaan. (Honkala ym. 2020.)

Perheessä isän ja äidin tai huoltajien sekä lasten säännölliset hammastarkastukset hammashoitolassa kuuluvat hyvinvoivan suun ja terveiden hampaiden elämään. Vanhemmat ja huoltajat omalla esimerkillään luovat lapsilleen hyviä käyttäytymismalleja siitä, miten hammashoitolassa käydään ja ollaan asiakkaana. Näin lapset oppivat toimimaan terveydenhuollossa, kuten myös suun terveydenhuollossa. Nämä opitut käytänteet kannattelevat aikuisuuteen asti.

### 5.1 Harjaustottumus

Lapsen on hyvä harjoitella itse harjaamista pienestä pitäen. Vanhemmat harjaavat alle 6-vuotiaan lapsen hampaat kaksi kertaa päivässä. Sen jälkeenkin harjaustulos on aikuisen vastuulla eli pesutulos tulee vanhemman aina tarkistaa. Yläkouluikäinen lapsi on kypsä harjaamaan itsenäisesti hampaansa. Hampaat on hyvä harjata järjestelmällisesti, jotta kaikki pinnat tulee puhdistettua. Harjaus kannattaa aloittaa hankalimmasta kohdasta eli takahampaiden sisäpinnoilta, seuraavaksi ulkopinnat, ja lopuksi harjataan purupinnat leuka kerrallaan. Manuaaliharjalla eli tavallisella harjalla harjattaessa tehdään pientä, nykyttävää, edestakaisin ohjautuvaa liikettä hampaan pinnalla. Aikuinen voi sormella avustaa huulta pois hampaiden ienrajalta. Pienten lasten yläetuhampaiden pinnalla oleva bakteerimassa eli plakki kertoo lisääntyneestä kariesriskistä (Hammaslääkäriliitto Suunterveys julkaisu-aika tuntematon).

Maitohampaiden puhkeamisaika, noin 0,5–2-vuotiaana, on kriittinen vaihe. Silloin suun säännöllinen ja huolellinen puhdistaminen on ensiarvoisen tärkeää. Vasta suuhun puhjenneet maitohampaat ovat

hyvin alttiita reikiintymään. Järkevä, terveellinen ja vähäsokerinen ruokavalio estää maitohampaiden reikiintymistä. Myös ensimmäisten pysyvien (kuutoshampaiden) poskihampaiden puhjetessa 5–7-vuotiaana, vanhempien kannattaa olla tarkkana lapsen suunterveyden ylläpitämisessä. Pysyvien hampaiden uloin kerros, kiille, kypsyy vielä hampaiden puhjetessa suuhun. Säännöllinen fluorin saanti ja riittävän pitkä altistumisaika fluorille kovettaa ja kehittää hampaan pinnan lopulliseen lujuteensa. (Asp ym. 2017.)

Hammaslääkäriliiton mukaan (julkaisuaika tuntematon) sekä manuaalista harjaa, että sähköhammasharjaa käytettäessä, harja tai harjaspää tulisi vaihtaa uuteen noin kolmen kuukauden välein. Tämä siksi, että hammasharjan harjakset alkavat helposti niin sanotusti harottamaan sivuille ja eivät harjaa hampaan pintaa oikein. Ohjeena on myös se, että sairastelun jälkeen on hyvä vaihtaa uusi harja tai harjaspää, jotta bakteerit eivät leviä tai jatka elämäänsä harjaksissa.

Lapsille löytyy lapsen suuhun soveltuvia pieniä, pehmeäharjaksisia hammasharjoja. Hammasharjan harjakset saavat pesun aikana koskea sekä hieman ikenelle, ienrajalle että hampaan näkyvälle kruunuosalle. Väli- ja takimmaisiet poskihampaat on syytä pestä lisäksi purupinnalta. Harjalla ei tule samanaikaisesti nykyttää hampaanpintaa. Poikkeuksena ovat ultraäänihammasharjat, joita käytetään nykyttäen. (Hammaslääkäriliitto Suunterveys julkaisuaika tuntematon).

## 5.2 Sähköhammasharjan hyödyt

Hammaslääkäriliiton (julkaisuaika tuntematon) mukaan sähköhammasharja on puhdistusominaisuuksiltaan suositeltavampi kuin manuaali-, eli tavallinen hammasharja. Sähköhammasharjan hyödyt ovat seuraavat; pieni pää, harjaksien pyörivä, automaattisesti ja nopeasti tapahtuva puhdistava liike, sekä harjan tukeva, hyvä varsi, josta on helppo pitää kiinni. Useissa harjoissa on ominaisuutena paineentunnistin, jolloin harja ilmoittaa punaisella värivalolla liian kovan harjaamisvoimakkuuden.

Koko perhe voi käyttää samaa sähköhammasharjaa, sillä harjaspäät ovat helposti vaihdettavissa. Mitä aiemmin lapsuudessa opetellaan käyttämään sähköhammasharjaa, niin se tulee pysyväksi tavaksi, eli siitä muodostuu lapselle rutiini. Pieniä lapsia voidaan totutella sähköhammasharjan käyttöön noin kolmevuotiaana aikuisen avustuksella ja aikuisen valvonnassa. (Hammaslääkäriliitto Suunterveys julkaisuaika tuntematon).

Sähköistä hammasharjaa on syytä käyttää ohjeistuksen mukaan. Harjaamalla rauhallisesti ja järjestelmällisesti tulee pestyä kaikkien hampaiden kaikki pinnat. Hampaissa on viisi eri puhdistettavaa pintaa ja kuudentena pintana voidaan tarvittaessa laskea hampaan poskenpuoleinen ienrajapinta. Sähköharjoja on erilaisia ja eri valmistajien merkkejä. Suurinta osaa sähköhammasharjoja käytetään niin, että niitä kuljetetaan kevyellä otteella hammaskaaren ienrajaa myöten, riittävän hitaasti; yksittäisen hampaan kohdalla voidaan laskea kahteen tai kolmeen. Näin harjasosa ennättää tehdä huolellisen ja riittävän puhdistustyön. (Hammaslääkäriliitto Suunterveys julkaisuaika tuntematon).

## 5.3 Ravinnon ja ateriarhythmin merkitys

Selkeä ateriarhythmi on tärkeää, noin 5–6 kertaa päivässä. Säännöllinen tasainen syöminen pitää veren sokerin tasaisena ja näin ”nälkäkiukku” ei pääse yllättämään ja mieli pysyy virkeänä koko päivän. Suun sylki itsessään pystyy puskuroimaan ja neutralisoimaan suun pH -tason syömisen aiheuttamaa

happohyökkäystä vastaan, jos ateriointikertojen määrä pysyy maksimissaan kuudessa kerrassa vuorokaudessa. Myös yöllä vältetään syömistä, koska silloin syljen erityis on huomattavasti vähäisempää, kuin henkilön ollessa hereillä päivällä. Sylki ei pääse yöaikaan huuhtelevaan suun bakteereja pois yhtä tehokkaasti. (Hammaslääkäriliitto Suunterveys julkaisuaika tuntematon).

Lasten vanhemmille ja isovanhemmille tulee suun terveydenhuollossa opastaa ja korostaa selkeästi aterioinnin yhteydessä sitä, että jokaisella on omat puhtaat ruokailuvälineet. Omassa suussa käyneet välineet ovat "likaantuneet", joten niitä ei ole syytä käyttää lapselle ruokaa annosteltaessa tai pientä lasta syötettäessä. Näin ei siirretä omasta suusta lapsen suuhun bakteerikuormaa syljen välityksellä. Jokaisella tulisi olla omat juomapullot ja aterioinnin yhteydessä oma juomalasi. Jäätelön syöminen on yhdessä hauskaa ja kesäisin on mukava nauttia jäätelöä välipalana, esimerkiksi ulkoretkellä, mutta pienten lasten vanhempien on hyvä muistaa, että lapsen jäätelötötteröä ei kannata nuolaista itse. Näin syljen bakteerit eivät pääse leviämään tätäkään kautta. (Honkala ym. 2020.)

Napostelua ei tulisi olla jatkuvasti, vaan ruokailujen välillä tulisi pitää selkeä, 3–4 tunnin tauko, niin sanottu "lepohetki hampaille". Hiilihydraattipitoisia välipaloja, kuten makeat leivonnaiset, rusinat, mehu, makeat jogurttilmisteet, tulisi nauttia harkiten. Suositeltavia välipaloja ovat terveelliset kasvikset, marjat ja hedelmät sellaisenaan. Ruoan tulee olla pureskeltavaa, se osaltaan edistää syljen eritystä. Ruokavaliassa huomioidaan herkutteluhetket aterian päätteeksi ja ksylitolin käyttöä suositellaan päivittäin, säännöllisesti, ruokailujen jälkeen happohyökkäyksen katkaisemiseen. Janojuomana suositaan vettä. Mehut tai limsat kuuluvat herkuttelu- tai juhlahetkiin, kuten lasten syntymäpäiville. (Asp ym. 2017.)

## 6 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Työmme tarkoituksena oli tuottaa julkaisusarjan muodossa ajankohtaista ja hyödyllistä materiaalia suun terveyden edistämisestä niin kansalaisille kuin ammattilaisillekin, sosiaalisen median välityksellä. Julkaisusarjan kuvat ja tekstit ohjaavat suun omahoidon toteutusta arjessa, sekä antavat vinkkejä ja motivaatiota suun terveydentilan edistämiseen, sekä ylläpitoon. Julkaisusarjan materiaaleja voidaan hyödyntää myöhemmin erilaisissa terveydenedistämistilaisuuksissa, kuten Keski-Suomen hyvinvointialueen suun terveydenhuollon sosiaalisen median julkaisuissa, vanhempainilloissa, henkilökunnan koulutuksissa, opiskelijoiden ohjaamisessa, sekä lapsityössä.

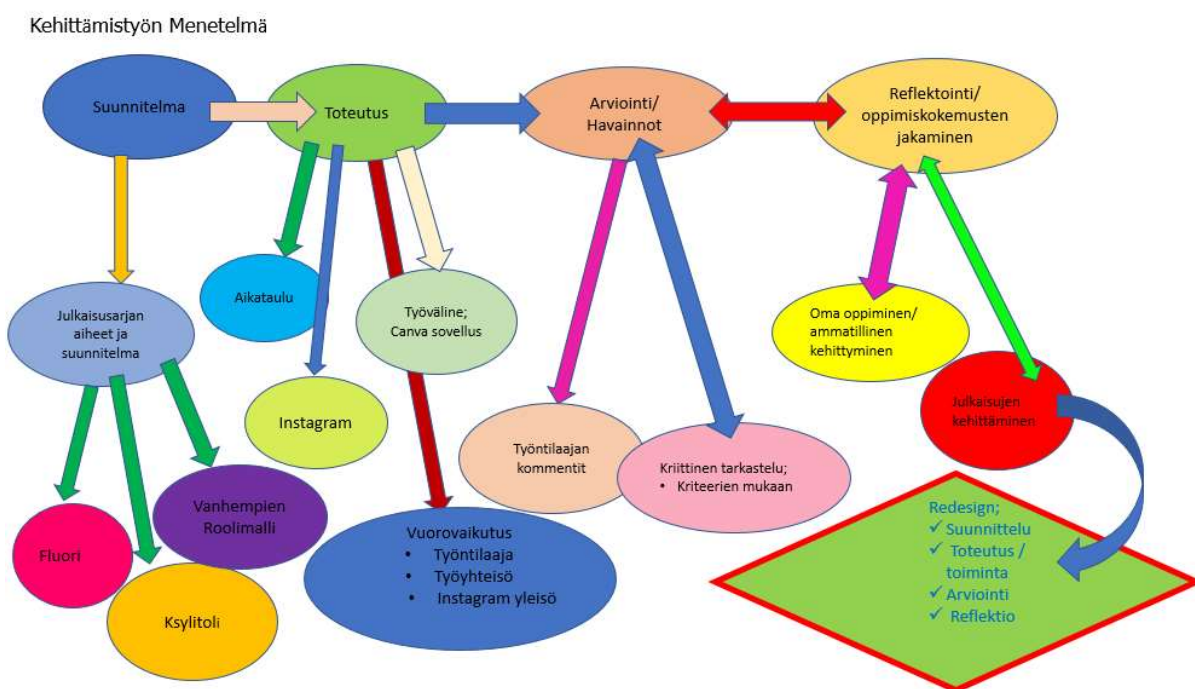
Heikka (Honkala ym. 2020, 10) kirjoittaa, että pienten lasten ruokavalio on sokeripitoisempaa ja yksipuolisempaa kotona, kuin kodin ulkopuolella hoidettujen lasten. Vallitseva korona-aika, on saattanut monet perheet eriarvoiseen asemaan täten myös suun hyvinvoinnin kannalta, ja koemme, että sosiaalisen median avulla voimme tavoittaa perheitä laajasti, sosioekonomisesta asemasta riippumatta. Suun terveyden merkityksen ylläpito keskusteluissa ja mediassa on aina ajankohtaista ja tarpeellista.

Julkaisusarjassa esittelemme fluorin, ksylitolin, sekä vanhempien esimerkin merkitystä lapsen suun terveydelle. Aiheet ovat laajasti sovellettavissa moniin eri tilanteisiin, niin opetusmateriaaliksi lasten parissa työskenteleville, kuin perheille itselleen. Aikuisen on haastavampaa oppia muuttamaan jo opittuja tapoja kuin lapsen, joten tästä syystä aiomme suunnata julkaisut lapsiperheille, jotta aikuinen voisi turvata lapsen hyvää suuhygieniää ja ennaltaehkäistä suun sairauksia, sekä lapsi saisi oppia hyvään terveyskäyttäytymiseen jo pienestä pitäen. Siksi yksi julkaisusarjamme aiheista ohjaa vanhempien roolia lapsen suun terveyden edistämässä. Julkaisusarjalla haluamme kertoa, miksi fluori ja ksylitoli ovat hyödyllisiä hampaille. Nämä ovat monille tuttuja aineita, mutta niiden merkitys ei ole laajasti tiedossa. Olemme vastaanotolla huomanneet usean tietävän, että tahnaa tulisi käyttää ja purukumi on hyväksi hampaille, mutta monikaan ei ole miettinyt, miksi asia on niin.

Tavoitteena on saavuttaa sosiaalisen median ja tarkemmin Instagramin kautta mahdollisimman laajasti lapsiperheitä, työikäisiä vanhempia sekä isovanhempia, ja antaa heille tietoa, sekä vinkkejä arjessa tapahtuvaan lapsen suun terveyden edistämiseen. Tällä hetkellä Keski-Suomen hyvinvointialueen suun terveydenhuollon Instagram-tilillä seuraajia on 317 kappaletta (30.1.2023) ja seuraajista suurin osa on yksityishenkilöitä. Sometilin seuraajien joukossa on myös suun terveydenhuollon alueen eri toimijoita kuten vastaavia muita hyvinvointialueita, hammasteknikkoyrityksiä ja suun terveydenhuollon opiskelijaorganisaatioita. Näin ollen yksittäisten seuraajien lukumäärä on huomattavasti suurempi, mutta yksi julkaisusarjan tavoitteista on saada lisää seuraajia suun terveyden huollon Instagram tilille.

## 7 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

Kehittämistyömme menetelmänä käytimme lineaarista mallia. Työmme muotoutui seuraavista vaiheista: (1) kehittämistarpeen tunnistaminen ja idea, (2) suunnittelu, (3) toteutus, (4) arviointi ja havainnot, (5) reflektointi ja oppimiskokemusten jakaminen. (KUVA 1.) Nämä vaiheet liittyvät myös lineaariseen kehittämistoimintaan, jossa tehtävät suoritetaan loogisessa ja järkipärisessä järjestyksessä. Kehittämisen lähtökohdat ovat selkeitä ja etukäteen tarkkaan rajattuja kokonaisuuksia. Oppimiskokemusten jakaminen, arviointi ja vuorovaikutus työntilaajan kanssa, ovat tärkeitä mallissa. Mallin ydinasia on toiminta, sekä toiminnasta oppiminen. (Eloranta, Hautala, Kinos & Salonen 2017.)



KUVA 1. Kehittämistyön menetelmän Ajatuskartta

### 7.1 Kehittämistyön suunnittelu

Työ alkoi työntilaajan ideasta, joka jalostui suunnitelmaksi. Suunnitelmavaiheessa mietimme julkaisujen sisältöä. Julkaisujen aiheet valikoituvat aikaisemman hammashoitajina saamamme työkokemuksen perusteella hammashoidon tärkeisiin kulmakiviin, joita ovat fluori, ksylitoli ja vanhempien toimiminen roolimallina lapsille.

Jotta asiaa tulisi tarpeeksi paljon, muttei kuitenkaan liikaa, päätimme että julkaisuja ajastetaan kolmen viikon ajalle niin, että yhden viikon aikana ilmestyy kolmesta kuuteen julkaisua samasta aiheesta. Ensimmäisen viikon julkaisujen aiheena on fluori, sen suuvaikutukset, mistä sitä saa, sekä fluorin saantisuositus. (liite 1-6).

Toisen viikon julkaisujen aiheena on ksylitoli, miten sitä valmistetaan, vaikutukset suun terveydelle, sekä käyttösuositus. Valitsimme tämän yhdeksi aiheeksi, koska koimme, että vanhempien tietämys ksylitolin vaikutuksesta hampaille on vielä puutteellista. Monesti vastaanotolla vanhemmat kertovat,

että lapsi saa koulussa ruoan jälkeen pastillin, mutta kotona sitä käytetään satunnaisesti, jos ollenkaan. Ksylitolin saantisuositus karieksen ehkäisyyn on kuitenkin enemmän ja halusimme luoda julkaisuja, jotka herättäisivät perheet ja yksilöt ajattelemaan nautitun ksylitolin määrää ja säännöllisyyttä. (liite 7-11).

Kolmannen viikon julkaisujen aiheena on vanhemman esimerkki, mitä se merkitsee lapsen suun terveydelle, harjaustottumus, sekä ravinnon ja ateriarhythmin merkitys. Instagram julkaisuilla voidaan jakaa hyödyllistä tietoa lasten vanhemmille hyvästä suuhygieniasta ja myös terveellisen ravinnon merkityksestä suun terveydelle. (liite 12-14).

## 7.2 Kehittämistyön toteutus

Seuraavana vaiheena kehittämistyön menetelmässä oli toteutus. Loimme aikataulukehiksen ja sosiaalisen median viestinnän väyläksi valikoitui Instagram, koska työnantajallamme oli jo entuudestaan käytössä suun terveydenhuollon Instagram tili. Keski-Suomen hyvinvointialueella virallisia sosiaalisen median kanavia ovat seuraavat: Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn ja Youtube. Näiden kanavien ylläpitämisestä vastaa hyvinvointialueen viestintäryhmä.

Kaikessa viestinnässä kuten myös sosiaalisessa mediassa julkaisuja ohjaa hyvinvointialueen mukainen strategia ja brändin mukainen viestintä, joka tulee olla yhtenäistä kuvalliselta ja sanalliselta osuudeltaan. Näitä arvojamme ohjasivat nyt ja tulevaisuudessa; yhdenvertaisuus kaikille, ihmislähtöisyys, avoin toiminta, yhteistyö, yhteisöllisyys, luotettavuus ja vastuullisuus. Julkaisujen tulee olla aikaa kestäviä ja kaukokatseista tulevaisuuteen kurottavaa informaatiota uusille sukupolville.

Avoimuus tarkoittaa sitä, että tiedämme mitä osaamme. Kunnioitamme toisiamme ihmisinä ja yhteisöissä, joissa vaikutamme. Avoimuuteen kuuluvat empaattinen suoruus, kokemuksen tuoma varmuus, huolellisesti harkitut lauseet ja asiantuntijuus. Lisänä valoisa ja tulevaisuuteen luottava elinvoimainen viestintä. Hyvinvointia tukevia ja tuovia merkityksiä. Avarakatseisuus ja keskusteleva ote.

Maalaisjärki somejulkaisuissa pitää sisällään keskittymistä tärkeään viestiin. Rehellistä ja mutkatonta viestintää. Selkeitä lauseita ja puhumme totta. Tärkeä tietomme on helppotajuisesti ymmärrettävissä. Yhteisöllisyydestä kertoo se, että julkaisumme ovat me-muodossa ja sinutellemme toisiamme. Huomioimme kaikki samanarvoisesti, arvostamme sekä kiitämme toisiamme. (Hyvinvointialue somessa 2023).

Julkaisut suunniteltiin ja luotiin canva.com- graafisen suunnittelun- sovelluksella. Graafinen suunnittelu on tärkeä osa sisällöntuotantoa (Valokki design 2022). Julkaisujen visuaalinen ilme noudattaa Keski-Suomen hyvinvointi alueen viestinnän ja sosiaalisen median ohjeita ja julkaisuiden värit ovat valittu kuvaamaan organisaation brändivärejä.

Otimme julkaisujen kuvat ja videot itse omalla älypuhelimella, ja latasimme ne Canva- sovellukseen. Samalla työstimme julkaisujen tekstiosuudet ja teimme PowerPoint esityksen julkaisuista tekstikenttineen.

Toteutusvaiheessa kävimme vuoropuhelua sekä työntilaajan että suuhygienistimme kanssa. Lähetimme PowerPoint esityksen heille ja pyysimme kommentteja julkaisuista. Tässä vaiheessa muokkasimme julkaisuja saamamme palautteen perusteella. Loimme työlle kriteerit, joihin peilata työn onnistumista arviointivaiheessa.

Kriteerit:

- Julkaisut ovat selkeitä ja helposti ymmärrettäviä
- Julkaisut herättävät kiinnostusta (visuaalisuus ja ulkonäkö)
- Julkaisun tekstiosuus vastaa kuvaa
- Julkaisujen teemat sopivat yhteen

### 7.3 Kehittämistyön arviointi

Toteutuksen jälkeen oli aika tehdä arviointia ja havaintoja. Kehittämisen kannalta tärkeää olivat työntilaajan kommentit ja havainnot.

Ennen varsinaisen julkaisusarjan julkaisemista, esittelimme työn kahdelle lähiesimiehelle, työntilajalle, sekä yhdelle suuhygienistille työpaikallamme. Pyysimme palautetta sähköpostitse ja arvioimme yhdessä työn onnistumista, kriteereihin verraten. Tässä vaiheessa saimme vinkkejä sekä tarkennuksia julkaisujen asiasisältöön.

Julkaisut koettiin kaikkiaan palautteessa visuaalisesti miellyttäväksi, sekä tekstiosuudet kattaviksi ja tarpeeksi kevyiksi somemaaailmaa ajatellen. Kriittisenä palautteena eli kehittämiskohteina julkaisuista saimme seuraavia kommentteja; Fluorin esiintyvyys eli missä sitä on. Tämän informaation kertominen julkaisujen asiasisällössä. Fluoria on luonnossa, se ei ole myrkkyy. Sen asian selventäminen olisi ollut tärkeää. Olimme kertoneet fluorin saannista lähinnä hammashoidossa tapahtuvasta tilanteesta, missä lisäfluoria saadaan esimerkiksi fluorihuuhteista tai -lakasta. Lisäksi hammaspesuloru olisi voinut sisältyä julkaisuihin, se olisi ollut mukava lisä lapsiperheiden näkökulmasta. Kokonaisuudessaan julkaisut koettiin kriteereihin verrattuna onnistuneiksi.

Jatkossa tulemme saamaan Instagramin kautta, julkaisemisen jälkeen, yhteenvedon mistä näemme, kuinka paljon ihmisiä julkaisumme ovat tavoittaneet. Käymme tätä dataa läpi yhdessä lähiesimiehemme, sekä suuhygienistien kanssa yhteisissä palaverieissamme ja arvioimme, onko julkaisut koettu kiinnostaviksi ja näin toimiviksi.

Oppimiskokemusten jakaminen oli sidoksissa arviointiin ja havainnointiin. Sitä kautta oppiminen ja ammatillinen kehittymisemme syveni. Arvioinnin, havaintojen ja kriittisen pohdiskelun kautta oli hyvä kehittää julkaisuja. Redesing vaiheessa päästään kehittämistyö aloittamaan uudelleen, jälleen suunnittelusta. Somepäivityksien asiasisällön kehittäminen on edelleen tärkeää tulevaisuudessa.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Kehittämistyömme merkitys työn toimeksiantajalle

Vuoden 2023 alussa työn tilaaja on vaihtunut Seututerveyskeskuksesta Keski-Suomen hyvinvointi-alueeseen. Instagram julkaisusarjamme tukee omalta osaltaan väestön ja asiakkaidemme suun terveyden edistämistä. Organisaatiomuutoksen myötä todennäköisesti suun terveydenedistämisen osaluueella käytäntöjä tullaan yhtenäistämään. Tällöin voimme käyttää omaa, valmista koostamaamme materiaalia ja tarvittaessa päivittää sitä yhteistyössä uudessa organisaatiossa.

Hyvinvointialueen suun terveydenhuollon toimipisteet ja hoitolat sijaitsevat seuraavilla paikkakunnilla: Haapamäki, Hankasalmi, Joutsa, Jyväskylä; Huhtasuo, Kuokkala, Kyllö, Novan terveysasema, Palokka, Sampoharju, Tikkakoski. Muita hyvinvointialueen paikkakuntia ovat Jämsä, Kannonkoski, Karstula, Keljonkangas, Keuruu, Kinnula, Konnevesi, Korpilahti, Laukaa, Lievestuore, Luhanka, Multia, Muurame, Petäjavesi, Saarijärvi, Säynätsalo, Toivakka, Uurainen, Viitasaari ja Äänekoski, eli toimintaa on yhteensä kolmekymmenellä eri paikalla. Uuden organisaation myötä yhteistyö tulee lisääntymään eri hammashoitoloiden välillä. Myös Instagram julkaisuilla on jatkossa mahdollisuus tavoittaa laajasti Keski-Suomen kuntalaisia.

Kehittämistyömme tekijät ovat; Niina, joka työskentelee Keuruu, Multia ja Petäjavesi- alueella, niin sanotusti läntisellä alueella, ja Elina, joka työskentelee Hankasalmi, Konnevesi, Laukaa ja Lievestuore- alueella, eli itäisellä vaikutusalueella. Määritelty perustehtävämme on: "Yksilön ja väestön suun terveyden edistäminen". Opinnäytetyömme tukee työnantajamme meille määrittämää perustehtävää.

Lisäksi organisaatiossamme työskentelee vuosittain useita hammaslääketieteen kandeja, jotka ovat neljännen tai viidennen vuosikurssin opiskelijoita syventävässä työharjoittelussa, eli myös he saavat somejulkaisujen kautta kertausta opittuihin asioihin ja pääsevät näkemään käytännön työelämässä somejulkaisujen mahdollisuudet.

Keski-Suomen hyvinvointialueen suun terveydenhuollon Instagram tilin näkyvyys tulee lisääntymään ja säännöllisesti julkaistavat julkaisut viestivät aktiivisuudesta ja halusta panostaa myös organisaation kehittämiseen, näkyvyyteen ja mahdollisuuksiin.

### 8.2 Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus

Suuhygienisteinä meidän tuli huomioida tarkasti Instagram-julkaisuissa eettiset näkökulmat ja julkaisujen luotettavuus. Jokainen potilas on oma yksilönsä ja suuhygienisti työssään edistää potilaan hyvää oloa. Emme halunneet luoda syyllistävästä kuvaa vanhemmille vaan halusimme rohkaista vanhempia tekemään oikeita valintoja. Emme myöskään käsitelleet kenenkään henkilökohtaisia potilastietoja julkaisuissa.

Suuhygienistiliiton (julkaisuaika tuntematon) mukaan julkaisuissa jaettavan tiedon tulee perustua luotettavaan tietolähteeseen. Julkaisut ovat asianmukaisia ja niissä kerrotaan näyttöön perustuvaa tietoa. Väärä tai epäselvä tieto leviää helposti ja aiheuttaa väärinymmärryksiä. Julkaisujen kieliasu on virallista ja helposti luettavaa.

Somejulkaisut voivat toimia tiedotuskanavana, antaa seuraajille vertaistukea ja toimia voimavarana. Instagram-julkaisut antavat mahdollisuuden verkostoitua muiden ammattilaisten kanssa ja keskustelua voidaan käydä terveydestä, hyvinvoinnista ja elämänlaatua parantavista seikoista suun hyvinvoinnin osalta. (Suuhygienistiliitto 2020).

Julkaisuissa olemme tarkastelleet yhtenä näkökohtana oman yksityisyyden ja ammatillisuuden säilyttämistä. Olemme huomioineet sen, että julkaisumme vaikuttavat koko suuhygienisti ammattikunnan näkyvyyteen ja maineeseen. Myös lojaaliteettivelvoite työnantajaa kohtaa koski meitä, eli emme saaneet julkaista mitään työntajamme vahingoittavaa tietoa tai salassa pidettävää tietoa. (Suuhygienistiliitto 2020).

### 8.3 Julkaisusarjan merkitys omalle ammattikunnalle

Suuhygienistit ammattiryhmänä voivat myös käyttää julkaisuissa olevaa tietoa, sekä niiden pohjia terveyden edistämässä. Verkostoituminen ja yhteistyö toisten suuhygienistien kanssa mahdollistuu kehittämistyömme avulla. Ammattiryhmämme jäsenet voivat Instagram-julkaisujen myötä kerrata ja vahvistaa omia tietojaan ja myös tulevat suuhygienistiopiskelijat saavat tietoa ja ideoita omaan ammattiinsa.

### 8.4 Omien taitojen ja työskentelyn kehittyminen opinnäytetyöprosessin aikana

Kehittämistyötä tehdessä opimme itse samalla tiedon hakua luotettavista lähteistä sekä lähteiden kriittistä tarkastelua. Tässä prosessissa otimme huomioon työn tilaajan toiveet ja tavoitteet tälle kehittämistyökokonaisuudelle, huomioimme Savonia-ammattikorkeakoulun raportointiohjeet sekä teimme yhteistyötä työpaikkamme suuhygienistien kanssa Instagram-julkaisuihin liittyen, jolloin samalla harjoittelimme ryhmä- ja yhteistyötaitoja. Saimme käyttää luovuutta ja kekseliäisyyttä somejulkaisujen tekemisessä. Kuvien käsittely ja tekstin rajaaminen someen sopivaksi, antoi hyvää harjoitusta tulevaa ammattiakin ajatellen, sillä myös suuhygienistin työssä tehdään eri tarkoituksiin esitelmää ja julkaisuja.

Olimme laatineet alustavan, suuntaa antavan aikataulun, jonka noudattaminen on vaatinut pitkäjänteisyyttä. Aikataulussa pysyminen harjoitti henkilökohtaista paineensietokykyä ja samalla saimme oppia ja harjoitusta projektiluontoisen työn tekemisestä ja siinä esiintyvistä haasteista. Kehittämistyön tekeminen antoi mahdollisuuden oppia lisää suunnitelmallista ja jäseneltyä työtapaa ja työn aikataulutusta ja suunnittelussa aikataulussa pysymistä.

Tiedonhaku prosessi on kehittynyt opinnäytetyötä tehdessämme. Saimme arvokasta kokemusta lähteiden valitsemisesta sekä luotettavuuden arvioimisesta. Olemme oppineet lisää sosiaalisen median käytön mahdollisuuksista suun terveyden edistämistyössä. Opinnäytetyö- prosessissa kirjallisen ulkoasun luominen on opettanut raportointiohjeisiin perustuvaa tekstinkäsittelyä ja -muokkausta.

Ammatillinen kehittyminen on opinnäytetyön edetessä näkynyt oman osaamisen vahvistumisena, suunhoidon perusasiat kuten fluori ja ksylitoli ovat tiedollisesti hyvin hallussa. Omat taidot ja tiedot ovat syventyneet, kun olemme tutkineet ja löytäneet tietoa vanhemman roolimallista lapselle. Oma oppiminen kehittyi myös tiedollisesti sähköhammasharjan käyttöön liittyvissä seikoissa ja valkaisu- viden tahnojen käyttösuosituksissa, kenelle ne ovat suositeltavia tai kenelle eivät sovellu.

Ammatillinen kasvu on tapahtunut, osin myös tiedostamattomasti ideoinnin ja suunnittelun kautta. Toiminnan ja suorittamisen, työskentelyn avulla sekä reflektiona. Keskeisenä asiana voidaan pitää myös kriittistä ajattelua ja dialogia, jota olemme käyneet ahkerasti teamsin, whatsappin, sähköpostin ja puhelimen välityksellä. Digitaalisten taitojen haltuunotto ja edelleen syventyminen eri sovellusten käyttämiseen, on vahvistunut.

Opinnäytetyö on laajempi kokonaisuus ja kaikkiaan työn tekemiseen on kulunut noin puolisen vuotta, joten työnhallintataidot, asiakokonaisuus ja sen rajaaminen, ovat laajentuneet ja syventyneet tänä aikana. Koemme, että kykenemme osallistumaan suun terveyttä edistävään toimintaan yhteiskunnallisella tasolla (Savonia julkaisuaika tuntematon). Näitä opittuja taitoja tulemme tarvitsemaan tulevassa suuhygienistin työssämme.

#### 8.5 Kehittämistyön hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Instagram julkaisujen vahvuus suun terveyden edistämisessä on siinä, että julkaisut tavoittavat erilaisia ihmisiä, koska suuri osa väestöstä käyttää Instagramia. Haasteena voidaan pitää sitä, että suun terveyden huollon Instagram kanava ei ole välttämättä laajasti väestön tietoisuudessa. Kehittäsideana kanavan mainontaa ja näkyvyyttä voitaisiin lisätä, esimerkiksi hammashoitolan odotustilaan voitaisiin laittaa mainoksia kanavasta.

Tekemiämme Instagram-julkaisuja voidaan käyttää suun terveyden edistämistyössä työpaikallamme omissa koulutuksissa, sekä julkaisut voidaan tarvittaessa päivittää helposti uusilla tiedoilla. Voimme käyttää julkaisuihin koottuja materiaaleja myös yhteistyössä neuvolan terveydenhoitajien kanssa, jotka ovat avainasemassa lapsiperheiden tavoittamisessa.

Fluori- ja ksylitolitietoutta voidaan jakaa hammashoitolassa esimerkiksi teemaviikkojen aikana (Ksylitoliviikko on järjestetty valtakunnallisesti helmikuussa, teemaviikon tavoitteena on kertoa suun itsehoiton tärkeydestä ja muistuttaa ksylitolituotteiden eduista päivittäisessä hampaiden hoidossa. Ksylitoliviikkoa on vietetty jo vuodesta 2003.) Tai kouluilla järjestettävissä teematapahtumapäivissä, kuten koulujen turvallisuuspäivässä. (Xylitol.net ammattilaisille julkaisuaika tuntematon).

Tulevaisuudessa julkaisuihin on helppo lisätä materiaalia, kuten videoita ja hammaspesuruno. Julkaisuissa valmiina olevien otsikoiden alle voidaan lisätä tietoa esimerkiksi fluorin esiintyvyydestä ja kemiallisesta koostumuksesta. Niihin voisi lisätä videoita tai kuvia esimerkiksi siitä, kuinka pienemmät lapset voivat olla aikuisen sylissä hampaita harjattaessa. Usein pesualtaan vieressä voidaan käyttää apuna korocejakkaraa, jotta lapsi ylettää pesualtaalle ja katsomaan peiliin. Aikuinen voi itse pestessään lapsen hampaita olla polviseisonnassa tai lapsi sellaisessa asennossa, että hampaisiin on hyvä näkyvyys kuten selinmakuulla. Mielikuvitusta apuna käyttäen vanhemmat löytävät parhaat asennot ja tuntevat lapsensa reagoinnin parhaiten. Hammaspesururu voi auttaa kiperissä tilanteissa iltaväsymyksen yllättäessä.

Jos julkaisusarjan julkaisemisen jälkeen työn tilaajan Instagram tilin seuraajamäärät ovat kasvaneet, voidaan siitä päätellä, että somejulkaisujen olisi hyvä ilmestyä tiheästi ja säännöllisesti. Toki kasvanut seuraajamäärä kertoo myös siitä, että julkaisut itsessään ovat onnistuneita ja kansalaisista kiinnostavia.

## LÄHTEET

- Arab- Nozari, Milad, Gorgi Nadia Elyassi, Nahvi Azam, Nasiri Pegah, Malekzadeh Shafaroudi, Ali 2021. Efficacy and Safety of Fluoride in Children: A Narrative Review. <https://web-s-ebsohost-com.ezproxy.savonia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=d684fe9f-264e-4a1a-be37-b4881f88e17f%40redis>. Viitattu 17.2.2023.
- Asp, Elina, Kolehmainen, Vuokko, Kytöjoki, Salla, Pajuaho, Heidi, Tallgren, Reetta 2017. Neuvolaikäisten lasten suun terveys. 3. painos 2017.
- Cloetta julkaisuaika tuntematon. Tietoa ksyliitolista. Verkkojulkaisu. <https://www.cloetta.fi/tietoa-ksyliitolista/kysymyksiä-ja-vastauksia/>. Viitattu 13.4.2023.
- Eloranta, Sini, Hautala, Tiina, Kinos, Sirppa & Salonen, Kari 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Teoksessa Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Verkkojulkaisu. 52. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>. Viitattu 20.4.2023.
- Hammaslääkäriliitto julkaisuaika tuntematon. Suun terveys. Verkkojulkaisu. <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/hampaiden-ja-suun-puhdistus/hampaiden-puhdistus/>. Viitattu 13.12.2022.
- Heikka, Helena, Heikkinen, Anna Maria, Helenius- Hietala, Jaana, Honkala, Sisko, Kääriäinen, Raimo, Palotie, Tuula, Sirviö, Kaarina, Uittamo, Johanna, Äijö, Marja, Äyräväinen, Leena 2020. Terve suu. Terveen suun merkitys. 4. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.
- Heikka, Helena 2019. Suun terveys terveydenhuollon haasteena. Verkkojulkaisu. [terveyskirjasto.fi verkkopalvelu](https://www.terveyskirjasto.fi/terveystietoa/terveyskirjasto/fi/trv00161/suun-terveys-terveydenhuollon-haasteena). Päivitetty 19.12.2019. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00161/suun-terveys-terveydenhuollon-haasteena>. Viitattu 7.10.2022.
- Hyvinvointialue Somessa 2023. Verkkojulkaisu. <https://kssote.sharepoint.com/sites/intranet-viestinta/SitePages/Hyvinvointialue-somessa.aspx> /. Viitattu 2.2.2023.
- Kansanterveyslain muutos 1219/2000 14 §. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2000/20001219>. Viitattu 24.11.2022.
- Karies(hallinta). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen lääkäri-seura Duodecim, 2020. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50127#s19>. Viitattu 24.11.2022.
- Keski-Suomen Hyvinvointialue julkaisuaika tuntematon. Suun terveydenhuolto. Verkkojulkaisu. <https://hyvaks.fi/palvelumme/suun-terveydenhuolto/>. Viitattu 7.2.2023.

Matikainen, Janne & Huovila, Janne 2017. Sosiaalinen media terveyden edistämässä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Verkojulkaisu. Vuosikerta. 133, Nro 10, Sivut 1003–1007. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13732>. Viitattu 14.4.2023.

Narskuttelu julkaisuaika tuntematon. Verkojulkaisu. <https://www.narskuttelu.fi/page/14/pastillien-valmistaminen-kiteella>. Viitattu 24.3.2023.

Pienihäkkinen, Kaisu, Söderling, Eva 2021. Effects of xylitol chewing gum and candies on the accumulation of dental plaque: a systematic review. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00784-021-04225-8>. Viitattu 17.2.2023.

Savonia julkaisuaika tuntematon. Suuhygienistin yleiset ja ammatilliset kompetenssit. Verkojulkaisu. [http://webd.savonia.fi/nettiops/Suuhygienistin\\_yleiset\\_ammattilliset\\_kompetenssit.pdf](http://webd.savonia.fi/nettiops/Suuhygienistin_yleiset_ammattilliset_kompetenssit.pdf). Viitattu 23.4.2023.

Sirviö, Kaarina 2022. Terve suu. Ksylitoli. Verkojulkaisu. Terveyskirjasto.fi verkkopalvelu. Päivitetty 1.11.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00019>. Viitattu 17.3.2023.

Suomen suuhygienistiliitto SSSL ry 2020. Eettiset ohjeet. Verkkosivusto. Päivitetty 5.9.2020. <https://www.suuhygienistiliitto.fi/jarjesto/eettiset-ohjeet/>. Viitattu 17.4.2023.

Valokki design 2022. Canva- Kuinka hyödynnän Canvan ilmaisversiota? Blogi. 45.4.2022. <https://www.valokkidesign.fi/blogi/canva-kuinka-hyodynnan-canvan-ilmaisversiota>. Viitattu 13.4.2023.

Xylitol.net ammattilaisille julkaisuaika tuntematon. Ajankohtaista. Verkojulkaisu. <http://www.xylitol.net/fi-FI/ajankohtaista/ksylitoliviikkoa-vietetaan/157/>. Viitattu 24.11.2022.

## LIITE 1: JULKAISUSARJAN ENSIMMÄINEN JULKAISU



- **Fluori, miksi se on hyväksi hampaille?**
- Fluori **estää** suussa bakteerien ja happojen aiheuttaman hammaskiilteen mineraalien liukenemisen, eli näin ollen se vähentää hampaiden reikiintymistä.
- Hammastahnan fluoridi **vähentää** reikiintymistä aiheuttavien hiilihydraattipitoisten bakteerien aineenvaihduntaa ja happojen tuotantoa.
- Fluorin vaikutus perustuu myös siihen, että se **auttaa** hammaskiilteen uudelleen mineralisoitumista eli kovettaa happojen ja bakteerien pehmentämää hampaan ulointa kerrosta eli kiillettä.
- #hyvaks #hyvaarkikaikille

## LIITE 2: JULKAISUSARJAN TOINEN JULKAISU



- **Fluori, mistä sitä saa:**
- Ensisijainen lähde on **fluorihammastahna**.
- Lisäfluoria on saatavilla erilaisissa tuotteissa kuten:
  - fluorigeeleissä, -huuhteissa ja -tableteissa.
- Hammashoitolassa suunhoidon ammattilaiset voivat annostella vahvaa **fluorilakkaa** tai -liuosta asiakkaalle yksilöllisen suunnitelman mukaisesti.
- Apteekista on saatavissa vahvaa, **5 000 ppm** fluoria sisältävää hammastahnaa, jota suun terveydenhuollon ammattilainen voi tarvittaessa suositella.
- Syljen erityksen väheneminen kasvattaa hampaiden reikiintymisriskiä. Tällöin voidaan tarvita **lisäfluoria** hampaiden suojaamiseksi.
- Myös **puhkeavia hampaita** suojataan ja kehittyvää hammaskiillettä vahvistetaan tarvittaessa hammashoitolassa tehtävillä fluorilakkauksilla.
- #hyvaks #hyvaarkikaikille

## LIITE 3: JULKAISUSARJAN KOLMAS JULKAISU



- **Fluori, saantisuositus:**
- **Alle 3-vuotiaille** suositus on kahdesti päivässä, **sipaisu** tai riisiryynin kokoinen pieni määrä hammastahnaa, jonka fluoridipitoisuus on **1 000–1 100 ppm** (parts per million) eli 0,10–0,11 %.
- **3–5-vuotiaille** suositellaan kahdesti päivässä, lapsen pikkusormen kynnen tai **herneen kokoista nokareta** tahnaa, jonka fluoridipitoisuus on **1 000–1 100 ppm**.
- **6 vuoden iästä alkaen** suositus on kahdesti päivässä **0,5–2 cm:n kokoinen nokare** tahnaa, jonka fluoridipitoisuus on **1 450 ppm**.
- #hyvaks #hyvaarkikaikille

## LIITE 4: JULKAISUSARJAN NELJÄS JULKAISU

Fluorin saantisuositus **alle 3-vuotiaille:**

kahdesti päivässä **sipaisu** tai riisiryynin kokoinen pieni määrä hammastahnaa

fluoridipitoisuus on **1 000–1 100 ppm** (parts per million)

#hyvaks #hyvaarkikaikille

## LIITE 5: JULKAISUSARJAN VIIDES JULKAISU



Fluorin saantisuositus **3–5-vuotiaille:**

kahdesti päivässä lapsen pikkusormen kynnen tai herneen kokoista nokareta tahnaa

fluoridipitoisuus on **1 000–1 100 ppm.**

#hyvaks #hyvaarkikaikille

## LIITE 6: JULKAISUSARJAN KUUEDES JULKAISU



Fluorin saantisuositus **yli 6 vuotiaille:**

kahdesti päivässä **0,5–2 cm:n** kokoinen nokare tahnaa

fluoridipitoisuus on **1 450 ppm.**

#hyvaks #hyvaarkikaikille

## LIITE 7: JULKAISUSARJAN SEITSEMÄS JULKAISU



- **Ksylitoli, miksi se on hyväksi hampaille?**
- Pienten lasten vanhempien **säännöllinen** ksylitolin käyttö **heikentää** streptokokki mutans- bakteerin (aiheuttaa reikiintymistä) siirtymistä lapsille.
- Äkilliset **välikorvatulehdukset ovat harvinaisempia** lapsilla, jotka syövät säännöllisesti ja päivittäin ksylitolituotteita, kuin ei ksylitolituotteita käyttävillä lapsilla.
- Suun kariesta aiheuttavat bakteerit **eivät voi käyttää** ksylitolia ravinnokseen ja siten **eivät voi lisääntyä** suussa.
- Ksylitolin käyttö **lisää syljen eritystä** stimuloimalla sylkirauhasia, ja sylki puolestaan **huuhtoo haitallisia mikrobeja** pois suusta.
- Ksylitolipurukumin syönti **vähentää hammasplakkia** eli biofilmin määrää hampaiden pinnoilla.
- #hyvaks #hyvaarkikaikille

## LIITE 8: JULKAISUSARJAN KAHDEKSAS JULKAISU



- **Ksylitoli, mitä se on ja miten sitä valmistetaan?**
- Ksylitoli on **makeutusaine**, jota on luonnostaan esimerkiksi marjoissa ja hedelmissä.
- Ksylitolia valmistetaan **teollisesti** esimerkiksi koivun kuituaineesta. Siksi sitä kutsutaan myös **koivusokeriksi**. Ksylitoli vastaa makeudeltaan tavallista sokeria, lisäksi se maistuu viileän raikkaalle.
- Ksylitolituotteita on monenlaisia, mutta parhaita suun terveyden kannalta ovat **täysksylitolituotteet**.
- **Sijoitathan ksylitolit lemmikkien ulottumattomille.** Ksylitoli aiheuttaa lemmikkieläimelle, etenkin koiralle, veren sokeripitoisuuden laskun (hypoglykemia) ja suurena annoksena ksylitoli voi vahingoittaa lemmikkieläimen maksaa.
- #hyvaks #hyvaarkikaikille

## LIITE 9: JULKAISUSARJAN YHDEKSÄS JULKAISU



- **Ksylitoli ja sen käyttösuositus**
- **5g päivässä = 6 täysksylitoli purukumia tai 8 täysksylitoli pastillia**
  - riittävä määrä.
- **Aina aterian ja välipalan jälkeen, jaettua vähintään kolmeen käyttökertaan**
  - säännöllisyys.
- **5–10 minuuttia kerrallaan**
  - vaikutusaika.
- #hyvaks #hyvaarkikaikille

## LIITE 10: JULKAISUSARJAN 10. JULKAISU



5g  
8 kpl

täysksylitoli-  
pastilleja  
=  
päivittäinen  
saantisuositus



KESKI-SUOMEN  
HYVINVOINTI-  
ALUE

## LIITE 11: JULKAISUSARJAN 11. JULKAISU



5 g  
6 kpl

täysksylitoli-  
purukumeja  
=  
päivittäinen  
saantisuositus

KESKI-SUOMEN  
HYVINVOINTI-  
ALUE

## LIITE 12: JULKAISUSARJAN 12. JULKAISU



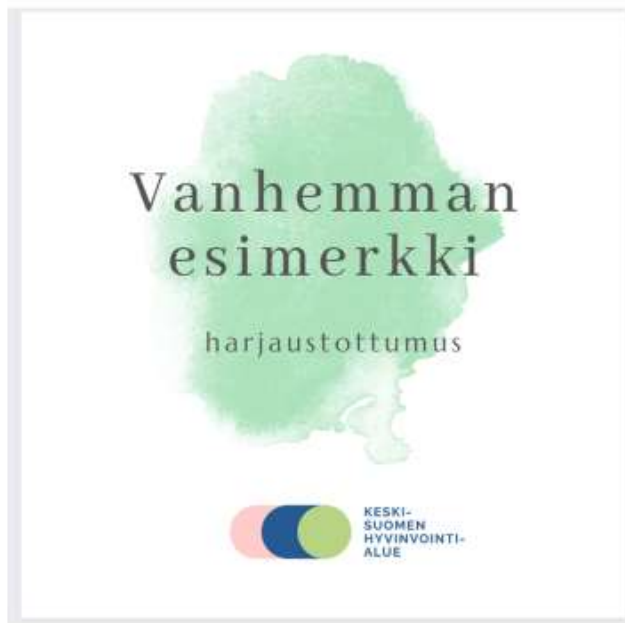
Vanhemman  
esimerkki

mitä se merkitsee lapsen  
suun terveydelle?

KESKI-SUOMEN  
HYVINVOINTI-  
ALUE

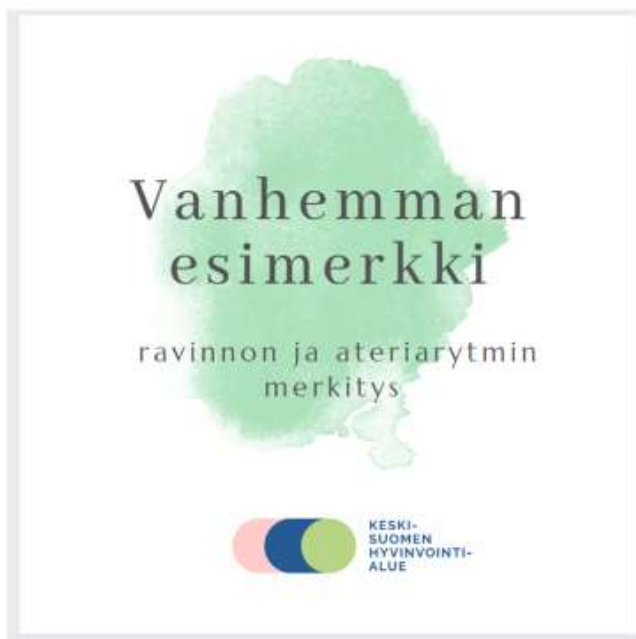
- **Vanhemman esimerkki, mitä se merkitsee lapsen suun terveydelle?**
- Vanhemmat ja huoltajat voivat luoda **omalla esimerkillään** lapselle hyviä käyttäytymismalleja.
- Vanhemmilla on **vastuu** lapsen suun hoidosta, ja vastuu lasten hampaiden harjauksesta jatkuu niin pitkään, että lapsen **motoriset taidot** riittävät itsenäiseen suun terveydenhoidosta huolehtimiseen (n. **10-12-vuotiaaksi**).
- Perheessä isän ja äidin tai huoltajien sekä lasten **säännölliset hammastarkastukset** hammashoitolassa kuuluvat hyvinvoivan suun ja terveiden hampaiden elämään.
- Lapsen **kannustaminen** ja kiittäminen ja opastaminen kasvattaa **hyvää itsetuntoa**, antaa onnistumisen kokemuksia, **iloa yhdessä tekemisestä** ja lapsi saa tunteen, että hän on tärkeä vanhemmilleen ja että hänestä välitetään ja terveydestä huolehditaan.
- Lapsi oppii uusia asioita havainnoimalla ja kokemalla, **leikin kautta**. Harjaamisenkaan ei tarvitse olla vakavaa!
- #hyvaks #hyvaarkikaikille

## LIITE 13: JULKAISUSARJAN 13. JULKAISU



- **Vanhemman esimerkki, harjaustottumus**
- Maitohampaiden puhkeamisaika noin **0,5–2-vuotiaana** on kriittinen vaihe. Silloin suun säännöllinen ja **huolellinen puhdistaminen** on ensiarvoisen tärkeää.
- Lapsen on hyvä harjoitella itse harjaamista pienestä pitäen, mutta aikuisen tulee harjata pienen lapsen hampaat aamuin illoin:
  - Pienemmät lapset voivat olla **aikuisen sylissä**.
  - Usein pesualtaan vieressä voidaan käyttää apuna korokejakkaraa, jotta lapsi **ylittää pesualtaalle** ja katsomaan peiliin.
  - Aikuinen voi itse pestessään lapsen hampaat olla polviseisonnassa tai lapsi sellaisessa asennossa, että hampaisiin on hyvä **näkyvyys**, kuten selinmakuulla.
  - **Mielikuvitusta** apuna käyttäen vanhemmat löytävät parhaat asennot ja tuntevat lapsensa reagoinnin parhaiten.
  - **Hammaspesuloru** voi auttaa kiperissä tilanteissa iltaväsymyksen yllättäessä.
- #hyvaks #hyvaarkikaikille

## LIITE 1: JULKAISUSARJAN 14. JULKAISU



- **Vanhemman esimerkki, ravinnon ja ateriarhythmin merkitys**
- Vanhempi päättää, mitä kotona syödään ja mitä on tarjolla.
- Selkeä ateriarhythmi, noin 5–6 syöntikertaa päivässä, tukee lapsen **kokonaisvaltaista** terveyttä.
- Ruokavaliossa huomioidaan herkutteluhetket **aterian päätteeksi** ja ksylitolin käyttöä suositellaan päivittäin säännöllisesti ruokailujen jälkeen **happohyökkäyksen** katkaisemiseen.
- Janojuomana suositaan **vettä**.
- Aikuisen suussa on bakteereja, joita lapsella **ei** vielä ole, joten **omat ruokailuvälineet, juomapullot ym.** ehkäisevät kariesbakteerin tarttumista aikuiselta lapselle (infoathan myös isovanhempia 😊).
- #hyvaks #hyvaarkikaikille