



Tiina Häyrinen

## Puhtaat hampaat pienestä pitäen

Video huoltajille pikkulasten suun omahoidon tukemiseen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Suun terveydenhuollon tutkinto-ohjelma

Suuhygienisti AMK

Opinnäytetyö

18.3.2023

Tekijä	Tiina Häyrinen
Otsikko	Puhtaat hampaat pienestä pitäen. Video huoltajille pikkulasten suun omahoidon tukemiseen
Sivumäärä	24 sivua + 4 liitettä
Aika	18.03.2023
Tutkinto	Suuhygienisti AMK
Tutkinto-ohjelma	Suun terveydenhuollon tutkinto-ohjelma
Ohjaaja	Lehtori Anna Sundblom
<p>Huoltajilla on tärkeä rooli pikkulasten suun terveyden edistäjänä, sillä varhaislapsuudessa opitut terveelliset elämäntavat ja tottumukset jatkuvat läpi koko elämän. Suun terveydenhuollon ammattilaisten tulee tukea, opastaa ja kannustaa huoltajia pikkulasten suun terveydenhoidossa. Huoltajille tulee antaa tietoa ainakin hampaiden harjauksen oikeasta aloitusajankohdasta, oikeanlaisesta harjaustekniikasta, fluorin määrästä ja pitoisuudesta lapsen eri ikävaiheissa. Parantamalla pikkulasten suun terveyttä vaikutamme tulevien sukupolvien suun terveyteen.</p> <p>Tämän toiminnallisen kehittämistyön tarkoituksena on lisätä pikkulasten huoltajien tietoutta hampaiden harjaamisen ja suun omahoidon tärkeydestä, PowerPoint-videon avulla. Video toteutettiin yhdessä yhteistyökumppanina toimivan Etelä-Karjalan hyvinvointialueelle (ekhva) kanssa. Video on toteutettu jaettavaksi lasten huoltajille, jotka osallistuvat etävastaanottona 1-vuotiaiden lasten hammastarkastuksiin. Videon tavoitteena on pikkulasten suun terveyden edistäminen opastamalla huoltajia kehittyvän hampaiston harjauksessa, ikäkausittain käytettävässä hammastahnan määrässä ja fluoripitoisuudessa.</p> <p>Opastusvideo luotiin PowerPoint-alustalle. Teoreettinen sisältö videoon on koottu, Käypä hoito -suosituksista ja Terveysportista. Videossa käytettävät kuvat ja videoklipit ovat tekijän itsensä ottamia, joko tekijän omista arkistoista, tai tätä opinnäytetyn videota varten otettuja otoksia. Valmis video koostuu 13 diasta ja on kestoltaan 2 minuuttia 24 sekuntia. Yhteistyötaholta saadun palautteen perusteella videon sisältö ja ulkoasu täyttivät yhteistyökumppanin toiveet</p> <p>Jatkotutkimusaiheena voisi kartoittaa edistikö video huoltajia huolehtimaan paremmin pikkulasten suun terveydestä. Videota voivat hyödyntää myös muut lasta hoitavat tai lasten kanssa työskentelevät aikuiset.</p>	
Avainsanat	Avainsanat: pikkulasten suun terveys, suun terveyden edistäminen; opastus video

Author	Tiina Häyrinen
Title	Clean Teeth from an Early Age. Video for Parents to Support the Oral Health of Young Children
Number of Pages	24 pages + 4 appendices
Date	18 03 2023
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Oral Hygiene
Instructor	MNS, Senior lecturer Anna Sundblom
<p>The purpose of this thesis was to increase guardians' awareness of the importance, of self-care of children's teeth and mouth, starting with the first tooth by producing a PowerPoint video. The video is intended for guardians who's taking part in the remote oral health inspection of children aged 1 year in the South Karelia Welfare Area (Ekhva). The aim of the video was to promote the health of young children's mouth. The video is guiding guardian about how to guardians wash their children's teeth and how to use the toothpaste and what is the recommended fluoride content in different age groups. The video can also be used by other adults whose taking care of children or work with children.</p> <p>The thesis was implemented as a functional. The video of this thesis was created on the PowerPoint platform. The theory of video has been collected from Current Care Guidelines and Terveysportti. The images and video clips used in the video has taken by the author herself. The images and video clips are either from the author's own archives or taken specially for the PowerPoint video.</p> <p>The result of this thesis was a teaching video, with content and appearance that met the wishes of the partner. The finished PowerPoint video consists of 13 slides and its duration is 2 minutes 24 seconds.</p> <p>During the project I came to that conclusion that making video is one-way guardians to help taking care their children's oral health. Guardians play a very important role in promoting the oral health of their children because healthy lifestyle habits learned in early childhood continue throughout life. To guardians' support, guidance and encouragement provided of the oral health care professional will help to promote the oral health of children. So, it is important to create good oral hygiene habits as a young age because by improving the health of the little children's mouth, we will affect the oral health of the future generations. As a further development topic, we could explore whether the video contributed adults to the care of their young children oral health better.</p>	
Keywords	Oral self-care, Oral Health; Guidance Video

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävä	3
3	Lapsen suun mikrobit, sairaudet ja suun terveys	4
3.1	Suun mikrobit ja biofilmi	4
3.1.1	Karies	4
3.1.2	Gingiviitti ja parodontiitti	6
3.2	Terve suu	7
3.2.1	Fluori	8
3.2.2	Hampaiston kehittyminen	8
3.2.3	Suun omahoito	9
3.2.4	Pikkulasten suun omahoito	9
4	Opinnäytetyön toteuttaminen	10
4.1	Video terveyden edistämisen välineenä	11
4.2	Yhteistyökumppani Etelä- Karjalan hyvinvointialue, Ekhva ja kohderyhmä	12
4.3	Lähtötilanteen kartoitus	13
4.4	Toiminnan eteneminen ja työskentelyn kuvaus	13
5	Puhtaat hampaat pienestä pitäen PowerPoint video	13
5.1	Käsikirjoitus	14
5.2	Videossa käytetyt kuvat ja video klipit	15
5.3	PowerPoint videon editointi	15
6	Pohdinta	17
6.1	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	18
6.2	Jatkotyöskentely ja jatkotutkimus ehdotukset	19
6.3	Ammatillinen kasvu	20
	Lähteet	21
	Liitteet	25

Liite 1. Sopimus kuvankäyttöoikeudesta

Liite 2. Käsikirjoitus

Liite 3 Tiedonhaun kuvaus

## Liite 4 Tiedonhaun tulosten kuvaus

# 1 Johdanto

Vanhempien huonot harjaustavat, ravitsemustottumukset ja uskomukset siirtyvät yleensä lapsille (Tervonen & Poutanen & Lahti 2006). Tämän vuoksi suun terveydenhuollon ammattilaisten on ohjattava suun terveydenhoitoon liittyvissä kysymyksissä ja tuettava perheen voimavarat huomioiden huoltajia suun terveyden edistämiseksi (Heikka ym. 2015). Lasten suunterveyttä on edistettävä jatkuvasti, sillä karies, sekä hampaiden kiinnityskudostulehdukset ovat nykypäivän ongelmia. Lisäksi lasten hampaiden reikiintyminen kuormittaa yhteiskuntaa ja lisää terveydenhuollon kustannuksia. (Anttonen & Blomqvist & Alapulli & Methuen & Koskinen & Yli-Urpo & Rajavaara & Tanner, Lindholm, Könönen 2019.) Hyvä suun terveys edistää ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja sillä on tärkeä merkitys viestintään sekä sosiaaliseen elämään osallistumiselle (Poul & Nordrehaug-Åstrom 2008). Hampaiden harjauksesta aamuin ja illoin tulee elinikäinen tapa, jos lapsi omaksuu hampaiden harjauksen osaksi rutiineja ennen kahden vuoden ikää (Heikka 2015).

Lapsen kariesriskiä kasvattavat pitkittynyt tutin käyttö, tuttipullon käyttö öisin, kaksivuotiaana aloitettu makeisten syönti, sekä puutteellinen hampaiden harjaus (Ollila 2010). Vanhempien vastuulla on alle 6-vuotiaiden lasten hampaiden harjaus ja silti suomalaislapsista 40 %:lla 5-vuotiaista on jonkin asteisia kariesvaurioita (Sirviö 2019). Tämän perusteella meidän suunterveydenhuollon ammattilaisten tulisi jatkuvasti kehittää uusia keinoja ja työkaluja, joilla voisimme vaikuttaa parantavasti lasten suun terveydentilaan omahoidon tasoa nostamalla.

Opinnäytetyön aiheen valinta lähti työelämän tarpeesta kehittää erilaisia keinoja ja työkaluja pikkulasten hampaiden reikiintymistä ehkäisevään työhön. Ammattilaisten tueksi Etelä-Karjalan hyvinvointialueen suun terveydenhuollossa on kehitetty yhtenäinen toimintamalli hammashoitolan vastaanotolle, edistämään kariesriskiryhmään kuuluvien lasten ja nuorten suun terveyttä, mutta huoltajien tueksi kotiin jaettava materiaali rajoittuu opaslehtisiin. Tämä opinnäytetyö on tarkoitettu jaettavaksi kotiin huoltajille ja muille lasta hoitaville aikuisille digitaalisen materiaalin muodossa ja sen tarkoitus on opastaa huoltajia lasten suun terveydenhoidossa.

Valitsin opinnäytetyöni materiaaliksi PowerPoint videon. Digitaalinen materiaali on mahdollistaja, jonka avulla voimme tuottaa parempia palveluja asiakkaan tarpeisiin

kustannustehokkaasti ja tuottavasti vaikuttaen samalla parantavasti ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen. Digitaaliset materiaalit ovat kaikkien saatavilla omatoimisen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tueksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016.) Digitaalinen materiaali sopii työkaluksi tiedon kehittämiseen ja ajattelemisen välineeksi, jossa fyysisellä ja sosiaalisella ympäristöllä on osuus oppijan kykyyn käsittää ja vastaanottaa tietoa (Holmlund 2010).

Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena kehittämistyönä. Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä pikkulasten huoltajien tietoutta lasten hampaiden harjaamisen ja suun omahoidon tärkeydestä ensimmäisestä hampaasta lähtien, tuottamalla PowerPoint video. Videon tavoitteena on edistää pikkulasten suun terveyttä. Videolla opastetaan huoltajia pikkulasten kehittyvän hampaiston harjauksessa, ikäkausittain käytettävän hammastahnan määrässä ja fluoripitoisuudessa. Video on tarkoitettu jaettavaksi Etelä-Karjalan hyvinvointialueen (ekhva) lasten huoltajille, jotka osallistuvat etävastaanottona 1-vuotiaiden lasten hammastarkastuksiin.

Yhteistyökumppanina toimii Etelä-Karjalan hyvinvointialue, entinen Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri, Eksote. Sote-uudistuksen myötä Eksotesta tuli osa Etelä-Karjalan hyvinvointialuetta 1.1.2023 alkaen. Tähän opinnäytetyöhön viitattaessa yhteistyökumppanilla tarkoitetaan Etelä-Karjalan hyvinvointialuetta ja viitattaessa yhteistyötahoon tarkoitetaan Etelä-Karjalan hyvinvointialueen yhteistyötahon puolelta toimivaa opinnäytetyön ohjaajaa.

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä pikkulasten huoltajien tietoutta lasten hampaiden harjaamisen ja suun omahoidon tärkeydestä ensimmäisestä hampaasta lähtien, tuottamalla PowerPoint video. Video tuotetaan yhteistyökumppanina toimivalle Etelä-Karjalan hyvinvointialueen (ekhva) huoltajille, jotka osallistuvat etävastaanottona 1-vuotiaiden lasten hammastarkastukseen. Videon tavoitteena on pikkulasten suun terveyden edistäminen. Videolla opastetaan huoltajia pikkulasten kehittyvän hampaiston harjauksessa, ikäkausittain käytettävässä hammastahnan määrässä ja fluoripitoisuudessa.

Kehittämistyötä ohjaamaan laaditut kaksi kehittämistehtävää

- Kuinka huoltajien tulisi puhdistaa pikkulasten hampaat, jotta se edistäisi suun terveyttä maitohammasvaiheessa?
- Millainen on hyvä opastusvideo?

### 3 Lapsen suun mikrobit, sairaudet ja suun terveys

Airaksinen & Vilkkä (2003) mukaan toiminnallinen opinnäytetyö tarvitsee tuekseen tietoperustaa. Pikkulasten suun terveyteen vaikuttavat suun mikrobiomi, hampaiden kehittyminen, suun omahoito, fluori, ravitsemus ja sairaudet. Tietoperusta on rajattu koskemaan suun mikrobien ja biofilmin kehittymistä, kariesta, gingiviittiä ja parodontiittiä, sekä sitä millainen on terve suu ja kuinka hampaiden kehittyminen, fluori ja suun omahoito, vaikuttavat lapsen suun terveyteen.

#### 3.1 Suun mikrobit ja biofilmi

Syntyessään lapsi saa suuhunsa monipuolisen mikrobiyhteisö, johon kuuluu yli 700 bakteerilajia, jotka kolonisoivat hampaiden kovat pinnat ja suun limakalvon pehmytkudokset (Kilian & Chapple & Hanning & Marsh & Meuric & Pedersen & Tonetti & Wade & Zaura 2016). Syntymässä saatu *Streptococcus salivarius*- bakteeri on yksi suun hyvistä bakteereista, jota kutsutaan myös luonnon omaksi maitohappobakteeriksi (Mäyrä 2022).

Sairaudet, geneettinen perimä, sylkiproteiinien aktiivisuus ja syljeneritys, synnynnäiset immuunitekijät, tupakointi, huono suuhygieniä ja antibiootit, voivat aiheuttaa suun ekosysteemin häiriön, dysbioosin jolla voi olla haitallisia vaikutuksia yleisterveydelle ja suun terveydelle. Dysbioosissa suun ekosysteemi häiriintyy, jolloin suun haitalliset mikrobit pääsevät valloilleen ja aiheuttavat sairauksia kuten kariesta, ientulehdusta ja parodontiittia. (Kilian ym. 2016.)

Mikrobien muodostamaa järjestäytyntä rakennetta kutsutaan biofilmiksi. Biofilmi voi kiinnittyä elolliseen tai elottomaan pintaan ja aiheuttaa infektion kuten hammaskaries. (Tapiainen & Salo & Uhari 2010.) Termeillä biofilmi, dysbioottinen biofilmi, plakki ja jäännösplakki kuvataan hampaan pinnalle kertynyttä haitallista mikrobipeitettä (karies 2020).

##### 3.1.1 Karies

Karies on monitekijäinen sairaus, jonka kehitykseen vaikuttavat ympäristö- ja käyttäytymisriskitekijät (Wang & Willing & Marazita & Wendell & Warren & Broffitt & Smith &

Busch & Lindral & Levy 2012), sekä hampaiden morfologia, koostumus, sijainti, ultrarakenne ja hampaan ikä sen puhjettua (Stefanovska & Zabokova Bilbilova 2021). Wang ym (2012) mukaan kariksen tärkeitä ennustajia ovat myös väestölliset parametrit, ikä, sukupuoli ja etninen tausta, mukaan lukien ympäristötekijät kuten hampaiden harjauskäyttäytyminen, vesifluoriditaso ja perheen koulutustaso. Suun terveydenhuollon tarjoama kariksen ehkäisy tulisi kohdentaa lapsiin, joilla on havaittu kariesvaurioita (Hietala-Lenkkeri 2016).

Karies on yleisin krooninen paikalliseen biofilmiin liittyvä tartuntatauti, jossa biofilmin bakteerit ylläpitävät suun happamuutta aiheuttaen hampaiden kovien kudosten mineraalikomponenttien liukenemisen eli demineralisaation (Stefanovska & Zabokova Bilbilova 2021, karies). Kariesvaurioita voi esiintyä, kun biofilmi saa kehittyä hampaan pinnalla häiriöttä ja potilaan elintavat suosivat hampaiden reikiintymistä. Reikiintymistä voi esiintyä myös, kun syljen erityös on heikentynyt sairauden tai lääkityksen vuoksi. (Käypähoito – suositus 2020.)

Huoltajien tehtävänä on juurruttaa kariksen hallintaa edistävät elintavat jo varhaislapsuudessa ja suojattava lapsiaan varhaiselta Mutans-streptokokkitartunnalta (Käypähoito- suositus 2020). Mutans-streptokokkitartunta tapahtuu yleensä syljen välityksellä. Se tarttuu lasta hoitavalta aikuiselta ja tartunnan voi saada vasta ensimmäisen hampaan puhkeamisen jälkeen, koska kariesbakteeri ei elä hampaattomassa suussa. (Heikka ym 2015: 112.)

Varhaisessa vaiheessa havaittu karies tai siihen altistavat tekijät ja niihin puuttuminen mahdollistavat vaurioiden etenemisen ja pysäyttämisen. Kariksen hallinnassa tärkeitä ovat terveelliset elämäntavat, joihin kuuluvat säännöllinen ja terveellinen ateriaritmi, veden käyttäminen janojuomana, napostelun ja sokeripitoisten tai happamien juomien ja makeisten runsaan ja usein toistuvan käytön rajoittaminen sekä hyvä hampaiston omahoito läpi elämän. Hyvään hampaiston omahoitoon kuuluvat hampaiden huolellinen harjaus kahdesti päivässä fluorihammastahnaa käyttäen ja hammasvälien päivittäinen puhdistus yläkouluikäisestä lähtien. (Käypähoito – suositus 2020.)

Hooleyn ym. (2012) Parental Influence and the development of dental caries in children aged 0–6 years: A systematic review of literature systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa on todettu olevan hyvin todennäköistä, että vanhempien aktiivinen karies tarttuu

lapsille pelkästään huonojen elintapojen ja vanhempien korkeiden Str. mutans- arvojen vuoksi.

Lasten kariesriskiä kasvattavat yöaikainen jatkuva ja tiheä pulloruokinta tai imetys, joka jatkuu yli 18 kk, nukutushammashoidot tai hiljattain vaatineet kariesvauriot perheessä. Puhkeavien hampaiden ikäkaudella (0,5–2 vuotta, 5–7 vuotta ja 10–13 vuotta), hampaiden kariesriski on suurempi, samoin jos ylähampaiden etupinnoilla esiintyy näkyvää plakki tai hampaalla kiilteessä on kehityshäiriötä. Oikomiskojeet hankaloittavat hampaiden puhdistusta ja ovat kariesriskiä kasvattavia tekijöitä. (Käypähoito – suositus 2020.)

### 3.1.2 Gingiviitti ja parodontiitti

Gingiviitti eli ientulehdus syntyy, kun elimistön puolustusreaktio käynnistyy bakteerien aiheuttamaa ärsytystä vastaan. Yleisimmin ärsytystä aiheuttaa hampaan pinnalle kertynyt plakki eli bakteeripeite tai vierasesine. Ärsytyksestä aiheutuva kliininen merkki on hampaiden harjauksen yhteydessä esiintyvä verenvuoto ikenistä. Gingiviitti rajoittuu hampaan ympärillä oleviin pehmytkudoksiin ja voi esiintyä, vaikka vain yhden hampaan kohdalla. (Könönen 2021.)

Ientulehduksen oireina ovat turvotus, punoitus ja verenvuotoherkkyys. Ientulehduksen hoidossa ja ehkäisyssä on tärkeää puhdistaa hampaat huolellisesti ienrajoja myöten kahdesti päivässä pehmeällä harjalla. (Könönen 2021.)

Parodontiitti on hampaan kiinnityskudosten sairaus, jossa menetetään hammasta ympäröiviä tuki- ja luukudoksia. Parodontiitti on maailman kuudenneksi yleisin krooninen tulehduksellinen tartuntatauti. Parodontiitin nykytila diagnosoidaan pääasiassa kliinillä tutkimuksella tarkkailemalla näkyvän plakin ja subgingivaalisen hammaskiven määrää, syventyneiden taskujen syvyyttä ja määrää sekä laskemalla verta vuotavat kohdat ientaskumittarilla tutkittaessa että menetetyt alveoliluu osuus. (Raivisto 2020.) Tutkimuksen mukaan parodontaalisairauksien bakteerit voivat siirtyä yhteisen hammasharjan, ruoan maistamisen tai sylkikontaktin välillä (Heikka ym. 2015: 112).

Parodontiitin hoidossa tärkeää on taudin varhainen diagnosointi (Raivio 2020), jota ruotsalainen Marginal bone loss in the primary dentition of patients with juvenile pe-

riodontis (Sjodin & Matsson & Unellin 1993) tutkimus tukee johtopäätöksellä, että pysyvässä hampaistossa ilmenevä aggressiivinen parodontiitti voi saada alkunsa jo maitohammasvaiheessa. Biofilmin vähentäminen poistamalla plakki mekaanisesti, vähentää tulehdusta, jolloin suun tilanne on edullinen suotuisalle ja tasapainoiselle mikrobiomin kehitykselle (Kilian ym. 2016).

### 3.2 Terve suu

Toimiva parentaelimistö sekä oireettomat hampaat ja tukikudokset muodostavat terveen suun. Tervettä suuta ylläpidetään toteuttamalla hyvää suuhygieniää, terveellisiä ruokailutottumuksia, käyttämällä fluorihammastahnaa, käymällä säännöllisesti tarkastuksissa ja hakeutumalla tarvittaessa ajoissa hoitoon. (Heikka & Hiiri & Honkala & Keskinen & Sirviö 2015: 8.)

Terveessä kiinnityskudoksessa hammas on tiukasti kiinni hammaskuopassa ja ien kiinnitty tiiviisti hampaaseen kiinteänä ns. appelsiinikuorimaisena ja vaaleanpunaisena (Honkala 2015: 33). Karlssonin mukaan terve hammas näyttää ehjälle ja puhtaalle (Pöytäri 2022).

Lasten suun terveys on yhteydessä vanhempien asenteeseen ja tietoon koskien suuhygieniää, terveellistä ruokavaliota, suun terveyttä ja lapsen suun hoitoon liittyvän tarpeen määrittämistä sekä puutteelliseen tietoon fluorista. Tutkimuksessa on todettu, että kariuksen kehittymiselle altistaa myös hemmottleiva tai salliva vanhempien asenne lapsen ruokavalioon. (Hooley & Skouteris & Boganin & Stur & Kilpatric 2012.)

Varhaislapsuuden aikaisten toimenpiteiden on osoitettu vaikuttavan pitkäaikaiseen hammasterveyteen (Lindvall & Koistinen & Ivarsson & Dijiken, Eurenus 2020). Kolmi-vuotiaan epäsäännöllinen hampaiden pesu tai plakki näkyy 5–10- vuotiaan suussa huonohampaisuutena (Mattila & Rautava 2007: 123(7): 819–23), yösyötöt mehupullolla 9 kk iässä käytettynä (Paunio 1994) tai säännöllisesti sokeria ja mehua käyttävällä 18 kk ikäisellä lapsella, on tutkimuksissa todettu olevan yhteys 10-vuotiaan huonohampaisuuteen (Mattila & Rautava & Aromaa & Ojanlatva & Paunio & Hyssälä & Helenius & Sillanpää 2005). Lasten huoltajien tulee kiinnittää huomiota lasten suunterveyteen liittyviin tottumuksiin, varmistaa lapsen hyvä suuhygienia ja ylläpitää sitä koko lapsuuden ajan (Lindvall ym. 2020).

### 3.2.1 Fluori

Fluori eli fluoridi on luonnossa esiintyvä mineraali, jota löytyy pieniä määriä maaperästä, vedestä, kasveista, eläimistä ja ihmisen elimistöstä (Archibald & Veazey 2021). Fluori on hampaiden ja luuston rakennusaine, jonka vähäinen määrä elimistössä on yhteydessä hampaiden reikiintymiseen (Hakkola & Magga 2018). Vaikka fluori ei ole välttämätön ihmiselle, fluoria pidetään suotuisana ja terveyttä ylläpitävänä hivenaineena, joka ehkäisee hampaiden reikiintymistä. Fluorin ehkäisevä vaikutus perustuu kariesta aiheuttavien bakteerien aineenvaihdunnan häiritsemiseen, jolloin kiillettä liukenee vähemmän happohyökkäyksen yhteydessä. Fluorin paikallinen vaikutus vahvistaa mineraalien saostumista ja uudelleen kiinnittymistä. (Sirviö 2020.)

Puhkeavan hampaan kiille ei ole täysin kovettunut. Kiilteen mineralisaatio eli kovettuminen kestää puhkeamisen jälkeen vielä vuoden, siksi fluori on erityisen tärkeää puhkeaville hampaille. Fluorihammastahnaa suositellaan käytettäväksi kahdesti päivässä ensimmäisen hampaan puhkeamisesta alkaen. 1000–1100 ppm fluoridia sisältävää hammastahnaa annostellaan alle 3-vuotiaille pieni sipaisu ja 3–5-vuotiaille herneen kokoinen nokare. Yli 6-vuotiaille suositellaan 1450 ppm sisältävää hammastahnaa, jota annostellaan 0,5–2 cm / harjauskerta. (Sirviö 2020.)

### 3.2.2 Hampaiston kehittyminen

Hammasaihion kehittyminen alkaa sikiöllä noin neljännellä raskausviikolla. Syntyessä lapsen maitohampaiden kruunut ovat lähes kokonaan ikenen alla kehittyneet ja mineralisoituneet. Hampaan puhkeamisen jälkeen juuri jatkaa kehitystään. (Suomen Hammaslääkäriliitto.)

Ensimmäiset puhkeavat maitohampaat ovat yleensä alaleuan etuhampaat keskimäärin 4–10 kk iässä (Honkala 2015: 25). Kannattaa hakeutua hammashoitoon, jos ensimmäinen maitohammas ei ole puhjennut lapsen ollessa 13 kk (Soukka 2016). Maitohampaita puhkeaa suuhun yhteensä 20, jotka ovat useimmilla suussa ennen 3-vuotissyntymäpäivää. Maitohampaistosta puuttuvat toiset poskihampaat (Honkala 2015: 26).

Pysyvien hampaiden puhkeaminen alkaa 5–6 vuoden iässä. Yleensä ensimmäisenä puhkeavat alaetu- ja ylätuhampaat, joiden jälkeen puhkeavat ensimmäiset pysyvät poskihampaat toisten maitoposkihampaiden taakse. Pysyvät hampaat puhkeavat

yleensä samassa järjestyksessä kuin maitohampaat. Kolmannet poskihampaat ns. viisaudenhampaat eivät kehity kaikille tai ne jäävät puhkeamattomina leukaluuhun. (Honkala 2015: 25–26.)

### 3.2.3 Suun omahoito

Suun omahoito tarkoittaa oman, läheisen tai hoidettavan suun hoitoa. Päivittäinen, säännöllinen ja tarpeenmukainen suun omahoito edistää hyvää suun terveyttä. Siihen kuuluvia perusasioita ovat: hyvä suuhygienia, suun terveyttä ylläpitävät ruokailutavat, fluorin ja ksylitolin käyttö sekä säännölliset suun terveystarkastukset. (Heikka ym. 2015: 46.)

Suuri osa suun sairauksista on itse ehkäistävissä, siksi suun puhdistus tulee aloittaa ensimmäisen hampaan puhjettua pehmeällä hammasharjalla ja fluorihammastahnalla ja sitä on jatkettava loppuelämän ajan päivittäin ikään sopivilla keinoilla ja välineillä. Suun omahoito on tärkeää kaikenikäisille ja on huoltajien vastuulla omaksuttaa lapsille jo pienenä omahoidon hyvät tottumukset ja tavat (Heikka ym. 2015: 46) sekä huolehtia, että lasten hampaat puhdistetaan kahdesti päivässä käyttäen fluorihammastahnaa suositusten mukaan (Käypähoito – suositus 2022).

### 3.2.4 Pikkulasten suun omahoito

Pienten lasten suun hoitoon totuttaminen tulee aloittaa varhaisessa vaiheessa, jotta lapsi omaksuu hampaiden harjaustottumukset osaksi aamu- ja iltarutiineja ennen kahta ikävuotta, jolloin tavasta tulee elinikäinen. Esimerkkiä näyttämällä lapsen on helpompi omaksua hyvät tavat suun hoidossa. (Heikka ym 2015: 120.) Huoltajien vastuulla on lapsen suun ja hampaiston puhdistaminen, kunnes lapsen motoriset taidot riittävät perusteelliseen puhdistukseen, noin 10-vuotiaana (Heikka ym 2015: 120) ja huoltajien on valvottava lapsen suun puhdistusta aina yläkouluikäiseksi asti (Käypähoito – suositus 2020). Lasta tulee ohjeistaa harjaamaan itse hampaansa, jolloin huoltaja voi tarkistaa harjaustuloksen ja tarvittaessa harjata ne uudelleen (Heikka ym 2015: 120–121).

Lapsen hampaiden harjauksesta tulisi tehdä miellyttävä tilanne, vaikka lapsen olisikin välillä vaikea motivoitua hampaiden harjaukseen. Näissä tilanteissa huoltajan malli ja määrätietoinen auttaminen hampaiden harjauksessa on erittäin tärkeää ja lapsen hampaiden harjauksen asentoa voi muuttaa temperamentin mukaan. (Soukka 2016.)

Hampaat harjataan aamulla ennen aamupalaa ja illalla viimeiseksi ennen nukkumaan menoa pehmeällä pienipäisellä manuaali- tai sähköhammasharjalla. Lapsen hampaiden puhdistamisessa tulee kiinnittää huomiota erityisesti ienrajoihin ja purupintoihin. Varsinkin puhkeavan poskihampaan purupinta voi olla hankala puhdistaa, koska se on matalammalla kuin viereinen hammas ja siksi se reikiintyy helposti. (Soukka 2016.)

Lapsilla, joiden hampaat harjataan useamman kerran päivässä vanhempien valvonnassa, on matalampi kariesaktiivisuus. Lapsen hampaiden harjauksen aloittamisella myöhäisessä iässä (12 kuukauden iän jälkeen) on todettu olevan yhteyttä hampaiden reikiintymisen kanssa. (Hooley 2012.)

#### 4 Opinnäytetyön toteuttaminen



Kuvio 1. Kuvio 1. Opinnäytetyön prosessin eteneminen

Airaksinen (2009) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy ammatillisen käytännön toiminnan ohjeistaminen ja opastaminen sekä toiminnan järjeistämisen ja järjestäminen. Toiminnallisen opinnäytetyön eteneminen voidaan esittää kiertävänä kehänä. Kiertävä kehä kuvaa jatkuvaa kehittämistoimintaa. Työelämälähtöinen kehittäminen lähtee liikkeelle tarpeen tunnistamisesta (Airaksinen & Vilkkä 2003), kuten tarpeesta kehittää uusia keinoja ja työkaluja lasten suun reikiintymisen ehkäisyyn. Kehittä-

minen tulee aina kohdentaa jollekin (Airaksinen ym 2003). Tämän opinnäytetyön kehittämisen kohteena olivat pikkulasten huoltajat, tarkemmin rajattuna yhteistyökumppanina toimivan Etelä-Karjalan hyvinvointialueen (ekhva) huoltajat, jotka osallistuvat etävastaanottona 1-vuotiaiden lasten hammastarkastukseen.

Lähtötilanteen kartoituksella kerätään tietoa tilanteesta ennen kehittämistä ja kehittämistyön päättyessä tuloksia verrataan keskenään, jolloin nähdään kehittämisen hyödyt. Lähtötilanteen kartoituksella voidaan varmistaa, ettei tehdä jotain jo käytössä olevaa. Alkukartoituksessa saatiin selville, ettei Etelä-Karjalan hyvinvointialueella ole pikkulasten huoltajille suunnattua videomateriaalia suun omahoitoon liittyen.

Toiminnallinen kehittämistyö sisältää aina produktin (Airaksinen ym 2003), joten PowerPoint videomateriaali tuntui luontevalta valinnalta. Tarpeen tunnistamisen, rajauksen ja lähtötilanteen kartoituksen jälkeen alkoi aineiston kerääminen. Teoreettinen viitekehys ja tietoperusta ovat osa opinnäytetyön raporttia (Airaksinen ym 2003). Tietoperustan tärkeimpinä lähteinä toimivat Käypä hoito -suositukset ja Terveysportti. Tietoperustan aineisto koostuu pikkulasten suun terveyteen vaikuttavista tekijöistä.

Aineisto kasattiin PowerPoint videoksi ja opinnäytetyön raportiksi. PowerPoint videon tekemistä ohjasivat kehittämistehtävät. Suuhygienisti opiskelijan, hammashoitajan, hammaslääkärin ja yhteistyökumppanin suullinen ja kirjallinen palaute toimivat kehittämisen apuvälineinä. Palautetta käytettiin myös ohjausvideon tekstien lopulliseen sisältöön ja asettelun muokkaamiseen. Pohdinta kasasi prosessin yhteen.

#### 4.1 Video terveyden edistämisen välineenä

Audiovisuaalisen materiaalin hyödyntäminen viestinnässä on lisääntynyt, siksi päädyin valitsemaan opinnäytetyöni produktiiviksi tuottaa hampaiden harjauksesta opetusvideon PowerPoint alustalle. PowerPoint alusta valikoitui oman positiivisen kokemuksen kautta, sen helpon käsiteltävyyden ja monipuolisuuden vuoksi. Kokonaan kuvattavan liikkuvan videon kuvaaminen ja editoiminen ei tullut kysymykseen omien puutteellisten taitojen ja ajankäytön rajallisuuden vuoksi. Video valikoitui myös siksi, että videon avulla voimme havainnollistaa asioita mielenkiintoisella tavalla ja tavoittaa useampia kohderyhmiä ja erilaisia oppijoita. Videoita voidaan jakaa helposti useissa eri kanavissa, lisäksi videot ovat ajasta ja paikasta riippumattomia. (Ailio 2015.)

Video sopii erilaisille oppijoille, sillä toiselle sopii tekstin lukeminen, toiselle visuaalinen esitystapa ja jotkut oppivat kuuntelemalla. Videosta hyötyvät varsinkin ihmiset, joiden on vaikea lukea tai ymmärtää tekstiä. (Aluehallintovirasto). Video sisältää joitakin kuvia, jotka havainnollistavat ääneen luettua ja kirjoitettua tekstiä, sekä kuvia joilla vedotaan videon katsojan ja kuuntelijan mieleen.

## 4.2 Yhteistyökumppani Etelä- Karjalan hyvinvointialue, Ekhva ja kohderyhmä

Etelä-Karjalan hyvinvointialue muodostaa yhteisen kokonaisuuden, jonka sisällä pelastustoimi ja sosiaali- ja terveystoimi toimivat. Hyvinvointialueen tehtävänä on tuottaa julkisia sosiaali- ja terveystoimia vanhustenhoidosta aina avoterveydenhuoltoon, sekä hyvinvointialueen uudistuksen myötä pelastustoimen palveluita. Pelastustoimen palvelujen tuottamiseen osallistuvat myös sopimuspalokunnat. (Ekhva, hyvinvointialueet 2023.)

Yhdeksän kunnan alueella toimiva Etelä-Karjalan hyvinvointialue palvelee noin 127 000 asukasta. Etelä-Karjalan hyvinvointialueen asukkaat voivat valita palvelunsa noin 100 toimipisteessä, asuinkunnasta riippumatta. (Ekhva, toimipisteet 2023.) Suun terveydenhuollon palveluita Etelä-Karjalan hyvinvointialue tarjoaa 13 eri toimipisteessä, joista alueen pohjoisin toimipiste sijaitsee Parikkalassa ja eteläisin Savitaipaleella (Ekhva, hammashoito 2023).

Etelä-Karjalan hyvinvointialueen hammashoidon palvelut jaetaan kiireettömiin ja kiireellisiin palveluihin. Kiireelliset palvelut hoidetaan hammaslääkäripäivystyksessä, johon luetaan tapaturmat, äkilliset välittömästi hoitoa vaativat turvotukset ja särkytapaukset. Kiireettömiin palveluihin kuuluvat terveyttä tukevat ja ehkäisevät hoidot, kuten neuvonta, tarkastukset/tutkimukset ja fluoraukset sekä suun ja hampaiden sairauksien hoitaminen että erikoishammaslääkärin palvelut. (Ekhva hammashoito 2023.)

Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat Etelä-Karjalan hyvinvointialueen 1-vuotiaiden lasten huoltajat, jotka osallistuvat etänä toteutettavaan lasten hammastarkastukseen. Videota voivat hyödyntää myös muut lasten parissa työskentelevät aikuiset.

### 4.3 Lähtötilanteen kartoitus

1-vuotiaiden lasten hammastarkastukset on aikaisemmin toteutettu hammashoitolassa. Siirtyminen etänä toteutettaviin hammastarkastuksiin (2020) mahdollistaa palvelun tarjoamisen ympäri hyvinvointialuetta vastaanottajan sijainnista riippumatta. Etänä toteuttaminen soveltuu 1-vuotiaiden lasten hammastarkastukseen, sillä vastaanotto on keskustelupohjainen ja siinä käydään läpi huoltajan kanssa keskustelemalla lapsen terveystiedot, suun omahoitotottumukset, kartoitetaan hampaiston tilanne, sekä annetaan omahoidon ohjausta. Tarvittaessa etävastaanoton yhteydessä varataan aika hammashoitolaan, mikäli sille katsotaan olevan tarvetta, huoltajan tai vastaanottajan toimesta. (Ekhva, etävastaanotto 2023.)

Etelä- Karjalan hyvinvointialueella ei ole aiemmin tuotettu digitaalista materiaalia suun omahoidosta lasten huoltajille, joten yhteistyötahon kiinnostukseen vaikutti juuri toteutustapa ja videomateriaalina tuotettava omahoidon ohjaus.

### 4.4 Toiminnan eteneminen ja työskentelyn kuvaus

Opinnäytetyön suunnittelu aloitettiin elokuun 15 päivä 2022. Alustavan sisällön suunnittelun jälkeen Metropolian ammattikorkeakoulun edustajat ja yhteistyökumppanina toimivan Etelä-Karjalan hyvinvointialueen (ent. Eksote) yhteistyötaho hyväksyivät suunnitelman syyskuun 7. päivänä 2022 allekirjoittamalla sopimuksen opinnäyteyhteistyöstä.

Suunnitteluvaihetta seurasi toteutus. Toteutusvaiheessa teoriapohjaa varten tehtiin lisähakuja ja syvennettiin teoriaosuutta, aloitettiin kirjoittamisen luonnostelu viitekehyksestä, sekä valmisteltiin ja luonnosteltiin PowerPoint videota. Keväällä 2023 aloitettiin PowerPoint videoon tarvittavan materiaalin kerääminen ja kasaaminen. Raportointi vaihe sijoittui helmi- maaliskuuhun 2023 ja opinnäytetyön prosessi päättyi julkaisuun ja kypsyysnäytteeseen maaliskuussa 2023.

## 5 Puhtaat hampaat pienestä pitäen PowerPoint-video

Video prosessia ohjasi toinen kehittämiskysymyksistä: Millainen on hyvä opetusvideo? Hyvässä opetusvideossa esitetään asiat lyhyesti, mutta ymmärrettävästi, ottaen huomioon kohderyhmä ja opastettava asia. Parhaimmillaan video herättää katsojassaan tun-

teita, kuten oivaltamista iloa, huvittuneisuutta tai myötätuntoa. (Mehtälä 2016.) Tunteiden herättäminen auttaa katsojaa muistamaan sisällön ja ylipäättään katsomaan videon loppuun asti. Videon toteutus voidaan jakaa neljään vaiheeseen, joita ovat käsikirjoitus, kuvaus, editointi ja julkaisu. (Ailio 2015.)

Video on suunnattu lasta hoitaville aikuisille ja sen tulee olla positiivinen, helposti ymmärrettävä ja seurattava. Videon tarkoituksena on auttaa huoltajia ymmärtämään, lapsen hampaiden harjaamisen tärkeys heti ensimmäisen hampaan puhjettua, tehden omahoidosta miellyttävän rutiinin alusta alkaen. Videon avulla toivon lisääväni huoltajan ymmärrystä lapsen hampaiden harjauksen vastuusta, hampaiden puhdistuksen oikeaoppisesta suorittamisesta aamuin ja illoin sekä fluorihammastahnan ikäsuositusten mukaisesta fluoripitoisuuden ja -määrän, noudattamisesta. Tällä tavoin uskon parantavani lasten suun terveyttä.

## 5.1 Käsikirjoitus

Idean toteutus vaatii käsikirjoituksen, sillä käsikirjoituksen tehtävänä on muodostaa yhtenäinen ja selkeä kokonaisuus, esitellä tuotanto ja viestittää millainen lopputulos tulee olemaan. Käsikirjoitus on suunnitelma, jonka avulla video voidaan kuvata. (Aaltonen 2002.)

PowerPoint videon käsikirjoitusta (liite 2) ohjasi toinen kehittämistehtävistä: Kuinka huoltajien tulisi puhdistaa pikkulasten hampaat, jotta se edistäisi suun terveyttä maitohammasvaiheessa? Pikkulapset tulisi totuttaa suun puhdistukseen mahdollisimman varhain, edistämään suun terveyttä. Suun terveyttä edistävä puhdistus tapahtuu säännöllisesti päivittäin, oikealla harjaustekniikalla ja käyttämällä tarpeeksi oikean vahvuista fluorihammastahnaa. (Heikka ym 2015.) Video tehtiin kannustamaan huoltajaa tekemään hampaiden harjaamisesta rutiinin ja miellyttävän tilanteen ensimmäisen hampaan puhkeamisesta alkaen, olemalla määrätietoinen, vaikka hampaiden harjaus ei aina sujuisikaan. Huoltajaa opastetaan videon avulla oikeanlaisessa harjaustekniikassa, sekä osoitetaan erityishuomiota vaativat kohdat. Hammastahnan määrä ja fluoripitoisuus eri ikäkausilla esitellään videolla selkeillä kuvilla ja tekstillä. Käsikirjoituksen teksti luotiin diakohtaisesti selkeäksi ja informatiiviseksi perustuen viitekehukseen.

Käsikirjoitus jaettiin sähköpostilla yhteistyötaholle kommentoitavaksi ja hyväksyttäväksi ennen työn jatkumista seuraavaan vaiheeseen. Käsikirjoituksen hyväksymisen jälkeen

luotiin esityspohja PowerPointille. Esityspohjaan lisättiin dia kohtaisesti käsikirjoituksen tekstit. Viimeiseen diaan lisättiin Metropolian ammattikorkeakoulun ja yhteistyökumppanin Etelä-Karjalan hyvinvointialueen logot. Seuraavassa vaiheessa tekstien tueksi lisättiin kuvat, jotta esityksestä saataisiin visuaalinen.

## 5.2 Videossa käytetyt kuvat ja video klipit

Kuva on visuaalinen elementti ja onnistuessaan kuva voi tuoda uutta sisältöä, luoden toisiaan täydentävän kokonaisuuden (Sanoma 2015). Kuvien etsintä alkoi omien kuva-arkistojen selailulla. Kaikkia kuvia ei omista arkistoista löytynyt, joten osan kuvista ja videoista kuvasin nimenomaan videota varten. Kaikki videossa käytetyt kuvat ja videot ovat videon tekijän (Tiina Häyrisen) ottamia ja niissä esiintyvien henkilöiden kanssa on tehty kirjallinen sopimus kuvan käyttöoikeudesta (liite 1). Kuvissa olevien henkilöiden nimiä ei ole mainittu yksityisyyden suojelemiseksi (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012).

Suunnitelmassa oltiin liikkuvan kuvan kuvaamista vastaan, mutta käsikirjoitusvaiheessa ymmärrettiin, tarve liikkuvaan kuvaan, jotta hampaiden oikeanlainen harjaustekniikka välittyisi huoltajalle. Harjaustekniikkaa varten kuvattiin pienet videoklipit mobiililaitteen videokuvauksen avulla. Videoklipit koskivat harjaustekniikkaa manuaali- ja sähköhammasharjalla. Videoklippien editoinnin välttämiseksi videot kuvattiin useampaan kertaan, kunnes otos oli laadullisesti tarpeeksi hyvä työhön liitettäväksi.

## 5.3 PowerPoint videon editointi

Editoinnilla tarkoitetaan kuvan, videon tai audion muokkausta esim. erilaisten tehosteiden, musiikin tai siirtymien lisäämistä, tallentamista uudessa formaatissa tai jotain muuta operaatiota, jonka tuloksena on muokattu versio alkuperäisestä kohteesta (Jäntti). Kuvien ja diojen muokkaus toteutettiin käyttämällä PowerPointin omaa suunnittelutyökalua. Yhtenäisen ja visuaalisesti miellyttävän ilmeen luomiseksi dioihin valittiin taustaksi hieman vaaleansininen pohja. Kuvien ja videoiden reunoja pehmentämällä saatiin yleisilmeestä ystävällisempi, joka on miellyttävämpi katsella. Videon ja kuvien editointi on tärkeää, jotta tieto välittyy mahdollisimman informatiivisesti, viihdyttävästi ja katsojaystävällisellä tavalla (Jäntti).

Käytettävyyden varmistamiseksi pyydettiin palautetta diojen visuaalisesta ilmeestä, teksteistä ja kuvista esittelemällä diat yhteistyötaholle, suuhygienistiopiskelijalle, hammashoitajalle ja hammaslääkärille ja pyysin heitä kertomaan mielipiteensä ja antamaan tarvittaessa vinkkejä, mikäli jotain korjattavaa heidän mielestään löytyisi. Saadun palautteen perusteella muokattiin 4. dian tekstin alkuperäisestä versiosta ”Huoltajalla on vastuu alle 6-vuotiaan lapsen hampaiden harjauksesta kahdesti päivässä fluorihammastahnalla ja valvottava lapsen hampaiden harjausta yläkouluikäiseksi asti” vastaamaan lopullista dian tekstiä ”Huoltajalla on vastuu lapsen hampaiston puhdistuksesta kahdesti päivässä, kunnes lapsen motoriset taidot riittävät perusteelliseen puhdistukseen, noin 10-vuotiaaksi! Hampaiden harjausta tulee valvoa aina yläkouluikäiseksi asti!”

Luomisen ja tekstien, kuvien ja diojen ilmeiden viimeistelyn jälkeen, tuntui että jotain vielä puuttui. Sosiaalisen median videoita selaillessa huomio kiinnittyi siihen, että lähes kaikissa videoissa on jonkinlainen taustamusiikki. Tulimme siihen päätökseen että videosta saataisiin kiinnostavampi, jos siinä olisi taustamusiikki. Taustamusiikki sopii melkein mihin vain videoon ja se tehostaa ja selkeyttää parhaimmillaan videon tunnelmaa ja asiasisältöä, edellyttäen, ettei se varasta huomiota tai jaa rajusti mielipiteitä (Jousia 2019).

Taustamusiikin etsiminen alkoi Googlen hakupalvelusta. Ensin selvitettiin millaista musiikkia opinnäytetyössä voi käyttää ja mistä tällaista musiikkia voisi saada. Taustamusiikkia haettaessa löydettiin Bensound-palvelu. Bensound mahdollistaa musiikin käyttämisen omissa projekteissa tietyn ehdoin maksutta ja rojaltivapaasti, yleisemmin ehtona on, ettei musiikilla saa ansaita rahaa. Opinnäytetyössä käytetty musiikki on valittu ”free music for videos” -osiosta. Se noudattaa tämän musiikin käyttämiseen laadittuja ehtoja: musiikki tulee käyttää sellaisena kuin se on, musiikkia ei tule käyttää rahanansaintatarkoituksiin, videolla ei saa olla maksullisia mainoksia eikä sitä saa käyttää musiikin, podcastin tai äänikirjan tekemiseen, lisäksi alkuperäisen musiikin lähde tulee mainita projektin yhteydessä. (Bensound 2022.) Viimeinen dia sisältää maininnan taustamusiikin alkuperästä.

Yhtenäisen esityksen tuottamiseksi, taustamusiikki liitettiin diapohjaan, ennen esityksen taltioimista videoksi. PowerPointin omalla nauhoitustyökalulla ja kannettavan tietokoneen mikrofoniin avulla esityksen pystyi tallentamaan suoraan jaettavaan mp4 muo-

toon. Nauhoittamista varten valittiin rauhallinen suljettu tila, ilman mahdollista taustamelua, joka olisi voinut tallentua videolle äänityksen yhteydessä. Hyvään lopputulokseen ja videon äänenlaatuun tarvittiin yli 20 otosta. Valmis video koostuu 13 diasta ja on kestoaltaan 2 minuuttia 24 sekuntia.

## 6 Pohdinta

Työn tarkoituksena oli tuottaa PowerPoint video Etelä-karjalan hyvinvointialueelle, lisäämään pikkulasten huoltajien tietoutta lasten hampaiden harjaamisen ja suun omahoidon tärkeydestä, ensimmäisestä hampaasta lähtien. Videon tuottamista varten laadittiin kaksi kehittämistehtävää: 1. Kuinka huoltajien tulisi puhdistaa pikkulasten hampaat, jotta se edistäisi suun terveyttä maitohammasvaiheessa? 2. Millainen on hyvä opastusvideo?

Pikkulapset tulisi totuttaa suun puhdistukseen mahdollisimman varhain. Suun terveyttä edistävä puhdistus tapahtuu säännöllisesti päivittäin, oikealla harjaustekniikalla ja käytämällä tarpeeksi oikean vahvuista fluorihammastahnaa. (Heikka ym 2015.) Videolla opastetaan huoltajia pikkulasten kehittyvän hampaiston oikeaoppisessa puhdistuksessa, ikäkausittain käytettävässä hammastahnan määrässä ja fluoripitoisuudessa, sekä lisätään huoltajien tietoutta lasten hampaiden harjaamisen ja suun omahoidon tärkeydestä ensimmäisestä puhkeavasta hampaasta lähtien. Mielestäni videoon saatiin kaikki elementit, jotka kuuluvat pikkulapsen suun terveyttä edistävään puhdistukseen.

Hyvässä opetusvideossa esitetään asiat lyhyesti, mutta ymmärrettävästi, ottaen huomioon kohderyhmä ja opastettava asia (Mehtälä 2016). Pikkulasten huoltajat ovat uuden edessä vauvan synnyttyä ja oppivat uusia asioita ja saavat paljon tietoa pikkulapsen hoitoon liittyen. Videoon on koottu napakasti ja lyhyesti asiat, joilla pikkulapsen suun terveyttä voidaan edistää kotoa käsin. Videolla esimerkiksi hampaiden harjaus on opastettu selkeästi videoklipin avulla, jolloin katsojan on helpompi ymmärtää oikeanlainen harjaustekniikka ja hammasharjan asento. Käytettävän fluorin määrä on esitetty kuvina hammasharjasta, oikealla määrällä tahnaa annosteltuna eri ikäkausittain ja maininta fluoripitoisuudesta. Parhaimmillaan video herättää katsojassaan tunteita, kuten oivaltamista iloa, huvittuneisuutta tai myötätuntoa. (Mehtälä 2016.) Tunteiden herättäminen auttaa katsojaa muistamaan sisällön ja ylipäättään katsomaan videon loppuun asti (Ailio 2015). Videoon kerättiin kuvia lapsista ja vanhemmista, vedoten katsojan tunteisiin, tehden videosta helpommin lähestyttävän. Video vastasi sisällöltään asetettuja

kehittämistehtäviä ja yhteistyötahon palautteen perusteella video täytti yhdessä asetetut tavoitteet videon sisällöstä.

Videon tavoitteena on pikkulasten suun terveyden edistäminen. Ilman tutkimusta voin sanoa vain sen, että jos saisimme kannustettua huoltajat noudattamaan videolla annettuja ohjeistuksia, uskoisin suun terveydenhuollon ammattilaisten tarkastelevan terveisimpia lapsia tulevaisuudessa.

Suunnitelmavaiheessa tarkoituksena oli toteuttaa palautekysely videosta vertaisopiskelijoille. Saadun palautteen perusteella videota olisi voinut vielä muokata. Toteutusvaiheessa palautekyselyä ei toteutettu, sillä työmäärä olisi kasvanut kohtuuttoman suureksi käytössä oleviin opinnäytetyön opintopisteisiin nähden. Vertaisopiskelijoiden palautekyselyn sijaan visuaalista ilmettä, tekstejä ja kuvia arvioivat yhteistyötaho, suuhygienistiopiskelija, hammashoitaja ja hammaslääkäri. Heidän palautteensa perusteelle videota muokattiin muutamilta osin.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyön prosessi on ollut antoisaa ja erityisesti videon tekeminen tuntui luontevalta ja mielekkäältä. Digitaaliset palvelut lisääntyvät, joten projektin edetessä opittiin lisää työelämää hyödyntäviä taitoja audiovisuaalisesta viestinnästä, kuvien ja videoiden editoinnista. Ideat vaihtuivat hieman videon työstämisen myötä, kuten luovaan työhön kuuluu. Videon tavoitteet ja tarkoitus pysyivät kuitenkin samana. Projekti oli mielenkiintoinen ja vei mennessään. Opinnäytetyö toteutettiin arvioitua nopeammassa aikataulussa.

## 6.1 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyö on toteutettu noudattamalla Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) hyvän tieteellisen käytännön periaatteita, joihin kuuluvat omassa opinnäytetyössäni tarvittavien sopimusten laatiminen ja käyttöoikeuksien määrittäminen, avoimuus, rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus.

Opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa laadittiin ja allekirjoitettiin yhteistyökumppanin, Etelä-Karjalan hyvinvointialueen yhteistyötahon opinnäytetyön ohjaajan kanssa sopimuksen opinnäytetyöyhteistyöstä, jolla annetaan yhteistyökumppanille oikeus käyttää videotani. Tämä sopimus sitoi minut toteuttamaan tietyllä aikataululla opinnäytetyöni ja myös oppilaitoksen antamaan tarvittavaa ohjausta projektia varten

Opinnäytetyössä avoimuus ja rehellisyys näkyy opinnäytetyön julkisuudessa. Valmiin opinnäytetyön alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä. Opinnäytetyö on julkinen asiakirja. Julkaisun jälkeen opinnäytetyö on kaikkien saatavilla Theseus-tietokannassa. Opinnäytetyön videon tuottamiseen käytettiin tekijän omia välineitä ja laitteita, sekä tekijän omaa työpanosta, jolloin työstä ei aiheutunut kustannuksia. Opinnäytetyön tekemisessä on noudatettu yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta koko projektin ja raportoinnin ajan. Tiedonhankinta on toteutettu eettisesti ja kestävästi käyttämällä jo valmiina olevia verkkomateriaaleja ja tietokirjallisuutta. Lähteitä on arvioita kriittisesti ja jokainen lähde on merkitty hyvän tieteellisen tutkimustyön edellyttämällä tavalla.

Opinnäytetyöni luotettavuus näkyy raportointiaineistossa, jossa on käytetty vain hyväksyttyä lähdekirjallisuutta ja alan tutkimustietoa. Videon tekstit perustuvat opinnäytetyön raportin tietopohjaan. Videon tuottamisessa on noudatettu tekijänoikeuksia ja eettisiä normeja, eikä kenenkään siinä esiintyvän henkilön henkilöllisyys tai yksityisyys vaarannu tai loukkaannu.

## 6.2 Jatkotyöskentely ja jatkotutkimus ehdotukset

Kehittämistyöstäni hyötyvät eniten pikkulasten huoltajat ja heidän lapsensa. Jatkossa saatua hyötyä voitaisiin kartoittaa lasten huoltajille lähetettävällä kyselyllä videon katselun jälkeen. Kyselyssä kartoitettaisiin, kokivatko huoltajat videon motivoineen lapsen hampaiden harjaukseen. Saivatko he tietoa fluorin pitoisuudesta ja määrästä sekä harjaustekniikasta. Oliko videolla uutta tietoa lasten hampaiden harjaukseen liittyen ja mikä oli heidän saamansa uusi tieto. Kyselyssä voisi myös kartoittaa katsoivatko huoltajat videon useamman kerran, jakoivatko he videon muiden lasta hoitavien aikuisten kesken ja millaista tietoa huoltajat olisivat kaivanneet. Huoltajilta saadun palautteen perusteella, videota kehitettäisiin ja mahdollisesti laajennettaisiin koskemaan ateriarytmiä, ksylitolia, janojuomaa ja muita suun terveyteen vaikuttavia tekijöitä.

Lasten kariestartuntojen ollessa kasvussa olisi ajankohtaista kartoittaa sekä huoltajien että lasten suun terveystottumuksia, kysymällä kuinka usein ja kuinka pitkään hampaita harjataan, kuinka paljon ja montako kertaa fluorihammastahnaa annostellaan, kuinka vanhaksi huoltajan tulisi omasta mielestään hoitaa lastensa hampaiden harjaus. Lisäksi olisi hyvä kartoittaa perheen ateriarytmit, ravitsemustottumukset, tutin käyttö, imetys ja

ksylitolin käyttö. Terveystottumuksia kartoittamalla saisimme tärkeää tutkimustietoa, millaisissa asioissa, huoltajat tarvitsevat suun terveydenhuollon ammattilaisten tukea.

### 6.3 Ammatillinen kasvu

Tämä toiminnallisen opinnäytetyön prosessi oli mahdollisuus oman ammatillisen kasvun näkökulmasta kehittää itselleni tärkeää osa-aluetta suun terveydessä. Prosessin aikana syvensin omaa asiantuntijuuttani pikkulasten suun terveyden edistämisen eri keinoista lukemalla pienten lasten suun terveyteen liittyviä kansainvälisiä tutkimuksia, ohjeita, sekä oppaita. Lasten suun terveyden edistäminen on ollut minulle tärkeää oman lapseni kautta ja koen ammattilaisena, että vaikuttamalla suun terveyteen sitä edistävästi, vähennämme terveydenhuollon kustannuksia kaikilla osa-alueilla, emme ainoastaan suun terveydenhuollossa.

Yhteistyö Etelä-Karjalan hyvinvointialueen kanssa on lisännyt asiantuntijan viestintätaitojani, jakaessani asiantuntijana tietoa lasten suun terveydestä muiden suun terveydenhuollon toimijoiden kesken. Projektin aikana olen saanut olla mukana kehittämässä työelämää Etelä-Karjalan hyvinvointialueella. Kehittäminen tapahtuu yhdessä tekemällä, toisia varten, vastuullisesti ja eettisesti. Lopuksi haluaisin tuoda esille sen, että meidän suun terveyden ammattilaisten on tuettava ja opastettava huoltajia ja muita lasta hoitavia aikuisia suun terveyteen liittävässä asioissa, sillä suun terveys tulee opetella ja opettaa pienestä pitäen, jolloin voimme onnistua koko kansan suun terveyden parantamisessa.

## Lähteet

Aaltonen, Jouko 2002. Käsikirjoittajan työkalut. Audiovisuaalisen käsikirjoituksen tekijän opas. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Toimituksia 872. Tampere. Viitattu 25.12.2022

Ailio, Johanna 2015. Vähän parempi video; opas laadukkaan videon suunnitteluun ja toteutukseen. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 102. <<https://docplayer.fi/10227230-Johanna-ailio-oppimateriaaleja-vahan-parempi-video-opas-laadukkaan-videon-suunnitteluun-ja-toteutukseen.html>>. Viitattu 24.11.2022

Airaksinen, Tiina 2009. Toiminnallinen opinnäytetyö tekstinä. <<https://www.sli-deshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnytety-tekstin>>. Viitattu 23.11.2022

Airaksinen, Tiina & Vilkkä, Hanna 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Jyväskylä. Viitattu 1.1.2023

Aluehallintovirasto. Videoiden ja äänilähetysten saavutettavuus. <<https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/digipalvelulain-vaatimukset/videoiden-ja-aanilahetysten-saavutettavuus/>>. Viitattu 4.1.2023

Anttonen, Vuokko & Blomqvist, My & Alapulli, Heikki & Methuen, Mirja & Koskinen, Sari & Yli-Urpo, Helena & Rajavaara, Päivi & Tanner, Tarja & Lindholm, Päivi & Könönen, Eija. 2019;30–35. Lasten ja nuorten suunterveys – tulevaisuuden näköaloja. Suomen hammaslääkärilehti 3/20. Luettavissa osoitteessa <[https://www.lehtiluukku.fi/lehti/hammaslaakarilehti/\\_read/03-020/241838.html](https://www.lehtiluukku.fi/lehti/hammaslaakarilehti/_read/03-020/241838.html)>. Viitattu 21.11.2022

Archibald, Jennifer & Veazey, Karen 2021. What to know about fluoride in toothpaste. <<https://www.medicalnewstoday.com/articles/fluoride-toothpaste>>. Viitattu 22.11.2022

Bensound 2022. Terms of use. <<https://www.bensound.com/terms-and-conditions>>. Viitattu 7.1.2023

Ekhva 2023. <<https://www.ekhva.fi/hyvinvointialue/>> Viitattu 23.2.2023

Ekhva 2023. Etävastaanotto. <<https://www.ekhva.fi/palvelut/hammashoito-palvelut/hammashoidon-etavastaanotot/>>. Viitattu 23.2.2023

Ekhva 2023. Toimipisteet. <<https://www.ekhva.fi/asiakkaalle/toimipisteet/hyvinvointi-ja-terveysasemat/>>. Viitattu 23.2.2023

Ekhva 2023. Hammashoito. <<https://www.ekhva.fi/palvelut/hammashoito-palvelut/>>. Viitattu 23.2.2023

Hakkola, Jukka & Magga, Johanna 2018. Fluori. Duodecim oppiportti. <[https://www.oppiportti.fi/op/lft00199/do?p\\_haku=fluori#q=fluori](https://www.oppiportti.fi/op/lft00199/do?p_haku=fluori#q=fluori)>. Viitattu 22.11.2022

Hietala-Lenkkeri, Aija 2016. Evaluation of xylitol use and bitewing radiographs among school-aged children in a low-caries level population. Turun yliopisto. Väitöskirja. <<https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/125494/AnnalesD1254Hietala-Lenkkeri.pdf?sequence=2&isAllowed=y>>. Viitattu 10.10.2022

Heikka, Helena & Hiiri, Anne & Honkala, Sisko & Keskinen, Helena & Sirviö, Kaarina 2015. Terve suu. 2., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim. Viitattu 11.11.2023

Holmlund, Kim 2010. Opetusvideotuotannon suunnittelu ja toteutus. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolian Ammattikorkeakoulu, Mediatekniikan koulutusohjelma Insinööri. Luettavissa osoitteessa <[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/16241/holmlund\\_kim.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/16241/holmlund_kim.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Viitattu 21.11.2022

Honkala, Sisko 2015. Terve suu. 2., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim: 25–26, 33. Viitattu 21.11.2022

Hooley, Merrilyn & Skouteris, Helen & Boganin, Cecile & Stur, Julie & Kilpatric, Nicky 2012. Parental influence and development of dental caries in children aged 0–5 years: a systematic review of the literature. Journal of Dentistry 873–885. <<https://www.proquest.com/docview/1080934982?parentSessionId=UjXusmJrrLba-jXyuqtGYhXHGHM5NJ8Lf%2FJ%2FKdiPeGxA%3D&pq-origsite=primo&accountid=11363>>. Viitattu 29.10.2022

Ideasta käsikirjoitukseksi. <<https://www.digitakojat.fi/opetus/>>. Viitattu 3.1.2023

Jousia, Lappi 2019. Ääni vaikuttaa uskottavuuteen – 6 vinkkiä videon hyvään ääniraitaan. <<https://northarrowfilms.fi/kaikki/aani-vaikuttaa-uskottavuuteen-6-vinkkia-videon-hyvaan-aaniraitaan/>>. Viitattu 7.1.2023

Jäntti, Marko. Mitä on videoeditointi? <<https://support.freedomly.io/fi/blog/mita-on-videoeditointi/>>. Viitattu 4.2.2022

Käypä hoito 2020. Kariuksen (hallinta). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. <<https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50127>>. Viitattu 22.11.2022

Keskinen, Helinä 2015. Terve suu on osa hyvinvointia. Terve suu. 2., uudistettu painos. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. 8. Viitattu 11.11.2022

Kilian, M & Chapple, I L C & Hanning, M & Marsh, P D & Meuric, V & Pedersen, A M L & Tonetti, M S & Wade, W G & Zaura, E 2016. The oral microbiome – an update for oral healthcare professionals. British Dental Journal 221, 657–666. <<https://www.nature.com/articles/sj.bdj.2016.865>>. Viitattu 28.10.2022.

Könönen, Eija 2021. Ientulehdus (gingiviitti). Lääkärikirja Duodecim. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00714>>. Viitattu 21.11.2022

Lindvall, Kristina & Koistinen, Susanne & Ivarsson, Anneli & Dijken, Jan van & Eurenus, Eva 2020. Health counselling in dental care for expectant parents: A qualitative

study. International Journal of Dental Hygiene. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7693080/>>. Viitattu 22.11.2022

Mattila, Marja-Leena & Rautava, Päivi 2007. Lapsen suu on perheen peili – mitä peili voi kertoa? Lääketieteellinen aikakausikirja duodecim 123(7):819-23. <<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2007/7/duo96388?keyword=oral%20health>>. Viitattu 22.11.2022

Mattila, M.-L. & Rautava, P & Aromaa, M & Ojanlatva, A & Paunio, P & Hyssälä, L & Helenius, H & Sillanpää, M 2005. Behavioural and Demographic Factors during Early Childhood and Poor Dental Health at 10 Years of Age. Caries Research; Basel Vol. 39(2):85–91. <<https://www.proquest.com/docview/220219716?parentSessionId=WWqgV3uuRCmISM2K8ON2IDo%2BrcgNuqy21uB2lgxzc8%3D&pq-orsite=primo&accountid=11363>>. Viitattu 22.11.2022

Mehtälä, Karri 2016. Liikkuvan kuvan ja Flipped Classroom -menetelmän hyödyntäminen opetuksessa. Pro gradu – tutkielma. Helsingin yliopisto. <Liikkuvan kuvan ja Flipped Classroom -menetelmän hyödyntäminen opetuksessa>. Viitattu 7.3.2023

Mäyrä, Annika 2022. Lasten omat hyvät suun ja nielun suojabakteerit. Blogi. <<https://gutguide.com/2022/06/01/lasten-omat-hyvät-suun-ja-nielun-suojabakteerit/>>. Viitattu 4.10.2022

Ollila, Päivi 2010. Kariesriskin määrittäminen taaperoilla. Suomen Hammaslääkärilehti nro 12. <<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tod/article/shl00278/search/lasten%20hammasshoito?db=143533>>. Viitattu 10.10.2022

Paunio, Päivi 1994. Dental health habits of young families from Southwestern Finland. Community Dentistry and Oral Epidemiology / Volume 22, Issue 1 / p 36-40. <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1600-0528.1994.tb01566.x?sid=nlm%3Apubmed>>. Viitattu 22.11.2022

Poul, Erik Petersen & Nordrehaug-Åstrom, Anne 2008. Terveystieteen edistäminen 2000-luvulla - periaatteita ja strategioita. Suomen Hammaslääkärilehti 13. <<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tod/article/shl00172/search/poul%20erik%20ja%20anne?db=143533>>. Viitattu 27.10.202

Pöyhtäri, Roosa 2022. Kertooko hampaiden väri terveydestä? Hammaslääkäri vastaa. Hml Kaj Karssonin haastattelu. Iltalehti: terveystieteen uutiset. <<https://www.iltalehti.fi/terveysuutiset/a/11ccdb0f-1dc8-4764-892b-6a4d09ae1afa>>. Viitattu 22.11.2022

Raivisto, Teija 2020. Active Matrix Metalloproteinase-8 Chairside Oral Fluid Test in Association with Subclinical Periodontitis, Dental Caries, and Health Behaviour in Finnish Adolescents. <[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/321796/raivisto\\_teija\\_dissertation\\_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/321796/raivisto_teija_dissertation_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Viitattu 21.11.2022

Sanoma, Mikko 2015. Teksti ja kuva, kuva ja teksti. <[https://www.kodinkuvalehti.fi/ryhma/29945/ketju/30450/teksti\\_ja\\_kuva\\_kuva\\_ja\\_teksti](https://www.kodinkuvalehti.fi/ryhma/29945/ketju/30450/teksti_ja_kuva_kuva_ja_teksti)>. Viitattu 7.3.2023

Sirviö, Kaarina 2019. Alle kouluikäisen suuhygienia. Terveyskirjasto. <<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00048/alle-kouluikaisen-suuhygienia>>. Viitattu 7.9.2022

Sirviö, Kaarina 2020. Fluori. Terveyskirjasto. <<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00037/fluori>>. Viitattu 22.11.2022

Sirviö, Kaarina 2019. Hampaiden reikiintyminen alle kouluikäisillä lapsilla. Terveyskirjasto. <<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00050>>. Viitattu 7.9.2022

Sosiaali- ja terveysministeriö. Digitalisaatio terveyden ja hyvinvoinnin tukena; Sosiaali- ja terveysministeriön digitalisaatiolinjaukset 2025. Helsinki 2016 <<https://verkkojulkaisut.valtioneuvosto.fi/stm/zine/2/article-862>>. Viitattu 4.3.2023

Soukka, Nina 2016. Opas neuvolaikäisen lapsen suunhoitoon. Suomen hammaslääkäriliitto. <[https://www.hammaslaakariliitto.fi/sites/default/files/mediafiles/suunterveys/neuvolaikaisen\\_suunhoidon\\_opas.pdf](https://www.hammaslaakariliitto.fi/sites/default/files/mediafiles/suunterveys/neuvolaikaisen_suunhoidon_opas.pdf)>. Viitattu 23.22.2022

Stefanovska, Emilija & Zabokova Bilbilova, Efka 2021. Dental Caries. <<https://www.intechopen.com/chapters/75374>>. Viitattu 28.10.2022

Suomen Hammaslääkäriliitto 2013. Hampaiden kehittyminen ja puhkeaminen. <[https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/hampaiden\\_kehittyminen#.Y3yXuHZBxPY](https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/hampaiden_kehittyminen#.Y3yXuHZBxPY)>. Viitattu 22.11.2022

Tapiainen, Terhi & Salo, Jarmo & Uhari, Matti 2010. Bakteeribiofilmi infektioitaudeissa. Viitattu 23.11.2022

Tervonen, Minna-Maria & Poutanen, Raija & Lahti, Satu 2006. Ala-asteikäisten lasten vanhempien suun terveyteen liittyvät uskomukset sekä heidän lastensa suun terveystavat. Suomen Hammaslääkärilehti nro 13. <<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tod/article/shl00087/search/hampaiden%20harjaus?db=143533>>. Viitattu 28.10.2022

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. <[https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)>. Viitattu 4.1.2023

Wang, Xiaojing & Willing, Marcia C. & Marazita, Mary L. & Wendell, Steve & Warren, John J. & Broffitt, Barbara & Smith, Brian & Busch, Tamara & Lindral, Andrew C. & Levy, Steven M. 2012. Genetic and environmental factors associated with dental caries in children: The Iowa Fluoride Study. <<https://www.karger.com/Article/FullText/337282>>. Viitattu 21.11.2022

## Liitteet

### Liite 1 Sopimus kuvankäyttöoikeudesta



#### **SOPIMUS KUVANKÄYTTÖOIKEUDESTA**

Minä

---

suostun, että minusta ja/tai lapsestani otettuja kuvia saa käyttää Metropolian opetuksessa sekä tutkimus- ja kehittämistoiminnassa. Lisäksi kuvia voidaan hyödyntää Metropolian viestintään, markkinointiin ja mainontaan liittyvissä julkaisuissa (mm. esitteissä ja muissa painomateriaaleissa sekä verkkosivuilla) sekä kaupallisissa tuotteissa.

Kuvien yhteydessä ei mainita kuvattavan henkilötietoja.

Kuvien mahdollista jatkokäyttöä varten ei tarvita erillistä luvanpyyntöä.

Kuvaus antaa täydet oikeudet kuvan käyttöön.

Parikkalassa \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 20\_\_

Allekirjoitukset

---

Kuvattavan nimen selvennys

---

Metropolian edustajan nimen selvennys

## Liite 2 Käsikirjoitus

### 1. Dia

Hymyilevä vauva, jonka suusta pilkistää hammas

”Puhtaat hampaat pienestä pitäen”

### 2. Dia

Vauva hammasharja suussa

”Ensimmäisen hampaan puhjettua on aika aloittaa lapsen totuttaminen hampaiden harjaukseen aamuin ja illoin.”

### 3. Dia

Huoltaja, joka harjaa lapsen hampaita

”Hampaiden harjauksesta tulee alusta alkaen tehdä rutiini ja miellyttävä tilanne”

### 4. Dia

Hymyilevä lapsi

”Huoltajalla on vastuu lapsen hampaiston puhdistuksesta kahdesti päivässä, kunnes lapsen motoriset taidot riittävät perusteelliseen puhdistukseen, noin 10-vuotiaaksi. Hampaiden harjausta tulee valvoa aina yläkouluikäiseksi asti!”

### 5. Dia

Lapsi kädet puuskassa

”Aina yhteistyö ei suju. Pysy kuitenkin määrätietoisena ja tiukkana, sillä terveen suun perusta luodaan varhaislapsuudessa”

### 6. Dia

Vanhempi lapsi sylissä eri asennossa

”Joskus pelkkä lapsen asennon vaihtaminen auttaa hampaiden harjauksen onnistumisessa”

7. Dia

Videoklippu tavallisella harjalla harjauksesta

”Harjaustekniikka tavallisella hammasharjalla”

8. Dia

Videoklippu sähköhammasharjalla harjauksesta

”Harjaustekniikka sähköhammasharjalla”

9. Dia

Lapsen suu, johon nuolella osoitetaan erityistä huomiota vaativat kohdat

”Harjaa erityisen huolellisesti ienrajat ja puhkeavien hampaiden purupinnat”

10. Dia

Vanhempi sormella pitämässä huulta ja poskea pois edestä

”Ienrajojen harjauksessa huoltaja voi käyttää sormeaan apuna pitämään huulta tai poskea pois edestä helpottamaan harjausta”

11. Dia

Ikäluokat, fluorin määrä ja hammastahnan määrä hammasharjalla

” Fluorihammastahnaa annostellaan aamuin ja illoin

alle 3-vuotiaille pieni sipaisu 1000 ppm fluoria

3–5-vuotiaille lapsen pikkusormen kynnen kokoinen nokare 1000 ppm fluoria

kuusivuotiaille ja vanhemmille 0,5–2 cm 1450 ppm fluoria”

12. Dia

Lapsi itse harjaa hampaita

”Ensimmäisestä hampaasta asti harjaukseen totutettu ja opetettu lapsi omaa valmiudet puhdistaa hampaansa ja hänellä on hyvät edellytykset terveen suun ylläpitoon”

13.Dia

Iloinen lapsi, logot

"Kuvat, ääni, käsikirjoitus ja editointi: Tiina Häyrinen. Music by bensound.com/royalty-free-music. Yhteistyössä Metropolian ammattikorkeakoulu ja Etelä-Karjalan hyvinvointialue."

## Liite 3 Tiedonhaun kuvaus

Tietokanta	Hakusanat	Otsikkotasolla luettuja	Tiivistelmätasolla luettuja	Kokotekstitasolla luettuja	Lopullinen valinta
Terveysportti	suun terveys	200	4	4	2
	terve suu	25	2	2	1
	suuhygienia	100	5	2	2
	hampaiden harjaus	1	1	1	1
	fluori	131	50	15	2
	opetusvideo	2			
MetCatFinna	Oral hygiene	1		1	
	opetusvideo	4			
<b>Yhteensä</b>		<b>333</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>6</b>

## Liite 4 Tiedonhaun tulosten kuvaus

Kirjoittaja ja vuosiluku	Tutkimustyyppi	Ketä tutkittu ja missä	Tutkimuksen päätulokset
Hietala-Lenkkeri Aija 2016	Kirjallisuuskat-saus	Kouluikäisten lasten kariesen ehkäisyä ja kariesvaurioiden havainnointia alhaisen kariesaston väestössä	Syntyvien karieksien määrään vaikuttaa oliko lapsi tutkimuksen alussa tervehampainen ja kariesehkäisy tulisi kohdentaa lapsiin, joilla on kliinisesti havaittavia kariesvaurioita, sekä ksyylitoli ehkäisee kariesta, korkean karies riskin väestössä. Puru-siivekekuvien kariesdiagnoosiikasta saadaan lisähyötyä, vaikka kliinisessä tutkimuksessa ei havaita kariesvaurioita
Vuokko Anttonen, My Blomqvist, Heikki Alapulli, Mirja Met-huen, Sari Koskinen, Helena Yli-Urpo, Päivi Rajavaara, Tarja Tan-ner, Päivi Lindholm ja Eija Könönen 2020	Kirjallisuuskat-saus	Lasten ja nuorten suun-terveyden tule-vaisuuden näkö-aloja	Päätelmät: lasta hoitavan hammaslääkärin tulee pystyä hoitamaan lapsi yksilöllisesti ja ottamaan huomioon lapsen kehitys, sairaudet ja erityistarpeet, sekä minne ja milloin on tarpeen lähettää lapsi eteenpäin tai ketä voi konsultoida tarpeen vaa-tiessa. Lapsen hammashoidon tarpeet tulisi olla kaikkien lasta hoitavien tiedossa.
Poul Erik Petersen ja Anne Nordrehaug-Åst-røm 2008	Raportti	Miten terveyden edistämisen peri-aatteet ja strategiat koskevat myös suun-terveyden edistämistä.	Tarvitaan uusia menetelmiä terveyden edistämisen ja siihen yhdistetyn suun sairauksien ehkäisytyön arvioimiseen paikalli-sella tasolla ja kansallisissa ohjelmissa.
Ollila Päivi 2010	Väitöskirja	183 alle kou-luikäistä lasta, suo-messa	Tulokset osoittivat, että taaperoikäisen lapsen karieskehityk-sen määrittäminen voidaan tehdä varhaisessa vaiheessa mikrobi-ologisten sylkitestien, että määrittelemällä muut mahdollisesti esiintyvät riskitekijät. Tämä auttaa kohdistamaan ehkäisevät toimenpiteet korkean kariesriskin omaaville.