

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

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

NEUVOLAIKÄISEN LAPSEN SUUN TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Opas ja infograafi Etelä-Karjalan hyvinvointialueen neuvolaterveydenhoitajille

TEKIJÄT Elsemari Kousa
 Katri Lento
 Iida Patovisti

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala			
Tutkinto-ohjelma Suuhygienistin tutkinto-ohjelma			
Työn tekijät ElseMari Kousa, Katri Lento ja Iida Patovisti			
Työn nimi Neuvolaikäisen lapsen suun terveyden edistäminen – Opas ja infograafi Etelä-Karjalan hyvinvointialueen neuvolaterveydenhoitajille			
Päiväys	22.11.2023	Sivumäärä/Liitteet	50/3
Toimeksiantaja Etelä-Karjalan hyvinvointialue			
Tiivistelmä			
<p>Suun terveyden edistäminen on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja siitä tulee huolehtia riittäväällä suun omahoidolla sekä terveellisillä elämäntavoilla. Neuvolassa suun terveyden edistäminen tapahtuu terveydenhoitajan toimesta, jonka rooli on ohjata vanhempia toteuttamaan oikeanlaista lapsen suun omahoitoa kotona, sekä suun terveyttä tukevia tottumuksia. Neuvolaterveydenhoitajan tulee tehdä arvio lapsen suun terveydentilasta sekä siihen liittyvistä tavoista yhden laajan terveystarkastuksen ohella 1–6 ikävuoden aikana.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, jossa toimeksiantajana oli Etelä-Karjalan hyvinvointialue. Kehittämistyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa opas sekä infograafi neuvolaikäisen lapsen suun terveyden edistämiseen liittyen neuvolaterveydenhoitajille. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä neuvolaterveydenhoitajien tietoa ja ohjausvalmiuksia liittyen neuvolaikäisen lapsen suun terveyteen, sekä sitä kautta vaikuttaa vanhempien tietoisuuteen neuvolaikäisen lapsen suun terveyden edistämisestä ja sen ylläpitämisestä.</p> <p>Kehittämistyön toteutus aloitettiin suunnittelemalla sen sisältö ja etsimällä luotettavia lähteitä suun terveyden edistämiseen liittyen. Oppaan sisältö suunniteltiin teoretietoon perustuvista ohjeista, jotka terveydenhoitajan tulee ottaa huomioon neuvolaikäisen lapsen suun terveyden edistämässä. Opas tehtiin Microsoft Word -ohjelmalla ja infograafi graafisen suunnittelun verkkotyökalulla Canvalla.</p> <p>Oppaasta sekä infograafista kerättiin palautetta sähköisen Webropol-kyselyn avulla. Palautekyselyn kysymykset laadittiin oppaan ja infograafin kriteerien mukaisesti. Kysely lähetettiin 42:lle Etelä-Karjalan hyvinvointialueen neuvoloiden terveydenhoitajille, joista kyselyyn vastasi 13 (n=13) terveydenhoitajaa (31 %). Palautekyselyn perusteella vastaajat olivat tyytyväisiä tuotosten visuaalisuuteen, käytettyyn kieleen ja sisältöön. Vastausten perusteella tuotokset muokattiin niiden lopulliseen muotoon lisäämällä havainnollistavia kuvia ja tarkentamalla teoretietoa.</p> <p>Tämän kehittämistyön jatkokehitysideana voitaisiin tehdä opas suunnattuna neuvolaikäisen lapsen vanhemmille. Kotona kuitenkin tapahtuu suurin osa suun omahoidosta, joten ammattilaisten antaman neuvonnan lisäksi tällainen tukimateriaali myös kotiin käytettäväksi olisi mielestämme tärkeä.</p>			
Avainsanat Lapsi, suun terveys, terveydenhoitaja, vanhempi			

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Dental Hygiene	
Authors Elsemar Kousa, Katri Lento and Iida Patovisti	
Title of Thesis Oral health promotion of children under the age of six – a guide and an infographic for public health nurses of the child health clinics of Wellbeing services county of South Karelia.	
Date 22.11.2023	Pages/Appendices 50/3
Client Organisation Wellbeing services county of South Karelia	
<p>Abstract</p> <p>Oral health promotion is a part of comprehensive well-being, and it should be taken care of with sufficient self-care together with a healthy lifestyle. In child health clinics, the public health nurse is responsible for promoting oral health. Their role is to guide parents to implement proper oral care for children as well as oral health-supporting habits. Public health nurses must assess the child's oral health and related habits alongside one extensive health check between the ages of 1 and 6.</p> <p>The thesis was conducted as a development work and the client organization of the thesis was Wellbeing services county of South Karelia. The purpose of the work was to plan and implement a guide along with an infographic of oral health promotion of children under the age of six for the public health nurses of the child health clinics. The aim of the development work was to increase public health nurses' capability to guide parents about children's oral health and thereby influence parents' awareness of maintaining the oral health of child.</p> <p>The implementation of the development work started by planning its content and searching for reliable sources related to the promotion of oral health. The contents of the guide were planned by instructions based on theoretical knowledge, which the public health nurse should take into account when promoting the oral health of children. The purpose of the infographic was to summarize the content of the guide into a clear entity to support guidance of public health nurses. The guide was made with Microsoft Word program and the infographic with an online graphic design tool Canva.</p> <p>Feedback was collected from the guide and the infographic by using an electronic Webropol survey. We prepared the questions according to the criteria of the guide and the infographic. The survey was sent to 42 public health nurses of the child health clinics of Wellbeing services county of South Karelia, of which 13 (n=13) public health nurses responded to the survey (31 %). Based on the feedback, the respondents were satisfied with the visuality, language and content of the products. Based on the answers, we edited the outputs into their final form.</p> <p>As an idea for the further development of this development work could be a guide aimed at parents. However, most of the oral self-care takes place at home, so in addition to the advice given by professionals, in our opinion this support material should be available also for use at home.</p>	
Keywords Child, oral health, public health nurse, parent	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	NEUVOLAIKÄISEN LAPSEN SUUN TERVEYS JA OMAHOITOTOTTUMUKSET	8
2.1	Hampaiden puhkeaminen	8
2.2	Kariesbakteerit ja niiden tarttuminen	8
2.3	Lapsen ravitseminen	9
2.4	Imetyksen vaikutus suun terveyteen	10
2.5	Tutin käytön vaikutus purennan kehitykseen	10
2.6	Fluori ehkäisee hampaiden reikiintymistä	11
2.7	Ksylitoli osana omahoitoa	11
3	VANHEMMAN ROOLI NEUVOLAIKÄISEN LAPSEN SUUN TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ	13
3.1	Vanhempien rooli ja tehtävät	13
3.2	Vanhempien esimerkin vaikutus lapsen suun terveyteen	13
4	TERVEYDENHOITAJAN ROOLI NEUVOLAIKÄISEN LAPSEN SUUN TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ.....	15
4.1	Lapsen suun terveystarkastukset suun terveydenhuollossa	15
4.2	Terveydenhoitajan arvio lapsen suun terveydestä	15
4.3	Neurolaterveydenhoitaja suun terveyden edistäjänä	15
5	OPPAAN JA INFOGRAAFIN KRITTEERIT.....	17
5.1	Oppaan kriteerit.....	17
5.2	Infograafin kriteerit.....	17
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	19
7	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS.....	20
7.1	Suunnittelu.....	20
7.2	Kehittämistyön toteutus.....	21
7.3	Arviointi.....	22
8	POHDINTA.....	25
8.1	Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdinta	25
8.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	25
8.3	Ammatillinen kasvu	27
8.4	Tuotoksen hyödynnettävyys ja kehittämisideat	28
	LÄHTEET	29

LIITE 1: NEUVOLAIKÄISEN LAPSEN SUUN TERVEYDEN EDISTÄMISEN OPAS.....	35
LIITE 2: NEUVOLAIKÄISEN LAPSEN SUUN TERVEYDEN EDISTÄMISEN INFOGRAAFI	48
LIITE 3: WEBROPOL SAATEKIRJE JA PALAUTEKYSELY.....	49

1 JOHDANTO

Terveydenhoitajilla on tärkeä asema odottavan naisen ja alle kouluikäisen lapsen suun terveyden edistämässä (Numanovic, Koskenniemi, Vahlberg & Leino-Kilpi 2018). Suun terveyden edistäminen kuuluu kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, sillä huonolla suun terveydellä on yhteys perussairauksien puhkeamiseen. Suun terveyttä edistetään harjaamalla hampaat kahdesti päivässä fluorihammastah-nalla. Edellä mainitun lisäksi suun terveyttä edistävät terveelliset ravintotottumukset, säännöllinen ateriarytmi ja napostelujen välttäminen. (Suomen Hammaslääkäriliitto julkaisuaika tuntematon.)

Lapsen suun terveydestä huolehtiminen tulee aloittaa jo odotusaikana, jolloin ensisijaisen tärkeässä asemassa ovat neuvolaterveydenhoitajat. Suun terveydestä huolehtiminen kuuluu niin kodin, päivä-hoidon ja suun terveydenhuollon henkilökunnalle, kuin myös äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoi-tajille. Näiden kaikkien tulee tehdä yhteistyötä, jotta lapsen suun terveyden edistäminen toteutuu. On todettu, että vanhempien heikko suun terveys sekä epäterveelliset elämäntavat vaikuttavat las-ten epäterveellisiin elämäntapoihin. Tämän takia erilaisten ammattiryhmien roolit tukevat vanhem-pien toimintaa lapsen suun terveyden edistämiseen liittyvissä asioissa. (Sirviö 2022g.)

Opinnäytetyömme on kehittämistyö. Kehittämistyömme perustuu Valtioneuvoston asetukseen neu-volatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun ter-veydenhuollosta, sillä siinä on määritetty terveydenhoitajan rooli neuvolaikäisen lapsen suun tervey- dentilan arvioinnissa (Asetus 2011/338: Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opis- keluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta, 9 artikla).

Aihe on tärkeä, koska terveydenhoitajat kaipaavat lisätietoa suun terveyden edistämiseen. Neuvola-terveydenhoitajilla on tärkeä rooli jakaa tietoa lasten suun terveydestä sekä ohjata perheitä suun terveydenhuollon piiriin. Mutans-streptokokkien tarttumisen ehkäiseminen sekä hyvät suuhygieni- ja ruokailutottumukset heijastuvat lapsen yleis- ja suun terveyteen. Tämän vuoksi niiden muodosta- minen neuvolan toimesta jo odotus- ja lapsuusaikana on korvaamattoman tärkeää ennaltaehkäise- vää toimintaa. (Sirviö 2022g.)

Opinnäytetyömme tilaaja on Etelä-Karjalan hyvinvointialue. Tammikuussa 2023 muodostuneeseen hyvinvointialueeseen kuuluvat Imatran, Lappeenrannan, Lemin, Luumäen, Parikkalan, Rautjärven, Ruokolahden, Savitaipaleen ja Taipalsaaren kunnat. Etelä-Karjalan hyvinvointialueeseen kuuluu sosi- aali- ja terveydenhuoltopalvelujen lisäksi myös alueen pelastuspalvelut. (Etelä-Karjalan hyvinvointi- alue 2023.)

Kehittämistyömme tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa neuvolaikäisen lapsen suun terveyden edistämiseen liittyen opas ja infograafi Etelä-Karjalan hyvinvointialueen neuvolaterveydenhoitajille. Opas sisältää teoretietoon perustuvia ohjeita siitä, mitä terveydenhoitajien tulee ottaa neuvolassa huomioon neuvolaikäisen lapsen suun terveyden edistämässä. Opas on sähköisessä muodossa ja se on myös mahdollista tulostaa itselleen paperisena versiona. Oppaan tueksi kehitimme myös in- fograafin. Infograafi tiivistää tuottamamme oppaan sisällön selkeäksi kokonaisuudeksi tukemaan neuvolaterveydenhoitajien ohjausvalmiuksia neuvolaikäisen lapsen suun terveyden edistämässä.

Työn tavoitteena on lisätä neuvolaterveydenhoitajien tietoa ja ohjausvalmiuksia liittyen neuvolaikäisen lapsen suun terveyteen sekä sitä kautta vaikuttaa vanhempien tietoisuuteen neuvolaikäisen lapsen suun terveyden edistämässä ja sen ylläpitämisessä. Oppaan ja infograafin avulla neuvolaterveydenhoitajat saavat tukea ja valmiuksia suunnitella sekä toteuttaa lapsen suun terveydentilan arviointia.

2 NEUVOLAIKÄISEN LAPSEN SUUN TERVEYS JA OMAHOITOTOTTUMUKSET

2.1 Hampaiden puhkeaminen

Neljännellä raskausviikolla alkaa sikiön hammasaiheen muodostuminen. Hampaan osista ensimmäisenä kehittyy kruunu ja sen jälkeen juuri. Kiilteen ja hammasluun kovakudosmuodostus alkaa 14. raskausviikolla. Kun lapsi syntyy, ovat maitoetuhampaiden kruunut ikenen alla lähes kokonaan kovettuneet ja muiden maitohampaiden kruunut osittain. Ensimmäiset pysyvät poskihampaat alkavat kovettua samaan aikaan. 6.–7. ikävuoteen mennessä pysyvien hampaiden kruunut ovat kehittyneet juurten kehityksen jatkuessa ikenen alla. (Honkala 2022b.)

Ensimmäiset maitohampaat puhkeavat, kun lapsella on ikää 4–12 kuukautta. Useimmiten ensimmäiseksi puhkeavat aläetuhampaat ja siitä noin 1–2 kuukauden jälkeen yläetuhampaat. Ensimmäiset poskihampaat puhkeavat noin 12–18 kuukauden iässä. Tämän jälkeen puhkeavat kulmahampaat lapsen ollessa keskimäärin 1–2-vuoden ikäinen. Viimeiseksi puhkeavat toiset poskihampaat lapsen ollessa noin 2,5-vuotias. Kaikki 20 maitohammasta ovat puhjenneet keskimäärin 3-vuoden iässä. Puhkeaminen on kuitenkin yksilöllistä. Yleisimmät oireet lapsella hampaiden puhjetessa ovat lievä lämmönnousu, ärtyneisyys, syömättömyys, vetinen nuha, tavallista löysempi uloste sekä kuoilaaminen. Hampaiden puhkeaminen ei aiheuta selviä flunssan oireita, eikä korkeaa kuumetta. Hampaiden puhkeamiseen liittyvää kutinaa ja ärsytystä suussa voidaan helpottaa esimerkiksi viilennettävällä tutilla tai purulelulla, jota lapsi voi pureskella. Myös hammasharjan pureskelu voi helpottaa. (Kuitunen 2023; Honkala 2022c.) Yleensä hampaiden puhkeamisesta aiheutuneet oireet paranevat muutamassa päivässä (Honkala 2022a).

2.2 Kariesbakteerit ja niiden tarttuminen

Yksi yleisimmistä suun sairauksista maailmanlaajuisesti on karies eli hampaiden reikiintyminen. Lähes jokaisella suomalaisella on kariesta. Kariesvaurioiden ilmaantumiseen vaikuttaa useat tekijät, kuten suun mikrobisto, hampaan vastustuskyky, ravinto, sekä kuinka pitkään ajallisesti hammas on biofilmin eli plakin peittämänä. (Karies (hallinta): Käypä hoito -suositus 2023.)

Hampaan pinnalla oleva biofilmi muodostuu suun bakteereista ja niiden aineenvaihduntatuotteista. Osa biofilmin bakteereista kykenee muodostamaan fermentoituvien hiilihydraattien, kuten sakkaroosin, fruktoosin, laktoosin, glukoosin ja tärkkelyksen avulla happoa. Bakteerien muodostama happo liuottaa hampaan pinnalta mineraaleja, mikä heikentää kiillettä, ja voi kiilteen läpi edetessään muodostaa reiän. Alkavan kariesvaurion eteneminen on mahdollista pysäyttää hyvällä omahoidolla, riittäväällä fluorin käytöllä, säännöllisellä ruokailurytmillä sekä sokeripitoisten ruokien ja juomien välttämällä. Lapsilla kariesriskiä kasvattaa merkittävästi yöaikainen pitkään jatkuva tuttipulloruokailu tai imetys, nukutushammashoito lapsella tai perheessä, puhkeavat hampaat, näkyvä plakki yläetuhampaiden pinnoilla, kiilteen kehityshäiriöt sekä hiljattain korjaavaa hoitoa vaatineet kariesvauriot vanhemmillä tai sisaruksilla. (Karies (hallinta): Käypä hoito -suositus 2023.)

Kariesta aiheuttavat bakteerit, kuten mutans-streptokokki, eivät elä hampaattomassa suussa. Kariesbakteeri voi tarttua lapseen ensimmäisten hampaiden puhjettua, eli noin 6 kuukauden iässä. Yleisin tartuntareitti kariesbakteereilla on äidiltä lapselle sylkikontaminaation välityksellä, esimerkiksi saman

lusikan käytöstä. Mitä myöhempään bakteeritartuntaa voidaan siirtää, sitä pienempi on todennäköisyys hampaiden reikiintymiselle, jos suuhygieniä ja ravintotottumukset ovat kunnossa. (Sirviö 2022e.) Lapsi, jonka suun mikrobistossa on jo alle 2-vuotiaana mutans-streptokokkeja, altistuu hampaiden reikiintymiselle keskimääräisesti helpommin ja nuorempana, kuin lapsi, joka ei ole saanut kyseistä tartuntaa (Hausen 2017, 50—51). Alle neuvolaikäisten lasten kariesriskiä voidaan vähentää lisäämällä vanhempien tietoisuutta sylkikontaminaatiosta, suuhygieniasta sekä terveellisistä ravintotottumuksista. Alle kouluikäisen lapsen suun terveydestä on vastuussa vanhemmat (Sirviö 2022b).

2.3 Lapsen ravitseminen

Ravitsemuksella on merkittävä vaikutus lapsen suun terveydentilaan ja hyvien suuhygieniatottumusten muodostumiseen. Terveellisten ruokailutottumusten perustana toimii säännöllisyys. Ruokailuhetket täytyykin sovittaa osaksi arjen muita rutiineja. Lapsen ruokatottumuksia kehittävät myönteiset ruokailutilanteet, ilo ruokailuun liittyen ja lapsen oma osallisuus. (Ruokavirasto 2022.) Pienen lapsen pääasiallinen ravinnon lähde on rintamaito tai äidinmaidonkorvike. Kiinteiden ruokien maistelu aloitetaan 4—6 kuukauden iässä. Maisteluannoksina tarjottu kiinteä ravinto ei kuitenkaan vähennä imetyskertoja. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Terveellinen ruokavalio edistää suun terveyden lisäksi myös yleisterveyttä. Terveyttä edistävän ruokavalion perustana on säännöllinen syöminen, eli ruokailurytmi. Suositeltu ateriaritmi sekä aikuisille että lapsille on 4—6 ateriaa päivässä. Epäsäännöllinen ruokailurytmi ja aterioiden välissä tapahtuva napostelu on suun terveydelle haitallista. Mahdollinen herkuttelu tulisi yhdistää ruokailun yhteyteen, jotta happohyökkäyksiä ei kertyisi enempää, kuin kuusi päivässä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.) Happohyökkäyksessä suun bakteerit muodostavat syömämme ruuan hiilihydraateista ja sokeista hammaskiillettä liuottavaa happoa. Aterioiden välissä sylki neutraloi happoja ja kiilteestä liuenneet mineraalit saostuvat takaisin hampaan pinnalle. Riittävän pitkät välit ruokailujen välillä ovat tärkeitä, jolloin sylki ehtii huuhdella bakteeripeitteitä pois hampaiden pinnoilta ja sillä on myös aikaa neutralisoida suun happamuutta. Jos aterioiden väli on lyhyt ja happohyökkäyksiä tiheään, ei kiille ehdi palautua, ja hampaaseen voi muodostua reikä. (Tilander 2016; Suomen hammaslääkäriliitto julkaisuaika tuntematon.)

Terveyttä edistävä ruokavalio sisältää runsaasti kasvikunnan tuotteita, kuten täysjyväviljaa, marjoja ja hedelmiä, sekä kalaa, pehmeitä rasvoja, vähärasvaisia maitovalmisteita sekä kohtuullisesti siipikarjaa ja punaista lihaa. Terveellisesti koottu monipuolinen ruokavalio sisältää runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita ja kuituja, sekä sopivassa suhteessa hiilihydraatteja, proteiinia ja rasvoja. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019). Suun terveyttä edistäviä ravintotottumuksia ovat esimerkiksi pureskeltava ja kuitupitoinen ruoka, sillä nämä molemmat lisäävät syljen eritystä. (Helenius-Hietala 2022; Suomen Hammaslääkäriliitto julkaisuaika tuntematon.) Sekä lapsille että aikuisille suositellaan janojuomaksi vettä. Lisäksi ruokajuomaksi sopii rasvaton maito, vesi tai suolaton ja maustamaton kivennäisvesi. Tuoremehua tai täysmehua voi juoda yhden lasillisen päivässä aterian yhteydessä. Alle vuoden ikäisen lapsen ruokavaliossa mehut ovat tarpeettomia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Sekä suun terveyden että yleisterveyden kannalta tulee huomioida sokerin osuus ravinnosta. Suurin osa sokerista saadaan sokerilla makeutetuista tuotteista, kuten mehuista, jogurteista, leivonnaisista ja makeisista. Tiheä ja toistuva sokerin saanti lisää hampaiden reikiintymisriskiä. Suositusten mukaan alle 1-vuotias ei tarvitse lisättyä sokeria. Hedelmien tai marjojen sisältämää sokeria ei tarvitse varoa ja niitä suositellaan nautittavan päivittäin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.) Prosessoidut ja runsaasti hiilihydraattia sisältävät ruoat lapsen ruokavaliossa lisäävät todistetusti kariesriskiä (Hancock, Schofield & Zinn 2022, 9). Tämän vuoksi on tärkeää, että ravitsemustottumuksista keskustellaan yhdessä vanhempien kanssa ja painotetaan terveellisen ruokavalion merkitystä. Riittämätön ravitsemus vaarantaa suun terveyden. Ravinnosta saadut ravintoaineet vaikuttavat sekä hampaan kovakudokseen, että limakalvoihin. (Gondivikar ym. 2018, 147–154). Ravitsemus voi vaikuttaa lapsen hampaan kiilteen kehittymiseen. Esimerkiksi liian vähäinen kalsiumin saanti hampaiden kehitysvaiheessa tai häiriö kalsiumin aineenvaihdunnassa vaurioittaa hammaskiillettä (Honkala 2022b).

2.4 Imetyksen vaikutus suun terveyteen

Pieni lapsi saa useimmiten suurimman osan ravinnostaan imettämisen kautta. Täysimetyksellä onkin todettu positiivisia vaikutuksia lapsen sekä äidin terveyteen liittyen. Imetyksellä voidaan ehkäistä allergioita, diabetesta ja korvatulehduksia, jotka ovat muutoin lapsilla yleisiä. Lapsen kasvojen alue sekä suun lihakset ja purenta kehittyvät myös imetyksen myötä. (Sirviö 2022c.)

Pitkään jatkuneena imetys voi kuitenkin aiheuttaa myös haittoja. Lapsen hampaat voivat alkaa reikiintymään ja tämän takia neuvolassa on tärkeä korostaa, että täysimetystä suositellaan lopetettavaksi, kun lapsi on kuuden kuukauden ikäinen. Yöaikainen imetys on haitallisempaa kuin päivällä tapahtuva imetys, sillä yöllä syljen puolustusmekanismit ovat heikommat kuin päiväsaikaan. On kuitenkin muistutettava, että äidin maidossa oleva laktoosi ei lisää mutans-streptokokkien määrää lapsen suussa. (Sirviö 2022c.) Täysimetyksen lopettamisen jälkeen lapsen kiinteän ruuan määrää voidaan vähitellen lisätä (World Health Organization 2021). On suositeltavaa jatkaa imetystä muun ravinnon ohella vuoden ikään asti. Äidinmaito tai maito ovat yleensä lapsen pääasiallinen ravitsemuksen sekä energian lähde ensimmäisen vuoden ajan. (Tiitinen 2022.)

2.5 Tutin käytön vaikutus purentaan kehitykseen

Tutin imemisellä on suuhun ja hampaistoon liittyviä vaikutuksia. Tutin käytön seurauksena lapsen purenta voi muuttua. Voimakas imeminen aiheuttaa kaventumista ylähammaskaarella ja tämä vaatii myöhemmällä iällä oikomishoitoa. Tutista olisi hyvä luopua viimeistään 2-vuotiaana mahdollisten purentavirheiden ennalta ehkäisemiseksi. (Sirviö 2022c.)

Tutkimukset osoittavat, että myös tutin muodolla on vaikutusta purentaan kehittymiseen. Etenkin pyöreämällisen tutin käyttö pitkäaikaisesti voi aiheuttaa esimerkiksi avopurentaa. (Sirviö 2022c.) Terveystieteiden olisi hyvä suositella neuvolassa anatomista tuttia, joka on muodoltaan taipuisa ja litteä. Täten se myös muotoutuu lapsen suussa samaan tapaan kuin rinnanpää imetyksen aikana. (Sirviö 2022f.) Vastasyntyneelle ei suositella tutin käyttöä ensimmäisten viikkojen aikana, sillä se voi haitata imetyksen onnistumista (Tays 2022).

2.6 Fluori ehkäisee hampaiden reikiintymistä

Fluorilla on todettu olevan ehkäiseviä vaikutuksia hampaiden reikiintymistä aiheuttavia bakteereja sekä happoja vastaan. Se estää hammaskiilteen mineraaleja liukenemasta, jolloin riski hampaiden reikiintymiselle vähenee. Samalla se vahvistaa mineraalien uudelleen kiinnittymistä hampaan kiilteeseen. (Suomen Hammaslääkäriliitto julkaisuaika tuntematon.) Fluorinsaanti on tärkeä osa suun terveyden ylläpitoa ja neuvolassa terveydenhoitajan on osattava kertoa vanhemmille myös fluorisuosituksista. Fluorin käyttäminen on tärkeää etenkin hampaiden puhkeamisvaiheessa, jolloin hampaiden kiille ei ole vielä täysin kovettunut. Kiille on täysin kovettunut vasta noin vuosi hampaan puhjettua. Alle 3-vuotiaan lapsen hampaat tulisi pestä kahdesti päivässä tahnulla, joka sisältää 1000–1100 ppm fluoridia. Jotta oikeanlainen fluorinsaanti toteutuu, tulee fluoritahnan käyttö aloittaa heti ensimmäisten maitohampaiden puhjettua. Alle 3-vuotiaan lapsen hammasharjaan tulee laittaa noin riisiryynin kokoinen määrä tahnaa. 3–5-vuotiaille suositus on puolestaan pikkusormen kynnen tai herneen kokoinen määrä hammastahnaa kahdesti päivässä, jossa on 1000–1100 ppm fluoridia. 6-vuotiaasta eteenpäin suositellaan tahnan määräksi 0,5–2 cm:n kokoista nokareta, jossa on 1450 ppm fluoridia. (Sirviö 2023.)

Jatkuva ja liian runsas fluorin saanti voi kuitenkin aiheuttaa kehittyvän hampaan kiilteeseen vaaleita laikkuja, eli fluoroosia. Useimmiten liika fluorin saanti johtuu juomaveden korkeasta fluoripitoisuudesta, jos samaan aikaan käytetään muita fluoria sisältäviä hampaiden hoitotuotteita. Ihanteellinen juomaveden fluoridipitoisuus karieksen ehkäisemiseksi on 0,7–1,2 mg/l. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.) Jos juomaveden fluoripitoisuus on yli 1,5 g/ml, voi hampaistoon aiheutua fluoroosia (Suominen, Viluksela & Dorman 2021). On tärkeää, että huoltajat valvovat lapsen fluorinkäyttöä ja noudattavat huolellisuutta fluorituotteiden, kuten hammastahnan käytössä (Karies (hallinta): Käypä hoito -suositus 2023).

2.7 Ksylitoli osana omahoitoa

Myös ksylitoli on tärkeä osa lapsen hyvää suuhygieniää. Säännöllisesti käytettynä ksylitoli vähentää mutans-streptokokki bakteerin määrää suussa, mikä puolestaan vähentää kariesriskiä (Nastassja 2016, 5). Ksylitolia tulisi käyttää vähintään 5 grammaa vuorokaudessa. Tämä vastaa esimerkiksi kymmentä Herra Hakkaraisen ksylitolipastillia. Runsas ksylitolin käyttö voi aiheuttaa aluksi vatsavaivoja. Tämän vuoksi ksylitolituotteiden käyttö kannattaa aloittaa pienin annoksien lisäksi määrää hyljälleen kohti 5 gramman suositusta. Lapselle voi antaa ksylitolipastilleja heti, kun kiinteiden ruokien syöminen onnistuu. Purukumiin voidaan puolestaan siirtyä noin 2–3 vuoden iässä, kun lapsi osaa pureskella nielemättä. Vanhempien on hyvä valvoa pientä lasta purukumin tai pastillin käytön ajan. (Karies (hallinta): Käypä hoito –suositus 2023; Sosteri 2017.) Ksylitolin käytön aloittamisessa hyvä keino on Herra Hakkaraisen ksylitolipastillien murskaaminen pieniksi muruiksi, jolloin ksylitolin antaminen voidaan aloittaa pienin annoksien. Näin ne myös sulavat helposti lapsen suuhun.

Ksylitolin säännöllisellä käytöllä on paljon muitakin hyötyjä. Se ei ainoastaan ennaltaehkäise hampaiden reikiintymistä, vaan vaikuttaa myös alkaviin kiillevaurioihin korjaamalla niitä. Ksylitolituotteiden käyttö vähentää plakin määrää suussa ja estää sen tarttumista hampaalle. Hampaat ovat tällöin usein myös helpommin puhdistettavissa. Myös vanhempien ksylitolin käyttö niin odotusaikana kuin

lapsen ollessa pieni on tärkeää. Tutkimukset ovat osoittaneet, että pienten lasten äitien täysksylitolipurukumin käytöllä on merkittävä vaikutus mutans-streptokokkien tarttumisen ennaltaehkäisyyn. Ksylitolin säännöllinen käyttö vähentää myös tutkitusti äkillisen välikorvatulehduksen ilmaantumista. Tärkeää on muistaa käyttää ksylitolia aina aterioiden ja välipalojen jälkeen, jotta sen edut saavutetaan. (Sirviö 2022d.) Ksylitolin käyttöä tulisi edistää, koska se on tehokas tapa kariuksen ennaltaehkäisyyn ja voi näin ollen vaikuttaa merkittävästi pienten lasten suun terveyden laatuun (Aluckal & Ankola 2018).

3 VANHEMMAN ROOLI NEUVOLAIKÄISEN LAPSEN SUUN TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ

3.1 Vanhempien rooli ja tehtävät

Vanhempien rooli on merkittävä, kun puhutaan lapsen suun terveydestä. Vanhempien asenteet ja tottumukset vaikuttavat lapsen suun terveyteen. Etenkin suun omahoitotottumusten muodostumisessa vanhempien vastuu korostuu, ja tiedetään, että vanhempien huono suuhygienia ja epäterveellinen elämäntyyli on yhteydessä myös lapsen huonoihin terveystottumuksiin. (Sirviö 2022b.) Vanhemmille tulee neuvolassa korostaa, että lapsen hampaat harjataan yhdessä ja siitä on hyvä tehdä rutiini (Holopainen julkaisuaika tuntematon). Vanhempien tulee harjata alle kouluikäisen lapsen hampaat kaksi kertaa päivässä. Vanhempien on tämän lisäksi hyvä olla tukena harjauksessa 12-ikävuoteen saakka, kunnes lapsen motoriikka on riittävästi kehittynyt. (Honkala, Heikka, Heikkinen, Helenius-Hietala & Sirviö 2020, 144–154.) Vanhempien vastuulla on myös se, että lapsen suun puhdistusvälineet ovat asianmukaiset ja hyvässä kunnossa. Lisäksi on tärkeää, että vanhemmat tulevat mukaan lapsen suun terveystarkastuksiin ja osallistuvat esimerkiksi kouluilla järjestettäviin vanhempaniltoihin saaden tietoa lapsen terveyteen liittyvistä tekijöistä. (Heikkinen 2022.)

Lapsen hampaiden harjaus on hyvä aloittaa esimerkiksi hoitopöytää hyödyntäen tai lapsen maatessa makuuasennossa sängyllä. Istuma-asennossa lapsen hampaat voidaan pestä heti, kun lapsi kasvaa ja tällöin lapsen päätä voidaan tukea vanhemman käsivartta vasten. Kädellä voidaan myös siirtää lapsen huulta, jotta näkyvyys hampaiden harjaukseen paranee. (Sydänliitto 2022.)

Hampaiden harjaus on hyvä aloittaa alahampaiden sisäpinnoilta niin, että harja asetetaan 45 asteen kulmaan. Tällöin myös ienrajojen harjaus toteutuu. Harja käännetään pystyasentoon alaetualueen hampaiden sisäpintojen harjauksessa, jolloin harjaus tapahtuu harjan kärkiosalla. (Heikka 2022a.)

Hampaiston taka- ja sivualueet harjataan kallistamalla hammasharjaa niin, että harjasosa kulkee posken sekä kielen puolella myös ienrajassa. Purupinnat harjataan pitämällä harjaspäätä kohtisuoraan purupinnan päällä. (Suomen Hammaslääkäriliitto julkaisuaika tuntematon.)

Manuaalisen hammasharjan lisäksi voidaan lapsen hampaiden harjaukseen käyttää sähköhammasharjaa. Lapsille on olemassa omia sähköhammasharjoja, ja osaa malleista suositellaan käytettäväksi yli 3-vuotiaille lapsille. Suurin hyöty sähköhammasharjasta saadaan kuitenkin silloin, kun lapsen suuhun ovat puhjenneet kaikki maitohampaat. (Heikka 2022b.)

3.2 Vanhempien esimerkin vaikutus lapsen suun terveyteen

Tutkimukset osoittavat vanhempien roolin olevan merkittävä lapsen suun terveyden kannalta. Pienten lasten äitien suun terveyteen liittyvät tiedot, asenteet ja tottumukset -tutkimuksessa kuvataan äideillä olevan suuri merkitys siihen, millainen lasten suun terveystottumusten muodostuu. Tutkimustulokset osoittavat, että äideillä on hyvä tietämys muun muassa sokeripitoisen ravinnon vaikutuksista hampaiden reikiintymiseen, sekä fluorin ja ksylitolin hyödyistä suun terveyden kannalta. Suun bakteerien tarttumisesta äidiltä lapseen äideillä ei ollut selkeää tietämystä. Äideillä on edelleen vahva uskomus siitä, että hammaskudoksen laatu aiheuttaa reikiintymistä. Tupakoivien äitien suuhygieniatottumukset olivat huonommat kuin tupakoimattomien äitien. He myös kokivat suun terveytensä heikommaksi. (Laitala, Toivonen, Väliorppa & Virtanen 2017, 4.)

Kansainväliset tutkimukset osoittavat vanhemmilla olevan tiedon puutteita suun terveyteen vaikuttavissa tekijöissä. (Haihua 2020, 353–354; Pranno 2022, 3–7.) Haihua ym. (2020 357) toteavat tutkimuksessaan, että monilla vanhemmilla on hyvä tietämys liittyen suun terveyden ylläpitämiseen, mutta monen täytyisi vielä oppia se, miten kariesen muodostumista käytännössä ennaltaehkäistään. Tutkimuksen mukaan puutteita on esimerkiksi lapsen auttamisessa hampaiden harjauksen yhteydessä ja fluorin käytössä.

Useat tutkimukset osoittavat, että vanhempien harjaustottumukset vaikuttavat merkittävästi siihen, kuinka usein lapsen hampaat harjataan. Perheissä, joissa vanhempien suuhygieniatottumukset ovat heikommat, eli hampaiden harjaus tapahtuu harvemmin kuin kahdesti päivässä, myös lasten hampaat harjataan todennäköisesti huonommin. Myös isien harjaustottumuksilla on merkittävä rooli lapsen hampaiden puhdistuksessa. (Laitala ym. 2014; Suokko ym. 2022.)

4 TERVEYDENHOITAJAN ROOLI NEUVOLAikäISEN LAPSEN SUUN TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ

4.1 Lapsen suun terveystarkastukset suun terveydenhuollossa

Hyvinvointialueen on järjestettävä alle kouluikäiselle lapselle suun terveystarkastukset lapsen ollessa 1- tai 2-vuotias, 3- tai 4-vuotias sekä 5- tai 6-vuotias. Suun terveystarkastuksen toteuttaa suuhygienisti tai hammashoitaja, mutta tarvittaessa lapsi voidaan ohjata hammaslääkärille. (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 10 §.)

Jotta hyvä perusta suun terveydelle voidaan luoda, ei suun terveydenhuollon ammattilaisten antama neuvonta yksinään riitä. Siihen tarvitaan monialaista ja moniammatillista yhteistyötä esimerkiksi neuvoloiden, varhaiskasvatuksen, koulujen, elinkeinoharjoittajien ja poliittisten päättäjien ammattitaitoa. (Kauhaniemi 2021.) Jokaisen ammattiryhmän rooli on tärkeä osa toimivaa kokonaisuutta.

4.2 Terveystarkastajan arvio lapsen suun terveydestä

Numanovic ym. (2018, 138) toteavat tutkimuksessaan, että terveystarkastajat kaipaavat lisää tietämystä liittyen kariesin tartuntaan ja ennaltaehkäisyyn. Suun terveyden edistämiseen liittyvä terveystarkastajan rooli on ohjata vanhempia toteuttamaan oikeanlaista lapsen suun omahoitoa kotona. Neuvolaterveystarkastajan tulee tehdä arvio lapsen suun terveydentilasta sekä siihen liittyvistä tavoista yhden laajan terveystarkastuksen ohella 1–6 ikävuoden aikana. (Sirviö 2022g.) Laajan terveystarkastuksen yhteydessä tehtävään suun terveydentilan arvioon tulisi sisällyttää kysymyksiä liittyen fluorituotteiden käyttöön, vanhempien ja lasten hampaiden harjaustottumuksiin, ksylitolin käyttöön, imemistottumuksiin, ruokatottumuksiin, mahdollisten suun ja hampaiden alueelle liittyvien särkyjen esiintymiseen, hammashoitopelkoon sekä mahdollisiin aiempiin käynteihin suun terveydenhuollossa. Vastausten perusteella on annettava oikeanlaista ohjausta suun omahoitoon liittyvissä asioissa. (Itä-Savon sairaanhoitopiiri 2014). Terveystarkastajan tulee myös huomioida liian pitkään jatkuneet imemistottumukset tutista tai peukalosta ja perustella vanhemmille, mitä seuraa, jos imeminen jatkuu liian pitkään. (Suominen 2021).

Terveystarkastaja arvioi lapsen suun terveydentilan sekä suuhygienian nostamalla lapsen ylähuulta, jolloin voidaan havaita mahdolliset muutokset hampaissa, kielessä ja limakalvoilla. Jos terveystarkastaja havaitsee etuhampaissa näkyvää plakkaa, tulee lapsen ja vanhempien suun hoitoon liittyvää ohjausta tehostaa. (Suominen 2021.) Terveystarkastajan voi olla vaikea tunnistaa hammasplakkaa paljaalla silmällä ilman minkäänlaisia instrumentteja tai muita apuvälineitä. Plakki sijaitsee yleensä ienrajoissa ja näkyy hampaan pinnalla vaaleana tahmaisena juosteena, joka irtoaa rapsuttaessa. Plakki aiheuttaa pahanhajuista hengitystä, joten myös sen perusteella terveystarkastajat voivat päätellä onnistuuko neuvolaikäisen lapsen hampaiden harjaus kotona. (Könönen 2021; Oral-b julkaisuaika tuntematon; Suomen hammaslääkäriliitto julkaisuaika tuntematon.)

4.3 Neuvolaterveystarkastaja suun terveyden edistäjänä

Nykypäivänä neuvolassa olisi tärkeää korostaa jo odottaville perheille suun terveyden vaikutuksesta yleisterveysteen. Neuvolakäynnillä terveystarkastajan tulisi mainita ensimmäistä lastaan odottaville

perheille oikeudesta vähintään yhteen ilmaiseen suunhoitoon liittyvään neuvontaan sekä hoidontarpeen arviointiin suun terveydenhuollossa. Terveydenhoitajien on muistutettava perheitä hyvästä suuhygieniasta ja hampaiden hoidosta myös odotusaikana. Raskausaikana suuhygieniasta huolehtiminen on tärkeää, sillä erilaiset suun tulehdustilat voivat altistaa komplikaatioille raskauteen liittyen. Vanhemmille on korostettava, että perheen hyvät tottumukset liittyen suun hoitoon sekä ravintotottumuksiin tukevat syntyvän lapsen suun terveyttä ja lasten suun hoitotottumukset ovat vanhempien vastuulla. (Mäenpää, Virtomaa, Hautamäki & Hausen 2021.)

Neuvolassa vanhemmille on hyvä kertoa, miksi lapsi kannattaa totuttaa jo pienenä siihen, että hampaat harjataan aamuisin ennen aamupalaa ja iltaisin ennen nukkumaanmenoa. Näin lapselle tulee hampaiden hoitamisesta rutiini, joka mahdollisesti jää osaksi lapsen elintapoja tämän kasvaessa. Hampaiden harjaukseen tulee rohkaista neuvolakäynneillä ja kertoa, että harjaus tulee aloittaa heti ensimmäisen maitohampaan puhjettua suuhun. (Mäenpää ym. 2021.)

Neurolaterveydenhoitaja voi opastaa perhettä oikeanlaisen hammasharjan ostamisessa. Pienelle lapselle sopiva hammasharja on pieni ja pehmeäharjaksinen. Harjassa olisi hyvä olla paksu varsi, jolloin myös lapsen on hyvä pitää harjasta kiinni siinä vaiheessa, kun hän alkaa harjaamaan hampaita itse. (Sirviö 2022a.) Jos terveydenhoitajan suorittamassa suun terveydentilan arvioissa havaitaan tarvetta suun terveydenhoidolle, terveydenhoitaja ohjaa perhettä eteenpäin varaamaan aikaa suun terveydenhuoltoon (Itä-Savon sairaanhoitopiiri 2014).

5 OPPAAN JA INFOGRAAFIN KRITEERIT

5.1 Oppaan kriteerit

Opasta tehdessä on kiinnitettävä huomiota moniin seikkoihin, jotka vaikuttavat merkittävästi siihen, saadaanko oppaasta toivottu hyöty. Hyvä opas sisältää selkeät otsikot, joista käy ilmi mitä kyseinen opas käsittelee. Teoriatietoon perustuvat tekstikappaleet tulee olla yksinkertaisesti kirjoitettuja, eikä lauseet saa muodostua liian pitkiksi. (Hyvärinen 2005, 1769–73.) Oppaassa tulee käyttää käskymuotoa, joka auttaa lukijaa ymmärtämään, mikä toiminta kuuluu hänelle ja mikä vaihtoehtoisesti jollekin toiselle. Käskymuodon käyttäminen oppaassa ei tee siitä määräilevää. Päinvastoin lukija yleensä ymmärtää sen oman edun mukaiseksi ja itselle hyödylliseksi. (Kotimaisten kielten keskus julkaisuaika tuntematon.)

Näiden lisäksi tekijän on tunnistettava olennaiset tiedot toimintaan liittyen, jotta ohjeistus on ymmärrettävää. Ohjetta tehdessä on hyvä asettaa itsensä lukijan ja tekijän asemaan, ja tarkastella asioita heidän näkökulmastaan. Tämä on hyvä ottaa huomioon esimerkiksi ammattisanastoa käyttäessä. Termit ja lyhenteet on syytä selittää. (Kotimaisten kielten keskus julkaisuaika tuntematon.) Suun terveydenhuollon termeistä esimerkiksi plakki tai karies ovat ammattisanastoa ja hyvä selittää tämän vuoksi vielä tarkemmin.

On tärkeää ottaa edellä mainittujen lisäksi huomioon se, että oppaassa esitetyt ohjeet on esitettävä lukijalle helposti hahmottuvassa muodossa. Kokonaisrakenteen selkeänä pysymisessä auttavat väliotsikot ja tekstin ymmärtämistä kannattaa tukea kuvien avulla. Oppaassa asiat on oltava selkeästi siinä järjestyksessä, missä ne myös pitää tehdä. (Kotimaisten kielten keskus julkaisuaika tuntematon.)

Oppaan visuaalisuus on merkittävä osa kokonaisuutta ja sen suunnittelu on tärkeässä asemassa sitä luodessa sisällön suunnittelun lisäksi. Oppaan kansisivulla sijaitsevan pääotsikon tulee olla lyhyt, mutta samaan aikaan kuvailla hyvin tarkasti sitä, mitä oppaassa tullaan käsittelemään. Otsikon alle on hyvä kirjoittaa lyhyt kuvaus sisällöstä, jolloin lukija ymmärtää heti, mistä oikein on kyse. Oppaan kannattaa liittää kuvia, jotka havainnollistavat sen sisältöä ja lisäävät lukijan ymmärrystä. Tämä lisää myös tuotoksen ammattimaisuutta. (Instantprint 2019.)

Oppaan fontin tulee olla mahdollisimman yksinkertainen, helppolukuinen ja ulkonäöltään ammattimainen. Poikkeuksena on pääotsikko, johon voidaan käyttää tarvittaessa eri fonttia. (Instantprint 2019.) Helppolukuisia fontteja ovat esimerkiksi Calibri, Georgia sekä Arial (ICT-Oulu 2019). Myös marginaaleihin on syytä kiinnittää huomiota. Tekstit ja kuvat on hyvä sijoittaa tarpeeksi kauas reunasta, jolloin kokonaisuus pysyy siistinä. On kannattavaa hyödyntää myös värejä, joilla voidaan herättää lukijan mielenkiinto ja korostaa tärkeimpiä asioita. (Instantprint 2019.)

5.2 Infograafin kriteerit

Infografiikka tukee visuaalisesti viestintää ja sen ensisijaisena tarkoituksena on tiedon välittäminen. Infograafin täytyy sisältää vain pääasiat niin, että mitään tärkeää tietoa ei jää mainitsematta. Samanaikaisesti täytyy muistaa se, ettei se saa sisältää yhtään liikaa tietoa. (Koponen, Hildèn & Vapaa-salo 2016, 20, 32). Kolme hyvän infograafin kriteeriä ovat sen kiinnostavuus, ymmärrettävyys sekä

mieleen palauttaminen (Lankow, Ritchie & Crooks 2012, 30). Infograafin tulee lisäksi tiivistää ymmärrettävästi tieto yhteen kuvaan ollen samanaikaisesti visuaalisesti huoliteltu. Lisäksi sen helppokuisuus ja tulkitseminen ilman lisätekstiä tekevät siitä onnistuneen. (Luomajoki 2023.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyömme on kehittämistyö. Kehittämistyömme tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa neuvolaikäisen lapsen suun terveyden edistämiseen liittyen opas ja infograafi Etelä-Karjalan hyvinvointialueen neuvolaterveydenhoitajille. Opas sisältää teoretietoon perustuvia ohjeita siitä, mitä terveydenhoitajien tulee ottaa nevolassa huomioon neuvolaikäisen lapsen suun terveyden edistämiseksi. Opas on sähköisessä muodossa ja se on myös mahdollista tulostaa itselleen paperisena versiona. Oppaan tueksi kehitimme myös infograafin. Infograafi tiivistää tuottamamme oppaan sisällön selkeäksi kokonaisuudeksi tukemaan neuvolaterveydenhoitajien ohjausvalmiuksia neuvolaikäisen lapsen suun terveyden edistämiseksi.

Työn tavoitteena on lisätä neuvolaterveydenhoitajien tietoa ja ohjausvalmiuksia liittyen neuvolaikäisen lapsen suun terveyteen, sekä sitä kautta vaikuttaa vanhempien tietoisuuteen neuvolaikäisen lapsen suun terveyden edistämiseksi ja sen ylläpitämiseksi. Oppaan avulla neuvolaterveydenhoitajat saavat tukea ja valmiuksia suunnitella sekä toteuttaa lapsen suun terveydentilan arviointia.

7 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

7.1 Suunnittelu

Kehittämistyössä eli toiselta nimeltään toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelijat tekevät konkreettisen tuotoksen, kuten oppaan. Työn kehittäminen vaatii eri vaiheissa mukana olevia toimijoita. Tuotoksen toteuttaminen vaatiikin toimivaa vuorovaikutussuhdetta opiskelijoiden ja toimijoiden välillä. Tämä pitää sisällään esimerkiksi keskustelua, toiminnan uudelleen suuntaamista, arviointia, vertaistukea, palautteen vastaanottamista ja antamista. Kehittämistyömme noudattaa lineaarista mallia, jonka vaiheita ovat tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi. (Salonen 2013, 5–19.)

Kehittämistyö aloitetaan määrittämällä aihealue, kohderyhmä, tietoperusta ja kehittämiseen liittyvä toimintaympäristö. Suunnitteluvaiheessa on suunniteltava myös opinnäytetyöhön ja sen ympärille liittyvät tekstit. Toteutusvaiheeseen kuuluvat muun muassa aineiston kokoaminen sekä erittely. Tuotoksen arviointivaihe suoritetaan niin itsearviointina kuin ulkoisen arvioijan avulla. Arviointivaiheen jälkeen tulee vielä reflektoida omaa kehittämistyötä niin, että teksti ja tuotos vastaavat toisiaan. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, luku 1.2)

Kehittämistyön suunnittelu aloitettiin tekemällä aihekuvaus, jolloin määrittelimme työn tarkoituksen ja tavoitteen. Yksi tämän kehittämistyön tekijöistä suoritti harjoittelujakson Etelä-Karjalan hyvinvointialueen neuvolassa, jonka aikana hän pystyi hyvin havainnoimaan, mitä aiheita oppaaseen tulisi sisällyttää. Terveystoimijat kaipasivat eniten tukea siihen, millaisia vinkkejä vanhemmille voidaan antaa, jotta pienen lapsen hampaiden harjaus onnistuu.

Aihekuvauksen jälkeen lähdimme työstämään kehittämistyön suunnitelmaa ja tutustuimme laadukkaaseen oppaan sekä infograafin kriteereihin. Kehittämistyön suunnitelman valmistuttua lähetimme sen kommentoitavaksi suun terveydenhuollon esihenkilöstölle, jolloin varmistui oppaan sisältö.

Lähdimme toteuttamaan opasta suunnittelemaan ensin sen sisällön. Oppaan sisältö perustui kehittämistyössämme käsiteltyyn teoretiseen tietoon neuvolaikäisen lapsen suun terveyden edistämisestä. Oppaan alkuun teimme sisällysluettelon, josta käy ilmi oppaassa käsiteltävät aiheet. Valitsimme aiheet olivat neuvolaterveydenhoitajan arvio lapsen suun terveyden tilasta, maitohampaiden puhkeaminen, kariesbakteerit ja niiden tarttuminen, hampaiden puhdistus, harjausvinkit, imetyksen ja tutin vaikutus suun terveyteen, fluori, ksylitoli ja lapsen ruokailutottumukset.

Valitsimme tuotoksen toteuttamistavaksi oppaan, koska mielestämme se on vastaanottotyötä ajatellen paras vaihtoehto. Oppaan lisäksi työstimme infograafin, jossa oppaan sisältö on tiivistetty yhdelle sivulle. Digitaalisen oppaan pariin on helppo palata esimerkiksi kesken potilastyön. Samaan aikaan siitä on myös helppo näyttää kuvia lasten vanhemmille, kuten oppaastamme löytyviä harjaus- tai hampaiden puhkeamisjärjestyskuvia. Opas ja infograafi on myös mahdollista tulostaa työpöydän laatikkoon paperiseksi versioksi, jota ei esimerkiksi videomuotoisille tuotoksille voisi tehdä.

Loimme kehittämistyönä oppaan liittyen neuvolaikäisen lapsen suun terveyteen ja siihen, mitä neuvolaterveydenhoitajien tulee ottaa huomioon lapsen terveystarkastusta tehdessä suun terveyden

kannalta. Aineiston keruussa hyödynsimme useita eri tietokantoja, kuten esimerkiksi Cinahlia, Pub-Media, Savonia Finnaa, sekä Duodecimin terveyskirjastoa. Tiedonhaussa käytettyjä suomenkielisiä hakusanoja olivat ”lapsi”, ”suun terveys”, ”terveydenhoitaja” ja ”vanhempi”. Kansainvälisiä lähteitä etsiessä käytimme hakusanoina: ”child”, ”dental health”, ”dental care”, ”oral health”, ”parent”, ”nurse”, sekä näiden hakusanojen yhdistelmiä. Käytimme kehittämistyössämme enintään 10 vuotta vanhoja lähteitä, jotka olivat joko suomen- tai englanninkielisiä.

7.2 Kehittämistyön toteutus

Kehittämistyön suunnitelmavaiheen jälkeen aloitimme loppuraportin kirjoittamisen ja materiaalien luomisen. Perehdyimme tarkemmin ja hyödynsimme laadukkaan oppaan sekä infograafin kriteereitä, joita avattiin aiemmin tämän raportin teoriaosuudessa. Teimme oppaan tietokoneella Microsoft Word -ohjelmalla PDF-tiedostomuotoon, jolloin se on mahdollista myös tulostaa. Oppaan valmistuttua tutustuimme infograafin toteuttamista varten netissä olevaan Canva-ohjelmaan paremmin ja päädyimme hyödyntämään sitä.

Toteuttamassamme oppaassa käsitelimme selkeyden vuoksi yhtä aihepiiriä kerrallaan. Lisäsimme oppaaseen sekä itse ottamiamme kuvia, että netistä haettuja kuvia, jotka helpottavat ohjeiden ymmärtämistä ja luovat oppaasta visuaalisesti miellyttävän. Asianomaisilta pyydettiin lupa kuvien ottamiseen sekä niiden hyödyntämiseen kehittämistyötä tehdessä.

Alkuperäinen suunnitelmamme oli toteuttaa opas Canva-ohjelmalla. Opasta työstäessämme toteimme ohjelman liian vaikeakäyttöiseksi monisivuista opasta tehdessä, mikä hidasti osaltaan tuotoksen valmistumista. Päätimme vaihtaa työkaluksi Microsoft Wordin, jolla saimme toteutettua oppaan juuri sellaiseksi, kuin olimme suunnitelleetkin. Valitsimme kriteerien mukaisesti helppolukuisen fontin. Oppaassa ja infograafissa fontin väri on musta selkeyden vuoksi. Canva-ohjelma soveltui hyvin yksisivuisen infograafin suunnittelemiseen ja toteuttamiseen, ja esimerkiksi graafisten kuviodien käsittely oli helppoa. Toteutimme infograafin oppaan valmistuttua ja valitsimme infograafiin tärkeimmät asiat jokaisesta oppaassa käsitellystä aiheesta. Infograafin toteutus oli helppoa, sillä teoritiedot olivat oppaassa valmiina ja hyödynsimme Canva-ohjelman valmista pohjaa. Teimme muutaman version infograafista ja valitsimme niistä mielestämme visuaalisesti miellyttävimmän.

Kävimme kehittämistyön pajassa oppaan ja infograafin työstövaiheessa, jolloin saimme vinkkejä loppuraportin kirjoittamiseen, esimerkiksi tiivistelmän ja johdannon rakenteen ja sisällön suhteen.

Muokkasimme raporttiamme näiden ohjeiden mukaisesti. Ohjaava opettajamme kommentoi useasti loppuraporttia ja tuotoksia, ja palautteen perusteella teimme tarvittavat muutokset. Myös äidinkielen ja englannin kielen opettajat antoivat palautetta raportista.

Webropol-kyselystä saatujen palautteiden perusteilla muokkasimme tuotokset lopulliseen muotoon tarkentamalla teoritietoa ja lisäämällä havainnollistavia kuvia. Lisäsimme kuvan plakkisesta hampaistosta, sekä kuvan siitä, kuinka terveydenhoitaja voi käsineet kädessä nostaa lapsen ylähuulta suun terveydentilan arvioimiseksi. Teoriaosuudesta muokkasimme tutin käyttösuositusta. Infograafin suhteen emme tehneet muutoksia sisältöön, sillä se koettiin hyödylliseksi sellaisenaan.

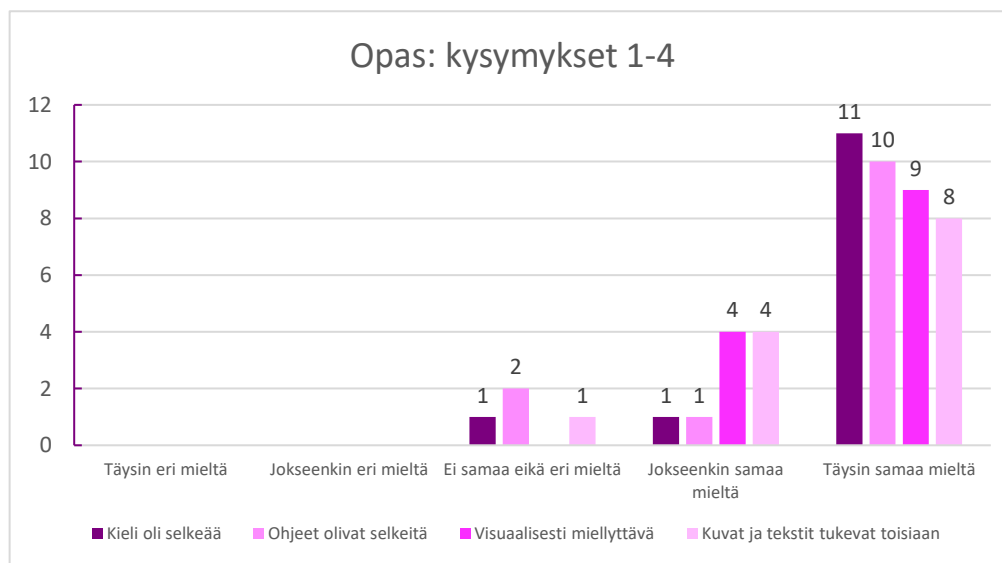
7.3 Arviointi

Kysyimme tilaajan toiveita kehittämistyön sisältöön liittyen sähköpostitse jo suunnitelmavaiheessa sekä uudestaan arviointivaiheessa, kun pyysimme palautetta terveydenhoitajilta kyselylomakkeella. Tämän jälkeen muokkasimme tuotokset niiden lopulliseen muotoon.

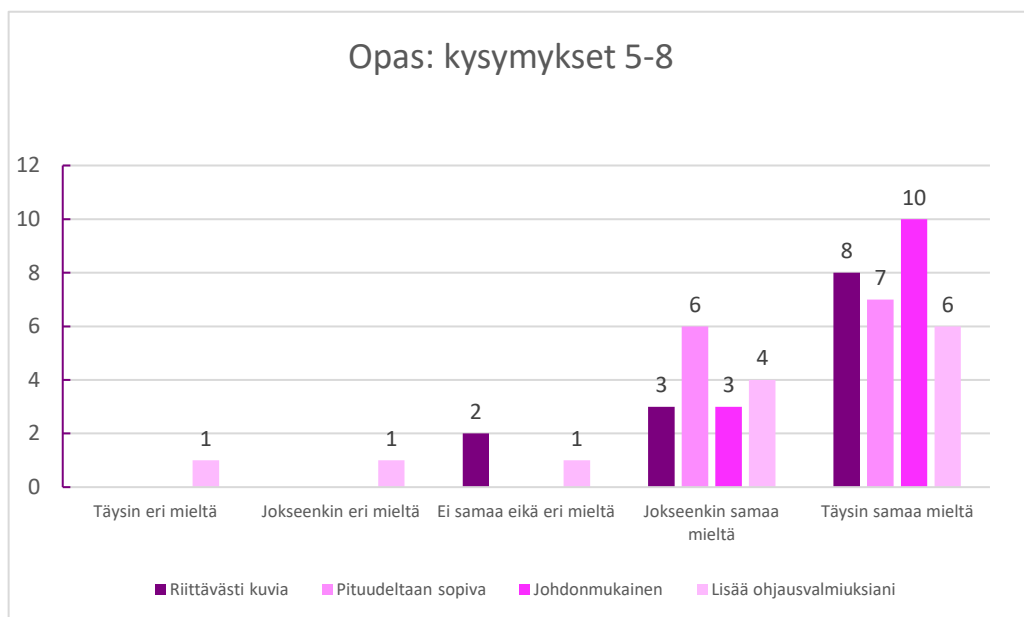
Kehittämistämme oppaasta ja infograafista pyydettiin palautetta sähköisen Webropol-palautekyselyn avulla. Palautekysely, opas sekä infograafi lähetettiin sähköpostitse Etelä-Karjalan hyvinvointialueen neuvoloiden esihenkilölle, joka ohjasi sen eteenpäin hyvinvointialueen neuvoloihin. Kysely lähetettiin 42:lle ehkäisy- ja perhesuunnitteluneuvolan sekä äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitajalle.

Palautekyselyn (liite 3) kysymykset pohjautuivat hyvän oppaan ja infograafin kriteereihin. Palautekyselyssä halusimme selvittää oppaan sekä infograafin toimivuutta esimerkiksi rakenteeseen, asettelun, tekstiin ja käytettyyn kieleen, sekä visuaaliseen ulkoasuun liittyen. Palautekysely sisälsi 12 kysymystä, joista yksi oli avoin kysymyskenttä kommenteille ja kehitysideoille. Kysymyksiin tuli vastata asteikolla 1-5, jossa 1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä ja 5 = täysin samaa mieltä. Kysely oli avoinna kolme vuorokautta. Kyselyyn vastasi 13 (n=13) terveydenhoitajaa. Palautekyselyn vastausprosentti oli 31 %.

Suurin osa (84 %) vastaajista (n=13) kokivat oppaassa käytetyn kielen olleen helposti ymmärrettävää. Vastaajien mukaan oppaassa esitetyt ohjeet olivat selkeitä (77 %). Vastaajista 69 % koki oppaan olleen visuaalisesti miellyttävä, ja kaikki olivat visualisuudesta joko jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä. (Kuva 1.) Vastaajien mielestä oppaan pituus oli sopiva vastauksilla jokseenkin samaa mieltä (46 %) sekä täysin samaa mieltä (54 %). Kysymyksessä, jossa selvitettiin terveydenhoitajien ohjausvalmiuksien lisääntymistä oppaan myötä, vastaukset olivat eriävät, sillä 46 % olivat täysin samaa mieltä, kun taas 7 % oli väittämästä täysin eri mieltä. (Kuva 2.)

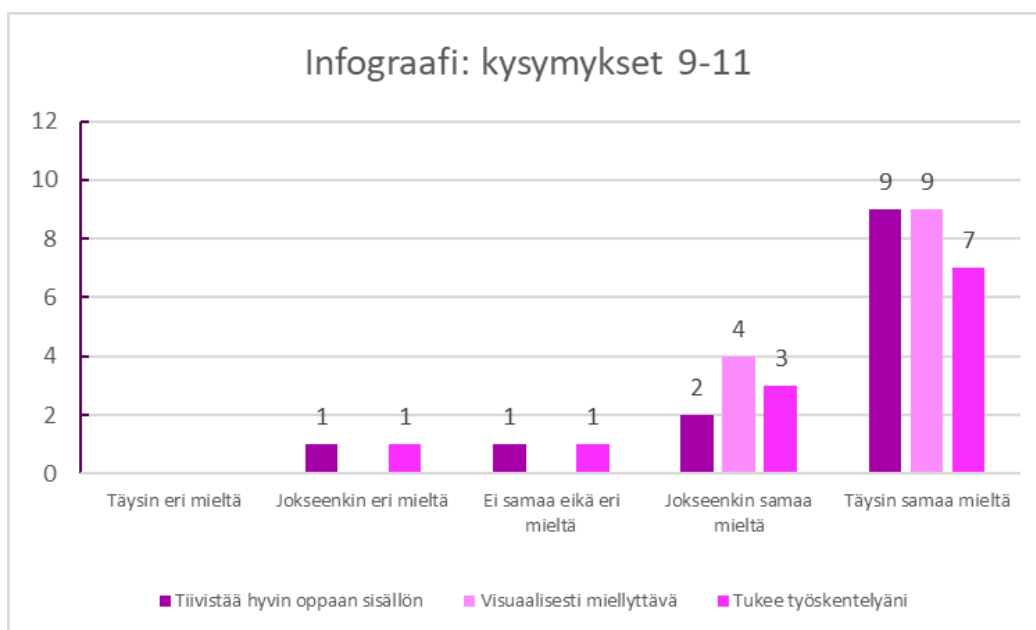


KUVA 1 Oppaan kieli, ohjeet, visuaalisuus sekä kuvat ja teksti (n=13)



KUVA 2 Oppaan kuvien määrä, pituus, johdonmukaisuus sekä ohjausvalmiuksien lisääntyminen (n=13)

Palautteiden perusteella infograafin sisältöön (69 %) ja visuaalisuuteen (69 %) oltiin täysin tyytyväisiä. Infograafin hyödynnettävyydessä oli eniten hajontaa, sillä osa vastaajista oli sitä mieltä, että infograafi ei tue heidän työskentelyään neuvolassa. Kuitenkin suurin osa (59 %) oli täysin tyytyväisiä sen hyödynnettävyyteen. (Kuva 3.)



KUVA 3 Infograafin sisältö, visuaalisuus (n=13) sekä hyödynnettävyys (n=12)

Avoimeen kysymykseen saimme seitsemän vastausta. Vastauksista ilmeni kehitysideoita oppaan sisältöön ja toteutukseen liittyen:

TAULUKKO 1. Avoimen kysymyksen palautteet (n=7)

Avoimen kysymyksen palautteet
"Voisiko oppaaseen lisätä kuvan plakista hampaiden pinnalla ja lisäksi tarkentaa mitä muita suun muutoksia neuvolassa täytyy havainnoida?"
"Mietin, että miltä opas näyttää tulostettuna kun jokaisella sivulla on taustalla eri kuva. Yksittäin sivut ovat kauniit."
"Kuvat olivat selkeitä ja kiinnostavia. Oppaasta on hyötyä ohjaustyöhöni. Usein sanotaan, että sähköhammasharjalla voi aloittaa harjaamisen jo ennen 3 v ikää. Jäin miettimään, että 3 v on jo aika vanha syömään tuttia. (tekstissä luki 2-3v tutista luopumisen ikä). Alle 3-vuotiaan lapsen hampaat tulee pestä kahdesti päivässä fluoritahnalla (lukee tekstissä). Jää vähän vaillinaiseksi, mites yli 3 v ikäiset)? oliko näistä mainintaa? Kiitos visuaalisesti miellyttävästä oppaasta."
"Terveydenhoitajan koulutukseen ei kuulu neuvolaikäisen lapsen suun tutkimus, joten aiheesta olisi hyvä saada havainnollistava video tai muu vastaava, jotta suun terveyden tutkiminen olisi tasalaatuista."
"Oppaassa mainitaan ettei tuttia suositella ensimmäisten viikkojen aikana vastasyntyneelle, tieto ei pidä paikkansa. Kts. linkit https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2023/12/duo17727 ja https://imetys.fi/yhdistys/ajankohtaista/tuttia-on-jatkossakin-tarkeaa-kayttaa-imetysta-tukevilla-tavoilla/ "
"Oppaassa sanotaan, että pitää havaita lapsen suussa plakkaa tai muita muutoksia hampaissa kielessä ja limakalvoilla, mitä nämä siis voivat esim olla? Terveydenhoitajilla ei ole kokemusta välttämättä plakin tunnistamisesta..."
"Oppaassa lukee, että sähköhammasharjaa suositellaan 3-vuotiaasta alkaen, vaikka hammashoitolasta ohjattu jo 1-vuotiaille sähköhammasharjan käyttö."
"Asiat toki tuttuja "vanhalle" terkalle, vaan mistäpä aina aika riittävään neuvontaan..."
"Kiitos hyvästä oppaasta :)"

8 POHDINTA

8.1 Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdinta

Neurolaterveydenhoitajat kaipaavat lisää tietämystä liittyen lasten suun terveyden edistämiseen omassa työssään, joten kehittämistyömme ja sen pohjalta toteutetut materiaalit ovat merkityksellisiä. Kehittämiemme materiaalien kautta tietoisuutta saadaan lisättyä ja sitä kautta vaikutettua lasten suun terveyteen ja hyvien suuhygieniatottumusten muodostumiseen. Etelä-Karjalan neurolaterveydenhoitajat saavat käyttöönsä tekemämme oppaan ja infograafin, joiden avulla suun terveyteen liittyviin asioihin puuttuminen ja niistä puhuminen olisi toivomamme mukaan jatkossa helpompaa ja luontevampaa, eikä suun terveyttä enää nähtäisi erillisenä osana lapsen kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia.

Useissa lähteissä todetaan, että vanhempien suuhygieniatottumukset vaikuttavat merkittävästi myös lapsen suun terveydentilaan. Kehittämistyön avulla halusimme vaikuttaa myös siihen, että lasten vanhemmat ymmärtäisivät oman toimintansa sekä valintojensa vaikutukset lapsen suun terveyteen ja tietoisuutta saataisiin lisättyä mahdollisimman tehokkaasti.

Teimme oppaasta ja infograafista sellaiset, että niiden hyödyntäminen työskennellessä olisi mahdollisimman helppoa ja käytännöllistä. Tulostimme itse infograafin sekä värillisenä että mustavalkoisena versiona, jos vastaanotolta ei löydy väritulostinta. Mielestämme infograafi on visuaalinen ja hyödynnettävissä myös sellaisenaan. Visuaalisuus on yksi oppaan ja infograafin tärkeimmistä kriteereistä (Instantprint 2019). Muokkasimme tuotoksia tilaajan sekä palautekyselyyn vastanneiden terveydenhoitajien toiveiden mukaisiksi palautekyselystä saadun palautteen perusteella lisäämällä havainnollistavia kuvia sekä tarkentamalla teoritietoa.

Yksi oppaan ja infograafin tärkeimmistä kriteereistä on visuaalisuus, jossa onnistuimme omasta mielestämme hyvin käyttämällä yksinkertaisia havainnollistavia kuvia sekä valitsemalla tuotoksiin neutraalin värimaailman. Myös kohderyhmältä saamamme palautteen perusteella tuotokset ovat visuaalisesti miellyttäviä. Onnistuimme saamaan oppaan rakenteesta selkeän ja johdonmukaisen kappaleja-oilla. Infograafin sisältö oli helppo toteuttaa oppaan teoritietojen pohjalta, joista valitsimme vain tärkeimmät asiat. Käytimme tuotoksissa selkeää fonttia ja pyrimme esittämään asiat selkeästi, jotta ne ovat helppo ymmärtää.

8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on määrittänyt hyvän tieteellisen käytännön kriteerit. Hyvä tieteellinen käytäntö on noudattaa työssä rehellisyyttä, yleistä tarkkuutta ja huolellisuutta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Kehittämistyössämme sitouduimme noudattamaan näitä Tutkimuseettisen neuvottelukunnan antamia ohjeita.

Sitouduimme kehittämistyöprosessimme aikana noudattamaan Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry:n laatimia opinnäytetöiden eettisiä suosituksia (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto julkaisuaika tuntematon). Tutustuimme tutkimuseettisiin ohjeistuksiin. Opinnäytetyösopimus allekirjoitettiin yhdessä ohjaajan sekä tilaajan kanssa. Opinnäytetyö tarkistettiin plagiaatintunnistusjärjestelmässä.

Totesimme tämän kehittämistyön tarpeelliseksi, kun havaitsimme terveydenhoitajien kaipaavan lisätietoa lasten suun terveydestä. Tämä kehittämistyö on hyvä tapa lisätä tietoisuutta neuvolaterveydenhoitajille ja heidän kautta myös neuvolaikäisten lasten vanhemmille. Valitsimme tuotoksen toteuttamistavaksi oppaan, koska mielestämme se on vastaanottotyötä ajatellen paras vaihtoehto. Lasten suun terveyteen liittyviä opinnäytetöitä ja oppaita on tehty paljon, joten pohdimmekin kehittämistyön suunnitelmavaiheessa sitä, kuinka saisimme oppaaseemme jotain sellaista materiaalia, jota emme ole aiemmin nähneet. Mielestämme uutuusarvoa tuovat kuvat liittyen hampaiden harjausvinkkeihin ja erillinen infograafi.

Otimme materiaaliimme havainnollistavia kuvia. Itse ottamissamme kuvissa esiintyvän lapsen vanhemmilta on saatu lupa kuvien ottamiseen ja käyttämiseen tässä kehittämistyössä. Lapsen koko kasvoja ei näy anonymiteetin säilyttämiseksi. Kuvien julkaisemisen suhteen tulee toimia erittäin huolellisesti, sillä henkilön kuva on tietosuojalaissa määritelty henkilötiedoksi. Tämän vuoksi myös kuvaus- ja julkaisuluvan pyytäminen on tärkeää. (Kopiraittilan koulu julkaisu-aika tuntematon.) Yksityisyyden suojaamisen vuoksi hyödyntämämme Webropol-palautekyselyn vastaukset kerättiin anonymisti ja vastaaminen oli vapaaehtoista. Anonymiteetistä ja vapaaehtoisuudesta kerrottiin myös palautekyselyn saatekirjeessä. Palautekyselyn luomista ja jakamista varten saimme kirjallisen luvan Etelä-Karjalan hyvinvointialueelta. Lupa allekirjoitettiin kehittämistyön tekijöiden ja Etelä-Karjalan hyvinvointialueen toimesta. Kehittämistyö esiteltiin sosiaali- ja terveysalan hyvinvointikonferenssissa syksyllä 2023.

Kehittämistyöstämme on hyötyä Etelä-Karjalan hyvinvointialueen neuvolaterveydenhoitajille työskennellessään neuvolaikäisten lasten ja heidän vanhempiansa kanssa. Loimme neuvolaterveydenhoitajille selkeän materiaalin, jota voi käyttää avuksi neuvolaikäisen lapsen suun terveydentilaa arvioimassa ja siitä keskustellessa lapsen vanhempien kanssa. Haasteeksi olisi voinut osoittautua oppaan epäselkeys, jonka vuoksi se jäisi hyödyttömäksi kohderyhmälle. Tämän vuoksi oli tärkeää kysyä ja ottaa huomioon kohderyhmän toiveet. Opinnäytetyöprosessin aikana toivoimme oppivamme lisää tieteellisestä kirjoittamisesta, oppaan luomisesta, yhteistyötaitoista sekä neuvolaikäisen lapsen suun terveydestä. Kehittämistyö ja sen tulokset esitetään sosiaali- ja terveysalan hyvinvointikonferenssissa syksyllä 2023. Mahdollisuutena on julkaista ne myös Savonian blogissa.

Käytimme kehittämistyössämme ainoastaan luotettavia lähteitä. Tämän vuoksi on tärkeää tietää, millaiseen tietoon voi luottaa. Luotettava lähde sisältää ensinnäkin selkeän kuvauksen. Lisäksi tällaisesta lähteestä tulisi selvittää helposti se, miten tieto on siihen kerätty ja millaisilla kriteereillä tieto on valittu. Näiden lisäksi lukijan tulee tietää se, miten tieto on laadittu, esimerkiksi millä tavalla tietoja on alun perin käsitelty ja millaisia menetelmiä siihen on käytetty. Nämä asiat on perusteltava tekstissä. Lähteen luotettavuutta lisää näiden lisäksi se, että tiedontuottaja kertoo rehellisesti tietoon liittyvistä mahdollisista virhemahdollisuuksista ja erilaisista käyttöön liittyvistä rajoituksista. (Ahti-Miettinen 2022.)

Pyrimme hyödyntämään työssämme mahdollisimman monia lähteitä, mikä tukee kehittämistyön luotettavuutta. Kehittämistyössämme käytetyt lähteet ovat suomen- ja englanninkielisiä. Jotta käyttä-

mämme lähteet ovat ajankohtaisia, käytimme kehittämistyössämme enintään 10 vuotta sitten tehtyjä tutkimuksia ja artikkeleja. Kirjasimme kaikki käyttämämme lähteet Savonian raportointiohjeen mukaisesti lähdeluetteloon. Internet lähteistä ottamamme kuvat ovat tekijänoikeusvapaita.

Lähetimme kehittämistyömme sen tekemisen aikana aika ajoin Turnitin-ohjelmaan, jolloin myös varmistimme sen, että plagiointia ei tapahtuisi edes tahattomasti. Turnitin on ohjelma, joka tarkastaa tekstin samankaltaisuutta verraten tekstiä erilaisista tietolähteistä koostuvaan kansainväliseen tietokantaan. Se etsii samankaltaisuuksia palautetun tekstin ja tietokannasta löytyvien lähteiden väliltä. Palautteeksi Turnitin antaa raportin, jossa tekstin ja lähteiden samankaltaisuus ilmoitetaan prosentteina, jonka avulla voidaan päätellä, onko plagiointia tapahtunut. (LAB University of Applied Sciences julkaisuaika tuntematon.) Opas ja infograafi tallennettiin pdf-muotoon, eli muokkausoikeutta tehtyihin materiaaleihin kohderyhmällä ei ole. Materiaaleja ei jaeta ulkopuolisille, vaan ne tulevat Etelä-Karjalan hyvinvointialueen neuvolaterveydenhoitajien käyttöön työn tueksi.

8.3 Ammatillinen kasvu

Tämän kehittämistyön aikana koimme ammatillisen kasvumme kehittyvän merkittävästi. Pääsimme kokemaan, millaista on tehdä yhteistyötä Etelä-Karjalan hyvinvointialueen kanssa. Sitä kautta opimme kunnioittamaan ja ottamaan huomioon myös tilaajan toiveet tätä työtä tehdessämme. Tämä edisti osaltaan taitojamme työskennellä oman alamme ammattilaisina osana monialaista projektia. Opimme, että kommunikaation on oltava tilaajan kanssa molemminpuolista vaatien aikaa ja kärsivällisyyttä toimiakseen.

Tiedonhakuun liittyvät taitomme ovat kehittyneet kehittämistyön aikana. Työtä tehdessä olemme etsineet erilaisia lähteitä eri tietokantoja hyödyntäen ja on ollut osattava itse arvioida löytämiemme lähteiden luotettavuutta. Kansainvälisyysosaamiseen kuuluu kielitaito, joka on kehittynyt englannin kielen näkökulmasta tätä työtä tehdessä erilaisten kansainvälisten lähteiden kautta.

Oma ammatillinen osaamisemme neuvolaikäisen lapsen suun terveyden edistämiseen vahvistui, kun kertasimme jo aiemmin opittua teoriatietoa aiheeseen liittyen. Syvensimme osaamistamme hampaan kovakudossairauksien syntymekanismeista, riskitekijöistä sekä niiden aiheuttamista muutoksista. Hallitsemme nyt paremmin niiden ennaltaehkäisevän hoidon suunnittelun ja toteutuksen. Maitohampaiston kehitys ja puhkeamisen vaiheet kertautuivat kehittämistyötä tehdessä, kun tuotimme visuaalista kuvaa aiheeseen liittyen.

Eettinen osaamisemme vahvistui entisestään, kun läpi koko kehittämistyöprosessin jouduimme pohtimaan useita erilaisia seikkoja. Työskentelyssä on jatkuvasti huomioitava eettisyys niin lähteiden luotettavuuden kuin myös oman toiminnan, kuten kuvien ottamisen suhteen. Koemme, että myös ohjaus ja opetusosaamisemme edistyi kuluneen vuoden aikana ja osaammekin nyt tuottaa sellaista materiaalia, joka palvelee kohderyhmää juuri heidän tarpeiden mukaisesti. Kehittämistyön kautta opimme jakamaan asiantuntijatietouttamme aiheesta kirjallisesti ja sähköisesti.

Opimme oppaan sekä infograafin tekemisen aikana hyödyntämään erilaisia Microsoft Wordin ja Canva-ohjelman ominaisuuksia, jotta saimme tuotoksistamme visuaalisesti miellyttävät. Meillä ei ollut kokemusta Canva-ohjelman käytöstä ennen tämän kehittämistyön toteuttamista ja sen takia

koimme sen alkuun vaikeakäyttöiseksi. Oppaan työstäminen Canva-ohjelmalla hidasti kehittämistyön etenemistä, jonka takia koimme myös epäonnistumisen hetkiä tämän kehittämistyön aikana. Kehittämämme oppaan tekeminen eteni nopeammin, kun vaihdoimme työkalua.

Työyhteisötaitomme ovat kehittyneet kuluneen vuoden aikana, sillä asuimme eri kaupungeissa ja jouduimme työskentelemään lähes koko kehittämistyön ajan etänä. Yhteydenpito kehittämistyön tekijöiden kesken tapahtui lähes viikoittain Zoom-etäyhteyden avulla sekä viestitse. Kävimme kaikki kokoaikaisesti töissä kehittämistyön tekemisen ohella, joka toi omat haasteensa aikataulujen yhteen sovittamiseksi. Myös tilaajan kanssa kommunikointi tapahtui sähköpostin välityksellä. Tämä siis vaati meiltä viestintä- ja vuorovaikutustaitoja.

8.4 Tuotoksen hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Kehittämämme opasta voi hyödyntää neuvolaterveydenhoitajan jokapäiväisellä vastaanotolla, kun vanhempien kanssa keskustellaan suun terveyteen liittyvistä asioista esimerkiksi terveystarkastuksien yhteydessä. Asiat on esitetty ytimekkäästi ja selkeästi, jolloin etsimänsä myös löytää sujuvasti. Oppaan pohjalta kehitetty infograafi toimii vielä muistilistana, jonka voi halutessaan tulostaa itselleen. Hyödyimme myös omassa työssämme esimerkiksi tekemästämme infograafista. Vastaanotollamme käy 1,-, 3- ja 5-vuotiaita lapsia, joiden kanssa työskennellessä voimme itsekkin käyttää infograafia muistilistana ja tarvittaessa tulostaa sen mukaan lapsen vanhemmille.

Tekemämme kehittämistyön ja tuotoksen kehittämisideana ajatteleimme olevan jonkinlaisen materiaalin, kuten oppaan tai videoiden luomisen neuvolaikäisten lasten vanhemmille. Ammattilaisten antama ohjeistus on ehdottoman tärkeää, mutta samaan aikaan on muistettava, että lapsen suuhygienian ylläpitäminen tapahtuu kotona vanhempien toimesta. Koemme, että juuri kotiin terveydenhoitajan vastaanotolta mukaan jaettavat oppaat toimisivat hyvänä muistutuksena asioista, ja niiden pariin olisikin helppo palata tarvittaessa. Saamiemme palautteiden perusteella neuvolaterveydenhoitajat toivoivat myös havainnollistavaa videota liittyen suun terveydentilan tarkastelemiseen heidän vastaanotollaan. Tämä voisi mielestämme olla sellainen idea, johon olisi hyvä jatkossa tarttua.

Toisena kehittämisideana näemme ohjaustuokion neuvolaterveydenhoitajille suuhygienistiopiskelijoiden pitämänä. Kasvokkain tai etäyhteyden avulla pidettävässä ohjaustilanteessa kommunikaatio tapahtuisi sujuvasti molempien ammattiryhmien välillä, ja aiheista voitaisiin keskustella laajemmin. Kohtaaminen suuhygienistien ja terveydenhoitajien välillä voisi myös laskea terveydenhoitajien kynnystä konsultoida suuhygienistejä mahdollisissa suun terveyteen liittyvissä asioissa, sekä lisäisi myös suuhygienistien tuntemusta terveydenhoitajien vastuualueesta.

LÄHTEET

- Ahti-Miettinen, Outi 2022. Mistä ihmeestä tunnistaa luotettavan tiedon? Tilastokeskuksen blogi. 28.2.2022. <https://www.stat.fi/tietotrendit/blogit/2022/mista-ihmeesta-tunnistaa-luotettavan-tiedon/>. Viitattu 12.3.2023.
- Aluckal, Eby & Ankola, Anil V 2018. Effectiveness of xylitol and polyol chewing gum on salivary streptococcus mutans in children: A randomized controlled trial. *Indian Journal Dental Research* 29(4), 445-449. <https://pubmed-ncbi-nlm-nih-gov.ezproxy.savonia.fi/30127194/>. Viitattu 8.3.2023.
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry julkaisuaika tuntematon. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Pdf-tiedosto. https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382. Viitattu 31.1.2023.
- Asetus 2011/338: Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. *Finlex* 6.4.2011. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338#Pidm45053758323168>. Viitattu 31.1.2023.
- Etelä-Karjalan hyvinvointialue 2023. Etelä-Karjalan hyvinvointialue. Verkkojulkaisu. Ekhva.fi. <https://www.ekhva.fi/hyvinvointialue/hyvinvointialue/>. Viitattu 7.2.2023.
- Gondivkar,Shailes, Gadbail, Amol, Gondivkar, Rima, Sarode, Sachin, Sarode, H´Gardi, Patil, Shankar-gouda & Awan, Kamran 2018. Nutrition and oral Health. *Disease-a-Month* 65 (6), 147-154. <https://doi.org/10.1016/j.disamonth.2018.09.009>. Viitattu 11.9.2023.
- Haihua, Zhu, Xuan, Ying, Fudong, Zhu, Chaoqiangm Huang & Yunxian, Yu 2020. Early childhood caries and related risk factors: A cross-sectional study of children in Zhejiang Province, China. *International Journal of Dental Hygiene* 18 (4), 352-361. <https://search-ebSCOhost-com.ezproxy.savonia.fi/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=cul&AN=146508119&lang=fi&site=ehost-live&authType=ip,shib&custid=s4778224>. Viitattu 7.2.2023.
- Hancock, Sarah, Schofield, Grant & Zinn, Caryn 2022. Healthy Food, Healthy Teeth: A Formative Study to Assess Knowledge of Foods for Oral Health in Children and Adults. *Nutrients* 14 (14). <https://search-ebSCOhost-com.ezproxy.savonia.fi/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=cul&AN=158298629&lang=fi&site=ehost-live&authType=ip,shib&custid=s4778224>. Viitattu 28.2.2023.
- Hausen, Hannu 2017. Mutans-streptokokkien varhaisen tarttumisen ehkäiseminen on yhä ajankoh-taista. *Suomen hammaslääkärilehti* 05/2017, 50—51. https://www.lehtiluukku.fi/lehti/hammaslaakarilehti/_read/05-2017/144313.html?p=51. Viitattu 26.2.2023.
- Heikka, Helena 2022a. Hampaiden puhdistaminen. Teoksessa *Terve suu*, Sisko Honkala, Helena Heikka, Anna Maria Heikkinen, Jaana Helenius-Hietala, Kaarina Sirviö (toim). Kustannus Oy Duodecim. Verkkokirja. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00021>. Viitattu 5.9.2023.

Heikka, Helena 2022b. Sähköhammasharjat. Teoksessa Terve suu, Sisko Honkala, Helena Heikka, Anna Maria Heikkinen, Jaana Helenius-Hietala, Kaarina Sirviö (toim). Kustannus Oy Duodecim. Verkkokirja. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00024>. Viitattu 27.9.2023.

Heikkinen, Anna Maria 2022. Vanhempien malli ja rooli koululaisen suun terveydenhoidossa. Teoksessa Terve suu, Sisko Honkala, Helena Heikka, Anna Maria Heikkinen, Jaana Helenius-Hietala, Kaarina Sirviö (toim). Kustannus Oy Duodecim. Verkkokirja. Päivitetty 1.11.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00057>. Viitattu 28.8.2023.

Helenius-Hietala, Jaana 2022. Ravinto ja suun terveys. Teoksessa Terve Suu, Sisko Honkala, Helena Heikka, Anna Maria Heikkinen, Jaana Helenius-Hietala, Kaarina Sirviö (toim). Kustannus Oy Duodecim. Verkkokirja. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00013>. Viitattu 28.4.2023.

Holopainen, Tiina julkaisuaika tuntematon. Ohjauksen tueksi. Opetusmateriaali. Lasten ja nuorten suun terveydenhoitotyö. Savonia ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.10.2023.

Honkala, Sisko 2022a. Hampaiden puhkeamiseen liittyvät oireet ja niiden hoito. Teoksessa Terve Suu, Sisko Honkala, Helena Heikka, Anna Maria Heikkinen, Jaana Helenius-Hietala, Kaarina Sirviö (toim). Kustannus Oy Duodecim. Verkkokirja. Duodecim Terveyskirjasto. Päivitetty 1.11.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00005>. Viitattu 25.8.2023.

Honkala, Sisko 2022b. Hampaiden rakenne ja kehittyminen. Teoksessa Terve Suu, Sisko Honkala, Helena Heikka, Anna Maria Heikkinen, Jaana Helenius-Hietala, Kaarina Sirviö (toim). Kustannus Oy Duodecim. Verkkokirja. Päivitetty 1.11.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00003/hampaiden-rakenne-ja-kehittyminen>. Viitattu 25.8.2023.

Honkala, Sisko 2022c. Hampaistot ja niiden kehittyminen. Teoksessa Terve Suu, Sisko Honkala, Helena Heikka, Anna Maria Heikkinen, Jaana Helenius-Hietala, Kaarina Sirviö (toim). Kustannus Oy Duodecim. Verkkokirja. Päivitetty 1.11.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00004>. Viitattu 8.10.2023.

Honkala, Sisko, Heikka, Helena, Heikkinen, Anna Maria, Helenius-Hietala, Jaana & Sirviö, Kaarina 2020. Teoksessa Terve suu, 4., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Hyvärinen, Riitta 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim 121 (16): 1769–73. <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>. Viitattu 11.4.2023.

ICT-Oulu 2019. Saavutettavia sisältöjä verkkoon: Luettavuus parantaa ymmärrettävyyttä. Verkköjulkaisu. [ict oulu.fi](https://ict oulu.fi/13609/). <https://ict oulu.fi/13609/>. Viitattu 11.4.2023.

Instantprint 2019. Information Booklets: Design & Make Good Informational Booklets. Verkköjulkaisu. [Instantprint.co.uk](https://www.instantprint.co.uk). <https://www.instantprint.co.uk/printspiration/print-design-tips/how-to-make-a-good-informational-booklet>. Viitattu 10.4.2023.

Itä-Savon Sairaanhoidopiiri 2014. PTH Hammashuolto. Lasten ja nuorten suun terveydenhoito: Lapset terveisinä täysi-ikäisyyteen. Pdf-tiedosto. <https://slideplayer.fi/slide/1915029/>. Viitattu 8.3.2023.

- Karies (hallinta). Käypä hoito –suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2023. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50127#s7>. Viitattu 8.2.2023.
- Kauhaniemi, Mari 2021. Hyvä suunterveysperusta luodaan monialaisella yhteistyöllä. Hammaslääkärilehti -verkkolehti 5.3.2021. <https://hammaslaakarilehti.fi/hyva-suunterveysperusta-luodaan-monialaisella-yhteistyolla/>. Viitattu 23.8.2023.
- Kopiraittilan koulu julkaisuaika tuntematon. Henkilön kuvien ja videoiden julkaiseminen. Verkkojulkaisu. Korkeakoulu.kopiraittila.fi. <https://korkeakoulu.kopiraittila.fi/fi/omantuottamisenprosessi>. Viitattu 31.1.2023.
- Koponen, Juuso, Hildén, Jonatan & Vapaasalo, Tapio 2016. Tieto näkyväksi: Informaatiomuotoilun perusteet. Helsinki: Aalto ARTS Books. Viitattu 12.10.2023.
- Kostamo, Pipsa, Airaksinen, Tiina & Vilkkä, Hanna 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. E-kirja. Helsinki: Art House Oy. Viitattu 5.10.2023.
- Kotimaisten kielten keskus julkaisuaika tuntematon. Ohjeet. Verkkojulkaisu. https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan_virkakielen_ohjeita/millaisia_ovat_toimivat_ohjeet_ja_kysymykset/ohjeita_ohjeiden_tekijoille. Viitattu 15.2.2023.
- Kuitunen, Mikael 2023. Hampaiden puhkeaminen lapsella. Verkkojulkaisu. Duodecim Terveyskirjasto. Päivitetty 10.1.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00128>. Viitattu 26.2.2023.
- Könönen, Eija 2021. Hammasplakki. Verkkojulkaisu. Duodecim terveyskirjasto. Päivitetty 27.1.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00206>. Viitattu 3.5.2023.
- LAB University of Applied Sciences julkaisuaika tuntematon. Turnitin. Verkkojulkaisu. Elab.lab.fi. <https://elab.lab.fi/fi/it-ohjeet-ja-opiskelun-tyokalut/turnitin>. Viitattu 12.3.2023.
- Laitala, Marja-Liisa, Toivonen, Jutta, Väliorppa, Hilla & Virtanen, Jorma 2017. Pienten lasten äitien suun terveyteen liittyvät tiedot, asenteet ja tottumukset. Hoitotiede 29 (1), 3–12. <https://search.ebscohost-com.ezproxy.savonia.fi/login.aspx?direct=true&Auth-Type=ip,shib&db=cui&AN=122250389&lang=fi&site=ehost-live&authtype=ip,shib&custid=s4778224>. Viitattu 28.2.2023.
- Lankow, Jason, Rithcie, Josh & Crooks, Ross 2012. Infographics: The Power Of Visual Storytelling. E-kirja. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons. <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.savonia.fi/lib/savoniafi/reader.action?docID=882721>. Viitattu 2.6.2023.
- Luomajoki, Niina 2023. Infograafi viestinnän tukena. Wtfdesign. 9.2.2023. <https://www.wtfdesign.fi/blogi/infograafi-viestinnan-tukena>. Viitattu 2.6.2023.
- Mäenpää, Tiina, Virtomaa, Henna, Hautamäki, Outi, Hausen, Hannu 2021. Lasten suun terveyden edistäminen edellyttää moniammatillista yhteistyötä. Terveystenhoitajaliiton blogi. 5.5.2021. https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/uutishuone/blogi/lasten-suunterveyden_edistaminen_edellyttaa_moniammatillista_yhteistyota.1392.blog. Viitattu 10.3.2023.

Nastassja, Piwko 2016. XYLITOL CHEWING GUM. *Dental Health* 55 (3), 20-24. <https://search-ebSCO-host-com.ezproxy.savonia.fi/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=cuL&AN=115716544&lang=fi&site=ehost-live&authType=ip,shib&custid=s4778224>. Viitattu 28.2.2023.

Numanovic, Vanesa, Koskenniemi, Jaana, Vahlberg, Tero & Leino-Kilpi, Helena 2018. Äitiys- ja lastenneurolaterveydenhoitajien tieto raskaana olevan naisen ja neuvolaikäisen lapsen suun terveydestä. *Hoitotiede* 30 (2), 132–142. <https://search-ebSCO-host-com.ezproxy.savonia.fi/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=cuL&AN=130455680&lang=fi&site=ehost-live&authType=ip,shib&custid=s4778224>. Viitattu 31.1.2023.

Oral-B julkaisuaika tuntematon. Plakin ja hammaskiven ero. Verkkojulkaisu. <https://www.oralb.fi/fi-fi/suun-terveys/hammashoito-ja-suuhygienia/hammaskivi-ja-hammasplakki/plakin-ja-hammaskiven-ero>. Viitattu 5.5.2023.

Pranno, Nicola, Zumbo, Giulia, Tranquilli, Martina, Stagmena, Luigi, Zara, Francesca & Voza, Iole 2022. Oral hygiene habits and use of fluoride in developmental age: role of parents and impact on their children. *BioMed research international* 7/11/2022; 1-8. <https://web-s-ebSCO-host-com.ezproxy.savonia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=187f9c55-a306-4e88-84b1-c45938aa83e0%40redis>. Viitattu 7.2.2023.

Ruokavirasto 2022. Imeväiset ja lapset. Verkkojulkaisu. Ruokavirasto.fi. Päivitetty 13.5.2022. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/imevaisikaiset-ja-lapset/>. Viitattu 27.2.2023.

Salonen, Kari 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opetusmateriaali. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. Viitattu 2.10.2023.

Sirviö, Kaarina 2022a. Alle kouluikäisen suuhygienia. Teoksessa *Terve Suu*, Sisko Honkala, Helena Heikka, Anna Maria Heikkinen, Jaana Helenius-Hietala, Kaarina Sirviö (toim). Kustannus Oy Duodecim. Verkkokirja. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00048>. Viitattu 18.3.2023.

Sirviö, Kaarina 2022b. Alle kouluikäisen suun terveys. Teoksessa *Terve Suu*, Sisko Honkala, Helena Heikka, Anna Maria Heikkinen, Jaana Helenius-Hietala, Kaarina Sirviö (toim). Kustannus Oy Duodecim. Verkkokirja. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00047>. Viitattu 7.2.2023.

Sirviö, Kaarina 2022c. Imetyksen ja tutin vaikutus suun terveyteen. Teoksessa *Terve Suu*, Sisko Honkala, Helena Heikka, Anna Maria Heikkinen, Jaana Helenius-Hietala, Kaarina Sirviö (toim). Kustannus Oy Duodecim. Verkkokirja. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00043/imetyksen-ja-tutin-vaikutus-suun-terveyteen>. Viitattu 25.2.2023.

Sirviö, Kaarina 2022d. Ksylitoli. Teoksessa *Terve Suu*, Sisko Honkala, Helena Heikka, Anna Maria Heikkinen, Jaana Helenius-Hietala, Kaarina Sirviö (toim). Kustannus Oy Duodecim. Verkkokirja. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00019>. Viitattu 6.3.2023.

Sirviö, Kaarina 2022e. Lapsen kariesbakteeritartunnan ehkäisy. Teoksessa Terve Suu, Sisko Honkala, Helena Heikka, Anna Maria Heikkinen, Jaana Helenius-Hietala, Kaarina Sirviö (toim). Kustannus Oy Duodecim. Verkkokirja. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00042>. Viitattu 8.2.2023.

Sirviö, Kaarina 2022f. Tutkimateriaalit ja tutin hoito. Teoksessa Terve Suu, Sisko Honkala, Helena Heikka, Anna Maria Heikkinen, Jaana Helenius-Hietala, Kaarina Sirviö (toim). Kustannus Oy Duodecim. Verkkokirja. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00045>. Viitattu 3.5.2023.

Sirviö, Kaarina 2022g. Yhteistyö neuvolan, päivähoidon ja suun terveydenhuollon välillä. Teoksessa Terve Suu, Sisko Honkala, Helena Heikka, Anna Maria Heikkinen, Jaana Helenius-Hietala, Kaarina Sirviö (toim). Kustannus Oy Duodecim. Verkkokirja. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00052>. Viitattu 31.1.2023.

Sirviö, Kaarina 2023. Fluori. Teoksessa Terve Suu, Sisko Honkala, Helena Heikka, Anna Maria Heikkinen, Jaana Helenius-Hietala, Kaarina Sirviö (toim). Kustannus Oy Duodecim. Verkkokirja. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00037>. Viitattu 5.9.2023.

Sosteri 2017. Ksylitolin käyttö kannattaa aloittaa heti kun hampaat alkavat puhjeta. Verkkojulkaisu. Päivitetty 30.8.2017. <https://www.sosteri.fi/ksylitolin-kaytto-kannattaa-aloittaa-heti-kun-hampaat-alkavat-puhjeta/>. Viitattu 29.3.2023.

Suokko, Hanna, Tolvanen, Mimmi, Virtanen, Jorma, Suominen, Auli, Karlsson, Linnea, Karlsson, Hasse & Lahti, Satu 2022. Parent's self-reported tooth brushing and use of fluoridated toothpaste: Associations with their one-year-old child's preventive oral health behaviour. *Community Dentistry and Oral Epidemiology*. 2022, 1–7. <https://doi.org/10.1111/cdoe.12742>. Viitattu 9.3.2023.

Suomen Hammaslääkäriliitto julkaisuaika tuntematon. Fluori. Verkkojulkaisu. https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/hampaiden-ja-suun-puhdistus/fluori#.Y_nwRHZBy3A. Viitattu 25.2.2023.

Suomen Hammaslääkäriliitto julkaisuaika tuntematon. Hammasplakki. Verkkojulkaisu. <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/hampaiden-ja-suun-puhdistus/hammasplakki#.ZFH0GHZByUk>. Viitattu 3.5.2023.

Suomen Hammaslääkäriliitto julkaisuaika tuntematon. Hampaiden puhdistus. Verkkojulkaisu. <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/yleistietoa-suunterveydesta/hampaiden-ja-suun-puhdistus/hampaiden-puhdistus>. Viitattu 20.9.2023.

Suomen hammaslääkäriliitto julkaisuaika tuntematon. Karies ja hampaan reikiintyminen. Verkkojulkaisu. <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suun-sairaudet-ja-tapaturmat/hampaiden-ja-suun-sairaudet/karies-ja-hampaan-reikiintyminen>. Viitattu 25.8.2023.

Suominen, Liisa 2021. Suunterveys ja suunterveyteen vaikuttavat tottumukset. Verkkokirja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ja Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00040>. Viitattu 28.2.2023.

Suominen, Liisa, Viluksela, Matti & Dorman, David 2021. Juomaveden fluorauksen ja neurologisten kehityshäiriöiden yhteydestä ei vakuuttavaa näyttöä. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. 137 (3). <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo16046.pdf>. Viitattu 9.3.2023.

Sydänliitto 2020. Alle kouluikäisten hampaiden hoito. Neuvokas perhe – verkkopalvelu perheille. Päivitetty 14.9.2022. <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/alle-kouluikaisten-hampaiden-hoito/>. Viitattu 5.9.2023.

Tays 2022. Lisämaidon ja tutin käyttö. Verkkajulkaisu. Tays.fi. Päivitetty 15.9.2022. https://www.tays.fi/fi-fi/raskaus_ja_synnytys/imetys/Lisamaidon_ja_tutin_kaytto. Viitattu 1.5.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Pdf-tiedosto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-254-3>. Viitattu 25.8.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Fluoridi. Verkkajulkaisu. Thl.fi. Päivitetty 23.9.2022. <https://thl.fi/fi/web/ymparistoverveys/vesi/kaivovesi/kaivoveden-kemiallinen-laatu/kaivovedessa-luonnostaan-esiintyvät-kemialliset-aineet/fluoridi>. Viitattu 9.3.2023.

Tiitinen, Aila 2022. Imetys. Verkkajulkaisu. Duodecim Terveyskirjasto. Päivitetty 3.6.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01020>. Viitattu 11.4.2023.

Tilander, Anu 2016. Omaksu suunterveyttä tukevat ruokatottumukset. Potilaan Lääkärilehti. Päivitetty 26.5.2016. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/suunvuoro/omaksu-suunterveytta-tukevat-ruokatottumukset/>. Viitattu 25.8.2023.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Pdf-tiedosto. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. Viitattu 31.1.2023.

World Health Organization 2021. Infant and young child feeding. Verkkajulkaisu. Who.int. Päivitetty 9.6.2021. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>. Viitattu 3.5.2023.

LIITE 1: NEUVOLAikäISEN LAPSEN SUUN TERVEYDEN EDISTÄMISEN OPAS

1



Neuvolaikäisen lapsen suun terveyden edistäminen

Tekijät: Suuhygienistiopiskelijat

Elsemari Kousa, Katri Lento ja Iida Patovisti

Savonia-ammattikorkeakoulu

SAVONIA

Sisällysluettelo

Johdanto	3
Neurolaterveydenhoitajan arvio lapsen suun terveydentilasta.....	4
Maitohampaiden puhkeaminen	5
Kariesbakteerit ja niiden tarttuminen.....	6
Hampaiden puhdistus.....	6
Vinkkejä harjaukseen.....	7
Imetyksen ja tutin vaikutus suun terveyteen.....	8
Fluori ehkäisee hampaiden reikiintymistä.....	9
Ksylitoli osana omahoitoa	10
Lapsen ruokailutottumukset	11
Lähteet	12



Johdanto

Tämä opas on tehty Etelä-Karjalan hyvinvointialueelle neuvolaterveydenhoitajien tueksi suun terveydentilan arviointiin. Oppaan tavoitteena on lisätä neuvolaterveydenhoitajien ohjausvalmiuksia liittyen neuvolaikäisen lapsen suun terveyteen sekä sitä kautta vanhempien tietoisuuteen neuvolaikäisen lapsen suun terveyden edistämiseksi ja sen ylläpitämiseksi. Tämän oppaan avulla neuvolaterveydenhoitajat saavat tukea ja valmiuksia suunnitella sekä toteuttaa lapsen suun terveydentilan arviointia.

Lapsen suun terveydestä huolehtiminen tulee aloittaa jo odotusaikana, jolloin ensisijaisen tärkeässä asemassa ovatkin neuvolaterveydenhoitajat. Suun terveydestä huolehtiminen kuuluu niin kodin, päivähoidon ja suun terveydenhuollon henkilökunnalle, kuin myös äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitajille. Näiden kaikkien tulee tehdä yhteistyötä, jotta lapsen suun terveyden edistäminen toteutuu. On todettu, että vanhempien heikko suun terveys sekä epäterveelliset elämäntavat vaikuttavat lasten epäterveellisiin elämäntapoihin. Tämän takia erilaisten ammattiryhmien roolit tukevat vanhempien toimintaa lapsen suun terveyden edistämiseen liittyvissä asioissa.

Hyvät suuhygienia- ja ruokailutottumukset sekä mutans-streptokokkien tarttumisen ehkäiseminen heijastuvat lapsen yleis- ja suun terveyteen. Tämän vuoksi niiden muodostaminen neuvolan toimesta jo odotus- ja lapsuusaikana onkin korvaamattoman tärkeää ennaltaehkäisevää toimintaa. Terveystoimittajilla on tärkeä asema odottavan naisen ja alle kouluikäisen lapsen suun terveyden edistämiseksi. Ensimmäistä lastaan odottaville perheille tulisi neuvolassa kertoa oikeudesta yhteen ilmaiseen neuvontakäyntiin suun terveydenhuollossa, jossa keskustellaan suunhoitoon liittyvistä asioista. Suun terveyden edistämiseen liittyvä terveydenhoitajan rooli on ohjata vanhempia toteuttamaan oikeanlaista lapsen suun omahoitoa kotona. Neuvolaterveydenhoitajan tulee tehdä arvio lapsen suun terveydentilasta sekä siihen liittyvistä tavoista yhden laajan terveystarkastuksen ohella 1—6 ikävuoden aikana. Terveystoimittajan on tarvittaessa osattava ohjata perhettä ottamaan yhteyttä suun terveydenhuollon piiriin.

Neurolaitehoitajan arvio lapsen suun terveydentilasta

Neurolaitehoitajan tulee tehdä arvio lapsen suun terveydentilasta sekä siihen liittyvistä tavoista yhden laajan terveystarkastuksen ohella 1—6 ikävuoden aikana. Laajan terveystarkastuksen yhteydessä tehtävään suun terveydentilan arvioon tulee sisällyttää kysymyksiä liittyen fluorituotteiden käyttöön, vanhempien ja lasten harjaustottumuksiin, ksylitolin käyttöön, imemistottumuksiin sekä ruokailutottumuksiin. Vastausten perusteella on osattava antaa oikeanlaista ohjausta suun omahoitoon liittyen. Terveystarkastajan tulee myös huomioida liian pitkään jatkuneet imemistottumukset tutista tai peukalosta sekä perusteella vanhemmille mitä seuraa, jos imeminen jatkuu liian pitkään.

Terveystarkastajan tulee nostaa lapsen ylähuulta suun terveydentilan arvioinnissa, jolloin voidaan havaita mahdollisia muutoksia hampaissa, kielessä tai limakalvoilla. Jos terveystarkastaja havaitsee etuhampaissa näkyvää plakkia, tulee lapsen ja vanhempien suun hoitoon liittyvää ohjausta tehostaa ja tässä vaiheessa voidaan ohjata perhe suun terveydenhuoltoon. Plakin tunnistaminen voi olla haasteellista, mutta se voidaan havaita yleensä ienrajoissa vaaleana tahmaisenä juosteena, joka irtoaa rapsuttaessa. Plakki aiheuttaa pahanhajuista hengitystä, joten myös sen perusteella terveystarkastaja voi päätellä onnistuuko neuvolaikäisen lapsen hampaiden harjaus kotona.



Puhtaat hampaat näyttävät sileiltä ja kiiltäviltä sekä terve ien on vaaleanpunainen.



Mannapuuromaista plakkia hampaiden pinnoilla ja punoittava ienraja.



Terveystarkastaja voi hanskat kädessä kevyesti nostaa lapsen ylähuulta suun puhtaustilanteen arvioimiseksi.

Maitohampaiden puhkeaminen

Ensimmäiset maitohampaat puhkeavat 4—12kk iässä, ja kaikki 20 maitohammasta on suussa keskimäärin 3-vuoden iässä. Hampaiden puhkeamisjärjestys on kuitenkin yksilöllinen.

Yleisimmät oireet hampaiden puhjetessa ovat lievä lämmön nousu, ärtyneisyys, syömättömyys, vetinen nuha, tavallista löysempi uloste sekä kuolaaminen. Hampaiden puhkeaminen ei aiheuta selviä flunssan oireita, eikä korkeaa kuumetta. Hampaiden puhkeamiseen liittyvää kutinaa ja ärsytystä voidaan helpottaa esimerkiksi pakastimessa viilennetyllä tutilla tai purulelulla.



Ensimmäiset maitohampaat ovat etuhampaita ja puhkeavat noin 4-12 kuukauden iässä



Seuraavaksi puhkeavat ensimmäiset poskihampaat noin 12-18-kuukauden iässä



Kulmahampaat puhkeavat noin 1-2-vuoden iässä



Viimeiseksi puhkeavat toiset maitohampaat noin 2,5-vuoden iässä

Kariesbakteerit ja niiden tarttuminen

Kariesta aiheuttavat bakteerit, kuten mutans-streptokokit, eivät elä hampaattomassa suussa. Kariesbakteeri voi tarttua lapsen ensimmäisten hampaiden puhjettua, eli noin 6 kuukauden iässä. Yleisin tartuntareitti kariesbakteerilla on äidiltä lapselle sylkikontaminaation välityksellä, esimerkiksi saman lusikan käytöstä. On siis pidettävä huoli siitä, ettei lapsen suuhun mene mitään sellaista, joka on käynyt toisen suussa.

Hampaan pinnalla oleva biofilmi eli plakki muodostuu suun bakteereista ja niiden aineenvaihduntatuotteista. Osa plakin bakteereista kykenee muodostamaan hiilihydraattien avulla happoa. Bakteerien muodostama happo liuottaa hampaan pinnalta mineraaleja, mikä heikentää kiillettä, ja voi kiilteen läpi edetessään muodostaa reiän.

Tärkeintä kariksen eli hampaiden reikiintymisen ennaltaehkäisyssä ja pysäytyksessä on hyvä omahoito, riittävä fluorin saanti, säännöllinen ruokailurytmi sekä sokeripitoisten ruokien ja juomien välttäminen.

Hampaiden puhdistus

Neuvolaikäisen lapsen suun terveydestä on vastuussa vanhemmat. Lapsi totutetaan jo pienestä pitäen siihen, että hampaat harjataan aamuisin ennen aamupalaa ja iltaisin ennen nukkumaanmenoa. Näin lapselle tulee hampaiden hoitamisesta rutiini, joka jää osaksi lapsen elintapoja tämän kasvaessa.

Hyvä hammasharja lapselle on pieni ja pehmeäharjaksinen. Sähköhammasharjaa suositellaan yli 3-vuotiaille lapsille. Lapsen hampaat voidaan pestä hoitopöytää hyödyntäen tai lapsen maataessa makuuasennossa. Lapsen hampaat voidaan pestä myös istuma-asennossa ja vanhempi voi tukea lapsen päätä omaa käsivartta vasten. Kädellä voidaan myös siirtää huulta, jotta näkyvyys hampaiden harjaukseen parane.

Hampaiden harjaus on hyvä aloittaa alahampaiden sisäpinnoilta niin, että harja asetetaan 45 asteen kulmaan. Tällöin myös ienrajojen harjaus toteutuu. Harja käännetään pystyasentoon alaetualueen hampaiden sisäpintojen harjauksessa, jolloin harjaus tapahtuu harjan kärkiosalla. Hampaiston taka- ja sivualueet harjataan kallistamalla hammasharjaa niin, että harjasosa kulkee posken sekä kielen puolella myös ienrajassa. Purupinnat harjataan pitämällä harjaspäätä kohtisuoraan purupinnan päällä.

Vanhemmille tulee neuvolassa korostaa, että lapsen hampaat harjataan yhdessä ja siitä on hyvä tehdä rutiini. Terveystoimijana voit antaa vinkkejä erilaisiin harjausasetuksiin, jos lapsen hampaiden harjaus kotona on haastavaa. Toisella kädellä voidaan siirtää toista poskea pois harjauksen tieltä tai voidaan tukea lapsen päätä samalla, kun vanhemman toisessa kädessä on hammasharja. Vauvan hampaita harjattaessa voidaan opastaa vanhempaa pitämään omalla kädellä vauvan kättä pois harjauksen tieltä.

Vinkkejä harjaukseen



Huulen ja posken siirtäminen toisella kädellä näkyvyyden parantamiseksi.



Pään tukeminen toisella kädellä harjauksen aikana.



Vauvan hampaita harjattaessa vanhempi voi omalla kädellä pitää vauvan kättä pois harjauksen tieltä.



Esimerkki harjausasennosta: Lapsi voi istua harjauksen aikana esimerkiksi wc-pöntön päällä.

Imetyksen ja tutin vaikutus suun terveyteen

Pieni lapsi saa useimmiten suurimman osan ravinnostaan imettämisen kautta. Täysimetyksellä on positiivisia vaikutuksia lapsen sekä äidin terveyteen. Imetyksellä voidaan ehkäistä allergioita, diabetesta ja korvatulehduksia, jotka ovat muutoin lapsilla yleisiä. Lapsen kasvojen alue sekä suun lihakset ja purenta kehittyvät myös imetyksen myötä. Täysimetystä suositellaan kuuden kuukauden ikään asti, ja sen jälkeen lapsen kiinteän ruuan määrää lisätään vähitellen. Imetystä suositellaan jatkamaan vuoden ikään saakka muun ravinnon ohella. Rintamaito tai äidinmaidonkorvike ovat yleensä pääasialliset ravitsemuksen sekä energian lähteet ensimmäisen vuoden ajan. Pitkään jatkuneena imetys voi kuitenkin aiheuttaa myös haittoja.

Yöaikainen imetys on haitallisempaa kuin päivällä tapahtuva imetys, sillä yöllä syljen puolustusmekanismit ovat heikommat kuin päiväsaikaan. On kuitenkin muistutettava, että äidin maidossa oleva laktoosi ei lisää mutans-streptokokkien määrää lapsen suussa.

Tutin imeminen vaikuttaa suuhun ja hampaistoon. Tutin käytön seurauksena lapsen purenta voi muuttua. Voimakas imeminen aiheuttaa kaventumista ylähammaskaarella ja tämä voi vaatia myöhemmällä iällä oikomishoitoa. Terveystieteiden tutkijat suosittelisivat neuvolassa anatomista tuttia, joka on muodoltaan taipuisa ja litteä. Täten se myös muotoutuu lapsen suussa samaan tapaan kuin rinnanpää imetyksen aikana. Tutista olisi hyvä luopua viimeistään 2-vuotiaana mahdollisten purentavirheiden vuoksi.



Anatominen tutti, jota suositellaan käytettäväksi.



Pyöreäpäistä tuttia ei suositella, sillä se vaikuttaa epäsuotuisasti purentan kehittymiseen.

Fluori ehkäisee hampaiden reikiintymistä

Fluorinsaanti on tärkeä osa suun terveyden ylläpitoa ja neuvolassa on osattava kertoa vanhemmille myös fluorisuosituksista. Fluorilla on ehkäiseviä vaikutuksia hampaiden reikiintymistä aiheuttavia bakteereja sekä happoja vastaan. Fluori estää bakteerien aiheuttamaa hammaskiilteen mineraalien liukenemista, eli ehkäisee hampaiden reikiintymistä.

Alle 3-vuotiaan lapsen hampaat tulee pestä kahdesti päivässä fluoritahnalla, joka sisältää 1000–1100 ppm fluoridia. Hammasharjaan laitetaan noin riisiryynin kokoinen määrä tahnaa. Jotta oikeanlainen fluorinsaanti toteutuu, fluoritahnalla tulee aloittaa heti ensimmäisten maitohampaiden puhjettua.

Alle 3-vuotiaat



Riisiryynin kokoinen määrä tahnaa

Fluoridipitoisuus
1000–1100ppm

3–5-vuotiaat



Pikkusormen kynnen tai herneen kokoinen määrä tahnaa

Fluoridipitoisuus
1000–1100ppm

6-vuotiaat ja vanhemmat



0,5–2 cm kokoinen määrä tahnaa

Fluoridipitoisuus
1450 ppm

Ksylitoli osana omahoitoa

Ksylitoli on tärkeä osa lapsen hyvää suuhygieniaa. Ksylitoli vähentää mutans-streptokokkien määrää suussa, mikä puolestaan vähentää kariesriskiä. Ksylitolia tulee käyttää vähintään 5 grammaa vuorokaudessa. Tämä vastaa esimerkiksi 10 Herra Hakkaraisen ksylitolipastillia. Ksylitolituotteiden käyttö aloitetaan pienin annoksin lisäten määrää hiljalleen kohti 5 gramman suositusta. Lapselle voi antaa ksylitolipastilleja heti, kun kiinteiden ruokien syöminen onnistuu. Purukumiin voidaan puolestaan siirtyä noin 2–3 vuoden iässä, kun lapsi osaa pureskella purukumin nielemättä sitä. Vanhempia voi opastaa, että ksylitolin maistelun voi aloittaa esimerkiksi lusikan avulla pieneksi murennetuilla Herra Hakkaraisen ksylitolipastilleilla. Tärkeää on muistaa käyttää ksylitolia aina aterioiden ja välipalojen jälkeen, jotta sen edut saavutetaan.

Säännöllinen ksylitolin käyttö ennaltaehkäisee hampaiden reikiintymistä, sekä korjaa jo alkaneita kiilleaurioita. Lisäksi ksylitolin käyttö vähentää plakin määrää ja myös sen tarttumista hampaalle. Myös vanhempien ksylitolin käyttö jo odotusaikana on tärkeää. Pienten lasten äitien täysksylitolipurukumin käytöllä on merkittävä vaikutus mutans-streptokokkien tartunnan ennaltaehkäisyyn. Ksylitolin säännöllinen käyttö vähentää myös äkillisen välikorvatulehduksen ilmaantumista.



Ksylitolipastilli murennettuna.

Lapsen ruokailutottumukset

Rintamaito tai äidinmaidonkorvike ovat vauvan pääasiallinen ravinnonlähde ensimmäisen vuoden ajan. Kiinteiden ruokien maistelu aloitetaan imetyksen ohella aikaisintaan 4 ja viimeistään 6 kuukauden iässä.

Terveyttä edistävän ruokavalion perustana on säännöllinen syöminen. Suositeltu ateriaritmi koko perheelle on 4–6 ateriaa päivässä. Mahdollinen herkuttelu tulisi yhdistää ruokailun yhteyteen, jotta happohyökkäyksiä ei kertyisi enempää, kuin kuusi päivässä. Happohyökkäyksessä suun bakteerit muodostavat syömämme ruuan hiilihydraateista ja sokereista hammaskiillettä liuottavaa happoa. Aterioiden välissä sylki neutraloi happoja ja kiilteestä lienneet mineraalit saostuvat takaisin hampaan pinnalle. Jos aterioiden väli on lyhyt ja happohyökkäyksiä on tiheään, ei kiille ehdi palautua, ja hampaaseen voi muodostua reikä.

Suun terveyttä edistäviä ravintotottumuksia ovat esimerkiksi pureskeltava ja kuitupitoinen ruoka, sillä nämä molemmat lisäävät syljen eritystä. Sokeri, makeiset ja happamat tuotteet ovat suun terveydelle haitallisia. Suurin osa sokerista saadaan sokerilla makeutetuista tuotteista, kuten mehuista, jogurteista, leivonnaisista ja makeisista. Tiheä ja toistuva sokerin saanti lisää hampaiden reikiintymisriskiä. Suositusten mukaan alle 1-vuotias ei tarvitse lisättyä sokeria. Hedelmien tai marjojen sisältämää sokeria ei tarvitse varoa, ja niitä suositellaan nautittavan päivittäin.

Lapsille suositellaan janojuomaksi vettä. Ruokajuomaksi sopii rasvaton maito, vesi tai suolaton ja maustamaton kivennäisvesi. Tuoremehua tai täysmehua voi juoda yhden lasillisen päivässä aterian yhteydessä. Alle vuoden ikäisen lapsen ruokavaliossa mehut ovat tarpeettomia.



Lähteet

ALUCKAL, Eby & Ankola, Anil V 2018. Effectiveness of xylitol and polyol chewing gum on salivary streptococcus mutans in children: A randomized controlled trial. Indian Journal Dental Research 29(4), 445–449. [Viitattu 2023-3-8.] Saatavissa: <https://pubmed-ncbi-nlm-nih.gov.ezproxy.savonia.fi/30127194/>.

HEIKKA, Helena, HEIKKINEN, Anna Maria, HONKALA, Sisko, HELENIUS-HIETALA, Jaana, SIRVIÖ, Kaarina (toim.) 2022. Terve Suu. [Verkkokirja]. [Viitattu 2023–9–5.] Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00021>.

HOLOPAINEN, Tiina julkaisuaika tuntematon. Ohjauksen tueksi. Opetusmateriaali. Lasten ja nuorten suun terveydenhoitotyö. Savonia ammattikorkeakoulu. [Viitattu 2023-9-5.].

KARIES (hallinta). Käypä hoito –suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2023. [Viitattu 2023-2-8.] Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50127#s7>.

KUITUNEN, Mikael 2023. Hampaiden puhkeaminen lapsella. [Verkkajulkaisu]. Duodecim Terveyskirjasto. Päivitetty 10.1.2023. [Viitattu 2023-2-26.] Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00128>.

KÖNÖNEN, Eija 2021. Hammasplakki. [Verkkajulkaisu]. Duodecim Terveyskirjasto. Päivitetty 27.1.2021. [Viitattu 2023-10-25.] Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00206>.

MÄENPÄÄ, Tiina, VIRTONMAA, Henna, HAUTAMÄKI, Outi, HAUSEN, Hannu 2021. Lasten suun terveyden edistäminen edellyttää moniammatillista yhteistyötä. Terveystietäjien blogi. 5.5.2021. [Viitattu 2023-3-10.] Saatavissa: <https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/uutishuone/blogi/lasten-suunterveyden-edistaminen-edellyttaa-moniammatillista-yhteistyota.1392.blog>

NASTASSJA, Piwko 2016. XYLITOL CHEWING GUM. Dental Health 55(3), 20–24. [Viitattu 2023-2-28.] Saatavissa: <https://search-ebSCOhost-com.ezproxy.savonia.fi/login.aspx?direct=true&AuthType=ip.shib&db=cui&AN=115716544&lang=fi&site=ehost-live&authType=ip.shib&custid=s4778224>.

NUMANOVIC, Vanesa, KOSKENNIEMI, Jaana, VAHLBERG, Tero & LEINO-KILPI, Helena 2018. Äitiys- ja lastenneuvolaterveystietäjien tieto raskaana olevan naisen ja neuvolaikäisen lapsen suun terveydestä. Hoitotiede 30(2), 132–142. [Viitattu 2023-1-31.] Saatavissa: <https://search-ebSCOhost-com.ezproxy.savonia.fi/login.aspx?direct=true&AuthType=ip.shib&db=cui&AN=130455680&lang=fi&site=ehost-live&authType=ip.shib&custid=s4778224>.

SOSTERI 2017. Ksylitolin käyttö kannattaa aloittaa heti kun hampaat alkavat puhjeta. [Verkkajulkaisu]. Päivitetty 30.8.2017. [Viitattu 2023-3-29.] Saatavissa: <https://www.sosteri.fi/ksylitolin-kaytto-kannattaa-aloittaa-heti-kun-hampaat-alkavat-puhjeta/>.

SUOMEN HAMMASLÄÄKÄRILIITTO julkaisuaika tuntematon. Fluori. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 2023-2-25.] Saatavissa: https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/yleistietoa-suunterveydesta/hampaiden-ja-suunpuhdistus/fluoridi#.Y_nwRHZBy3A.

SUOMEN HAMMASLÄÄKÄRILIITTO julkaisuaika tuntematon. Karies ja hampaan reikiintyminen. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 2023-8-25.] Saatavissa: <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suun-sairaudet-ja-tapaturmat/hampaiden-ja-suun-sairaudet/karies-ja-hampaan-reikiintyminen>.

SUOMINEN, Liisa 2021. Suun terveys ja suun terveyteen vaikuttavat tottumukset. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ja Kustannus Oy Duodecim. [Verkkokirja]. [Viitattu 2023-10-25.] Saatavissa: <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00040>.

TAYS 2022. Lisämaidon ja tutin käyttö. [Verkojulkaisu]. Päivitetty 15.9.2022. [Viitattu 2023-5-1.] Saatavissa: https://www.tays.fi/fi-fi/raskaus_ja_synnytys/imetys/Lisamaidon_ja_tutin_kaytto.

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS 2019. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. [Pdf-tiedosto]. [Viitattu 2023-8-25.] Saatavissa: [URN ISBN 978-952-343-254-3.pdf \(julkari.fi\)](https://www.duodecim.fi/urn:isbn:978-952-343-254-3.pdf).

TIITINEN, Aila 2022. Imetys. [Verkkokirja]. Duodecim terveyskirjasto. [Viitattu 2023-4-11.] Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01020>.

TILANDER, Anu 2016. Omaksu suunterveyttä tukevat ruokatottumukset. Potilaan lääkärilehti. [Verkojulkaisu]. Päivitetty 26.5.2016. [Viitattu 2023-8-25.] Saatavissa: <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/suunvuoro/omaksu-suunterveytta-tukevat-ruokatottumukset/>.

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. 338/2011. [Viitattu 2023-1-31.] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338#Pidm45053758323168>.

WHO 2021. Infant and young child feeding. Päivitetty 9.6.2021. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 2023-5-3.] Saatavissa: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>.

Kuvat

Taustalla olevat kuvat www.pexels.com

1. www.pexels.com
2. Kousa 25.10.2023
3. www.istockphoto.com
4. Lento 12.10.2023
- 5., 6., 7., 8., 9. ja 10. Kousa 19.10.2023
11. ja 12. Patovisti 19.10.2023
13. Lento 12.10.2023
14. Patovisti 9.10.2023

LIITE 2: NEUVOLAikäISEN LAPSEN SUUN TERVEYDEN EDISTÄMISEN INFOGRAAFI

Neuvolaikäisen lapsen suun terveys



Suun terveydentilan arvio

Arvioi suun terveydentila nostamalla lapsen ylähuulta. Havainnoi muutokset hampaissa, kielessä tai limakalvoilla. Jos etuhampaissa on plakkia, ohjaa perhe suun terveydenhuoltoon. Plakki = vaalea tahmainen juoste, usein ienrajassa



Maitohampaiden puhkeaminen

Ensimmäiset maitohampaat puhkeavat 4-12 kuukauden iässä. Kaikki 20 maitohammasta suussa 3-vuoden iässä. Voi aiheuttaa lievää lämmönnousua, ärtyneisyyttä, syömättömyyttä, vetistä nuhaa, löysää ulostetta ja kuolaamista. Oireita voi helpottaa viilennetyllä tutilla tai purulelulla.



Kariesbakteerit

Tarttuvat sylkikontaktin välityksellä. Ohjaa vanhempaa huomioimaan, ettei lapsen suuhun mene mitään, joka on käynyt toisen suussa. Tärkeintä hyvä omahoito, riittävä fluorin saanti, säännöllinen ruokailurytmi ja sokerin välttäminen.



Hampaiden puhdistus

Hampaiden harjaus vanhempien toimesta kaksi kertaa päivässä 1000-1100 ppm fluorihammastahnalla. Aloitetaan ensimmäisen hampaan puhjettua. Alle 3-vuotiaalle tahnaa riisiryynin verran.



Imetys ja tutti

Tärkeää anatominen tutti, älä suosittelle pyöreäpäistä tuttia. Luopuminen 2-3-vuotiaana parentavirheiden vuoksi. Täysimetyssuositus 6kk asti. Pitkään jatkuneena imetys voi olla haitallista hampaille.



Lapsen ruokailutottumukset

Tärkeintä säännöllisyys, 4-6 ateriaa päivässä. Janojuomaksi vettä, sokerin välttäminen. Happohyökkäys = suun bakteerit muodostavat syömämme ruoan hiilihydraateista ja sokereista hammaskiillettä liuottavaa happoa.



Ksylitoli

Vähentää mutans-streptokokkibakteerien määrää suussa. Käyttösuositus 5 grammaa vuorokaudessa = 10 kpl Herra Hakkaraisen täysksylitolipastillia. Käyttö aina aterioiden ja välipalojen jälkeen.

LIITE 3: WEBROPOL SAATEKIRJE JA PALAUTEKYSELY

Neuvolaikäisen lapsen suun terveyden edistäminen - Opas Etelä-Karjalan hyvinvointialueen neuvolaterveydenhoitajille

Olemme 4. vuoden suuhygienistiopiskelijoita Savonia-ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyönä oppaan sekä infograafin neuvolaikäisen lapsen suun terveyden edistämisestä Etelä-Karjalan hyvinvointialueen neuvolaterveydenhoitajille. Tämän kyselyn tarkoituksena on saada palautetta oppaan ja infograafin toimivuudesta. Kyselyyn vastataan anonyymisti. Palautteen perusteella kehitämme oppaan ja infograafin lopulliseen muotoon.

Vastaa väittämiin valitsemalla omaa mielipidettäsi vastaava numero asteikolla 1-5, jossa:

- 1= Täysin eri mieltä
 2= Jokseenkin eri mieltä
 3= Ei samaa eikä eri mieltä
 4= Jokseenkin samaa mieltä
 5= Täysin samaa mieltä

Toivomme vastauksia keskiviikkoon 8.11.2023 mennessä.

1. Oppaassa käytetty kieli on helposti ymmärrettävää.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

2. Oppaassa esitetyt ohjeet ovat selkeitä.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

3. Opas on visuaalisesti miellyttävä.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

4. Oppaan sisältämät kuvat ja teksti tukevat toisiaan.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

5. Opas sisältää riittävästi kuvia.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

6. Opas on pituudeltaan sopiva.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

7. Oppaan rakenne on johdonmukainen.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

8. Opas lisää ohjausvalmiuksiani suun terveydenhoitoon liittyen.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

9. Infograafi tiivistää hyvin oppaan sisällön.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

10. Infograafi on visuaalisesti miellyttävä.

	1	2	3	4	5
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Infograafi tulee tukemaan työskentelyäni neuvolassa.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

12. Tähän voit kirjoittaa kehitysideoita ja kommentteja oppaaseen sekä infograafiin liittyen.
