



Khadra Hussein & Sabriina Hussein

Suun terveyden ja yleisterveyden välinen yhteys

Oppimateriaali sairaanhoitajaopiskelijoille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Suuhygienisti, Sairaanhoitaja Amk

Suun terveydenhuollon ja Sairaanhoitotyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

25.09.2023

Tekijä	Sabriina Hussein, Khadra Hussein
Otsikko	Suun terveyden ja yleisterveyden välinen yhteys, oppimateriaali sairaanhoitajaopiskelijoille
Sivumäärä	22 sivua + 13 liitettä
Aika	25.09.2023
Tutkinto	Suun terveydenhuollon ja Sairaanhoitotyön tutkinto-ohjelma
Tutkinto-ohjelma	Suunterveyden huolto ja sairaanhoitotyön tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Lehtori Saira Pakarinen
<p>Yleisterveys ja suunterveys ovat kaksi tärkeää osa-aluetta ihmisen kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa ja viime vuosina hammaslääketieteellisessä tutkimuksessa on kiinnitetty yhä enemmän huomiota näiden väliseen yhteyteen. On ymmärretty, että suun terveys ja yleisterveys ovat tiiviisti kytkeytyneitä, ja toisen alueen ongelmat voivat vaikuttaa toiseen. Tämä ymmärrys on johtanut siihen, että potilaiden hoitamisessa on siirrytty kohti kokonaisvaltaisempaa lähestymistapaa, jossa suunhoitoa ei pidetä erillisenä osana terveydenhoitoa, vaan se otetaan huomioon osana potilaan yleistä hyvinvointia.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Metropolian sairaanhoitajaopiskelijoille oppimateriaali yleis- ja suun terveyden välisestä yhteydestä. Tarkoituksena on kuvata myös oppimateriaalissa, mitä vaikutuksia lääkkeillä voi olla suun terveyteen. Tämän työn tavoite on antaa tärkeätä tietoa sairaanhoitajille, jotta he voivat auttaa potilaita ymmärtämään, miksi suun terveys on tärkeää ja mitä seurauksia voi olla, jos suun terveydestä ei huolehdi.</p> <p>Opinnäytetyön menetelmänä käytettiin tutkimuksellista kehittämistehtävää. Työn ja oppimateriaalin tietoperusta kerättiin luotettavista tietokannoista sekä hyödynnettiin tutkimuksia ja erilaisia artikkeleita. Opinnäytteen tavoite oli tuottaa opiskelijoita motivoiva oppimateriaali. Oppimateriaalia voisi hyödyntää erityisesti sisätautipotilaan hoitotyön kursilla, missä perehdytään yleissairauksiin ja niiden lääkkeisiin. Oppimateriaalia tehtäessä otettiin huomioon, millainen on innostuva oppimateriaali. Värikkäät elementit, kuvat tai taulukot voivat tehdä opiskelusta kiinnostavan opiskelijan silmissä. Oppimateriaali sisältää mainitut ominaisuudet, ja se on luotu Microsoft Word -tiedostoon.</p> <p>Opinnäytetyön kehittämissuunnitelmana on laajemman oppimateriaalin luominen, joka sisältää konkreettisia käytännön harjoituksia ja case-esimerkkejä. Tämä materiaali auttaisi opiskelijoita soveltamaan suun terveyteen liittyvää teoriaa käytäntöön. Opinnäytetyö on julkaistu Theseus-tietokannassa ja Metropolian kirjaston tietokannassa, se on saavutettavissa myös jo työelämässä olevien sairaanhoitajien täydennyskouluttautumiseen.</p>	
Avainsanat	Yleisterveys, suunterveys, lääkitys, lääkkeiden vaikutukset, suunhoito, oppimateriaali.

Author	Sabriina Hussein, Khadra Hussein
Title	The relationship between oral health and overall health, learning material for nursing students
Number of Pages	22 pages + 13 appendices
Date	25.09.2023
Degree	Bachelor's degree program in Oral Health Care and Nursing
Degree Programme	Degree Program of Oral Hygiene and Degree Program of Nursing
Instructors	Senior Lecturer Saila Pakarinen
<p>General health and oral health are two important areas in a person's overall well-being, and in recent years, dental research has paid more and more attention to the connection between them. It is understood that oral health and general health are closely linked, and problems in one area can affect the other. This understanding has led to a shift towards a more holistic approach in treating patients, where oral care is not considered a separate part of health care, but is taken into account as part of the patient's overall well-being.</p> <p>The purpose of this thesis is to produce educational material for Metropolia's nursing students about the connection between general and oral health. The purpose is to also describe in the learning material what effects medicines can have on oral health. The goal of this work is to provide important information to nurses so they can help patients understand why oral health is important and what the consequences can be if oral health is not taken care of.</p> <p>A research development approach was employed for the thesis, drawing information from reliable databases and studies. The goal was to create motivating learning material for the internal medicine patient nursing course, focusing on common diseases and medications. The material, developed in Microsoft Word, incorporates colorful elements, pictures, and tables.</p> <p>The proposed improvement involves expanding the learning material to include practical exercises and case examples, aiding students in applying oral health theory to practice. The thesis is accessible in the Theseus and Metropolia library databases, serving as a resource for continuing education for working nurses.</p>	
Keywords	Overall health, oral health, medication, effects of medication, oral care, learning material.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet ja kehittämistehtävät	1
2.1	Tarkoitus ja tavoite	1
2.2	Kehittämistehtävät	3
3	Tietoperusta	3
3.1	Suunterveys	3
3.2	Yleisterveys	5
3.3	Yhteydet suunterveyden ja yleisterveyden välillä	6
3.4	Suun infektiot ja niiden vaikutukset elimistöön	6
3.5	Suun terveyden merkitys diabeteksen ja astman hoidossa	7
3.6	Psykkiset ja muistisairaudet ja niiden vaikutukset suun terveyteen	7
3.7	Sydän- ja verisuonitaudit ja suunterveys	8
3.8	Syövän hoidon vaikutukset suun terveyteen	8
3.9	Reuma ja suun terveys	9
3.10	Lääkkeiden vaikutus suunterveyteen	9
3.11	Suunterveydenhoito lääkehoidon aikana	9
3.12	Lääkkeiden käyttöön liittyvät suun terveystriskit	10
3.13	Kserostomia ja hyposalivaatio	11
3.14	Syljenerityksen lisääntyminen	12
3.15	Sylkirauhasten turvotus, tulehdus, kipu ja syljen värjäytyminen	12
3.16	Ikenien liikakasvu	13
3.17	Muut vaikutukset pehmytkudoksiin	13
3.18	Vaikutukset hampaisiin	14
3.19	Apuaineiden vaikutukset	14
4	Opinnäytetyön toteuttaminen	15
4.1	Toimintaympäristö, kohderyhmä, hyödynsaajat	15
4.2	Lähtötilanteen kartoitus	16
4.3	Toiminnan etenemisen ja työskentelyn kuvaus	16
	Taulukko 1. Opinnäytetyön aikataulusuunnitelma	16
5	Opinnäytetyön tuotos	17
6	Pohdinta	18

6.1	Tuotoksen tarkastelu	19
6.2	Luotettavuus	19
6.3	Eettisyys	20
6.4	Tuotoksen hyödyntäminen	21
6.5	Kehittämisehdotukset	21
6.6	Ammatillinen kasvu	22
	Lähteet	24
	Liitteet	27
	Tiedonhaun kuvaus taulukko	27

1 Johdanto

Yleisterveys ja suunterveys ovat kaksi tärkeää osa-aluetta ihmisen kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. Yleisterveys kattaa ihmisen fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin. Terveiden ylläpitäminen ja edistäminen on tärkeää, jotta ihmiset voivat elää toimintakykyistä elämää. Hyvä terveys edistää myös yhteiskunnan toimivuutta ja taloudellista menestystä.

Suunterveys keskittyy erityisesti suun terveyteen ja sairauksiin. Suun sairaudet, kuten ientulehdus ja hammaskaries, voivat vaikuttaa yleiseen terveyteen. Esimerkiksi ientulehdus voi aiheuttaa sydän- ja verisuonitautien riskiä. Yleisen terveydentilan heikkeneminen voi myös vaikuttaa suun terveyteen, esimerkiksi immuunijärjestelmän heikkeneminen voi lisätä hammas- ja ientulehduksen riskiä. (Potilaan lääkirlehti 2016.)

Lääkkeet voivat vaikuttaa suun terveyteen. Esimerkiksi tietyt lääkkeet, kuten verenpainelääkkeet, voivat aiheuttaa suun kuivumista, mikä lisää ientulehduksen ja hammaskarieksen riskiä. (Terveyskirjasto 2022.)

Opinnäytetyön avulla on mahdollista lisätä sairaanhoitajan opintoihin lisätietämystä suunterveydestä, joka voi vaikuttaa myöhemmin sairaanhoitajan työelämään monin tavoin. Opinnäytetyössä korostetaan ja tuodaan esille, kuinka suuri merkitys suuhygienialla on sairauksien ehkäisemissä sekä miten suun terveys edistää yleisterveyttä. Aihe on tärkeä, koska suunterveys vaikuttaa yleiseen terveydentilaamme ja päinvastoin.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet ja kehittämistehtävät

2.1 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Metropolian sairaanhoitajaopiskelijoille oppimateriaali yleis- ja suun terveyden välisestä yhteydestä sekä mitä vaikutuksia lääkkeillä voi olla suun terveyteen.

Tarkoituksena oli myös selvittää suun terveysvaikutuksia yleisterveydelle sekä tarjota uusinta näyttöön perustuvaa tieteellistä tietoa aiheesta. Pyrkimyksenä oli tuottaa oppimateriaali tutkimalla yleisten sairauksien vaikutusta suun terveyteen sekä tutkimalla miten yleisimmät suunsairaudet voivat vaikuttaa yleiseen terveyteen. Tämä tieto on tärkeää sairaanhoitajille, jotta he voivat auttaa potilaita ymmärtämään, miksi suun terveys on tärkeää ja mitä seurauksia voi olla, jos suun terveydestä ei huolehdi.

Opinnäytetyön avulla tuodaan esille, miten hoitamaton suu voi johtaa erilaisiin terveysongelmiin, kuten iensairauksiin, hampaiden haurastumiseen, kipuihin ja infektioihin. Näitä terveysongelmia puolestaan voidaan yhdistää moniin yleisterveyden ongelmiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin, diabetekseen, aivoverenkiertohäiriöihin ja keuhkosairauksiin.

Oppimateriaalin idea syntyi yleissairaus ja suun terveys oppaan tarpeesta. Sairaanhoitotyön opetuksessa kerrotaan melko vähän siitä, miten yleissairaudet voivat vaikuttaa myös suun terveyteen ja miten suun sairaudet voivat aiheuttaa muita yleissairauksia. Opiskelijat voivat hyödyntää opinnäytetyöstä saatua tietoa motivoituneena potilaita hoitamaan suun terveyttä osana yleisterveyttä opiskelunaikana, mutta myös tulevassa työssään. He voivat selittää potilaille, kuinka suun terveys vaikuttaa yleisterveyteen ja miten suun terveydenhoito voi auttaa ehkäisemään monia yleisterveyden ongelmia. Sairaanhoitajat voivat myös tarjota potilailleen tietoa ja ohjeita oikeanlaisesta suun terveydenhoidosta sekä kannustaa potilaita tekemään muutoksia elintapoihinsa, jotka voivat edistää suun ja yleisterveyden hyvinvointia.

Suun terveyden ylläpitäminen yleisten sairauksien kanssa vaatii tiivistä yhteistyötä eri ammattiryhmien kuten suuhygienistien, hammaslääkäreiden ja sairaanhoitajien sekä lääkäreiden välillä. Tämän opinnäytetyön kautta tarjotaan keinoja ja suosituksia suun terveyden ylläpitämiseen yleisten sairauksien kanssa kuten säännöllinen hammashoito, suun hygienian parantaminen ja oikeanlaisten lääkkeiden käytön hallinta. Tämä auttaa vähentämään suun sairauksien riskiä ja parantamaan yleistä terveyttä.

Tavoitteena on myös selvittää miten erilaiset yleiset sairaudet, kuten diabetes ja sydänsairaudet näkyvät suun terveydessä ja miten niillä on yhteys suun sairauksiin, kuten ientulehdukseen ja hammaskariekseen.

2.2 Kehittämistehtävät

Sairaanhoidon opintoihin voitaisiin sisällyttää enemmän tietoa suun terveydenhuollosta, sillä se on isossa roolissa kokonaisvaltaisessa terveydessä. Tämä voidaan toteuttaa esimerkiksi lisäämällä enemmän materiaalia tai järjestämällä opiskelijoille käytännön harjoituksia, joissa he pääsevät tutustumaan erilaisiin suunterveyden asiasisältöihin. Tätä tuotosta voidaan hyödyntää sairaanhoidon opinnoissa esimerkiksi sisällyttämällä se kurssimateriaaleihin, kuten sisätautipotilaan hoitotyöhön, missä käsitellään yleisimpiä kansansairauksia.

Opinnäytön kehittämistehtävät ovat:

1. Miten suunterveys on yhteydessä yleisterveyteen?
2. Miten lääkkeet vaikuttavat suunterveyteen?
3. Millainen on innostava oppimateriaali suun terveyden ja yleisterveyden välisistä yhteyksistä sairaanhoitajaopiskelijoille?

3 Tietoperusta

Tietoperustaa rakennettiin opinnäytteen tarkoituksen, tavoitteiden sekä kehittämistehtävien pohjalta ja myös toisin päin, tietoperustan avulla tarkennettiin tarkoitusta, tavoitetta ja kehittämistehtäviä. Aiheeseen tutustuttiin ja yleistä tietoa koottiin siitä, miten suunterveys on yhteydessä yleisterveyteen, miten lääkkeet vaikuttavat suunterveyteen, sekä millainen oppimateriaali on oppiseen innostava?

3.1 Suunterveys

Suun terveys vaikuttaa monin tavoin ihmisen hyvinvointiin. Se on yksi kehon tärkeimmistä osista, joka on suoraan yhteydessä ruuansulatuskanavaan, joka on merkittävä infektioportti. Mikrobit voivat siirtyä hengitysilman, ruoan ja muiden kontaktien kautta suuhun. (Potilaan lääkäriliitto 2016.)

Terve suu sisältää terveet ikenet, pehmytkudokset, kielen ja suun limakalvon. Se koostuu toimivasta purennasta ja oireettomista ja terveistä hampaista. Terve suu on myös ulkonäöllisesti ihmiselle mieluisa. Puhuminen onnistuu ongelmitta. (Terveyskirjasto 2022.)

Suun terveys ongelmilla voi olla muita vaikutuksia kuin pelkästään terveystilaa. Ne voivat näkyä huonona itsetuntona ja siten vaikuttaa kykyyn toimia sosiaalisissa tilanteissa. Suun terveyden ylläpitoon ja edistämiseen liittyvät perusasiat ovat melko yksinkertaisia ja helposti toteutettavissa: hyvä suuhygienia, terveellinen ruokavalio, fluorin käyttö, säännölliset hammaslääkärikäynnit ja aikainen hoitoon hakeutuminen. (Terveyskirjasto 2022.)

Yleisimmät suusairaudet ovat varhaisvaiheissaan oireettomia tai vähäoireisia, sen takia sairaudet pääsevät helposti etenemään salakavalasti. Hammaslääkäriliiton suositus on säännölliset hammastarkastukset, koska suurimmalla osalla aikuisilla on suussa jonkinlainen tulehdus. (Suomen hammaslääkäriliitto 2023.)

Yleisimmät suusairaudet ovat gingiviitti, parodontiitti ja karies. Gingiviitti eli ientulehdus on yleinen vaiva, joka syntyy, kun biofilmi eli plakkia kertyvät hampaiden pinnalle. Tämä saa aikaan ikenien punoituksen, turvotuksen, huonon hengityksen ja verenvuodon hampaita harjattaessa. Jos tulehdusta ei hoideta, se voi edetä parodontiitiksi, mikä vahingoittaa hampaiden kiinnityskudoksia ja voi johtaa vakaviin seurauksiin, kuten hampaiden menetykseen tai jopa sydän- ja verisuonitauteihin. Tästä syystä ientulehdus on tärkeä hoitaa ajoissa ja huolehtia suun terveydestä. (Könönen 2021.)

Terveys 2000 -tutkimuksen mukaan merkittävä ikenien kiinnityskudossairaudet ovat kansanterveysongelma hampaallisilla 30 vuotta täyttäneillä Suomessa. Naisista 70%:llä ja miehistä 77%:llä esiintyy ientulehdusta. Terveys 2011-tutkimusta tehdyssä ei ole tapahtunut suurta muutosta verrattuna edellisen. (Parodontiitti: Käypä hoito -suositus. 2019.)

Hampaan kiinnityskudossairaus (parodontiitti) on hammasta ympäröiviä kiinnityskudoksia tuhoava krooninen tulehdussairaus. Parodontiitti on monitekijäinen sairaus. Puutteellinen suunomahoito ylläpitää ientulehdusta ja näin ollen on mahdollinen kehittyä parodontiitin. Lisäksi tupakointi ja diabetes voivat olla taudin merkittäviä riskitekijöitä. Myös lihavuus, stressi ja metabollinen oireyryhmä sekä perinnölliset tekijät altistavat parodontiittiin. (Könönen 2021.)

Karies eli hampaiden reikiintyminen on yleisin suun sairauksista ja maailmanlaajuisesti levinnein infektiosairaus. Lähes kaikki aikuisväestöllä on joskus elämänsä aikana ollut hampaiden reikiintymistä. (Terveyskirjasto, 2022.)

Hampaiden reikiintymisprosessi syntyy, kun hampaiden pinnalle muodostuu biofilmiä eli plakkia ja tätä plakkia ei poisteta. Tämä biofilmi aiheuttaa vahinkoa hampaan kovakudokselle, kiilteelle, ja pahimmillaan se voi johtaa hammastulehdukseen. Vaurioiden esiintyminen ja niiden laajuus riippuvat monista eri tekijöistä, kuten suussa olevien bakteerien koostumuksesta, ruokavaliosta, hampaan luontaisesta vastustuskyvystä, syljestä ja siitä, kuinka kauan biofilmi saa vaikuttaa hampaan pinnalla. Biofilmissä elävät bakteerit, erityisesti mutans-streptokokit, voivat tuottaa happoja sokereista ja hiilihydraateista, jotka voivat löytyä ravinnosta. Nämä hapot puolestaan liuottavat hampaan pinnalta mineraaleja ja pehmentävät kiilteen pintaa. (Käypä hoito -suositus, 2023.)

3.2 Yleisterveys

Yleisterveys on laaja käsite, joka voidaan tarkastella monesta näkökulmasta. Tämän käsitteen keskiössä on pyrkimys edistää pitkäikäisyyttä, parantaa elämänlaatua ja kannustaa terveisiin elämäntapoihin. Kun yleinen hyvinvointi kärsii, se heijastuu myös suussa, sillä elimistön immuunipuolustus ei silloin ole tarpeeksi vahva estämään suun bakteereita muualle elimistöön. (Potilaanlääkärilehti 2019.)

Yleisimmät kansantaudit ovat Suomessa:

- ⇒ sydän- ja verisuonitaudit
- ⇒ diabetes
- ⇒ astma ja allergia
- ⇒ krooniset keuhkosairaudet
- ⇒ syöpäsairaudet
- ⇒ muistisairaudet
- ⇒ tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet ja
- ⇒ mielenterveyden ongelmat

(THL 2019)

Näiden kaikkien sairauksien kanssa on hyvin tärkeää pitää suunterveys tasapainossa. Suusta ilmenevät suun sairaudet kuten parodontiitti eli hampaan kiinnitys kudosten tulehdus voi pahentaa olemassa olevia sairauksia elimistössä. Muita yleisiä suun sairauksia, jotka vaikuttavat kehoon negatiivisesti ovat mm. limakalvoilla esiintyvät haavaumat, sieni-infektiot, hammasytimen tulehdus ja huonosti istuva proteesi. (Potilaanlääkärilehti 2019.)

3.3 Yhteydet suun terveyden ja yleisterveyden välillä

Yleissairaudet ja suun terveydessä ilmenevät sairaudet ovat vahvasti kytkettyjä toisiinsa, ja tämän vuoksi suun terveyden seuranta käytetään yhtenä tapana tunnistaa ja hallita yleissairauksia. Yleisimmät suun sairaudet voivat pahentaa jo olemassa olevia sairauksia ja vaikuttaa negatiivisesti yleisterveyteen.

Terve suun normaalifloora koostuu monista eri bakteereista, jotka elävät tasapainossa keskenään. Nämä bakteerit auttavat torjumaan patogeenisiä mikrobeja estämällä niiden kasvua ja tuottamalla aineita, jotka voivat tappaa muita bakteereja. Tämä tasapaino voidaan kuitenkin häiritä huonolla suuhygienialla, sairauksilla tai lääkityksellä, mikä voi johtaa patogeenisten mikrobien kasvuun ja suun terveysongelmiin. (Duodecim terveyskirjasto 2022.)

3.4 Suun infektiot ja niiden vaikutukset elimistöön

Suun mikro-organismit voivat päästä verenkiertoon hammaskarieksen, tulehtuneen limakalvon ja ikenen kautta, mikä voi johtaa elimistön yleiseen tulehdusreaktioon. Tämä tulehdusreaktio voi edistää erilaisten sairauksien kehittymistä, kuten sydän- ja verisuonisairauksia, diabetesta, tiettyjä syöpiä ja tulehduksellisia suolistosairauksia. (Duodecim 2017.)

Yksi tapa, jolla suun infektiot voivat vaikuttaa terveyteen, on niiden kyky edistää ateroskleroosin kehittymistä. Ateroskleroosi on sairaus, jossa valtimoiden seinämissä kertyy rasvaa, kolesterolia ja muita aineita, mikä voi johtaa valtimoiden kovettumiseen ja ahtautumiseen. Tutkimukset ovat osoittaneet, että suun infektiot voivat edistää tätä prosessia lisäämällä tulehdusreaktiota ja vahingoittamalla verisuonten seinämiä. (Duodecim 2017.)

Toinen tapa, jolla suun infektiot voivat vaikuttaa terveyteen, on niiden kyky lisätä diabeteksen riskiä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että suun tulehdusreaktiot voivat heikentää insuliinin herkkyyttä ja lisätä insuliiniresistenssiä, mikä voi edistää diabeteksen kehittymistä. Lisäksi suun infektiot voivat vaikuttaa yleiseen terveyteen heikentämällä immuunijärjestelmää ja edistämällä erilaisten tulehdussairauksien kehittymistä. Esimerkiksi, tulehdukselliset suolistosairaudet, kuten Crohnin tauti ja haavainen

paksusuolitulehdus, ovat yleisempiä ihmisillä, joilla on suun tulehdusoireita. (Purhonen, 2020)

3.5 Suun terveyden merkitys diabeteksen ja astman hoidossa

Diabeetikolle suun tulehdukset, parodontiitti eli hampaiden kiinnityskudostulehdukset, hampaiden juurenpääntulehdukset ja limakalvojen sienitulehdukset pahenevat herkemmin ja paraneminen kestää yleensä pidempi aikaa kuin ei diabeetikoille. (Heinonen 2008, 26–31.). Diabetesta sairastavalla syljen sokeripitoisuus on yleensä korkea ja se aiheuttaa lisääntyä riskiä saada reikiä hampaisiin. Myös hampaiden juurten pintojen reikiintyminen on diabeetikolle myös tavallinen ongelma. (Honkala & Heikkinen 2020, 306.)

Astma sairautena ei aiheuta mitään ongelmaa suussa eikä hampaille, mutta astman hoidossa käytettävät lääkkeet aiheuttavat yleensä oireita suussa. Kariesriski eli hampaiden reikiintyminen on astmatikoille kaksinkertainen, mutta läkehoidon takia. Inhaloitavista lääkkeistä jäävät usein suuhun ja lisäävät hiivakasvua. Tämä lisää riski kariekselle. (Honkala 2020. 312–312.)

3.6 Psykkiset ja muistisairaudet ja niiden vaikutukset suun terveyteen

Psykkiset sairaudet luetaan esimerkiksi masennus, mielialahäiriöt, aivojen toimintahäiriöihin liittyvät psykkiset oireyhtymät, ahdistuneisuushäiriöt, skitsofrenia, alkoholia-, huume- ja lääkeriippuvuudet. Psykkisesti sairastava henkilöllä voi olla monista syystä haastavaa huolehtia suun terveydestä. Ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen voi liittyä hampaiden narskuttelua, mikä voi aiheuttaa päänsärkyä sekä kasvojen lihasten kipeytyminen. (Honkala 2019d.)

Kognitiiviset ongelmat kuten muistin heikentyminen ja vaikeuksia ajattelussa ovat myös yhteydessä suun hyvinvointiin. Journal of the American Geriatrics Societyssa julkaistussa tutkimuksessa selvitettiin huonon suuterveyden ja kognitiivisen heikentymisen sekä dementian välisiä yhteyksiä. Viidestä tietokannasta haettiin tietoa huhtikuuhun 2022 saakka julkaistuista tutkimuksista, jotka liittyvät hampaan kiinnityskudosten sairauksiin ja sen yhteyteen kognitiivisen heikkenemisen ja dementian kanssa. Tutkimuksista valittiin vain pitkittäistutkimukset, jotta voitaisiin välttää käänteistä syy-yhteyttä, sillä kognitiivinen heikkeneminen voi myös johtaa suun huonoon

terveyteen. Tuloksista selvisi, että huono suunterveys, joka ilmeni esimerkiksi ientulehduksena, hampaiden menetyksenä, syvinä ientaskuina tai luun menetyksenä hampaiden ympärillä, oli sekä kognitiivisen heikkenemisen että dementiaan riskin lisääntymiseen. (Asher, Stephen, Mäntylä, Suominen, Solomon 2022.) Hampaan kiinnityskudossairauden ja hampaiden menetyksen havaittiin olevan erityisesti yhteydessä näihin terveysongelmiin. Tutkimuksen johtopäätöksessä kuitenkin ilmeni, että tutkimuksen näyttö oli rajallinen, jotta voitaisiin tehdä vahvoja johtopäätöksiä, siksi tarvitaankin lisätutkimuksia selventämään näitä yhteyksiä ja niiden vaikutuksia.

3.7 Sydän- ja verisuonitaudit ja suunterveys

Sydän- ja verisuonitaudit ovat sairauksia, jotka vaikuttavat sydämen ja verenkierron toimintaan aiheuttaen heikkenemistä tai häiriötä näillä alueilla. Tähän kategoriaan kuuluvat sairaudet kuten aivoverenkiertohäiriöt, sepelvaltimotauti ja sydämen vajaatoiminta, jotka vaikuttavat sydämeen tai verisuonijärjestelmään. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020) Parodontiitti aiheuttaa elimistössä jatkuvan matala-asteisen tulehduksen, joka voi lisätä riskiä sydänsairauksien kehittymiseen. Tulehdus johtuu ientaskuissa olevista bakteereista, jotka voivat päästä verenkiertoon ja levittää tulehdusta muihin elimistön osiin. (Suomen Hammaslääkäriliitto 2013.)

3.8 Syövän hoidon vaikutukset suun terveyteen

Syöpää sairastavalla karies eli hampaiden reikiintyminen on usein suuri ongelma. Sädehoitojen, voimakkaiden kipulääkkeiden tai solusalpaajalääkkeiden aiheuttavat suun kuivumisen. Myös rankat syöpähoidot voivat heikentää potilaan kiinnostusta suun omahoitoon. Hampaiden kuluminen ovat yleisempää syöpä sairastavalla, toistuvista pahoinvointikohtausten takia. (Terveyskirjasto 2022.)

Sädehoito, jota käytetään pään ja kaulan alueen syöpien hoidossa, voi aiheuttaa suun alueella monenlaisia haittavaikutuksia, jotka voivat olla joko tilapäisiä tai pysyviä.

Suun toiminnallisiin haittoihin kuuluvat syljenerityksen väheneminen, makuaistin häiriöt ja limakalvon muutokset sekä suun limakalvotulehdus (mukosiitti). Myös lihasten lyheneminen ja kiristyminen, leukalukko ja osittainen pehmyt- ja kovakudoksen vaurioituminen sekä nielemisvaikeudet. Sädehoito aiheuttamat paranemattoman kudokset ovat ongelmallisia potilaalle. Suun limakalvot surkastuvat ja limakalvon kuivuus vaikeuttavat proteettista hoitoa ja heikentävät suun toimintoja. Yksi vakavimmista haittavaikutuksista, jonka sädehoito voi aiheuttaa suun alueella, on osteoradioneekroosi.

Tämä tarkoittaa sädehoidon aiheuttamaa luunekroosia, joka on luukudoksen kuolemista. (Terveyskirjasto 2022.)

3.9 Reuma ja suun terveys

Reumaan liittyvä suun kuivuminen lisää bakteerien ja hiivasienten kasvua suussa, mikä lisää hampaiden reikiintymisriskiä ja altistaa parodontiittia eli hampaidenkiinnityskudossairauksille. Suun sieni-infektioiden riski kasvaa myös. Tulehduksellisissa reumasairauksissa on yleisiä limakalvomuutoksia, kuten lichen-tyyppisiä muutoksia. (Honkala 2015.)

Reumasairauksiin liittyy erilaisia suun alueen sekä leukanivelten ongelmia. Reumaatikolla voi kärsiä syljenerityksen väheneminen, syljen koostumuksen muuttuminen sekä vähentäminen. Lisäksi suun mikrobien lisääntyminen, hampaiden tukikudoksien ongelmat ja leukanivelkipu ovat yleisempiä reumasairastavilla. (Duodecim 2005.)

3.10 Lääkkeiden vaikutus suunterveyteen

Lääkkeiden käyttö on yleistä ja lisääntyy koko ajan väestön ikääntyessä. Monet lääkkeet voivat aiheuttaa sivu- ja haittavaikutuksia, jotka kohdistuvat suun alueelle. Tämä johtuu siitä, että suun alue on herkkä ja altis reagoimaan monille lääkkeille. Vaikutukset suussa voivat näkyä suorana vuorovaikutuksena limakalvojen kanssa tai jopa epäsuorasti, kun lääkeaine imeytyy verenkiertoon. (Kuula 2022.)

Lääkkeet voivat vaikuttaa suuhun monin eri tavoin, kuten aiheuttaa kuivumista, haavaumia, limakalvomuutoksia tai muita suun ongelmia. Ne voivat altistaa suun infektioille tai allergisille reaktioille. Suun ja hampaiden terveyteen liittyvät sivuvaikutukset voivat vaihdella lääkkeiden tyyppin ja potilaan yksilöllisten tekijöiden mukaan. Kaikki havaitut haittavaikutukset mukaan lukien epäillyt tulee keskustella terveydenhuollon ammattilaisen kanssa ja ilmoittaa niistä Fimealle. (Duodecim 2020.)

3.11 Suunterveydenhoito lääkehoidon aikana

Lääkehoidon aikana on tärkeää huolehtia kokonaisvaltaisesti omasta terveydestä sekä suun terveydestä. Omahoidolla voidaan lievittää lääkkeiden mahdolliset haitta ja sivuvaikutukset. Hoitamattomat suun ongelmat voivat toimia esteenä lääkityksen tai

hoidon aloitukselle. Mahdolliset suun ongelmat tulisi hoitaa ajoissa ja välttää tekijöitä, jotka voivat pahentaa suun terveyttä, kuten huono hygienia, tupakointi ja liiallinen alkoholin käyttö. (Tilander, 2016.)

Suun omahoito on erittäin tärkeää, sillä suurin osa suun sairauksista on itse ehkäistävissä. Keskeinen osa suun omahoitoa on suuhygienia, joka sisältää huolellisen suun puhdistuksen aamuin illoin fluorihammastahnalla, hampaiden välien päivittäisen puhdistuksen ja kielen puhdistamisen. On tärkeää pitää huolta terveellisistä ruokatottumuksista, monipuolisesta ravitsemuksesta ja riittävästä nesteytyksestä. (Sirviö, 2020a, s. 64–66) Ruokailun jälkeen ksylitolin käyttö auttaa neutraloimaan suun happamuutta, mikä vähentää reikiintymisriskiä. Lisäksi ksylitoli estää haitallisten bakteerien kasvua suussa ja edistää suun luonnollista tasapainoa. (Hammaslääkäriliitto.)

Lääkehoidon aikana on hyvin tärkeää käydä säännöllisesti hammaslääkärissä. Hammaslääkäri voi havaita suun terveysongelmia ajoissa ja tarvittaessa hoitaa niitä ennen kuin ne pahenevat. Lisäksi on hyvää keskustella hammaslääkärin kanssa mahdollisista sivuvaikutuksista, jotka voivat vaikuttaa suun terveyteen. Hammaslääkäri näkee ja arvioi tilanteen tarkastuksen yhteydessä, jos suussa tai hampaiden ympärillä esiintyy muutoksia lääkehoidon aikana ja tarvittaessa määrätä esimerkiksi uuden lääkityksen tai hoitaa suun terveysongelmia.

3.12 Lääkkeiden käyttöön liittyvät suun terveysriskit

Lääkkeidenkäyttöön liittyy monia terveysriskejä. Yleisesti ottaen lääkkeiden suuhun aiheuttamat haittavaikutukset voivat ilmetä paikallisina muutoksina, kuten haavaumina, ikenien liikakasvuna ja limakalvomuutoksina. Yleisin havaittu haittavaikutus on suun kuivuminen. Lisäksi näihin mahdollisiin haittoihin kuuluu makuaistin häiriöitä, jotka voivat aiheuttaa metallisen maun suussa, sekä sien- ja hiivainfektiot. Leukakulion esiintyminen on myös mahdollista bisfosfonaateiden vaikutuksesta syöpähoidoissa. Lääkkeillä voi olla myös suora vaikutus hampaisiin. Esimerkiksi antibiootti tetrasykliinilääkkeiden käyttö lapsilla saattaa aiheuttaa hampaiden värjäytymistä ja kehittyvissä pysyvissä hampaissa voi ilmetä pysyviä värinmuutoksia ja hypoplasiaa. (Duodecim 2020.)

Lääkeaineista voi myös syntyä erittäin vakavia välittömiä reaktioita, kuten erythema multiforme, Stevens-Johnsonin oireyhtymä ja toksinen epidermaalinen nekrolyysi. Erythema multiforme reaktio näkyy ihossa tai limakalvoissa punoituksena, purppuramaisina läiskinä ja haavaumina. Stevens-Johnsonin oireyhtymä alkaa erythema multiformen kaltaisina oireina mutta kehittyy punertavina ja rikkoutuvina rakkuloina iholla ja limakalvoilla. Toksinen epidermaalinen nekrolyysi (TEN) on vakava ihon ja limakalvojen sairaus, jossa ihon pintakerros irtoaa ja aiheuttaa laajoja vaurioita. Nämä ovat immunologisia reaktioita ja voivat olla vakavia, jopa kuolemaan johtavia, niiden vakavuus vaihtelee riippuen käytetystä lääkkeestä ja potilaasta. (Duodecim 2020.)

Potilaalle valittaessa lääkkeitä pohditaankin tarkkaan sen mahdollisia haittavaikutuksia, kuitenkin vakavasti sairaita potilaita voidaan joutua altistamaan suuremmalle riskille, kun he saavat lääkkeitä sairautensa hoitoon. Tärkeintä on potilaan riittävä tiedottaminen, jotta voidaan tunnistaa vakavat reaktiot ajoissa ja hakeutua hoitoon niiden ilmettyessä. (Duodecim 2020.)

3.13 Kserostomia ja hyposalivaatio

Kserostomia on lääketieteellinen termi, jota käytetään kuvaamaan tilaa, jossa sylkeä ei erity riittävästi. Se voi olla yksilöllinen tunne tai lääkkeellisesti mitattava syljen erityksen väheneminen ja se on yleinen haittavaikutus hammashoidon potilailla. Lääkkeet ovat yleisin kserostomian aiheuttaja, mutta tarkat mekanismit eivät ole tiedossa. Eri lääkkeiden käyttö samanaikaisesti lisää riskiä kserostomialle. (Duodecim 2020.)

Suun kuivuus voi vaihdella lievästä vaikeaan, ja se voi aiheuttaa oireita, kuten nielemisvaikeuksia, hampaiden rappeutumista, huulten rohtumista, ja vaikeuttaa syljen tärkeää tehtävää ruoan sulatuksessa, joka on pilkkoa ruoka-aineita sekä suojata hampaiden pintaa. Yksi yllättävä seuraus on myös yöunen häiriintyminen, sillä suun kuivuus saattaa vaikeuttaa nukahtamista ja aiheuttaa öistä heräilyä. (Tilander 2016.)

Hormonikorvaushoito voi auttaa lisäämään syljen eritystä joillakin potilailla. Suun kuivuutta hoidetaan myös erityisillä lääkkeillä, kuten pilokarpiinilla, vaikka niiden käytön haittavaikutukset voivat rajoittaa niiden käyttöä. Tärkeää on juoda riittävästi vettä päivittäin pitääkseen suun kosteana. Suun kostuttamiseen voi käyttää fysiologista suolaliuosta, kamomillateetä, ruokaöljyä tai suugeelejä, jotka saa apteekista. Suun kuivuutta aiheuttavien haittojen välttämiseksi on suositeltavaa välttää happamia ja

sokeripitoisia ruokia ja juomia. Hampaiden puhdistamiseen suositellaan vaahtoamattomia hammastahnoja, jotka eivät ärsytä herkkiä limakalvoja. Ksylitolituotteet ja purukumi voivat auttaa lisäämään syljen eritystä. Potilaat, joilla on suun kuivuutta, saattavat tarvita ammattimaista hoitoa ja ennaltaehkäisevää hoitoa oireiden lievittämiseksi. (Duodecim 2020.)

3.14 Syljenerityksen lisääntyminen

Syljenerityksen lisääntyminen lääkkeiden käytön takia on melko harvinaista, mutta mahdollista. Tämä yleensä johtuu lääkkeiden parasympatomimeettisistä vaikutuksista. (Bakhtiari S, Sehatpour M, Mortazavi H, Bakshi M 2018) Parasympaattinen hermosto säätelee monia kehon toimintoja, kuten ruoansulatusta, hengitystä ja sydämen sykettä. (Duodecim, 2023.) Esimerkiksi lääke, joka aiheuttaa parasympatomimeettisen vaikutuksen, lisää parasympaattisen hermoston aktiivisuutta ja voi lisätä syljeneritystä. (Bakhtiari S. 2018.)

Antidopaminergiset lääkkeet ovat lääkkeitä, jotka vaikuttavat aivoissa dopamiinin toimintaan hidastaen kehon liikkeiden säätelyä. Tämä hidastuminen voi puolestaan johtaa ylimääräisen syljen kertymiseen suuhun, mikä ilmenee kuolaamisena. Henkilöllä voi olla vaikeuksissa niellä sylkeä ja muita nesteitä, mikä johtaa ylimääräiseen syljeneritykseen ja kuolaamiseen. (Miranda-Rius J, Brunet-Llobet L, Lahor-Soler E, Farre M 2015)

Lääkkeiden aiheuttamat liika syljeneritystä hoidetaan oireenmukaisesti. Suositeltavaa on käyttää antikolinergisia eli parasympaattisen hermoston toimintaa hidastavia aineita, kuten bentropiinia, glykopyrrolaattia ja skopolamiinia syljen hallintaan. (Bakhtiari S. 2018.)

3.15 Sylkirauhasten turvotus, tulehdus, kipu ja syljen värjäytyminen

Tietyt lääkkeet voivat aiheuttaa sylkirauhasten laajenemista tai turvotusta, kipua ja syljen värjäytymistä. Sylkirauhasten turvotus on havaittu olevan haittavaikutus jodiaa sisältävien valmisteiden yhteydessä, esimerkiksi niiden, joita käytetään kuvantamistutkimuksissa. Rauhasten turvotus on myös havaittu haittavaikutuksena radiojodihoidosta, jota käytetään kilpirauhassyövän hoidossa. Muita sylkirauhasten

laajentumista aiheuttavia lääkkeitä ovat mm. insuliini, metyyliidopa ja fenyylibutatsoni. Sylkirauhasten laajeneminen on usein kivuton ja lakkaa yleensä lääkkeiden käytön lopettamisen jälkeen. (Bakhtiari S. 2018.)

Sylkirauhaskipua puolestaan voivat aiheuttaa verenpainelääkkeet, sytostaatit ja kilpirauhasen vastaiset lääkkeet. Muita vaikutuksia ovat syljen sekä muiden kehon nesteiden värin muuttuminen. (Bakhtiari S. 2018.)

3.16 Ikenien liikakasvu

lenhyperlasia on lääkkeiden seurauksesta aiheutuva muutos, jossa ikenet kasvavat liikaa. Ikenet voivat olla erityisen kovia ja sitkeitä ja voi myös aiheuttaa hampaiden liikkuvuutta ja irtoamista. Ikenien liikakasvun taustalla on kollageenin määrän lisääntyminen. Yleisimpiä aiheuttajia ovat kalsiumkanavasalpaajat, kouristuksia estävät lääkkeet ja immunosuppressantit. Nämä lääkkeet vaikuttavat solujen kalsiumionien tasoon ja voivat aiheuttaa ikenien liikakasvua. (Bakhtiari S. 2018.)

Esimerkki kalsiumkanavan salpaaja on nifedipiini, jotka käytetään sydän- ja verisuonitautien sekä kohonneen verenpaineen hoidossa. Lisäksi siklosporiini, joka on immunosuppressiivinen lääkeaine, käytetään elinsiirtojen ja autoimmuunisairauksien hoidossa, sekä epilepsialääke fenytoiini voivat aiheuttaa ikenen liikakasvua. Ikenen liikakasvu voi aiheuttaa toiminnallisia ja esteettisiä haittoja, kuten hampaiden puhdistamisen vaikeutumisen, bakteeripeitteiden kertymisen ja ientulehduksen ylläpidon. Ikenen liikakasvun hoitona voidaan suorittaa kirurginen poisto, käsitellä hampaiden kiinnityskudostulehdukset ja tehostaa suun omahoitoa. Toisinaan lääkkeen vaihtaminen voi olla tarpeen. (Duodecim, 2020.)

3.17 Muut vaikutukset pehmytkudoksiin

Eri lääkkeiden vaikutuksesta, limakalvoilla voi näkyä punoitusta, arkuutta ja kirvelyä ja haavaumia sekä sieni-infektioita. Suussa voi myös esiintyä erilaisia valkoisia verkkomaisia juosteita. Kipu suussa voi johtua esimerkiksi ientulehduksesta, hampaan reiästä tai haavaumasta. Makuuain muutokset voivat johtua esimerkiksi infektiosta, allergiasta tai suun kuivuudesta. Limakalvojen punoitukseen ja arkuuteen voi vaikuttaa esimerkiksi tupakointi, alkoholin käyttö, stressi tai suusairaudet kuten aftat tai sieni-infektiot. Valkoiset verkkomaiset juosteet voivat puolestaan viitata esimerkiksi suun

limakalvosairauksiin tai sieni-infektioihin. Näitä haittavaikutuksia voi esiintyä lääkaineen suoran kosketuksen tai systeemisen vaikutuksen seurauksena. (Terveyskirjasto, 2022.)

3.18 Vaikutukset hampaisiin

Jotkin lääkkeaineet voivat aiheuttaa hampaiden värjäytymistä sekä sisäisesti että ulkoisesti. Sisäinen värjäytyminen johtuu yleensä siitä, että lääkkeaineet ovat vaikuttaneet hampaiden kehitykseen lapsuudessa ja on yleensä pysyvää, mutta joitakin tapauksia saadaan hoidettua valkaisemalla. Pinnallinen värjäytyminen taas liittyy usein nestemäisten lääkkeaineiden käyttöön, kuten suuvesien käyttöön. Tämä värjäytyminen on yleensä helpommin hoidettavissa, ja se voidaan usein poistaa. (Terveyskirjasto, 2022.)

Klooriheksidiini aiheuttaa myös hampaiden ja proteettisten rakenteiden pinnallista värjäytymistä. Värjäytymisen voimakkuus riippuu yleensä käytetyn klooriheksidiinivalmisteen vahvuudesta. (Terveyskirjasto 2022.)

Sokeripitoisten ja happamien mikstuuroiden ovat hampaille haitallisia. Hapko aiheuttaa hampaille eroosioita, ja sokerin runsaasti nauttiminen lisää kariesriskiä. (Terveyskirjasto 2022.)

3.19 Apuaineiden vaikutukset

Lääkevalmisteissa käytetään usein apuaineita, jotka voivat olla haitaksi hampaille. Usein lääkkeet sisältävät maku- ja täyteaineita ja ne makeutetaan sokereilla kuten sakkaroosilla. (Duodecim, 2020) Lääkkeiden käytössä on huomioitava apuaineiden riskit, ja suositeltavaa on käyttää lääkkeitä aterioiden yhteydessä. Suuhygieniasta ja fluorin saannista on myös huolehdittava. On olemassa sokeria sisältämättömiä lääkkeitä, jotka voivat olla hyvä vaihtoehto sokeripitoisille lääkkeille. Lääkkeiden käytön lopettaminen voi johtaa komplikaatioihin, mutta sokerin korvaaminen lääkkeissä on haastavaa sen edullisuuden vuoksi. Lääkkeissä käytetään myös usein laktoosia apuaineena.

Kuitenkin sokerin läsnäolo lääkkeissä voi jopa parantaa lääkkeiden hyväksyttävyyttä varsinkin lasten lääkityksessä, kun taas katkerat lääkkeet saattavat vaikeuttaa hoidon

noudattamista. Tämä hoitomyöntyvyyden puute voi vaikuttaa negatiivisesti sairauden hoidon tehokkuuteen ja lisätä komplikaatioiden riskiä. Näin ollen sokerittomat lääkkeet, joita on mainostettu kansanterveyspolitiikan näkökulmasta hyödyllisinä vaihtoehtoina, saattavatkin aiheuttaa enemmän haittaa kuin merkittävää hyötyä. (Sundar, 2012.)

4 Opinnäytetyön toteuttaminen

Opinnäytetyö oli kehittämistyö. Opinnäytetyön kehittämistyössä keskeistä ol uusien toimintatapojen, menetelmien, tuotteiden tai palvelujen luominen ympäristön ja omien tarpeiden pohjalta. Kehittämistyössä pyritään parantamaan nykyisiä käytäntöjä tai kehittämään kokonaan uusia ratkaisuja vastaamaan muuttuviin tarpeisiin. (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2015: 11).

4.1 Toimintaympäristö, kohderyhmä, hyödynsaajat

Tässä työssä potentiaaliset tutkimukset kerättiin Excel-taulukkoon, jossa voi helposti arvioida ja vertailla niitä. Tämä taulukko sisältää tietoja tutkimuksen tekijästä, vuodesta, jolloin se tehtiin, tutkimuksen laadusta ja tuloksista. Tämä taulukko oli hyödyllinen, eri tutkimusten vertailemisessa ja arvioinnissa. Tutkimuskatsaukset ovat tärkeä työkalu opiskelijoille, jotka tekevät opinnäytetyötä. (Kaulion & Sinkkoson 2017) mukaan tutkimuskatsauksia voidaan käyttää olemassa olevan tutkimuksen ja tietämyksen aukkojen tunnistamiseen sekä nykyisen tutkimuksen yleiskuvan tarjoamiseen valitulla alueella. Tämä hyödyttää opiskelijaa, koska se mahdollistaa tutkimuksen keskittämisen tiettyyn alueeseen ja mahdollisten tietämyksen aukkojen täyttämisen. Lisäksi katsauksen analyysi aikaisemmasta tutkimuksesta voi tarjota todisteita opiskelijan omaan tutkimukseen, ja saattaa jopa innostaa uusia ideoita tai kysymyksiä edelleen tutkittavaksi.

Opinnäytetyön tavoitteena oli hyödyttää sekä sairaanhoitajaopiskelijoita että potilaita, jotka ovat opiskelijoiden hoidettavina ja ohjattavina. Näin ollen kohderyhmänä ja hyödynsaajina ovat sekä sairaanhoitajaopiskelijat että heidän potilaansa. Sairaanhoitajaopiskelijat voivat hyödyntää opinnäytetyön opiskeluiden aikana ja myös valmistumisen jälkeen työelämässä. Lisäksi myös opettajat voivat hyödyntää opasta opetusmateriaalina sairaanhoitotyön opetuksessa.

Opinnäytetyö toimii informatiivisena lähteenä, kuinka suuhygieniasta huolehditaan, mihin tautitiloihin suun terveydellä voi olla vaikutusta ja kuinka se vaikuttaa hoidettavan potilaan yleistilaan. Jokaisen hoitotyön tekijän tulisi ymmärtää suun infektioiden merkitys ja kuinka tärkeä se on ihmisten hyvinvoinnin kannalta. Opinnäytetyön tuloksiin perustuen suun terveydellä on osoitettu kiistaton vaikutus yleisterveyteemme, joten sen vaikuttaviin tekijöihin ja seuraaviin syuseurauksiin ei voi sivuttaa.

4.2 Lähtötilanteen kartoitus

Ennen opinnäytön aloitusta, tehtiin lähtötilanteen kartoitus. Sopivan aiheen löydettyä, työ aloitettiin perehtymisellä aiheeseen ja aineiston etsinnällä. Löytyi useita tutkimuksia ja artikkeleita, jotka osoittivat, että suun terveys ja yleisterveys ovat tärkeästi yhteydessä toisiinsa.

Tiedonhaussa käytössä olivat erilaisia tietokantoja, kuten PubMed, Medic ja Finna.fi, relevanttien tutkimusten löytämiseen. Jokaista tutkimusta on tarkastettu yksityiskohtaisesti ja analysoitu niiden tuloksia. Tämän avulla on päätetty, mikä tutkimus oli merkittävin ja kattavin ja mikä ei ollut. Kartoitettiin tarvittavat resurssit tutkimuksen tekemiseen. Opinnäytetyön tarvittavat tiedot ja tiedotusvälineet, kuten tutkimuskirjallisuus ja tiedonlähteet on huolehdittu.

4.3 Toiminnan etenemisen ja työskentelyn kuvaus

Opinnäytetyön aiheen valinta tapahtui syksyllä 2022. Suunnitelmavaiheeseen siirryttiin keväällä 2023, ja saman vuoden syksynä aloitettiin toteutusvaihe. Tulosten hyödyntäminen ja kypsyysnäytteen suorittaminen tapahtuivat myös syksyllä 2023.

Taulukko 1. Opinnäytetyön aikataulusuunnitelma

	Syksy 2022	Kevät 2023	Kesä 2023	Syksy 2023
Opinnäytetyön aiheen valinta	x			
Opinnäytetyön suunnittelu		x		
Opinnäytetyön pajat		x		
Opinnäytetyön pohjan luominen		x		
Opinnäytetyön seminaarit		x		x

Vertaisopiskelijoiden opponointi		x		
Johdanto		x		
Opinnäytetyön kirjoittaminen		x		x
Pohdinta				x
Tiivistelmä				x
Vertaisarviointi				x
Kypsyysnäyte				x

5 Opinnäytetyön tuotos

Yksi tämän opinnäytteen tavoitteista oli tuottaa opiskelijoita motivoiva oppimateriaali, joka tukee yleissairauksia käsitteleviä kursseja. Yksi opintojakso, johon tämä oppimateriaali voisi tuoda hyötyä on sisätautipotilaan hoitotyö. Tällä opintojaksolla perehdytään yleissairauksiin ja niiden lääkkeisiin. Oppimateriaalin tavoitteena on tarjota innostavaa ja informatiivista materiaalia, joka antaa mahdollisuuden opiskelijalle syventää ymmärrystään siitä, miten yleissairaudet ja niiden lääkkeet vaikuttavat suun kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Oppimateriaalia kehittäessä otettiin harkintaan, millainen on innostava oppimateriaali sairaanhoitaja opiskelijoille. Motivaation sekä keskittymisen ylläpitäminen ovat perusta onnistuneelle oppikokemukselle. Yksi tärkeä piirre innostavassa oppimateriaalissa on sen visuaalinen houkuttelevuus. Värikkäät elementit, kuvat tai taulukot voivat tehdä opiskelusta kiinnostavan opiskelijan silmissä.

Tuotettu oppimateriaali on 18 sivua pitkä ja sisältää mainitut ominaisuudet. Materiaali on käytössä sähköisesti ja se on luotu Microsoft Word -tiedostoon. Tämä ratkaisu helpottaa materiaalin jakamista ja mahdollistaa sen käytön eri laitteilla, kuten kätevästi puhelimella.

Oppimateriaalin luki kaksi aiheen asiantuntijaa, joista toinen oli sisätautipotilaan hoitotyön opettamisen asiantuntija ja toinen suun terveyden ja sairauksien opettamisen asiantuntija. Molemmat toimivat lehtorina Metropolian ammattikorkeakoulussa.

Opinnäytetyö julkaistaan Theseus ja Metropolian kirjaston tietokannassa. Kun opinnäytetyö on julkaistu Theseus-tietokannassa ja Metropolian kirjaston tietokannassa, sitä voidaan käyttää esimerkiksi sairaanhoitajien täydennyskoulutuksessa.

Opinnäytetyö on saatavilla näissä tietokannoissa, joten sitä voi käyttää esimerkiksi lähdemateriaalina tai siihen voidaan viitata esimerkiksi sairaanhoitajien oppimistehtävissä. Opinnäytetyön julkaiseminen tietokannoissa mahdollistaa sen saavutettavuuden ja levittämisen laajemmin sekä edistää sen löydettävyyttä ja käytettävyyttä.

6 Pohdinta

Kehittämistehtävän idea syntyi yleissairaus ja suun terveys oppaan tarpeesta. Sairaanhoitotyön opetuksessa kerrotaan melko vähän siitä, miten yleissairaudet voivat vaikuttaa myös suun terveyteen ja miten suun sairaudet voivat aiheuttaa muita yleissairauksia. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa itseopiskeltavaa verkko-oppimateriaalia Metropolian Ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoille sisätautien hoitotyön opintojaksolle.

Kahden hengen opinnäytetyötiimi on toiminut moitteettomasti koko prosessin ajan. Kumpikin on hoitanut vastuunsa tunnollisesti ja osallistunut aktiivisesti yhteisiin tapaamisiin, mikä on edistänyt tehokasta yhteistyötä. Opinnäytetyön hyötyinä koettiin kahden eri ammattialan henkilöiden ammatilliset taidot ja kyvyt, jotka täydensivät toisiaan. Tämä moniammatillinen lähestymistapa teki projektista monipuolisemman ja palveli kohderyhmää laajemmin. Yhteistyössä korostui molempien ammattialojen yhdenvertaisuus, mikä rikasti osapuolten näkökulmaa ja tietotaitoa sekä edisti tekijöitä terveyden edistäjinä.

Parityöskentelyn parhaana puolena oli uusien näkökulmien syntyminen ja niistä johtuneet mielenkiintoiset keskustelut. Lisäksi parityöskentely helpotti ongelmien ratkaisua, kehitti vuorovaikutustaitoja ja kykyä tehdä kompromisseja. Parityöskentely antoi myös valmiuksia toimia työelämässä.

6.1 Tuotoksen tarkastelu

Oppimateriaali oli sairaanhoitajan ja suuhygienisti opiskelijan yhteistyö. Tavoite oli tuottaa materiaali opiskelijoiden näkökulmasta, tarjoten selkeää, luotettavaa tietoa, joka on helposti omaksuttavissa ja sovellettavissa käytännön tilanteissa. Lisäksi tarkoituksena oli tuoda suunterveyden näkökulman sairaanhoito-opiskeluun, jossa suuri osa oppimateriaalista keskittyy yleisterveyteen.

Koulutuksessaan sairaanhoitajaopiskelijat kohtaavat potilaita, joilla suun hyvinvointi on kärsinyt yleisterveyden tai lääkkeiden vaikutuksesta. Siksi onkin ensiarvoisen tärkeää, että opiskelijoilla on vahva tietopohja näistä yhteyksistä ja niiden vaikutuksista potilaan kokonaisuhoitoon. Tämä opas on suunniteltu täyttämään tämä tarve ja tarjoamaan opiskelijoille vankan perustietoa ymmärtää suun ja yleisterveyden keskinäiset vaikutukset.

Oppimateriaalin tavoitteet onnistuivat kuten oli suunniteltu. Tuotokseen on tiivistetty keskeiset tiedot opinnäytetyön teoreettisesta perustasta. Toteutusvaiheessa ilmeni tarve lisätä muita otsikoita poiketen tietoperustasta, kuten ” Kuinka ottaa haittavaikutukset puheeksi?”.

6.2 Luotettavuus

Opinnäytteen luotettavuuden varmistamiseksi käytetään luotettavia tietoaaineistoja, jotta opinnäyte olisi luotettavaa ja ajankohtaista. Opinnäytetyö tarkastellaan ja verrataan muihin saman alan opinnäytetyöhön, jotta voidaan varmistaa niiden luotettavuutta. Ulkopuolista arviointia pyydetään opinnäytön luotettavuuden varmistamiseksi. Tämä ulkopuolinen arviointi voi sisältää palautetta ja kommentteja opponoijilta, jotka ovat tutustuneet opinnäytteeseen, sekä ohjaavalta opettajalta. Näiden askelten avulla voi varmistaa, että työ on luotettava ja että sen tulokset ovat tieteellisesti perusteltuja.

Lopuksi opinnäytön tarkistuttamisen tärkeyttä opinnäytetyössä ei voisi korostaa liikaa. A. Kymäläisen (2016) mukaan tutkimuskatsauksen varmistaminen on välttämätöntä onnistuneen opinnäytetyön kannalta. Tarkistamalla tuotettua työtä tekijä voi varmistaa, että kaikki lähteet ovat luotettavia ja että tiedot ovat tarkkoja. Lisäksi tekijä voi varmistaa käyttävänsä kaikkein ajankohtaisinta tietoa ja että tutkimus on monipuolinen. Opinnäytön osoittaminen luotettavaksi mahdollistaa myös sen, että tutkimus on vapaa mistään vääristymistä. Sekä lisäksi takaa sen, että opinnäytetyö on hyvin laadittu ja

asianmukaisesti tutkittu. Työn tarkastuttaminen ylipäättään auttaa tekijää välttämään kaikenlaista plagiointia, koska hän voi olla varma, että hänen työnsä on täysin alkuperäistä ja että kaikki lähteet on siteerattu oikein.

Luotettavuus opinnäytetyössä kirjallisuuskatsauksena on erittäin tärkeää, koska se vaikuttaa suoraan työn arvoon ja hyödyllisyyteen. Tämä vaatii huolellista suunnittelua ja tarkkaa kirjallisuushakua, joka perustuu selkeisiin sisäänottokriteereihin ja poissulkukriteereihin. Tarkka kirjallisuushaku auttaa rajaamaan haun ja löytämään keskeiset käsitteet.

Aineiston valinnassa painotetaan sisältöä ja sen tarkoituksenmukaisuutta, sillä epäolennaisen tai tiedostamattomasti valitun aineiston käyttö voi heikentää opinnäytetyön luotettavuutta. Tämä voi johtaa virheellisiin johtopäätöksiin ja tuloksiin, jotka eivät ole hyödyllisiä työn tarkoituksen kannalta. Etenemisprosessissa seurataan tarkkaan kirjaamalla tarkasti kaikki käytetyt lähteet huolellisesti ylös, jotta niitä voidaan arvioida tarkasti ja käyttää niitä uudelleen tarvittaessa. Kaikki nämä toimenpiteet ovat tärkeitä opinnäytetyön luotettavuuden takaamiseksi.

6.3 Eettisyys

Ennen työn aloittamista, tutkitaan ja noudatetaan kaikkia eettisiä ohjeita ja sääntöjä, jotka on määritelty tutkimusalan normeissa. Varmistetaan että oppimateriaali on läpikäytävä ja rehellinen, ja että se ei sisällä epärehellisiä tietoja tai tuloksia. Näin varmistamme, että tutkimus on eettisesti oikein ja että se vastaa kaikkia tieteellisiä normeja ja sääntöjä.

Keskeisiä asioita tässä prosessissa ovat hyvä tiedonhankintatapa ja luetettavat lähteet. Tämän aineiston keräämisessä ja käsittelyssä noudatetaan eettisiä periaatteita ja huomioidaan tiedon käsittelyn laillisuutta sekä tietosuoja-asetuksia. Aineiston analysoinnin jälkeen löydettyä tietoa esitetään avoimesti ja rehellisesti. Opinnäytteessä esitettyä tuloksia arvioidaan kriittisesti ja rehellisesti, ja otetaan huomioon mahdolliset rajoitukset ja puutteet.

Opinnäytetyötä tehdään eettisesti ja huolellisesti. Huomioimalla muiden tutkijoiden tekemät työt, välttämällä suoraa plagiointia ja raportoimalla tulokset avoimesti, varmistetaan, että työ on tieteellisesti rehellinen. Huolehditaan myös lähdemerkintöjen

huolellisesta tekemisestä. Tämä on erittäin tärkeää, jotta tutkimus perustuisi tarkkoihin ja luotettaviin lähteisiin. Tämä osoittaa kunnioitusta muiden tutkijoiden työtä kohtaan. Lopullisen työ käytetään Turnitin-järjestelmän plagioinnin välttämiseksi. Tämä auttaa varmistamaan, että työ on alkuperäistä ja että tieteellisen tutkimuksen eettisiä periaatteita on noudatettu. (TENK, 2023)

6.4 Tuotoksen hyödyntäminen

Opinnäytettä, sen tuotosta ja sen lähteitä voidaan hyödyntää opetuksessa sekä koulutuksissa ja ylipäättään tarkasteltaessa suun terveyden ja yleisterveyden välistä suhdetta.

Opinnäytteen tuotosta voidaan soveltaa kliinisessä terveydenhuollossa. Koska opinnäyte käsittelee lääkkeiden vaikutusta suun terveyteen, terveydenhuollon ammattilaiset voivat hyödyntää tätä tietoa potilaidensa hoidossa ja ohjeistuksessa.

Opinnäytteen aihe ja sisältö voi toimia pohjana oppimateriaalin kehittämiseksi. Se voi innostaa muita opiskelijoita syventymään samoihin aiheisiin ja laajentamaan tietämystä entisestään.

6.5 Kehittämisehdotukset

Opinnäytön kehittämisehdotukseksi voisi ehdottaa laajempi oppimateriaali, joka sisältää käytännön harjoituksia ja case-esimerkkejä, jotka auttavat opiskelijoita soveltamaan teoriaa käytäntöön. Näin opiskelijat voivat nähdä, miten suun terveyden huomiotta jättäminen voi vaikuttaa koko kehon terveyteen ja oppia tärkeitä ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä.

Laajempi yhteistyö terveysalan ammattilaisten välillä on tärkeää. Suunhoidon ja sairaanhoidon ammattilaisten tiiviimpi yhteistyö voi tuoda uudenlaista asiantuntemusta opetukseen. Tämä voi sisältää yhteisten luentojen tai seminaarien järjestämisen, joissa käsitellään syvällisemmin suun terveyden ja yleisterveyden välistä yhteyttä. Tällainen moniammatillinen näkökulma voi valmistaa opiskelijoita paremmin kohtaamaan potilaat, joilla on monimutkaisia terveysongelmia.

Tämän opinnäytteen aiheet tarjoavat perustan lisätutkimuksille. Erityisesti lääkkeiden vaikutus suun terveyteen on aihe, joka vaatii syvempää tarkastelua. Laajemmat tutkimukset voivat auttaa tunnistamaan tiettyjen lääkkeiden suun terveydelle aiheuttamat riskit ja auttamaan ammattilaisia neuvomaan potilaita paremmin. Samoin voidaan selvittää, miten suun terveyttä voidaan parantaa sairaanhoitotyön avulla yleissairauksien potilailla.

Näiden ehdotusten avulla voidaan edistää suun terveyden ja yleisterveyden välistä yhteyttä käsittelevän opinnäytteen jatkokehittämistä ja varmistaa, että se palvelee sairaanhoitajaopiskelijoita ja terveydenhuollon ammattilaisia entistä paremmin. Suun terveyden merkitys koko kehon terveydelle ansaitsee laajemman huomion, ja tämä opinnäyte voi toimia tärkeänä askeleena kohti tietoisempaa opetusta ja laajempaa hyödyntämistä.

6.6 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekeminen on ollut merkittävä oppimiskokemus, erityisesti tiedonhaku- ja kirjoitustaidoissa. Opinnäytetyöprosessin aikana molemmat tekijät ovat päässeet perehtymään niin oman ammattialan kuin toistensa alaan. Olemme päässeet itsenäisesti toteuttamaan tiedonhakua, perehtymään itse aiheeseen sekä esittelemään työn suunnitelmaa ja toteutusta ohjaajille ja muille opiskelijoille. Oppimateriaalin toteuttaminen oli mukava kokemus, se tarjosi oppimiskokemuksen, jossa sai olla luova.

Opinnäytetyöprosessi vahvisti aiemmin hankittua osaamista ja opetti uusia taitoja. Myös taito tuottaa ammatillista tekstiä ja kirjoitustaidot ovat kehittyneet hyvin. Suunnitelmallisuus, vuorovaikutustaidot sekä yhteistyöosaaminen ovat myös parantuneet.

Työskentely opinnäytetyön parissa vaati meitä ottamaan vastuuta omasta oppimisestamme ja ongelmanratkaisukyvyvästämme. Tämä taito ei ainoastaan parantanut ammattitaitoamme, vaan antoi myös mahdollisuuden yksilölliseen kehittymiseen.

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyöprosessi antoi meille monipuolisia taitoja ja valmiuksia. Se ei ainoastaan syventänyt teoreettista tietämystämme vaan myös vahvisti käytännön taitojamme ja henkilökohtaista kasvuamme. Nämä oppimiskokemukset ovat arvokkaita

resursseja, joita voimme hyödyntää ja soveltaa menestyksekkäästi tulevissa ammatillisissa haasteissamme.

Lähteet

Asher S, Stephen R, Mäntylä P , Suominen A. L, Solomon A. 2022. Periodontal health, cognitive decline, and dementia: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36073186>>.

Bakhtiari S, Sehatpour M, Mortazavi H, Bakshi M. Orofacial manifestations of adverse drug reactions: a review study. Oral Medicine Department, Dental Faculty, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Islamic Republic of Iran 2018. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5808263/pdf/cm-91-27.pdf>>.

Duodecim 2023. Parasympaattinen hermosto. <<https://www.terveyskirjasto.fi/ltt02499>>. Viitattu 10.10.2023

Duodecim 2005. Reumatauteihin liittyvät suun ongelmat. <<https://www.duodecimlehti.fi/duo95303>>. Viitattu 30.10.2023

Duodecim 2022. Terveyskirjasto. Hampaiden värjäytyminen. <<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00105>>. Viitattu 1.4.2023

Duodecim. Terveyskirjasto.2022. Terve suu on osa hyvinvointia. <<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00157/terve-suu-on-osa-hyvinvointia>>. Viitattu 2.10.2023

Duodecim 2022. Terveyskirjasto. Lääkkeiden vaikutus suun terveyteen. <<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00126>>. Viitattu 20.4. 2023.

Heikka, H. 2020a. Terveen suun merkitys. Teoksessa Heikka, H., Heikkinen, A., Helenius-Hietala, J. & Sirviö, K. (toim.). Terve suu. Helsinki: Kustannus oy Duodecim, 8–14. Viitattu 20.10.2023

Heikka, H. 2022i. Terve suu on osa hyvinvointia. Terve suu. WWW-dokumentti. Päivitetty 1.11.2022. Saatavissa: <<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00157/terve-suu-on-osa-hyvinvointia/>>. Viitattu 10. 9.2023.

Honkala, S. 2019. Psykkiset sairaudet ja suun terveys. Duodecim Terveyskirjasto. <<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00151/>>. Viitattu 18.10.2023.

Honkala, S., Heikka, H., Heikkinen, AM., Helenius-Hietala, J & Sirviö, K. 2020. Terve suu. 4., uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki. Viitattu 16.9.2023.

Honkala, S. & Heikkinen, A. 2020. Diabetes. Teoksessa Heikka, H., Heikkinen, A., Helenius-Hietala, J. & Sirviö, K. (toim.). Terve suu. Helsinki: Kustannus oy Duodecim, 304–307. Viitattu 05.10.2023.

Hammassirkku. 2023. Lääkkeiden vaikutus suun terveyteen. <<https://hammassirkku.fi/ajankohtaista/laakityksen-vaikutus-suun-terveyteen/>>. Viitattu 31.3.2023.

Duodecim käypä hoito 2023. Karies(Hallinta). Suomalainen lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. WWW-dokumentti. Julkaistu 10.1.2023. <<https://www.kaypahoito.fi/hoi50127>>. Viitattu 14.10.2023.

Könönen, Eija 2021. Hampaan kiinnityskudossairaus (parodontiitti). Lääkärikirja Duodecim. Verkkodokumentti. Viitattu 9.10.2022.

Miranda-Rius J, Brunet-Llobet L, Lahor-Soler E, Farre M. Salivary Secretary Disorders, Inducing Drugs, and Clinical Management. International Journal of Medical Sciences 2015. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4615242/pdf/ijmsv12p0811.pdf>>. Viitattu 15.10.2023

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.–4. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Potilaan lääkärilehti. 2016. Suunterveys vaikuttaa koko kehoon.<<https://www.potilaanlaakarilehti.fi/suunvuoro/suunterveys-vaikuttaa-koko-kehoon/>> Viitattu 16.2.2023

Raja-Aho Maarit. 2013. Psykykläkkeiden käytön yhteys koettuun suun terveyteen yli 64-vuotiailla henkilöillä. <<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/41510>>. Viitattu 16.10.2023

Sirviö, K. 2020. Ksylitoli. Teoksessa Honkala, S., Heikka, H., Heikkinen, A., Helenius-Hietala, J & Sirviö, K. (toim.) Terve suu. 4. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 71. Viitattu 25.10.2023

Sirviö, K.2020a. Suun omahoito. Teoksessa Honkala, S., Heikka H., Heikkinen, A. M., Helenius-Hietala, J. & Sirviö, K. (toim.), Terve suu (s. 64–66). Duodecim. Viitattu 5.10.2023

Sundar S. Sugar-free medicines are counterproductive. British Dental Journal 2012. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22955756/>> Viitattu

Suomen Hammaslääkäriliitto. 2013k. Suunterveys. Yleistietoa suunterveydestä. Sydänsairaudet ja suu. <<https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/suu-ja-yleisterveys/sydansairaudet-ja-suu#.Y1Y5WnZBzIk>>. Viitattu 24.9.2023

Suomen Hammaslääkäriliitto

<<https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/yleistietoa-suunterveydesta/ravinto-ja-suunterveys/ksylitoli>>. Viitattu 10.10.2023

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) laatima ohjeistus. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen. <https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf>. Luettu. 20.8.2023

Liitteet

Tiedonhaun kuvaus taulukko

Kirjoittaja ja vuosiluku	Maa	Tavoite	Tutkimus tyyppi	Ketä tutkittu ja missä	Tutkimuksen päätulokset
Bakhtiari S, Sehatpour M, Mortazavi H, Bakshi M.	Iran	Tutkimuksen tarkoitus oli kuvata, miten lääkkeet voivat aiheuttaa erilaisia haittavaikutuksia suun alueella ja miten hammaslääkärit voivat kohdata näitä ilmiöitä työssään.	Kirjallisuus	Tutkimuksessa tarkasteltiin lääkkeiden aiheuttamia haittavaikutuksia suun alueella, erityisesti sellaisia, joita hammaslääkärit ja suuhygienistit saattavat kohdata käytännön työssään. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata haittavaikutuksia (ADR), joita voi ilmetä eri hammaslääketeiden osa-alueilla.	Tutkimus käsitteli lääkkeiden haittavaikutuksia suun alueella, ja tulokset jaettiin neljään pääluokkaan: syljen erityis ja sylkirauhasten vaikutukset, pehmytkudoksen reaktiot, kovakudoksen vaikutukset ja epämääräiset oireet. Yleisin havaittu vaikutus oli sylkirauhasten toiminnan heikentyminen lääkkeiden seurauksena, kun taas bisfosfonaatin käytön yhteydessä

					lisääntyi sivuvaikutukse na alveolikudoks en ongelmat.
--	--	--	--	--	--

<p>Sam Asher, Ruth Stephen, päivvi mäntylä, Anna-Liisa Suominen, Alina Solomon</p>	<p>Laaja määrä ä tutkimuksia, kansainvälinen</p>	<p>Tavoitteenä oli tarkastella saatavilla olevaa tietoa kuinka hampaiden kiinnityskudos sairaudet ovat yhteydessä kognitiivisen toiminnan heikkenemiseen ja dementiaa.</p>	<p>Määrällinen tutkimus</p>	<p>Kerättiin 2132 tutkimusta liittyen heikentyneeseen kognitioon ja 2023 liittyen demencian joista 47 valittiin heikentyneestä kognitiosta ja 23 dementiasta. Nämä tutkimukset sisällytettiin meta-analyysiin ja tehtiin myös laadullinen analyysi.</p>	<p>Huonolla hammaskunnolla (joka ilmenee periodontitiilla, hampaan menetyksellä, syvällä periodontaalisilla taskuilla tai alveolaarisella luusyövällä) oli yhteyttä sekä aivojen heikkenemiseen että dementia-tautiin. Lisäanalyysissä, joka perustui hammaskunnon arviointimenetelmiin, hampaan menetyksellä todettiin olevan itsenäinen vaikutus sekä aivojen heikkenemiseen että dementia-tautiin. Stratifioidulla</p>
--	--	--	-----------------------------	---	---

					<p>analyysillä, joka perustui hampaan menetyksen laajuuteen, huomattiin osittaisen hampaan menetyksen olevan tärkeää aivojen heikkenemisel le ja täydellinen hampaan menetyksen dementia- taudille. Kuitenkin kokonaisnäytt ö oli heikkoa ja yhteydet olivat ainakin osittain kohtuuvaihtelu jen seurausta.</p>
--	--	--	--	--	---

Salmi A, Komulainen K, Nihtilä A, Tiihonen M, Nykänen I, Hartikainen S, Suominen AL,	Suomi	Tavoitteen a oli tutkia itse raportoitujen ruokahäiriöiden esiintyvyyttä ja syitä vanhusten kotihoidon asiakkailta, joita erikseen arvioivat kliininen ravitsemusterapeutti ja hammashygienisti.	Määrällinen tutkimus	Tutkimuksessa tutkittiin ≥75-vuotiaita kotihoidon asiakkaita, jotka asuivat Suomessa. Tutkimuksessa käytettiin dataa NutOrMed-tutkimuksesta, ja haastattelut tehtiin asiakkaiden kotona. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää itse raportoitujen ruokahäiriöiden esiintyvyyttä ja syitä kotihoidon asiakkailta, jotka erikseen arvioivat kliininen ravitsemusterapeutti ja hammashygienisti.	Ruokahäiriöt ovat yleisiä vanhemmilla aikuisilla ja niiden tunnistamiseen ja helpottamiseen tarvitaan moniammatillista yhteistyötä.
--	-------	--	----------------------	---	---

Jaana Helenius-Hietala	Suomi		Artikkeli		Hampaiston värjäytymät voivat johtua ulkoisista tekijöistä kuten tupakoinnista tai juomista, kuten kahvista ja kolajuomista, sekä sisäisistä syistä kuten reikiintymisestä tai ikääntymisestä. Pinnalliset värjäytymät ovat usein tummia ja poistettavissa puhdistuksella, kun taas sisäisiä värjäytyksiä voi hoitaa asiantuntijan avulla esimerkiksi valkaisulla tai erikoismenetelmien. Omahoito voi sisältää puhdistustuotteita, mutta voimakkaat aineet tulisi
------------------------	-------	--	-----------	--	--

					jättää ammattilaisten käsiin. Tarkka diagnoosi ja asiantuntijoiden hoito ovat tärkeitä onnistuneen hoidon kannalta.
--	--	--	--	--	---

Sisko Honkala	Suomi		Artikkeli		Lääkkeet voivat aiheuttaa suussa erilaisia haittoja, kuten limakalvojen muutoksia, haavaumia ja suun kuivumista. Joillain lääkkeillä on myös haittavaikutuksia hampaiden terveydelle, kuten reikiintymistä ja kulumista. Suun terveyden kannalta on tärkeää ottaa huomioon lääkkeiden mahdolliset vaikutukset ja tarvittaessa keskustella asiasta hammaslääkärin kanssa.
---------------	-------	--	-----------	--	--

Tarja Kuula	Suomi		Artikkeli		<p>Monet lääkkeet voivat aiheuttaa erilaisia haittavaikutuksia suussa. Näitä voivat olla esimerkiksi limakalvojen muutokset, suun kuivuminen, makumuutokset, haavaumat ja ientien liikakasvu. Jotkut lääkkeet voivat myös vaikuttaa veren hyytymiseen tai elimistön puolustusjärjestelmään.</p>
Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti,	Suomi		Kirja		<p>Tämä kirja on suunnattu kaikille, jotka opiskelevat ammattikorkeakouluissa ja tekevät projekti- tai kehittämistehtäviä. Se on</p>

					kirjoitettu selkeällä ja motivoivalla tyylillä.
Anu Tilander	Suomi		Artikkeli		Huono suun terveys voi aiheuttaa monia ongelmia, kuten sydän- ja verisuonitauteja, ja hoitamattomat suun tulehdukset voivat vaikeuttaa muiden sairauksien hoitoa. Siksi päivittäinen suuhygienia ja säännölliset hammaslääkärikäynnit ovat tärkeitä.

Raja-Aho M.	Suomi	Tavoitteen a oli selvittää yli 64- vuotiaiden psykykenlä äkkeiden käytön vaikutusta koettuun suun terveyteen .	Kvantitii vinen tutkimus	Tutkimuksessa keskityttiin yli 64- vuotiaisiin henkilöihin, ja se toteutettiin osana Terveys 2000 - tutkimusta. Tutkimus suoritettiin Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellise ssä tiedekunnassa terveystieteiden laitoksella.	Tutkimuksess a keskityttiin yli 64-vuotiaisiin henkilöihin, ja se toteutettiin osana Terveys 2000 - tutkimusta. Tutkimus suoritettiin Jyväskylän yliopiston liikuntatieteelli sessä tiedekunnassa terveystieteide n laitoksella.
Sam Asher , Ruth Stephen, Päivi Mäntylä , Anna Liisa Suominen, Alina Solomon	Laaja määr ä tutkim uksia, kansa inväli nen	Tutkimuks en tavoitteen a oli arvioida pitkäaikais tutkimuste n avulla huonon suunterve yden, erityisesti periodonta alisen terveyden, yhteyttä kognitiivis een heikentymi seen ja	Tutkimu ksessa hyödynn ettiin katsaus menetel mää eli systema attista kirjallisu uskatsa usta ja meta- analyysi ä.	Osallistujina oli useiden eri maiden väestöjä, eikä tutkimus keskittynyt tiettyyn yksittäiseen väestöön tai paikkaan.	Tutkimuksen perusteella huono periodontaalin en terveys ja hampaiden menetys näyttävät liittyvän kognitiivisen heikkenemise n ja dementian riskiin. Kuitenkin saatavilla oleva näyttö oli rajallista, ja vahvempien johtopäätöste n tekemiseksi

		dementiaa n.			tarvitaan lisää laadukkaita tutkimuksia, joissa huomioidaan paremmin kognitiivisen terveyden ja hampaiden kunnon arvioinnit sekä käänteisen syy-seuraus-suhteen vaikutukset.
Miranda-Rius J, Brunet-Llobet L, Lahor-Soler E, Farre	Laaja määrä tutkimuksia, kansainvälinen	Tavoitteen oli tarkastella syljen erityshäiriöitä, jotka johtuvat lääkkeistä sekä niiden kliinistä hallintaa.	Kirjallisuus	Ei suoritettu varsinaista tutkimusta yksilöistä tai potilasryhmistä, vaan kerättiin tietoa aikaisemmista tutkimuksista ja julkaisuista.	Monien yleisesti käytettyjen lääkkeiden haittavaikutuksena voi ilmetä syljen eritykseen liittyviä häiriöitä. Näiden potilaiden hoitaminen on haastavaa, koska erilaiset sairaudet ja hoitovaihtoehdot tekevät tilanteen

					monimutkaiseksi. Tutkijat ovat kehittäneet päätöksentekoprosessia helpottavan algoritmin, joka voi auttaa lääkäreitä ja hammaslääkäreitä kohdatessaan näitä ongelmia.
Sisko Honkala, Helena Heikka, Anna Maria Heikkinen, Jaana Helenius-Hietala, Kaarina Sirviö	Suomi		Kirja		Käsittelee suun rakennetta ja toimintaa, oikeaa puhdistustekniikkaa, ruokailutottumuksien vaikutusta suun terveyteen, sekä hammas- ja suusairauksien ennaltaehkäisyä, oireita ja hoitoa. Lisäksi oppaassa on tietoa eri

					ikäryhmien ja erityisryhmien suunhoidosta, yleissairauksien vaikutuksesta suun terveyteen ja yleisimpien hammaslääkärin ja suuhygienistin hoitotoimenpiteiden kuvauksia.
S. Sundar	Julkaisu Britanniassa	Tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella sokerin roolia suun terveydelle erityisesti lääkkeiden kontekstissa.	Kirjallisuus	Hampaiden terveyteen liittyviä vaikutuksia eri lääkkeiden ja sokerin käytöllä lapsilla.	On olemassa monia tilanteita, joissa sokeria sisältävien lääkkeiden parempi hoitomyöntyvyys saattaa ylittää niihin liittyvät teoreettiset riskit. Vaikka jotkut sokerittomat lääkkeet ovat välttämättömiä kroonisiin sairauksiin,

					sokeripitoisten lääkkeiden yksinomainen käyttö (esimerkiksi suun kautta otettavat antibiootit, lasten kipulääkkeet) lyhytaikaisiin sairauksiin ei ole kliinisesti perusteltua.
--	--	--	--	--	--

[Oppimateriaali](#)