



Alisa Auvinen ja Zrjan Muhammad

# Luonnonmukaisuus suunterveydenhuollossa: Suuhygienistin näkökulma

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Suuhygienisti (AMK)

Suun terveydenhuollon tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

30.5.2024

Tekijä	Alisa Auvinen, Zrjan Muhammad
Otsikko	Luonnonmukaisuus suun terveydenhuollossa: Suuhygienistin näkökulma
Sivumäärä	17 sivua
Aika	27.03.2024
Tutkinto	Suuhygienisti (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Suun terveydenhuollon tutkinto-ohjelma
Ohjaaja	Lehtori Saira Pakarinen
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa suun terveydenhuollossa käytettäviä luonnonmukaisia menetelmiä ja avata niiden merkityksiä kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla. Tarkoitus on myös selvittää, miten luonnonmukaisuus käsitteenä ja trendinä näkyy potilaille ja vaikuttaa omahoitoon. Luonnonmukaisuus on näyttäytynyt esimerkiksi vegaanitrendin ja –sertifikaatin yleistymisenä ja biopohjaisten tuotteiden tarjonnan kasvuna.</p> <p>Luontolähtöiset menetelmät suunterveydenhuollossa on kasvava ilmiö ja siksi kiinnostuimme tästä aiheesta. Nykyisten suunhoitomethodien rinnalle on kasvanut tarve lisätä luonnonmukaisempia vaihtoehtoja suun terveydenhoidon ja ylläpitämisen toteuttamiseksi. Tämä johtuu käsityksemme mukaan siitä, että ihmiset ovat huolissaan kemikaalien vaikutuksesta elimistöömme, millä on vaikutusta elämänlaatuun. Ihmiset ovat myös entistä kiinnostuneempia erilaisista hoitomuodoista. Käsittelemme opinnäytetyössä myös, onko uskoksilla vaikutusta ihmisten suunterveyden hoitomuotojen valitsemiseen.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää tutkimustietoja luonnonmukaisten tuotteiden tehokkuudesta suusairauksien hoitoon ja terveyden ylläpitämiseen. Kuvailemme myös luontolähtöisten methodien tehokkuutta ja vaikutuksia verrattuna perinteisiin suunhoitotuotteisiin ja methodiin.</p> <p>Tarkastelemme opinnäytetyössä myyttejä, joihin ihmiset uskovat luontolähtöisten methodien vaikuttavan suunterveyden ylläpitämisessä. Tarkoituksenamme on kuvailla myyttejä tutkimustiedon ja -aineiston perusteella selvittäen pitävätkö ne paikkansa vai pysyvätkö ne vain myyteinä.</p> <p>Opinnäytetyö tehdään tutkimuksellisenä työnä, minkä toteutamme kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tarkoituksenamme on tehdä mahdollisimman monipuolinen kuvaileva kirjallisuuskatsaus.</p> <p>Lähteinä käytämme 17 tieteellistä tutkimusta ja 11 alan artikkelia.</p>	
Avainsanat	Luonto, luonnonmukaisuus, suunterveys

Author	Alisa Auvinen, Zrjan Muhammad
Title	Naturalness in Oral Health Care: Perspective of an Oral Hygienist
Number of Pages	17 pages
Date	27 March 2024
Degree	Oral hygienist
Degree Programme	Oral Health
Instructors	Saila Pakarinen, Senior Lecturer
<p>The purpose of this thesis is to survey the use of natural methods in oral healthcare and to elucidate its significance through a descriptive literature review. The aim is also to investigate how the concept and trend of naturalness are perceived by patients and affect self-care. Naturalness has manifested, for example, in the increasing popularity of vegan trends and certifications, as well as the growth of offerings of bio-based products.</p> <p>Nature-based methods in oral healthcare are a growing phenomenon, which is why we became interested in this topic. There is a growing need to add more natural alternatives alongside current oral care methods for the implementation and maintenance of oral health. This principle stems from concerns about the effects of chemicals on our bodies, which affect quality of life. People are also increasingly interested in various forms of treatment. In this thesis, we also address whether beliefs influence people's choices of oral health care methods.</p> <p>The purpose of the thesis is to examine research data on the effectiveness of natural products in treating oral diseases and maintaining health. We also describe the effectiveness and impact of nature-based methods compared to traditional oral care products and methods, as well as their roles.</p> <p>In the thesis, we also examine myths that people believe affect the maintenance of oral health through nature-based methods. Our goal is to describe these myths based on research findings and determine whether they are true or simply persist as myths. The thesis is conducted as a research work, which we carry out as a descriptive literature review. Our aim is to create a comprehensive descriptive literature review.</p> <p>We use 18 scientific studies and 11 articles in the field as our sources.</p>	
Keywords	Nature, Nature-based methods, Oral Health

## Sisällys

1 Johdanto	2
2 Teoreettiset lähtökohdat ja tietoperusta	2
3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	3
4 Opinnäytetyön menetelmät	4
4.1 Menetelmälliset lähtökohdat	4
4.2. Aineiston keruumenetelmä	4
4.2.1 Aineiston analysointimenetelmä	5
5 Tulokset	5
5.1 Taulukko tuloksista	8
6 Pohdinta	9
6.1 Johtopäätökset	10
Lähteet	11

## 1 Johdanto

Suun terveydenhoito on olennainen osa kokonaisterveyttämme. Sen merkitys korostuu entistä enemmän, kun kaipaamme kestäviä ja terveyttä edistäviä ratkaisuja elämäntapoihimme. Kasvava kiinnostus on viime aikoina kohdistunut luonnonmukaisiin hoitomenetelmiin ja käytettäviin aineisiin hoitoaloilla ja kotona tapahtuvassa omahoidossa.

Tämä opinnäytetyö selvittää luonnonmukaisten suunhoitomenetelmien käyttöä ja niiden tehokkuutta ja sitä, miten se voi edistää ja ylläpitää suun terveyttä. Samalla pyrimme kuvailemaan, miten luonnonmukaisuus voi olla arvokas osa laajempaa terveydenhoitostrategiaa ja sekä ekologista elämäntapaa.

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tarjoamme ymmärrystä luonnonmukaisen suun terveydenhoidon merkityksestä ja keräämme eri tutkimuksia ja laadullisia lähteitä aiheesta.

## 2 Teoreettiset lähtökohdat ja tietoperusta

Käsitlemme luonnonmukaisuutta ekologisena, puhtaana, biopohjaisena ja vegaani-trendinä. Luonnonmukaisuudella opinnäytetyössä tarkoitetaan myös perinteisyyttä ja luonnontutkimuksiin perustuvaa luonnontiedettä. Vastakohtina luonnonmukaisuuden käsitteelle ovat prosessoitu ja epäluonnollisuus sekä epäeettisyys.

Joskus asiakkaat haluavat kokeilla muita hoitokeinoja vaivoihinsa ennen lääkärin puoleen kääntymistä. Näitä keinoja ovat esimerkiksi rohtokasvit ja homeopaattiset valmisteet. (Saarinen 1998.)

Kirjallisuuskatsauksella pystytään arvioimaan, rakentamaan ja kehittämään teorioita sekä tunnistamaan ongelmia ja kuvata teoriakehystä. Kirjallisuuskatsauksen päätyypit ovat systemaattinen kirjallisuuskatsaus, meta-analyysi ja kuvaileva kirjallisuuskatsaus, mikä on tämän opinnäytetyön työmenetelmä. Kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella tutkimusten aiheita kuvataan laaja-alaisesti ja katsauksen laatimisessa voidaan soveltaa laajoja aineistoja ilman tiukkoja sääntöjä ja rajauksia. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen alatyypit ovat narratiivinen, integroiva ja scoping-katsaus. Opinnäytetyössä käytämme integroivaa katsausta, jossa halutaan kuvata tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman monipuolisesti. (Marjamaa & Sinitalo 2022).

Opinnäytetyössä keräämme aineistoa kirjaston tietokannasta. Pääasiallisena tietolähteenämme käytämme painettua materiaalia sekä alan kirjallisuutta ja aiheeseen viittavia artikkeleita. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on tutkimustapa, joka pyrkii kokoamaan ja tiivistämään olemassa olevaa kirjallisuutta tietyltä aihepiiriltä. Teoreettiset lähtökohdat liittyvät siten tiedonhankintaan, aineiston analyysiin ja vertailuun ja tulosten esittämiseen. Tutkimuskirjallisuus ja hakusanat on rajattu tutkimamme aiheen mukaan.

Keräämämme tieto perustuu aiemmin koottuun näyttöön ja tutkimuksiin. Rajasimme hakusanoja ja hakemistoa vastaamaan tutkimuskysymystämme.

### **3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset**

Tarkoitus on koota luotettavaa tietoa luonnonmukaisten tuotteiden ja aineiden käytöstä niin potilastyössä kuin kotona tapahtuvassa omahoidossa. Tarkoituksena on myös tuottaa opinnäytetyö, jota myös tulevat suuhygienistiopiskelijat voivat käyttää myöhemmin työssään.

Työ sisältää kirjallisuudesta esiin nousevia käsityksiä luonnon hyvien vaikutuksien hyödyntämisestä suun terveydenhuoltoon ja luonnonmukaisista hoitomenetelmistä suun omahoidossa ja suuhygienistin työssä. Tavoitteenamme on selvittää luonnonmukaisuuden hyötyjä ja merkityksiä osana toimivaa suuhygieniaa ja suunterveyden ylläpitoa. Luonnonmukaisilla tuotteilla viitataan tässä kirjallisuuskatsauksessa kasveihin, kasvien osiin, eteerisiin öljyihin ja maa-ainekseen kuten hiileen.

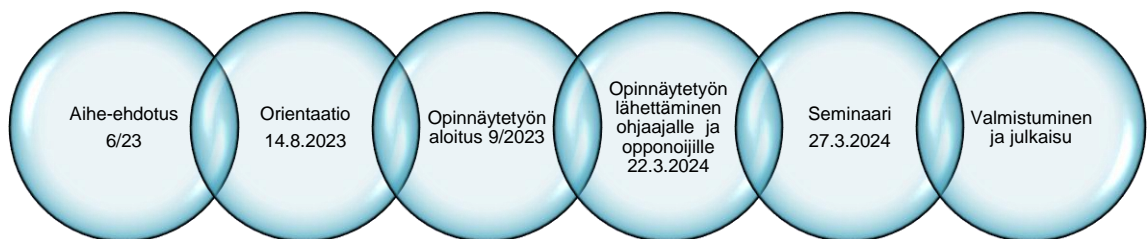
Opinnäytetyössämme käyttämämme tutkimuskysymys on: mitä luonnonmukaisuudella tarkoitetaan suunterveydenhuollossa ja suuhygienistin työssä?

## 4 Opinnäytetyön menetelmät

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus tarkoittaa tutkimusmenetelmää aikaisemman tiedon koostamista, kuvailua ja jäsentynyttä tarkastelua varten. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on perusteeltaan aineistolähtöistä ja ymmärtämiseen kohdistuvaa ilmiön kuvausta.

### 4.1 Menetelmälliset lähtökohdat

Opinnäytetyö toteutetaan kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Aineisto kootaan jo olemassa olevia tutkimuksia ja kirjallisuutta apuna käyttäen. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmällinen aineisto koostuu julkaisuista, tutkimusaiheen kannalta aiheellisista tutkimustiedoista ja sisältää tietynlaisen kuvauksen aineiston valinnan prosessista (Kangasniemi, Mari & Utriainen, Kati & Ahonen, Sanna-Mari & Pietilä, Anna-Maija & Jääskeläinen, Petri & Liikanen, Eeva 2013). Katsaukseksi on valittu luonnonmukaisuus suun terveydenhuollossa, mikä on suuhygienistin näkökulmalta.



### 4.2. Aineiston keruumenetelmä

Keräämme aineistoa opinnäytetyöhön kirjaston tietokannasta. Pääasiallisena tietolähteenämme käytämme painettua materiaalia sekä alan kirjallisuutta ja aiheeseen viittavia artikkeleita. Apuvälineenä käytämme Finna.fi – sivustoa.

On hyvin tärkeää, että opinnäytetyössä käytetään ainoastaan laadukasta tutkimusaineistoa. Käytämme julkaisujen laadun tarkistamiseen Julkaisufoorumia, mikä on suomalaisen tiedeyhteisön tekemä. Sen avulla tuetaan tutkimusten laadunarviointia julkaisukanavien tasoluokitusten avulla (Julkaisufoorumi).

#### 4.2.1 Aineiston analysointimenetelmä

Analysoimme keräämäämme aineistoa tutkimuskysymyksemme perusteella. Aineiston keruun ja valinnan tavoin kuvailun rakentaminen on suhteellisen subjektiivinen prosessi, minkä takia eri tutkijat voivat päätyä samastakin aineistosta erilaisiin johtopäätöksiin. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmän avulla voidaan tuottaa aineistolähtöisesti uusia näkökulmia. (Kangasniemi, Mari & Utriainen, Kati & Ahonen, Sanna-Mari & Pietilä, Anna-Maija & Jääskeläinen, Petri & Liikanen, Eeva 2013.)

Opinnäytetyöhön keräämämme aineisto koostuu tieteellisistä julkaisuista ja alan artikkeleista, joita voidaan pitää luotettavina. Noudatamme tiedonhaussa korkeaa etiikkaa, sekä käytämme aineistonamme vain luotettavia lähteitä. Kunnioitamme muiden tuottamaa tekstiä ja tutkimusta. Lähteinä käytämme vain luotettavia julkaisuja.

#### 4.3. Aineiston keruu

Keräsimme aineistoa eri hakukoneilla. Google Scholarilla löysimme lukuisia tutkimuksia, jotka sopivat lähteiksi. Keräsimme myös aineistoa PupMedin ja ProQuest:n kautta, joihin Metropolia tarjosi lisenssit.

## 5 Tulokset

Tarkastelimme **Miswakin** vaikutuksia suun terveyteen. Se on Salvador persician puun juurista, oksista ja varsista saatava purupuikko. Kyseessä on perinteinen tapa Lähi-Idässä hoitaa suunterveyttä, ja sillä on historiallista ja uskonnollista kantaa. PupMed tieteellisen lähteen artikkelin mukaan monet tutkimukset ovat todistaneet, että kyseisellä Miswakilla olisi sieniä ehkäiseviä, antibakteerisia, virusvastaisia, kariogeenisiä ja plakkia estäviä kykyjä. (Mohammad M, Haque & Saeed, A. Alsarei 2015.)

Olimme myös kiinnostuneita tarkastelemaan akupunktiota hammashoidossa, josta löysimme laadukkaan lähteen PubMedistä. Tutkimuksellisessa artikkelissa tarkasteltiin akupunktiota mahdollisena hoitokeinona hammaslääketieteessä. Tieteellisen artikkelin mukaan **akupunktio** toimii niin, että se stimuloi hermostoa ja muuntaa kipusignaalien toimintaa sekä päästää hermostoon luonnollisia kipulääkkeitä, esimerkiksi serotoniinia ja endorfiineja. (Purnaichandrarao N. Naik ym. 2014.)

**Homeopatia** on hoitomuoto, mitä on käytetty yli 200 vuoden ajan. Homeopatiassa stimuloidaan itsesääätely- ja itseparantumisprosesseja. Homeopatialla ei voida korvata hyvää kliinistä hammashoitoa, mutta sitä voidaan kuitenkin käyttää hoitojen rinnalla (Eames, S & Darby 2011). Homeopatian vaikutuksesta ei ole vaikuttavaa näyttöä ja täten sitä ei tule myöskään korvata todistetuilla hoitomuodoilla (Jonas, Wayne B & Kaptchuk, Ted J & Linde Klaus 2003).

**Aloe veran** on osoitettu olevan sekä plakkia ehkäisevä vaikutus, että klooriheksidiiniin verrattavissa oleva ientulehdusta ehkäisevä vaikutus (Atashi, ym. 2018). Aloe veraa käytetään yleisesti kosteuttavissa suuhuuhteissa -vesissä sen kosteutta sitovien ominaisuuksien ja tulehdusta estävien vaikutusten vuoksi (Lahtinen & Ainamo, 2009. Suomen Hammaslääkärilehti).

Kookoksen, ja erityisesti **kookosöljyn** käyttö suun purskutteluun perustuu sen saippuoi-tuviin ominaisuuksiin syljen kanssa sekoittuessaan. Kookosöljyn saippuamainen aine muodostaa hampaalle antikariogeenisen pinnan, joka voi ehkäistä biofilmin muodostumista. Kookosöljyn sisältämä rasvahappo, monolauriini, muodostaa ikenen pinnalle öljymäisen kalvon, jolla on vaikutusta myös ientulehduksen ja hiivasieni-infektioiden synty-misen ehkäisyyn. (Peedikayil ym. 2016)

Yrtti- ja maustekasveista yleisin suun omahoidon tuotteissa esiintyvä on piparminttu. Sen lehdistä saatavaa voimakasta ja viilentävää makua on yleisesti käytetty halitoosin eli pahanhajuisen hengityksen hoitoon. Piparmintun lehdillä on suun kuivumista, sekä kariesta ehkäisevää vaikutusta. Piparminttua sisältävät suuhuuhteet vähentävät biofilmin muodostumista ja ovat tutkitusti vähentäneet bakteerin määriä syljessä lähes natriumfluoridin ja klooriheksidiinin tavoin. (Atashi ym. 2021) Inkiväärillä on todettu olevan samankaltaisia antibakteerisia vaikutuksia kuin piparmintulla. Molemmissa on yhdisteitä, jotka estävät biofilmin muodostumista ja siten ehkäisevät ientulehdusta. **Piparmintun** ja **inkiväärin** on molempien todettu stimuloivan sylkirauhasia ja siten lisäävän syljeneritystä. Molempien on havaittu korkeina pitoisuuksin myös ehkäisemään hiivasienen muodostumista (Aghazadeh ym. 2015). Molempia käytetään suuhuuhteissa ja -vesissä sekä hammastah-noissa. (Duodecim Terveysportti, 2023)

CBD:n hyödyntäminen lääketieteessä on aina ollut monimutkainen eettinen ongelma maailmanlaajuisesti, mikä on rajoittanut sen tieteellisten tutkimusten toteuttamista ja tä-

ten tiedon kartoittamista. Kannabidiolin öljyn eli **CBD:n** on havaittu vähentävän bakteeriperäisiä tulehduksellisia parodontalisairauksia antimikrobisten ominaisuuksiensa ansiosta. CBD havaitaan myös sopivaksi mukosiitin hoitoon, sillä sen anti-inflammatoriset ominaisuuden voivat vähentää leesioiden tilaa, koska CBD koetaan edistävän myös tavallisten haavaumien paranemisprosessia. CBD vähentää myös hammasplakin bakteerivarauusta. (Bellocchio ym 2023.) Toisen tieteellisen tutkimusartikkelin mukaan suuvedet, jotka sisältävät kannabinoidia, ovat yhtä tehokkaita kuin klooriheksidiini estämään bakteerien pitoisuutta hammasplakissa. Kannabinoidia sisältävien suuvesituotteiden antibakteerinen teho on verrattavissa klooriheksidiinituotteisiin, mitkä ovat teholtaan 0,2 %. (Vasudevan & Stahl 2020).

**Karpalossa** olevat komponentit ovat kariesta ehkäiseviä aineita, sillä ne estävät *Streptococcus mutansin* hapon kehittymistä, kiinnittymistä ja biokalvon muodostusta. Parodontalisairauksien osalta karpalo estää isännän tulehdusvastetta ja biofilmin muodostusta. (C. Bodet ym. 2008.) Puolukalla, samoin kuin karpalolla on antibakteerisia vaikutuksia. Puolukkaa ja karpaloa sisältävien suuvesien ominaisuutena on biofilmin muodostumisen ja ientulehduksen estäminen. Sekä karpaloa että **puolukkaa** sisältävät suuvedet ovat tutkimuksissa osoittautuneet yhtä tehokkaiksi tiettyjen bakteerien vaikutuksia vastaan kuin klooriheksidiini. (Khairnar, ym. 2015). Puolukkasuuveden todettiin vähentävän sekä ienveren vuotoa, että *Candida albicans*-bakteerin, joka aiheuttaa hiivasieni-infektioita, määrää suussa (Pärnänen ym. 2019).

**Aktiivihiiili** on huokoista hiiltä, jota käytetään hammastahnoissa sen hankaavien ominaisuuksien takia. Erityisesti valkaisevissa tuotteissa aktiivihiiili on trendikäs vaihtoehto, koska se koetaan luonnolliseksi (Montero Tomas ym. 2023). Aktiivihiiileen perustuvilla hammastahnoilla on pienempi valkaisuvaikutus kuin perinteisillä valkaisevilla hammastahnoilla, ja voimakkaan hankaavuutensa vuoksi sitä ei voida pitää turvallisena jatkuvassa käytössä (Montero Tomas ym. 2023).

**Fluori** on välttämätön aine, mitä keho tarvitsee suun terveyden ylläpitämisen kannalta. EFSA eli Euroopan Elintarviketurvallisuusviranomaiset ovat arvioineet suositukset fluorin päiväsaannin iän ja sukupuolen mukaan. Pitkäaikainen ja liiallinen fluorin saanti voi kuitenkin aiheuttaa myrkyllisiä vaikutuksia, kuten hampaiden fluoroosia (Jaudenes ym. 2020). Runsaasti fluoria sisältävä maaperä altistaa fluorin imeytymisen ruokakasveihin Kaakkois-Keniassa. Kyseisellä alueella fluoria oli löydetty lehtikaalista, lehmäherneen lehdistä, palkokasviosta ja maissista. (Gevera, Patrick Kirita ym. 2022.) Ruokavalio

on tärkeä fluorin lähde, sillä fluoria imeytyy elimistöön myös ruokasulatuskanavan kautta. Kasviruoat, esimerkiksi hedelmät, viljat ja vihannekset imevät fluoria maaperästä ja sen kastetusta vedestä. (Jaudenes ym. 2020.) Fluoria on myös teessä, merenelävissä, pinaatissa ja gelatiinissa. Vähiten fluoria on löydetty sitrushedelmistä, vihanneksista, kananmunista ja maidosta. Ruoka-aineen joutunut fluorimäärään vaikuttaa sen jalostukseen ja valmistukseen liittyvät tekijät. (Waldbott George L. MD 2023.)

## 5.1 Taulukko tuloksista

Aine	Vaikutukset suunterveyteen	Suuhygieniatuote tai hoitomuoto
<u>Aktiivihiili</u>	Hetkellinen valkaiseva vaikutus, värjäymien poisto	Hammastahna
<u>Akupunktio</u>	Kivun lievitys	Lihasperäinen pisto- tohoito
<u>Aloe vera</u>	Vähentää bakteerien määrää suussa, Kosteuttaa limakalvoja Lievittää ientulehduksen oireita	Hammastahna, suuhuuhe, suu- vesi
<u>CBD</u>	Vähentää hammasplakin bakteerivarausta, anti- bakteerinen	Suuvesi
<u>Fluori</u>	Ehkäisee reikiintymistä vaikuttamalla kariesbak- teerien aineenvaihduntaan ja vähentää siten kiil- teen liukenemistä happohyökkäyksen yhteydessä	Hammastahna, suuvesi
<u>Homeopatia</u>	Ei edistä suunterveyttä	Homopaattisia lääk- keitä
<u>Inkivääri</u>	Estää tulehdusta aiheuttavien bakteerien kasvua suussa Stimuloi syljeneritystä	Hammastahna, suuhuuhe, suu- vesi
<u>Karpalo</u>	Vähentää ja estää biofilmin muodostumista Lievittää ientulehduksen oireita	Suuvesi
<u>Kookosöljy</u>	Vaikuttaa ientulehduksen ja hiivasieni-infektioiden syntymisen ehkäisyyn. Muodostaa hampaalle an- tikariogeenisen pinnan.	Suuhuuhe
<u>Miswak</u>	Sieniä ehkäisevä, antibakteerinen, virusvastai- nen, kariogeeninen ja plakkia estävä kyky	Puinen purutikku
<u>Piparminttu</u>	Kosteuttaa suuta Ehkäisee pahanhajuista hengitystä	Hammastahna, suuvesi
<u>Puolukka</u>	Vähentää ja estää biofilmin muodostumista Lievittää ientulehduksen oireita	Suuvesi

## 6 Pohdinta

Uskomushoito on Lääkäriliiton käyttämä termi, jolla kuvataan tieteellisen näytön puutetta hoidossa. Suomessa käytetään myös termejä täydentävä hoito ja vaihtoehtohoito. Valittu termi ilmentää käyttäjän omaa suhtautumista vaihtoehtoiseen hoitomenetelmään. Vaihtoehtoisilla hoitomuodoilla ja -menetelmillä viitataan hoitoihin ja menetelmiin, jotka ovat tieteellisen tutkimuksen ulkopuolella eikä niillä ole lääketieteellistä näyttöä. Luottamus ja kiinnostus vaihtoehtohoitoihin perustuu ennen kaikkea potilaiden kokemuksiin ja uskomuksiin niiden vaikuttavuudesta. (Lääkäriliitto.)

Potilaat hakevat tietoa täydentävistä hoidoista ensisijaisesti internetistä. Vaihtoehtoisina ja täydennyshoitoina käytetään usein luonnonmukaisia ja luonnontuotteita, joilla on suuri näkyvyys hakukoneiden algoritmeissa.

Uskomushoidoille tyypillistä on hakea ratkaisuja vaivoihin luonnosta. Esimerkiksi ientulehduksen hoitoon löytyy internetin useista lähteistä ohjeita niin aloe veran, mausteneilikan kuin inkiväärin käyttöön. Näitä ohjataan käyttämään oireen hoitoon, mutta sairauden hoitoon niillä ei ole todellista vaikutusta eikä lääketieteellistä näyttöä. Käypä hoito – suositus ientulehduksen ehkäisemiseen ja hoitoon on ammattimainen hampaiston puhdistus, omahoidon ohjaus ja huolellinen omahoito. (Parodontiitti: Käypä hoito -suositus.)

Aihe saattaa mietityttää käytännön työssä, kun potilas on esimerkiksi lääketiedevastainen. Potilaat voivat olla esimerkiksi fluorivastaisia, sillä tämä koetaan kriittisen näkökulman takia kemialliseksi myrkyksi. Tällöin kyseiset potilaat käyttävät fluorittomia luonnontuotteita, millä he pyrkivät korvaamaan fluorin lähteen. Tämä ei kuitenkaan hammaslääketieteellisesti ole eettisesti oikein, sillä ihmisen hampaat tarvitsevat fluoria omahoidon tueksi Käypä hoito -suosituksen mukaan.

Ristiriitaisesta näkökulmasta huolimatta potilas on otettava arvokkaasti vastaan kuuntelemalla häntä, jotta hän kokisi itsensä osalliseksi omaa terveydenhoitoa. Täten saadaan potilas osallistumaan. Tässä kohtaa on tärkeää perustella sensitiivisesti ammattilaisena tieteellisten lähteiden perusteella omahoidon osalta tärkeää tietoa motivoiden potilasta

oikeaan suuntaan. Jotta potilas kokisi itsensä arvostetuksi, voidaan tässä tapauksessa vedota siihen, että fluori voi olla myrkyllistä, jos sitä saa liikaa. Kyse on siis määrästä, mikä ratkaisee. Täten voidaan vedota hänen omaan näkökulmaansa, jolloin hän ei koe itseään epätietoiseksi ja loukatuksi. Ammattilaisen tärkeänä työkaluna toimii motivoiva keskustelu, mikä on vuorovaikutusmenetelmä potilaan ja ammattilaisen välillä. Tällä pyritään etsimään ja luomaan potilaan motivaatiota elämäntapamuutokseen (Järvinen 2020).

Suun terveydenhoidon ammattihenkilön tulee aina ensisijaisesti nojata työssään ja antamassaan hoidossa Käypä hoito -suosituksen mukaisiin menetelmiin.

## 6.1 Johtopäätökset

Luonnonmukaisuus suunterveydenhuollossa on antanut mielenkiintoisia näkökulmia, joiden soveltaminen on tärkeää turvallisuuden kannalta. Koemme, että jatkuvien tehokkaiden tutkimuksien myötä pystymme tulevaisuudessa löytämään entistä enemmän keinoja suun terveyden ylläpitämiseen luonnonmukaisin keinoin ja osaamme tarjota myös luonnonmukaisempia vaihtoehtoja potilaan niin toivoessa.

## Lähteet

Aghazadeh, Marzieh & Zahedi Bialvei, Abed & Aghhazadeh, Mohammad & Kabiri, Fahimeh & Saliani, Negar & Yousefi, Mehdi & Eslami, Hosein & Samadi Kafil, Hossein: Survey of the Antibiofilm and Antimicrobial Effects of *Zingiber officinale* (in Vitro Study). Jundishapur Journal of Medicine 2015. PubMed.

<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4842230/>> Viitattu 5.3.2024

Atashi, Vajihe & Yazdannik, Ahmadreza & Mahjobipoor, Hosein & Ghafari, Somayeh & Bekhradi, Reza & Yousefi, Hojatollah: The Effects of Aloe vera-Peppermint (Veramin) Moisturizing Gel on Mouth Dryness and Oral Health among Patients Hospitalized in Intensive Care Units: A Triple-Blind Randomized Placebo-Controlled Trial. PubMed

2018. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6036875/>> Viitattu 7.3.2024

Bellocchio, L.& Patano, A.& Inchingolo, A.D.& Inchingolo, F.& Dipalma, G.& Ciro, G.I.& de Ruvo, E.& Rapone, B.& Mancini, A.& Lorusso, F.& Scarano, A.& Malcangi, G. & Inchingolo & A.M. 2023. Cannabidiol for Oral Health. A New Promising Therapeutical Tool in Dentistry", International Journal of Molecular Sciences, vol. 24, no. 11, pp. 9693. ProQuest.

<<https://www.proquest.com/docview/2824048524/79D41CCE989F482CPQ/2?accountid=11363&sourcetype=Scholarly%20Journals>>. Viitattu 5.3.2024.

C. Bodet & D. Grenier & F. Chandad & I. Ofek & D. Steinberg & E. I. Weiss 2008. Potential Oral Health Benefits of Cranberry. Critical Reviews in Food Science and Nutrition. Taylor & Francis Online. <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10408390701636211>>. Viitattu 8.3.2024.

Duodecim Terveysportti: Hammashoidon tuotteet ja palvelut <<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tod/article/dpd23685/search/inkiv%C3%A4%C3%A4ri>> Viitattu 5.3.2024

Eames, S. & Darby, P 2011. Homeopathy and its ethical use in dentistry. ProQuest. British dental journal. vol. 210, n. 7, pp. 299-301.

<<https://www.proquest.com/docview/860899117/643B175B020B4BD4PQ/3?accountid=11363&sourcetype=Scholarly%20Journals>>. Viitattu 4.3.2024.

Gevera, Patrick Kirita & Cave, Mark & Dowling, Kim & Gikuma-Njuru, Peter & Mouri, Hassina 2022. Potential fluoride exposure from selected food crops growing in high fluoride soils in the Makueni Country, south-eastern Kenya. PubMed. Environ Geochem Health. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35262826/>>. Viitattu 14.3.2024.

Hakanen, Satu & Korpela, Eveliina & Mäenpää, Seija & Rantala-Nenonen, Katriina 2020. Sosiaalialan luovat menetelmät läppärillä. Pedagogisia kokeiluja etäopetuksessa. Teoksessa Elomaa-Krapu, Minna & Vuorijärvi, Aino & Wallin, Riikka (toim.). Hyvinvointi ja terveys poikkeusoloissa. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja. TAITO-sarja 69. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. 113–127.

Jaudenes, Juan R. & Gutierrez, Angel J. & Paz, Soraya & Rubio, Carmen & Hardisson, Arturo 2020. Fluoride Risk Assessment from Consumption of Different Foods Commercialized in European Region. Applied Sciences. MDPI. <<https://www.mdpi.com/2076-3417/10/18/6582>>. Viitattu 14.3.2024.

Jonas, W.B., Kaptchuk, T.J. & Linde, K. 2003. A critical overview of homeopathy. ProQuest. Annals of Internal Medicine, vol. 138, no. 5, pp. 393-9. <<https://www.proquest.com/docview/222241776/DDF01305F23147FDPQ/1?accountid=11363&sourcetype=Scholarly%20Journals>>. Viitattu 4.3.2024.

Julkaisufoorumi. JUFO Portaali. <<https://jfp.csc.fi/>> Viitattu 4.3.2024.

Järvinen, Mirikka 2020. Motivoiva haastattelu. Käypä Hoito. Duodecim. <<https://www.kaypahoito.fi/nix02109>>. Viitattu 15.3.2024.

Kangasniemi, Mari & Utriainen, Kati & Ahonen, Sanna-Mari & Pietilä, Anna-Maija & Jääskeläinen, Petri & Liikanen, Eeva 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Hoitotiede 2013, 25 (4), 291–301. <<file:///Users/zrjanm/Downloads/128286-Artikkelin%20teksti-273828-1-10-20230330.pdf>>. Viitattu 20.11.2023.

Khairnar, Mahesh R. & Karibasappa, G. N. & Dodamani, Arun S. & Vishwakarma, Prashanthkumar & Naik, Rahul G. & Deshmukh, Manjiri A.: Comparative assesment of Cranberry and Chlorhexidine mouthwash on streptococcal colonization among dental students: A randomized parallel clinical trial. Contemporary Clinical Dentistry, 2015. <[https://journals.lww.com/cocd/fulltext/2015/06010/comparative\\_assessment\\_of\\_cranberry\\_and.9.aspx](https://journals.lww.com/cocd/fulltext/2015/06010/comparative_assessment_of_cranberry_and.9.aspx)> Viitattu 8.3.2024

Käypä hoito -suositus: Parodontiitti. <<https://www.kaypahoito.fi/hoi50086#s11>> Viitattu 26.2.2024

Lahtinen, Aira & Ainamo, Anja: Antimikrobiset suuvedet ovat oikein käytettynä hyödyllisiä. Suomen Hammaslääkärilehti 2009. <<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tod/article/shl00205/search/aloe%20vera>> Viitattu 5.3.2024

Lääkäriliitto: Lääkärin etiikka: Uskomushoidot. <<https://www.laakariliitto.fi/laakarin-etiikka/potilas-laakarisuhte/uskomushoidot/>> Viitattu 3.3.2024

Marjamaa, Minna & Sinisalo, Riikka 2022. Kirjallisuuskatsauksen ohjaus – perustana tutkimuskysymys ja ohjaushaastattelu. Ammattikorkeakoulu – kirjastojen verkkolehti. <<https://www.kreodi.fi/arkisto/artikkelit/kirjallisuuskatsauksen-ohjaus-perustana-tutkimuskysymys-ja-ohjaushaastattelu.html>>. Viitattu 2.10.2023.

Mohammad M, Haque & Saeed A, Alsarei 2015. A review of the therapeutic effects of using miswak (Salvador Persica) on oral health. Saudi Medical Journal 2015, 36 (5) 530-543. < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4436748/> >. Viitattu 5.3.2024.

Montero Tomas, Dolores Bibiana & Pecci-Lloret, María Pilar & Guerrero-Gironés, Julia: Effectiveness and abrasiveness of activated charcoal as a whitening agent: A systematic review of in vitro studies. PubMed 2023. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36183933/>> Viitattu 7.3.2024

Nikula, Anne & Armanto, Annukka & Thomander, Heli & Elonsalo, Ulpu 2020. Rokotusosaamisen koulutuksella voidaan tukea rokotusmyönteisyyttä. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti 57 (3). 247–251.

Peedikayil, Faizal C. & Remy, Vimal & John, Seena & Chandru, T.P. & Sreenivasan, Prathima & Bijapur, Gufran Ahmed: Comparison of antibacterial efficacy of coconut oil and chlorhexidine on *Streptococcus mutans* An in vivo study. Journal of International Society of Preventive and Community Dentistry 2016. <[https://journals.lww.com/jpcd/fulltext/2016/06050/comparison\\_of\\_antibacterial\\_efficacy\\_of\\_coconut.8.aspx](https://journals.lww.com/jpcd/fulltext/2016/06050/comparison_of_antibacterial_efficacy_of_coconut.8.aspx)> Viitattu 5.3.2024

Purnaichandrarao N. Naik & Ravi A. Kiran & Samatha, Yalamanchal & Vijay A. Kumar & Suresh, Goli & Neha, Vashist 2014. Acupuncture: An Alternative Therapy in Dentistry and Its Possible Applications. Medical Acupuncture. National Library of Medicine. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4270142/>>. Viitattu 8.3.2024.

Pärnänen, Pirjo & Nikula-Ijäs, Pirjo & Sorsa, Timo: Antimicrobial and Anti-inflammatory Lingonberry Mouthwash: A Clinical Pilot Study in the Oral Cavity. Microorganisms 2019. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31500385/>> Viitattu 8.3.2024

Saarinen, Sanna 1998. Täydentävät vaihtoehdot terveydenhuollossa. Helsinki: Edita.

Vasudevan, Kumar & Stahl, Veronica 2020. Kannabinoideilla infusoidut suuvesituotteet ovat yhtä tehokkaita kuin klooriheksidiini estämään viljeltyjen bakteerien kokonaispitoisuutta hammasplakinöynteessä. Journal of Cannabis Research. BMC. PubMed. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33526124/>>. Viitattu 7.3.2024

Waldbott George L. MD 2023. Fluoride in Food. The American Journal of Clinical Nutrition. ELSEVIER. <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S000291652334718X>> Viitattu 14.3.2024

## Tiedonhakuprosessin kuvaus

Taulukko 1. Hakuprosessin kuvaus.						
Tietokanta	Hakusanat	Otsikkotasolla luettuja	Tiivistelmätasolla luettuja	Kokotekstitasolla luettuja	Lopullinen valinta	
Google scholar	Fluoride risks	1	1	1	1	1
ProQuest	Cbd in dental care	1	1	1	1	1
PubMed	Cbd mouthwash	1	1	1	1	1
Google Scholar	Cranberry in dental care	3	1	1	1	1
PubMed	Charcoal in dental care	2	1	1	1	1
Google scholar	possible applications of acupuncture	5	2	1	1	1
Terveysportti	inkivääri, hammashoidon tuotteet	2	2	2	2	1
PubMed	the zingiber in dentistry	3	2	1	1	1
PubMed	Peppermint in dental health	4	3	2	2	1
ProQuest	Homeopathy in its use in dentistry	10	2	1	1	1
Google	Overview of homeopathy	3	2	1	1	1
PubMed	Miswak	10	1	1	1	1
Pubmed	Lingonberry in dental care	4	1	1	1	1
PubMed	Cranberry and chlorhexidine mouthwah	9	2	1	1	1
Google	Fluoride in food	5	2	1	1	1
Google scholar	Fluoride risk from different foods	3	2	1	1	1
PubMed	Potential fluoride exposure	2	2	1	1	1
Google scholar	Coconut oil in dental care	8	3	1	1	1
PubMed	Aloe vera in dental care	4	4	2	2	1
Terveysportti	Aloe vera	3	1	1	1	1
Yhteensä						20

# Tiedonhaun tulosten kuvaus

Taulukko 2. Artikkeleiden kuvaus.	Maa, jossa kirjoitettu	Tavoite	Tutkimustyyppi	Ketä tutkittu ja missä	Tutkimuksen päätulokset
Aghazad, Marzie Zahedi Bialvaei, Abed Aghazadeh, Mohammad Kabin, Fahimeh Sallani, Negar Yousefi, Mehdi Eslami, Hossein Samadi, Kafil Hossein 2019.	Iran	Arvioida inkivääriuutteen antimikrobisia ominaisuuksia.	Kristallivoilettiväjäry sruenetelmä sekä värjäysmenetelmä. HT- näbily.	-	Tämä tutkimus todisti, että inkivääriuutteen ominaisuus ja että inkivääri edustaa uutta alkakautta antimikrobiselle hoitolle.
Vajhi Atasi Ahmadsa Yazdani Hossein Mahjoubpor Somayeh Ghafari Reza Ebrahimi Hojatollah Yousefi 2018.	Iran	Analysoida aloe veraa sisältävän geelin vaikutusta suuonteloon.	Potilaille annettiin viitenä peräkkäisenä päivänä kosteuttavaa geeliä, mikä sisälsi aloe veraa. Tiedot kerättiin tutkimuksen ja kyselylomakkeiden avulla.	Tutkimus toteutettiin Iranin Isfahanissa sijaitsevan opettajainkoulun tehosairaalassa oleviin potilaisiin. Potilaita oli yhteensä 80.	Tutkimustulosten perusteella aloe veraa kostuttavan geelin käyttöä vieroittavan merkittävää suun tervyyden, ehkäisevän vaikutusta ja muodonmuutosta ja tsten parantavan suun tervyyttä.
Belliochio, Luti Ingchingolo Alessio, Danilo Ingchingolo, Francesco Dipalma, Giuseppe Ingchingolo Angelo, Michele Ciro Gargiulo, Isacco Elisabetta, de Ruvo Biagio, Rapone Antonio, Mancini Felice, Lorusso Antonio, Scarano Giuseppina, Malcangi 2023.	Ranska, Italia	Tavoitteena on tutkia CBD:n vaikutusta ja tehdä yhteenvetoa sen soveltuvuudesta suun terveydenhoitoon.	Artikkelin tutkimus on lumentestattu crossover-tutkimus. Tutkimuksessa osallistujat saivat kannabidiolin ja placeboa eri ajankohdina, joiden vaikutusten avulla pystyttiin vertailemaan vaikutuksia samassa kohderyhmässä.	Naisia ja miehiä. Sijainnista ei tiedoa.	Artikkelin mukaan tutkimukset kannabiksen käytön vaikutuksesta suun tervyyteen ovat merkityksellisiä, mutta toistaiseksi sen vaikutusta edistää CBD:tä anti-inflammatorisena sekä antimikrobisena lääkkeenä, jolla koetaan olevan käyttökohteita suun tervyyden edistämisen alustana.
Bodet C. Grenier D. Chandad F. Ofek I. Steinberg D. Weiss E. I. 2008.	Kanada	Artikkelissa käsitellään karpalon mahdollista hyötyä suun tervyyden kannalta.	Kirjallisuuskatsaus	-	Artikkelissa kerrotaan, että karpalo voi estää suun sairauksia. Artikkelissa viitataan myös siihen, että se estää parodontiittisairauksien oaalta läänän tulehdusvastetta, biofilmin muodostumista, Corynebacterium gingivale bakteerin kiinnittymistä sekä parodontiittisairauksien koagregatiota aiheuttavien entsyymien tuotantoa.
Eames, S. Darby, P. 2011.	Englanti	Tarkastellaan homeopatiaa osana suun terveydenhoitoa.	Kirjallisuuskatsaus ja RCT- näytö.	-	Artikkelin mukaan homeopatian tutkimusnäytöistä on löytynyt enemmän positiivista näyttöä. Sillä ei kuitenkaan voida korvata hyvää kliinistä hoitoa. Vaan sitä voidaan käyttää hoitojen rinnalla.
Gevera, Patrick Kirita Cave, Mark Dowling, Kim Gotsman-Njiru, Peter Mouri, Hassina 2022.	Kenia	Tutkimus valkokuuden ravintokoskien aiheuttama mahdollinen fluorille altistaminen.	Kokeellinen tutkimus	-	Fluoria esiintyy maaperässä ja sen kasveissa eri suuruisia pitoisuuksia.
Khairmar, Mahesh R. Karibasappa, G. N. Dodamani, Arun S. Vishwakarma, Prashantkumar Naik, Rahul G. Deshmukh, Manjiri A. 2015.	Intia	Tutkia ja vertailla karpalosuovesin ja klooriheksidiini puuskuteista tehokkuutta streptokokkeja vastaan.	Kliininen tutkimus	-	Merkittävä ero klooriheksidiini- ja karpalosuovesin vaikutuksessa streptokokkeihin ei havaittu.
Montero, Tomas Dolores, Bilibiana Pacci-Lloret, Maria Pilar Guerrero-Girones, Julia 2022.	Espanja	Tutkimus aktiivihillen tehokkuudesta ja hankausvalikuta valkaisuineena.	Kirjallisuuskatsaus	-	Aktiivihilliin perustuvat hammastahnat omaavat vähemmän valkaisuhoon kuin muut vaihtoehdot ja niitä voidaan pitää vähemmän turvallisia korkean happipotentiaalisina vuoiksi.
Peedikayil, Faizal C. Remy, Vimal John, Seena Chandru, T.P. Sreenivasan, Prathima Bijapur Gufran, Ahmed 2016.	Intia	Tutkimus toteutettiin sevitämään koeoskolyyni antibakteerista tehokkuutta ja vertaamaan sitä klooriheksidiiniin.	Kliininen tutkimus	-	Sisällyttämiskriteerit olivat englanniksi julkaistut artikkelit, jotka arvioivat aktiivihillen valkaisutehokkuutta ja/tai aktiivihilliinhammastahnan käytön turvallisuutta, ja jotka oli tehty ihmisillä tai imrotetuilla hampalla.
Purnachandranoo N. Naik Ravi A. Kiran Samatha, Yalamanchal Vijay A. Kumar Suresh, Goli Neha, Vashist 2014.	Intia	Tutkia akupunktiota ja sen sovellettavuutta hammassääteteessä. Toinen tavoite on antaa yleiskatsaus akupunktion käytöstä hammassääteteessä.	Kirjallisuuskatsaus	-	Tutkimukseen osallistui yhteensä viisikymmentä 8-12-vuotiaasta tyttoa. Lapset jaettiin satunnaisesti kahteen ryhmään, eli tutkimusryhmään (koeoskolyyni) ja kontrolliryhmään (klooriheksidiini). Kumpaankin ryhmään kuului 25 lasta. Osallistujia pyydyttiin säilyttämään puuskutelemalla koeoskolyyniä ja klooriheksidiiniä ja huuhottelemalla suun oireyhtymän jälkeen 2-3 minuutin ajan.
Pärnänen, Pirjo Nikula-Jäs, Pirjo Saara, Tiina 2019.	Suomi	Tavoitteena oli testata fermentoidun karpalomehun kliinisiä vaikutuksia suuontelossa haitallisten mikrobin, kuten Streptococcus mutansin ja Candidan, määrän vähentämiseen.	Kliininen tutkimus	-	Tutkittiin systemaattisia katsauksia ja tutkimusartikkeleita perusteellisen haun avulla käyttäen luotettavia tietokantoja. Keskeisiä hakutermejä olivat akupunktio hammassääteteessä, myofasiaalinen kipu, temporomandibulaariset häiriöt, kuivan suun oireyhtymä, hammassäätteen ja nielurefleksit.
Vasudevan, Kumar Saah, Veronica 2020.	Belgia	Tutkimuksessa kuvailtiin, että miten kannabinoideilla infusoidut suuvedet otavat yhtä tehokkaasti kuin klooriheksidiiniä sisältävä suuvedeliute.	Tutkimukseen osallistui yhteensä 72 aikuista, joista 38 oli naisia ja 34 miehiä. Osallistujat olivat iätaan 18-63-vuotiaita. Kontrolloitu tutkimus suoritettiin Belgiassa.	-	Molemmilla ryhmillä S. mutansin ja Candida-määrä väheni karpalosuuvetta käytettäessä ja sen jälkeen. Lisäksi näkyvän plakin määrä ja vuoto tutkimuksen aikana väheni.
Waldott, George L. 2023.	Yhdysvallat	Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, että mikä elintarvikkeineet sisältävät fluoria ja millä prosesseilla fluoripitoisuudet vaihtelevat.	Kirjallisuuskatsaus	-	Tutkimuksessa havaitaan, että fluoria on todettu olevan useissa päivittäisissä elintarvikkeissa. Fluoripitoisuuden määrä elintarvikkeissa johtuu sen tuotantoon vaikuttavista tekijöistä.

