

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

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

HAMMASVÄLIEN PUHDISTUS OSANA SUUN OMAHOITOA

Suun omahoito-ohjeet yksityisen hammaslääkäriaseman asiakkaille

TEKIJÄT Jenna Liuski
Minna Mikander

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Suuhygienistin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijät Jenna Liuski ja Minna Mikander	
Työn nimi Hammasvälien puhdistus osana suun omahoitoa – Suun omahoito-ohjeet yksityisen hammaslääkäriaseman asiakkaille	
Päiväys 8.11.2024	Sivumäärä/Liitteet 33/5
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Hammaskeskus Vilhelmi	
Tiivistelmä <p>Suun terveydestä huolehtiminen on tärkeää kaiken ikäisille ja siihen annetaan ohjeistusta suuhygienistin tai hammaslääkärin toimesta. Suusairaudet poikkeavat useista muista sairauksista siinä, että ne ovat enimmäkseen itse ehkäistävissä. Suun omahoidossa tärkeintä on hampaiden harjaus aamuin illoin fluorihammastahamalla ja hammasvälien puhdistus kerran päivässä. Hammasvälien puhdistamiseen käytetään hammasväliharjaa, hammasvälitikkua tai hammaslankaa. Puhdistusvälineen valinnassa huomioidaan henkilön motoriset taidot ja hammasvälin koko. Hammasväliharjat ovat ensisijainen hammasvälien puhdistusväline, sillä useiden tutkimusten mukaan niiden teho on parempi verrattuna hammaslankaan tai -tikkiin.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä. Toimeksiantajana toimi yksityinen hammaslääkäriasema Hammaskeskus Vilhelmi. Kehittämistyön tarkoituksena oli suunnitella ja tuottaa kirjalliset suun omahoito-ohjeet hammasvälien puhdistuksesta yksityisen hammaslääkäriaseman asiakkaille. Kehittämistyön tavoitteena on edistää asiakkaiden suun terveyttä tukemalla henkilöstön antamaa suullista potilasohjausta kirjallisilla potilasohjeilla.</p> <p>Kehittämistyö aloitettiin perehtymällä teoretietoon suun omahoidosta, hammasvälien puhdistuksesta, suusairauksien ehkäisystä sekä kehittämistyöstä. Lisäksi etsittiin tietoa hyvän ja saavutettavan potilasohjeen kriteereistä. Suun omahoito-ohje tehtiin Canva-verkkotyökalulla, joka on graafisen suunnittelun työväline.</p> <p>Suun omahoito-ohjeen arviointia varten tehtiin Webropol-palautekysely hammaslääkäriaseman asiakkaille. Palautekyselyyn vastasi 28 asiakasta (n=28). Palaute oli pääosin positiivista ja suun omahoito-ohje arvioitiin kuvien ja sisällön osalta selkeäksi. Suun omahoito-ohjetta muokattiin vielä käyttäjälähtöisemmäksi uusien havainnollistavien kuvien avulla sekä ohjeen sisällön järjestyksen muokkaamisella. Suun omahoito-ohjetta voitaisiin kehittää jatkossa siten, että tehtäisiin samantyylliset ohjeet myös hampaiden harjauksesta manuaali- ja sähköhammasharjalla sekä irtoproteesien puhdistuksesta. Laajempi kehitysidea voisi olla hammaslääkäriaseman internet-sivuihin lisättävät suun puhdistuksen kirjalliset ohjeet sekä video-ohjeet.</p>	
Avainsanat suun terveys, suuhygienia, itsehoito, potilasohjeet	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Dental Hygiene	
Authors Jenna Liuski and Minna Mikander	
Title of Thesis Cleaning of interdental spaces as part of oral self-care – Oral self-care instructions for clients of a private dental clinic	
Date 8.11.2024	Pages/Appendices 33/5
Client Organisation /Partner Hammaskeskus Vilhelmi	
<p>Abstract</p> <p>The care of oral health is important for people of all ages, and guidance is provided by a dental hygienist or dentist. Oral diseases are mostly preventable, so they differ from many other diseases. The most important aspects of oral self-care are brushing teeth twice a day with fluoride toothpaste and cleaning between the teeth once a day. Interdental cleaning is done using an interdental brush, an interdental stick, or dental floss. The choice of cleaning tools takes into account the individual's motor skills and the size of the interdental spaces. Interdental brushes are the primary tool for cleaning interdental spaces, as several studies have shown that their effectiveness is better compared to dental floss or sticks.</p> <p>The thesis was carried out as a development project. The commissioning party was the private dental clinic Hammaskeskus Vilhelmi. The purpose of the development work was to design and produce written oral self-care instructions for interdental cleaning for the clients of a private dental clinic. The aim of the development work is to promote clients' oral health by supporting the verbal patient guidance provided by the staff with written patient instructions.</p> <p>The development work began by familiarizing with theoretical knowledge about self-care in oral health, cleaning inter-dental spaces, preventing oral diseases, and development work itself. Additionally, information was sought regarding the criteria for good and accessible patient instructions. The oral self-care instructions were created using the Canva online tool, which is a graphic design resource.</p> <p>Webropol feedback survey was conducted for the clients of the dental clinic to evaluate the oral self-care instructions. Feedback was provided by 28 clients (n=28). The feedback was mostly positive, and the oral self-care instructions were evaluated as clear in terms of images and content. The oral self-care instructions were further modified to be more user-centered by incorporating new illustrative images and rearranging the order of the content. The oral self-care instructions could be further developed by creating similar guidelines for tooth brushing with manual and electric toothbrushes, as well as for the cleaning of removable dentures. A broader development idea could be to add written instructions for oral cleaning and video instructions to the dental clinic's website.</p>	
Keywords oral health, oral hygiene, self-care, patient instructions	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	6
2	TERVE SUU	7
3	HAMMASVÄLIEN PUHDISTUS OSANA SUUN OMAHOITOA	9
3.1	Hammasvälien puhdistus	9
3.2	Hammasvälien puhdistusvälineet.....	9
3.2.1	Hammasväliharjat.....	9
3.2.2	Hammasvälitikut.....	10
3.2.3	Hammaslanka ja -lankain	11
3.2.4	Floss-hammaslanka	12
3.3	Hammasvälien puhdistus osana suusairauksien ehkäisyä	13
4	SUUN OMAHOIDON POTILASOHJEET	15
4.1	Potilasohjaus	15
4.2	Hyvä potilasohje	15
4.3	Potilasohjeiden saavutettavuus	16
5	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	17
6	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS.....	18
6.1	Kehittämistyö menetelmänä.....	18
6.2	Suunnittelu.....	19
6.3	Toteutus.....	20
6.4	Arviointi.....	21
7	POHDINTA	25
7.1	Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdinta	25
7.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	27
7.3	Ammatillinen kasvu	28
7.4	Kehittämistyön hyödynnettävyys ja kehittämisideat.....	29
	LÄHTEET.....	31
	LIITE 1: SUUNNITELMA TUOTOKSEN VALOKUVAUS	34
	LIITE 2: MITEN PUHDISTAN HAMMASVÄLIT? – SUUN OMAHOITO-OHJE.....	35
	LIITE 3: SUOSTUMUSLOMAKE.....	45
	LIITE 4: SAATEKIRJE.....	46
	LIITE 5: WEBROPOL-PALAUTEKYSELY	47

KUVALUETTELO

KUVA 1. TePe-hammasväliharjat (Mikander 2024)	10
KUVA 2. GUM-silikonitikut (Mikander 2024)	11
KUVA 3. TePe-hammaslanka ja Plackers-lankaimet (Mikander 2024)	12
KUVA 4. TePe-silta ja -implanttilanka (Mikander 2024)	13
KUVA 5. Siltaproteesin puhdistus (Mikander 2024)	21
KUVA 6. Implanttihampaan puhdistus (Mikander 2024)	21
KUVA 7. Palautekyselyn vastaukset hammasvälien puhdistuksesta	23
KUVA 8. Suun omahoito-ohjetta koskevan palautekyselyn vastaukset	23

1 JOHDANTO

Suun terveydestä huolehtiminen on tärkeää kaiken ikäisille ja siihen annetaan ohjeistusta suuhygienistin tai hammaslääkärin toimesta (Sirviö 2022a). Hampaiden reikiintyminen ja iensairaudet vaikuttavat useimpiin ihmisiin monin eri tavoin. Ne voivat aiheuttaa kipua suussa, syömis- ja puhevaikeuksia, huonoa itsetuntoa ja äärimmäisissä tapauksissa hampaiden menettämistä. (Worthington ym. 2019.) Suusairaudet poikkeavat useista muista sairauksista siinä, että ne ovat enimmäkseen itse ehkäistävissä. Suun omahoidossa tärkeintä on hampaiden harjaus aamuin illoin fluorihammastahnalla ja hammasvälien puhdistus kerran päivässä. (Sirviö 2022a.)

Hammasvälien puhdistamiseen on olemassa erilaisia puhdistusvälineitä kuten hammasväliharjoja, hammasvälitikkuja tai erilaisia hammaslankoja. Ahtaisiin hammasväleihin suositellaan yleensä hammaslankaa ja isompiin hammasväleihin hammasväliharjaa. (Heikka 2022a.) Singaporelaisen kirjallisuuskatsauksen tulosten perusteella hammasväliharjat tarjoavat merkittävää etua harjauksen lisäksi verrattuna harjaukseen yksinään. Sopivan hammasvälien puhdistusvälineen valintaan vaikuttavat useat asiat kuten käytön helppous, hammasvälin koko ja henkilön motivaatio. (Ng & Lim 2019.)

Tässä opinnäytetyössä käsitellään suun omahoitoa keskittyen hammasvälien puhdistukseen. Aihe on tärkeä, koska useat ihmiset eivät tiedä erilaisista hammasvälien puhdistustekniikoista tai eivät osaa toteuttaa niitä oikein. On todettu, että ohjauksesta on hyötyä suusairauksien ehkäisyssä ja hoidossa (Ng & Lim 2019; Kwon, Lamster & Levin 2021). Valmistuvina suuhygienisteinä koemme, että haluamme opinnäytetyöllämme olla vaikuttamassa väestön suun terveyteen vastaanottokäyntien yhteydessä, sillä suuhygienistin työhön kuuluu ennen kaikkea suun terveyden edistäminen, suusairauksien ehkäisy ja hoito sekä terveysneuvonta ja potilasohjaus (Sirviö 2022b).

Tämä opinnäytetyö toteutetaan kehittämistyönä. Työn tilaajana ja toimeksiantajana toimii yksityinen hammaslääkäriasema Hammaskeskus Vilhelmi, jonka toiveena on saada selkeät kirjalliset suun omahoito-ohjeet hammasvälien puhdistusmenetelmistä ja -välineistä hammaslääkäriaseman asiakkaille. Asiakkaat ovat pääsääntöisesti keski-ikäisiä tai iäkkäitä henkilöitä. Työn tilaajalla ei ole entuudestaan kirjallisia suun omahoito-ohjeita, vaan ohjeistus on annettu aiemmin suullisesti.

Kehittämistyön tarkoituksena oli suunnitella ja tuottaa kirjalliset suun omahoito-ohjeet hammasvälien puhdistuksesta yksityisen hammaslääkäriaseman asiakkaille. Kehittämistyön tavoitteena on edistää asiakkaiden suun terveyttä tukemalla henkilöstön antamaa suullista potilasohjausta kirjallisilla potilasohjeilla.

2 TERVE SUU

Lukuisissa tutkimuksissa on osoitettu, että terveen suun ylläpitämiseksi tarvitaan hyvää suun omahoitoa, joka kattaa hampaiden puhdistamisen hammasharjalla kahdesti päivässä sekä hammasvälien puhdistuksen päivittäin (Worthington ym. 2019). Myös terveen suun ylläpitämisessä tärkeänä osana on säännöllinen hammashoidossa käyminen ja suun terveydenhoidon ammattilaiselta henkilökohtaisen suun omahoidon ohjauksen saaminen (Soares ym. 2024).

Suun omahoidossa hampaiden säännöllinen ja huolellinen puhdistus on tärkeää. Aikuisväestöllä suun omahoitoon kuuluu hampaiden harjaus aamuin illoin fluorihammastahnalla. Hammasvälien puhdistusta suositellaan kerran päivässä ja kielen harjausta tarvittaessa. Ksylitolipitoista purukumia tai pastillia suositellaan käytettäväksi ruokailujen jälkeen yhteensä 5 g päivässä. Lisäksi monipuolinen ruokavalio ja säännöllinen ateriarytmi tukevat suun terveyttä. Aterioiden välillä suositellaan janojuomaksi vettä, koska happamat ja sokeria sisältävät tuotteet ovat haitaksi hampaiden terveydelle. Tarkempaa ja yksilöllisempää ohjeistusta annetaan potilaalle suun tarkastusten tai tutkimusten perusteella suun terveydenhuollon vastaanotolla. (Parodontiitti: Käypä hoito -suositus, 2019; Karies (halinta): Käypä hoito -suositus, 2023.)

Mikäli hampaiden puhdistus on puutteellista, alkaa hampaiden pinnoille kehittyä plakkia. Plakki eli biofilmi on hampaiden pinnalle kehittynyt järjestäytynyt bakteeriyhdyskunta. Parodontiitti, ientulehdus ja karies ovat usein hampaan pinnalle kertyneen plakin aiheuttamia. Biofilmin rakenne vaihtelee eri sairauksien mukaan. Kariekseen vaikuttaa bakteereita sisältävä plakki, joka tuottaa happoja ja viihtyy happamassa tilassa, kun taas iensairauksiin liittyy bakteerit, jotka viihtyvät hapettomassa tilassa. (Könönen 2024b.)

Hampaiden reikiintymistä eli kariesta aiheuttavat plakin bakteerit yhdessä sokerin kanssa. Karies ilmenee vauriona hampaan pinnalla, mutta hampaan paikkaus ei kuitenkaan paranna kariesta vaan pysäyttää vaurion ja säilyttää hampaan toimivuuden. Reikiintymistä voi ehkäistä harjaamalla hampaat aamuin illoin fluorihammastahnalla sekä puhdistamalla hammasvälit päivittäin. Säännöllisten ruokailuaikojen noudattaminen, ksylitolin käyttö ja veden juonti janojuomana auttavat omalta osaltaan kariksen ehkäisyssä. (Hyvä suunterveys on osa terveyttä: Käypä hoito -suositus, 2023.)

Ientulehdus eli gingiviitti saa alkunsa, jos plakkia alkaa kertymään hampaan pinnalle. Ientulehduksen oire on ienverenvuoto, jonka voi huomata hampaiden puhdistuksen yhteydessä. Mikäli hampaiden harjaus jää tekemättä useiksi päiviksi, tulehdus näkyy ienrajoissa kauttaaltaan. Jos hampaiden harjaus on päivittäistä, mutta hammasvälejä ei puhdisteta, esiintyy ienverenvuoto usein hammasväleissä. Ientulehduksen ehkäisyssä ja hoidossa tärkeintä on hampaiden harjaus aamuin illoin sekä päivittäinen hammasvälien puhdistus. Hoitamaton ientulehdus altistaa parodontiitin eli hampaiden kiinnityskudossairauden kehittymiselle. (Könönen 2024c.)

Yksi merkittävimmistä kansantaudeista on hampaan kiinnityskudossairaus eli parodontiitti. Sitä voi esiintyä yksittäisessä hampaassa, mutta myös koko hampaistossa. Parodontiitti voi alkaa ja edetä ilman isompia oireita. Sen voi kuitenkin tunnistaa tulehtuneista ja verta vuotavista ikenistä, pitkälle edenneenä hampaat voivat alkaa liikkua ja hampaiden väleihin syntyy rakoja. Hampaan keinojuurta

eli hammasimplanttia ympäröivän ikenen tulehdusta kutsutaan peri-implanttimukosiitiksi, ja kun siihen liittyy luukatoa, sitä sanotaan peri-implantiitiksi. (Hampaan kiinnityskudossairaus (parodontiitti): Käypä hoito -suositus, 2017.) Tässä opinnäytetyössä puhutaan jatkossa parodontiitista, joka kattaa ien- ja kiinnityskudossairaudet.

Karieksen ja parodontiitin ehkäisyssä ja hoidossa on ensisijaisen tärkeää hampaiden ja hammasvälien päivittäinen puhdistus. Hampaiden harjaukseen suositellaan sähköhammasharjan käyttöä, sillä sen puhdistustehon on todettu tutkimusten mukaan olevan hieman parempi manuaaliammasharjaan verrattuna. On todettu myös, että pyörivä ja värähtelevä sähköhammasharja on tehokkaampi kuin pelkästään värähtelevä. (Lewis ym. 2024.) Suun terveydenhuollon henkilöstö opastaa kuitenkin aina yksilöllisten suunhoitovälineiden valinnassa ja käytössä. Lisäksi on huomioitava, että esimerkiksi tupakoinnin lopettamisen motivointi kuuluu suun omahoidon ohjaukseen muun neuvonnan ohella. (Hampaan kiinnityskudossairaus (parodontiitti): Käypä hoito -suositus, 2017.)

3 HAMMASVÄLIEN PUHDISTUS OSANA SUUN OMAHOITOA

3.1 Hammasvälien puhdistus

Moni puhdistaa hampaat pelkästään harjaamalla hampaiden niin sanotut kruunut eli purupinnat ja vapaat pinnat ienrajaa myöten. Tällöin plakkia jää kuitenkin hammasväleihin, johon hammasharja ei ulotu. Hammasvälien puhdistamiseen käytetäänkin hammasväliharjaa, hammasvälitikkua tai hammaslankaa. (Worthington ym. 2019.) Puhdistusvälineen valinnassa huomioidaan henkilön motoriset taidot ja hammasvälin koko. Ahtaisiin hammasväleihin suositellaan yleensä hammaslankaa ja isompiin hammasväleihin hammasväliharjaa. (Heikka 2022a.) Singaporelaisessa kirjallisuuskatsauksessa tehtiin yleiskatsaus erilaisiin hammasvälien puhdistusvälineisiin ja käytiin läpi kirjallisuutta niiden tehokkuudesta. Kirjallisuuskatsauksen tulosten perusteella hammasväliharjat tarjoavat merkittävää etua harjauksen lisänä verrattuna harjaukseen yksinään. Hammaslangalla ei välttämättä saavuteta samanlaisia tuloksia, koska potilaiden mukaan hammaslangan käyttö on vaikeaa. Puset hammastikut eivät näytä vähentävän plakin määrää merkittävästi. Sopivan hammasvälien puhdistusvälineen valintaan vaikuttavat useat asiat kuten käytön helppous, hammasvälin koko ja henkilön motivaatio. (Ng & Lim 2019.)

Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin hammaslangan käytön vaikutusta plakin määrään hammasväleissä. Tutkimuksessa verrattiin kahta ryhmää, joista ensimmäinen oli saanut ohjeet hammasvälien puhdistukseen hammaslangalla kerran päivässä oikeaoppisesti ja toista ryhmää, joka puhdisti hampaat omalla rutiinilla. Tutkimuksessa plakin määrää seurattiin verenvuotokohtien (bleeding on probing, BOP-indeksi) ja ientulehduksen määrän muutoksilla. Tutkimuksessa havaittiin, että ientulehduksen ja BOP-indeksin määrä oli merkittävästi pienempi ryhmässä, joka sai ohjausta kuin ryhmässä, joka ei saanut ohjausta. Huomioitavaa on kuitenkin, että jokaisen ryhmän sisällä BOP-indeksi oli alhaisempi verrattuna lähtötasoon. (Basali ym. 2023.)

3.2 Hammasvälien puhdistusvälineet

3.2.1 Hammasväliharjat

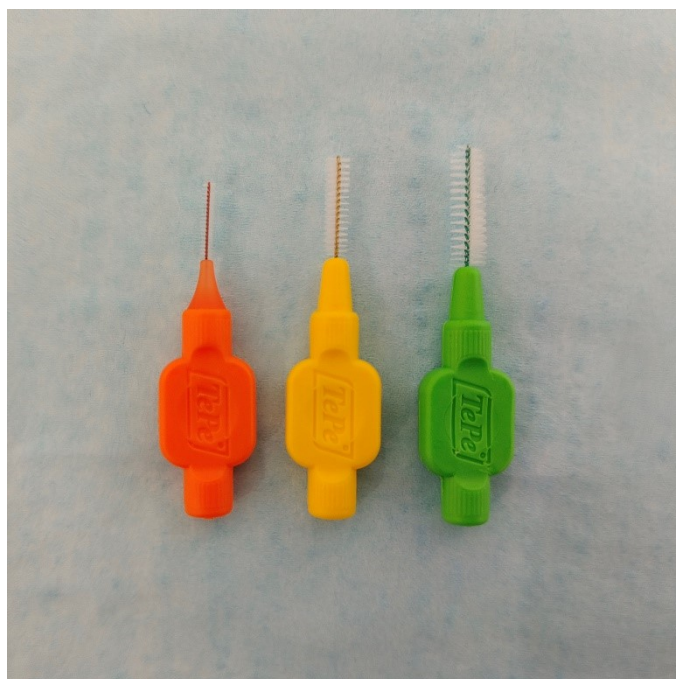
Hammasväliharjat ovat ensisijainen hammasvälien puhdistusväline, sillä niiden teho on parempi verrattuna hammaslankaan tai -tikkuihin. Hammasväliharjoja suositellaan parodontiittia sairastavalle. Hammasväliharjat ovat hyvä vaihtoehto etenkin heille, joilla on isohkot hammasvälit. Hampaiden oikomishoidon aikana kaarilangan alaisen hampaan pinnan puhdistaminen on tärkeää ja siihen paras vaihtoehto on myös hammasväliharjat. (Heikka 2022a.)

Hammasväliharjoja on saatavilla useaa eri kokoa (kuva 1) ja erilaisilla varsilla. Varsi voi olla metallia tai muovia, muistettavaa on kuitenkin se, ettei metallivartista hammasväliharjaa saa käyttää implanttihampaiden puhdistamiseen, koska se voi naarmuttaa implanttia. (Heikka 2022a.) Hammasväliharjaa voi käyttää sellaisenaan tai se voidaan kiinnittää erikseen ostettavaan tukivarteen. Hammasväliharjat eivät ole kertakäyttöisiä, vaan niitä voidaan käyttää uudelleen. Harjasosa puhdistetaan juoksevan veden alla ja jätetään kuivumaan. (Hammaslääkäriliitto julkaisuaika tuntematon.)

Hammasväliharja viedään hammasväliin rauhallisin liikkein kontaktikohdan alapuolelle ja taivutetaan vuoron perään kummankin hampaan myötäisesti tehden edestakaista liikettä. Hammasväliharjan

kuuluu tulla läpi toiselle puolelle, eli jos hammasväliharja laitetaan hammasväliin posken puolelta, tulee sen kärki näkyviin suulaen tai kielen puolelta. Tämä kertoo hammasväliharjan olevan sopivan kokoinen. (Heikka 2022a.)

Hammasväliharjan harjasosia on olemassa erilaisia, kuten lieriömäisiä, suippoja tai tiimalasin muotoisia (Heikka 2022a). Sveitsissä on tutkittu vaikuttaako hammasväliharjan muoto puhdistustehokkuuteen vertaamalla tiimalasin muotoista hammasväliharjaa lieriömäiseen hammasväliharjaan. Molemmissa hammasväliharjoissa oli sama harjarakenne. Jokaiselle koehenkilölle määritettiin hammasväliharjojen koot ensimmäisellä käynnillä. Toisella ja neljännellä vastaanottokäynnillä koehenkilöt saivat ammattimaisen hampaiden puhdistuksen. Koehenkilöitä pyydettiin luopumaan suuhygieniasta neljäksi päiväksi. Kolmannella ja viidennellä käynnillä plakin kerääntyminen osoitettiin väriaineella ja määritellyt alueet skannattiin intraoraalisella skannauslaitteella. Toisen yläleuan puolen hammasvälit puhdistettiin tiimalasin muotoisilla hammasväliharjoilla, kun taas toinen puoli puhdistettiin lieriömäisillä hammasväliharjoilla. Viidennellä käynnillä puolia vaihdettiin ja käytettiin jäljellä olevaa harjatyyppeä. Puhdistuksen jälkeen hammasvälit skannattiin uudelleen. Tutkimuksessa todettiin, että tiimalasin muotoinen hammasväliharja oli tehokkaampi verrattuna lieriömäiseen hammasväliharjaan. (Paqué ym. 2020.)



KUVA 1. TePe-hammasväliharjat (Mikander 2024)

3.2.2 Hammasvälitikut

Hammasvälitikkuja on erimallisia ja -kokoisia. Hammasvälitikut ovat poikkileikkaukseltaan useimmiten kolmiomaisia, jolloin ne sopivat hammasväliin hyvin, toisin kuin pyöreät hammastikut, jotka eivät sovellu hammasvälien puhdistamiseen. Hampaiden välipinta on kolmion muotoinen, joten pyöreänmuotoinen tikku ei pääse puhdistamaan jokaista kohtaa välipinnalla. Oikean hammasvälitikun koon tietää siitä, kun sen kärki mahtuu tulemaan hammasvälistä toiselle puolelle. (Heikka 2022a.)

Hammasvälitikkuja voidaan valmistaa eri materiaaleista, esimerkiksi muovista ja puusta. Muoviset hammasvälitikut ovat kapeampia kuin puiset. Muovisissa hammasvälitikuissa on pieniä harjaksia (kuva 2). Harjakset tehostavat hammasvälien puhdistamista. (Heikka 2022a.)

Hammasvälitikun käyttö toimii samalla lailla, kuin hammasväliharjan. Hammasvälitikku viedään hammasväliin rauhallisin liikkein kontaktikohdan alapuolelta ja taivutetaan vuoron perään kummankin hampaan myötäisesti tehden edestakaista liikettä. Hammastikusta kuuluu pitää keskeltä kiinni, jotta ehkäistään sen katkeaminen, kun sitä viedään hammasväliin. Hammastikkua käytettäessä tulee kiinnittää huomiota voiman käyttöön, ettei aiheuta vaurioita hampaan kaula-alueelle. (Heikka 2022a.) Hammastikut ovat helppokäyttöisiä, minkä vuoksi ne sopivat iäkkäille asiakkaille ja erityisesti heille, jotka haluavat poistaa ruoantähteitä hammasväleistä heti syömisen jälkeen (Ng & Lim 2019).



KUVA 2. GUM-silikonitikut (Mikander 2024)

3.2.3 Hammaslanka ja -lankain

Hammasväliä voi puhdistaa myös hammaslangalla, -lankaimella (kuva 3) tai pitkävartisella hammaslankaimella. Jos suussa on hammassiltoja tai kiinteitä oikomiskojeita, voi hammaslangan pujotukseen käyttää lenkkimäistä hammaslangan viejää. (Hammaslääkäriliitto julkaisuaika tuntematon.) Hammaslankoja on vahaamattomia ja vahattuja. Vahattun langan saa paremmin hampaiden kontaktikohdasta läpi kuin vahaamattoman langan. Teippimäinen ja litteä lanka sopii ahtaisiin hammasväleihin. Hammaslangaksi valitaan kuitenkin paksuin mahdollinen lanka, mikä hammasväliin mahtuu. Hammaslangan pitäisi liikkua hammasvälissä helposti, eikä se saa aiheuttaa traumaa ikenelle. (Heikka 2022a.)

Hammaslangan käsittelyn helpottamiseksi otetaan lankaa noin 45 cm ja langan päät kierretään keskisormien ympärille niin, että sormien väliin jää 5 cm lankaa, jota pidetään kireällä etusormien ja

peukaloiden avulla. Toinen tapa on sitoa lanka lenkiksi. Hammasvälien oikeaoppisessa lankaustekniikassa lanka tai lankain viedään rauhallisella sahaavalla edestakaisella liikkeellä hampaiden kontaktista läpi, jotta varotaan vahingoittamasta ientä. Kun langalla on päästy hammasväliin sahaavaa liikettä jatkaen, lanka pingotetaan c-kirjaimen muotoon hampaan ympärille ja liikutetaan edestakaisin sekä ylä- ja alasuunnassa hampaan pintaa vasten ienrajan alla käyden. Kun hampaan pinta on puhdistettu, siirrytään saman hammasväliin viereisen hampaan puhdistamiseen. (Heikka 2022a.)



KUVA 3. TePe-hammaslanka ja Plackers-lankaimet (Mikander 2024)

3.2.4 Floss-hammaslanka

Floss-hammaslanka on 30 cm:n pituinen hammasvälilanka, jonka keskiosa on valmistettu superlonista (kuva 4). Neulamaisiksi muotoillut lankojen päät helpottavat langan viemistä hammasväliin. Floss-hammaslanka sopii hyvin siltaproteesien puhdistamiseen. (Heikka 2022a.)

Siltaproteesilla tarkoitetaan proteettista ratkaisua, eli jos hammaskaaresta puuttuu hampaita, ne voidaan korvata siltaproteesilla. Siltaproteesi on rakennettu tukihampaisiin tehdyistä kruunuista sekä niihin kiinnitetystä välisosasta. Väliosan tarkoitus on korvata puuttuvat hampaat. Siltaproteesin runko-osa sekä kruunut ovat koostettu metalliseoksista, päällimmäinen osa on usein posliinia. (Helenius-Hietala 2022.) Siltaproteesien puhdistus tehdään myös päivittäin, tärkeää on kiinnittää huomio ienrajaan, jonne plakkia kertyy helposti. Paksunnettu hammaslanka, esimerkiksi floss-hammaslanka, viedään siltaproteesin alle ja kuljetetaan hampaita pitkin, jotta plakki irtoaa koko matkalta. (Heikka 2022b.)

Implanttihampaiden välipintojen puhdistamisessa käytetään myös floss-hammaslankaa. Hammaslangassa on muovitettu pää, jonka avulla se saadaan vietyä hammasväliin. Langassa olevalla superlonkeskiosalla puhdistetaan hammasväli ienraja myöten. Implanttihampaiden välipinnat puhdistetaan

päivittäin niin kuin luonnonhampaatkin. (Heikka 2022b.) Hammasimplantilla tarkoitetaan leukaluuhun laitettua keinojuurta, jolla on korvattu puuttuva hammas (Könönen 2024a).

Eräissä kirjallisuuskatsauksessa on suositeltu implanttihampaan puhdistamista siten, että laitetaan hammaslanka implanttihampaan ympärille ja langan päät ristiin. Tämän jälkeen tehdään edesta-kaista sahaavaa liikettä langan päistä vetäen ja tällöin ikenen alainen alue saadaan puhdistettua. (Chen & Darby 2003, 2015–2016.)

Vuonna 2024 tehdyssä tutkimuksessa havaittiin implanttihampaiden komplikaatioiden vähentyneen huolellisella päivittäisellä hammasvälien puhdistuksella. Tutkimuksessa havaittiin tehokkaimmiksi hammasvälien puhdistusvälineiksi hammasväliharjat ja hammaslangat, etenkin floss-hammaslangat. Tutkimuksessa havaittiin, ettei hammasväliharjan ja hammaslangan tehokkuuden välillä ole suuria eroja implanttihammasta puhdistettaessa. Hammaslanka on kuitenkin hellävaraisempi vaihtoehto implanttihampaan pinnan materiaalille, sillä hammasväliharjan metalliosa vahingoittaa implanttihampaan pintaa liian kovasti käytettynä. (Soares, Silveira, Gonçalves, Bacchi & Pereira 2024.)



KUVA 4. TePe-silta ja -implanttilanka (Mikander 2024)

3.3 Hammasvälien puhdistus osana suusairauksien ehkäisyä

Plakki on perimmäinen syy suusairauksien syntymiselle, joten mekaaninen puhdistus, johon osana kuuluu hammasvälien päivittäinen puhdistaminen ovat tehokkaimmat tavat häiritä plakkia hampaiden pinnalla (Worthington ym. 2019). Yhdysvalloissa on tutkittu parodontiittia suusairautena ja sen hoitomenetelmiä. Yhtenä tutkimuksen osa-alueena oli hampaiden kotihoidon merkitys parodontiitin hoidossa. Hammashoidon vastaanotolla saatu suun omahoidon ohjaus hammasvälien puhdistukseen on merkittävässä yhteydessä parantuneeseen tilanteeseen suussa parodontiitin kannalta. Tutkimuksessa seurattiin parodontiittia sairastavan henkilön hampaistoa klinisillä kuvilla yhdeksän viikon

ajan. Kuvissa huomattiin ientulehduksen vähentyneen ikenen muuttuessa punoittavasta terveestä vaaleanpunaisen väriseksi ja myös plakin määrä väheni kuvien välillä. (Kwon ym. 2021.)

Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa arvioitiin hammaslangan käytön sekä parodontiitin ja karieksen esiintyvyyden yhteyttä iäkkäillä. Tutkimuksessa selvitettiin myös viiden vuoden ajalta hampaiden menetyksen määrää. Osa 375 koehenkilöstä lankasi hammasvälejä ja osa ei. Koehenkilöillä, jotka puhdistivat hammasväliä langalla, esiintyi vähemmän kariesta kuin lankaa käyttämättömillä, sekä menetettyjen hampaiden määrä oli viiden vuoden aikana vähäisempää. Hammaslankaa käyttävät menettivät keskimääräisesti yhden hampaan viidessä vuodessa ja ne, jotka eivät käyttäneet lankaa menettivät neljä hammasta. (Marchesan ym. 2020.)

Kerran päivässä tehtävä hammasvälien puhdistus karieksen hoidossa aloitetaan yläasteikäisenä käypä hoito -suosituksen mukaan. Hammashoidon vastaanotolla suunnitellaan karieksen ennaltaehkäisy ja pysäytys hoito yksilöllisesti. Annettu ohjeistus ja henkilökohtaiset tavoitteet kirjataan potilasasiakirjoihin, jotta jatkohoitokäynneillä voidaan seurata edistymistä suun omahoidossa. (Karies (hallinta): Käypä hoito -suositus, 2023.) Hammasvälien puhdistuksella on yhteys karieksen esiintyvyyteen hampaiden välipinnoilla. Henkilöillä, jotka puhdistavat hammasväliä 4–7 kertaa viikossa esiintyy 33 % vähemmän kariesta. Tärkeimmäksi tekijäksi on havaittu karieksen esiintymisen kannalta hammasvälien puhdistuksen tiheys ennen oikeaoppista tekniikkaa. Ei kuitenkaan ole havaittu merkittävää eroa henkilöiden välillä, jotka puhdistavat hammasväliä 1–3 kertaa viikossa ja niiden, jotka eivät puhdistaa hammasvälejä lainkaan. (Shi, Zhu, Tian & He 2023.)

4 SUUN OMAHOIDON POTILASOHJEET

4.1 Potilasohjaus

Näyttöön perustuvan terveydenhoidon potilasohjauksen tulee olla luotettavaksi arvioitua, tiivistettyä, sekä ajantasaista tutkittua tietoa. Tämän avulla varmistetaan, että terveydenhuollon toimintatavat ja käytännöt ovat varmasti vaikuttavia asiakkaille ja potilaille. Tarkoituksena on saada käyttöön sopivia ja asianmukaisia ohjeita, jolloin toivottuja hoitotuloksia saavutetaan varmemmin. Velvoite näyttöön perustuvasta potilasohjauksesta pohjautuu terveydenhuollon ammattihenkilöstöä sitoviin eettisiin ohjeisiin, sekä lainsäädäntöön. (Hotus julkaisuaika tuntematon.)

Näyttöön perustuvaa terveydenhuoltoa pyritään edistämään viidellä kohdalla. Näitä ohjeita ovat tiedon- ja kehittämistarpeiden tunnistaminen, tutkimustiedon tuottaminen, tutkimustiedon tiivistäminen näytöksi, näytön levittäminen ja käyttöön saattaminen sekä näytön käyttöönotto. (Hotus julkaisuaika tuntematon.)

Laissa on määritelty, että terveydenhuollon työntekijän toiminnan tavoitteena on terveyden edistäminen sekä ylläpitäminen. Terveydenhuollon työntekijän tulee myös toimia sairauksien ehkäisemiseksi sekä työskennellä sairaiden parantamisen eteen. Terveydenhuollon ammattilaisen tulee ottaa huomioon toiminnastaan koituvat hyödyt ja haitat potilaalle. (Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 559/1994, 15 §.) Laissa on määritelty, että potilaalla on oikeus saada terveydenhuollon ammattilaisilta selkeää tietoa omasta hoidon tilanteesta, omasta terveydentilastaan, hoidon tarkoituksesta, sekä erilaisista hoitovaihtoehdoista. Vaikka terveydenhuollon ammattihenkilö ei osaisi potilaan puhumaa kieltä tai jos potilas ei pysty muuten kommunikoimaan, esimerkiksi puhumalla, on huolehdittava tulkkaamisesta. (Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992, 5 §.)

4.2 Hyvä potilasohje

Potilasohjeiden laatimisessa tärkeintä on, että ohjeen kirjoitustyyli on suunnattu potilaalle eikä toiselle terveydenhuollon ammattilaiselle. Potilasohjeessa tieto kerrotaan selkeästi yleiskielellä. Termien, lyhenteiden ja vierasperäisten sanojen käyttöä vältetään. Jos lääketieteen termien tai lyhenteiden käyttö on oleellista ohjeen kannalta, täytyisi vaikeat sanat selittää ymmärrettyyn muotoon. Virkkeiden ja lauseiden tulee olla helposti ymmärrettäviä, päälauseessa kerrotaan pääasiat ja sivulauseessa sitä täydentävä asia. Virkkeet muotoillaan lyhyiksi, jotta lukija ei unohda aiemmin lukeensa. Potilasohjeeseen voi lisätä myös kuvia, jotta ohjeesta tulisi mahdollisimman selkeä ja ymmärrettävä. Ohjeen laatimisessa noudatetaan oikeinkirjoitusta. Kirjoitusvirheitä sisältävä ohje vaikeuttaa ymmärtämistä ja lisäksi lukija voi epäillä kirjoittajan taitoja kuten ammattipätevyyttä. (Hyvärinen 2005.)

Laadukkaan potilasohjeen asiasisältö tulee rakentaa niin, että asiat on ilmaistu loogisessa järjestyksessä. Pääotsikoiden ja väliotsikoiden avulla kerrotaan mitä asioita tekstissä käsitellään. Hyvin muotoiluilla otsikoilla on iso merkitys hyvän potilasohjeen rakentamisessa. Otsikoiden tarkoitus on selkeyttää ohjetta. Pääotsikko ilmaisee mitä ohje käsittelee. Väliotsikoiden tehtävä on kertoa, millaisista asioista teksti koostuu sekä halutun asiakokonaisuuden löytäminen potilasohjeesta helpottuu. Selkeässä potilasohjeessa on lyhyitä kappaleita, jotka eivät ole pelkkiä luetteloita. Yleensä pelkkä neuvo ei

riitä ihmiselle tekemään muutosta toiminnassaan vaan se kaipaa lisäksi perustelun tekemiselle. Potilasohjeen lukijan isoin motivaation lähde on se, mitä hän saa ja hyötyy potilasohjeesta, joten tämän tulisi tulla esille ohjeessa. (Hyvärinen 2005.) Potilasohjetta käsittelevissä tutkimuksissa on todettu, että ammattihenkilön tulisi antaa potilaille selkeät ohjeet hammasvälien puhdistusvälineiden käyttöön sekä arvioida potilaiden taitoja ja motivaatiota ennen suun omahoidon aloittamista sekä jokaisella kontrollikäynnillä (Soares ym. 2024).

4.3 Potilasohjeiden saavutettavuus

Kaikilla on samat oikeudet sisällön löytämiseen ja palveluiden saatavuuteen. Saavutettavuuden toteutumisen vuoksi kaikkia kansalaisia palvellaan yhdenvertaisesti heidän erityispiirteistään huolimatta. Saavutettavuudella tarkoitetaan sitä, että kaikki henkilöt löytävät ja saavuttavat sisällön sekä ymmärtävät sen. Lainsäädännössä saavutettavuus tarkoittaa vain digitaalisia palveluja, mutta saavutettavuuden toteutuminen kannattaa ottaa huomioon kaikessa julkaisutoiminnassa. (Selovuo 2018, 4–5.)

WCAG-ohjeisto määrittää saavutettavuudelle tavoitteita havaittavuuteen, hallittavuuteen, ymmärrettävyyteen ja toimintavarmuuteen liittyen. Sisällön järjestyksen olisi tärkeää olla looginen ja skaalauksen tulisi onnistua 200 % ilman sivun rakenteen rikkoutumista. Käytetyn kirjasintyyppin olisi tärkeää olla helppolukuinen ja selkeä. Täytyy myös huomioida, että tekstit erottuvat selkeästi taustasta. (Selovuo 2018, 6–25.)

Selkeiden potilasohjeiden tekemisessä ja saavutettavuudessa voi hyödyntää lisäksi Selkokeskuksen sivuja. Luettavuudeltaan selkeitä fontteja ovat esimerkiksi Lucida Sans, Syntax, The Sans ja Calluna Sans. Fontin koko on hyvä olla 12–16 pistettä. Pienaakkoset ovat helpommin luettavia kuin suuraakkoset ja tämä kannattaa myös huomioida otsikoissa. Taustan ja tekstin välisen tummuuseron pitää olla riittävä ja tähän paras ratkaisu on musta teksti valkoisella taustalla. Erilaisia korostuskeinoja kuten kursivia ja alleviivausta kannattaa yleensä välttää. Verkkotekstissä alleviivaus on merkki linkistä, joten alleviivausta ei suositella. Lihavointia voi käyttää, jos haluaa korostaa jotain asiaa tekstissä. (Selkokeskus 2024.)

5 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Kehittämistyön tarkoituksena oli suunnitella ja tuottaa kirjalliset suun omahoito-ohjeet hammasvä-
lien puhdistuksesta yksityisen hammaslääkäriaseman asiakkaille.

Kehittämistyön tavoitteena on edistää asiakkaiden suun terveyttä tukemalla henkilöstön antamaa
suullista potilasohjausta kirjallisilla potilasohjeilla.

6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

6.1 Kehittämistyö menetelmänä

Kehittämistyö jaetaan seitsemään vaiheeseen, jotka voivat mennä osittain toistensa kanssa limittäin. Vaiheet ovat nykykäytännön kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideointivaihe, suunnitteluvaihe, toteutusvaihe, tulos ja/tai tuotos, arviointivaihe ja päätösvaihe eli tuloksen jakaminen. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 52.)

Kehittämistyön ensimmäisessä vaiheessa valitaan aihe eli jokin kehittämistarve. Kun aihe on valittu, tulee suunnitteluvaihe, joka sisältää kirjallisen projektisuunnitelman. Opinnäytetyön ohjaajan hyväksyttyä projektisuunnitelman, aloitetaan toteutusvaihe. Tässä vaiheessa työstetään tulevia materiaaleja, jotka syntyvät kehittämistyön tuloksena. Tässä työvaiheessa on tärkeää pyytää ohjausta ja palautetta kehittämistyöstä. Toteutusvaiheen jälkeen alkaa tarkistusvaihe, jossa tuotosta arvioidaan. Tuotoksen arviointia voi kuitenkin tehdä kaikissa kehittämistyön vaiheissa. Tämän jälkeen alkaa viimeistelyvaihe, jossa viimeistellään tuotos sekä raportti. Viimeistelyvaiheeseen on tärkeää varata riittävästi aikaa. Kehittämishankkeen tuloksena syntyy lopulta esimerkiksi opas tai esite. (Salonen 2013, 17–19.)

Toteutimme kehittämistyömme lineaarisesti etenevän mallin mukaisesti. Lineaarinen malli tarkoittaa sitä, että kehittämistyö sisältää neljä vaihetta: tavoitteen määrittelyn, suunnittelun, toteutuksen, prosessin päättymisen sekä arvioinnin (Salonen 2013, 15).

Kehittämistyöhön liitetään usein myös tutkimuksellisuus. Tutkimuksellinen kehittämistyö saa usein alkunsa organisaation kehittämistarpeesta. Tutkimukselliseen kehittämistyöhön kuuluu muun muassa käytännön ongelmien ratkaisu ja uusien ideoiden, palvelujen tai tuotteiden toteuttaminen. Aiheen osaamisen ja ymmärtämisen lisäksi tutkimuksellisessa kehittämistyössä tarvitaan projektityön ja kehittämisen osaamista. Tärkeää on myös vuorovaikutus kehittämistyön eri osapuolten kanssa. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 17–20.) Tutkimuksellista kehittämistyötä ei tule sekoittaa tutkimustyöhön. Tutkimuksellinen kehittämistyö voi sisältää tutkimuksellisia kohtia, mutta ei siten kuin tutkimustyössä ne tavanomaisesti ymmärretään. (Salonen 2013, 9.)

Kehittämistyötä voi lähestyä eri tavoin. Lähestymistavan valinnassa voi käyttää luovuutta ja ottaa useasta lähestymistavasta asioita, jotka sopivat omaan kehittämistyöhön. (Ojasalo ym. 2014, 51.) Konstruktiivinen tutkimus sopii lähestymistavaksi, jos tarkoituksena on tehdä konkreettinen tuotos kuten ohje. Konstruktiivisen tutkimuksen tavoitteena on kehittää käytännön ongelmaan uusi ja perusteltu ratkaisu, joka tuo lisäksi uutta tietoa. Vaikka konstruktiivinen tutkimus muistuttaakin lähestymistapana innovaatioiden tuottamista, se tarkoittaa eri asiaa. Kaikki kehittämistyön tuloksena syntyneet uudet tuotokset kuten uusi ohje tai kirja eivät ole innovaatioita. (Ojasalo ym. 2014, 65–68.) Yhä suosittumaksi lähestymistavaksi on noussut palvelumuotoilu. Palvelumuotoilun tavoitteena on toteuttaa asiakkaan kannalta hyödyllisiä ja helppokäyttöisiä kokemuksia. Palvelumuotoilu tuo asiakkaan arvostamisen kehittämistyön lähtökohdaksi. Ymmärrys asiakkaan arkea tukevista asioista ja hyödyistä, mitkä asiakas kokee arvokkaiksi luo pohjan yrityksen asemalle ja kilpailuedulle. (Ojasalo ym. 2014, 71–73.)

6.2 Suunnittelu

Kehittämistyön suunnittelemisen aloitimme lokakuussa 2023. Kehittämistyössämme käsitelimme suun omahoitoa keskittyen hammasvälien puhdistukseen. Aihe on tärkeä, koska useat ihmiset eivät osaa hammasvälien puhdistustekniikoita ja on todettu, että ohjauksesta on hyötyä suusairauksien ehkäisyssä ja hoidossa (Ng & Lim 2019; Kwon ym. 2021). Aiheelle löytyi myös tilaaja, jolla oli tarvetta selkeille hammasvälien puhdistusohjeille. Aihevalinta liittyy suuhygienistin työhön. Suuhygienistin työhön kuuluu ennen kaikkea suun terveyden edistäminen, suusairauksien ehkäisy ja hoito sekä terveysneuvonta ja potilasohjaus (Sirviö 2022b). Aihekuvausemme hyväksyttiin joulukuussa 2023.

Projektisuunnitelmavaiheessa jatkoimme perehtymistä suun omahoitoon ja hammasvälien puhdistukseen sekä suusairauksien ehkäisyyn. Meillä oli entuudestaan suuhygienistiopinnojen myötä teoreettista tietoa suusairauksista sekä olimme klinikkarajoitteluissa päässeet antamaan suun omahoidon ohjausta myös hammasvälien puhdistukseen. Projektisuunnitelmaa varten keräsimme tietoa, millainen on hyvä ja saavutettava potilasohje. Lisäksi perehdyimme kehittämistyön menetelmään.

Käytimme tiedonhakuun terveysalan tietokantoja, joita olivat Cinahl Ultimate, PubMed sekä Cochrane Library. Etsimme tutkimusartikkeleja tietokannoista muun muassa hakusanoilla, jotka olivat: interdental, interdental brush, dental floss, interdental cleaning, bridge prosthesis cleaning ja implant cleaning. Hakuehdoiksi rajasimme alle 10 vuotta vanhat tutkimukset. Käytimme tiedonhakuun myös internet-lähteitä, mutta varmistimme niiden olevan luotettavia ja laadukkaita kuten Käypä hoito –suositukset ja Duodecim Terveyskirjasto, joita suurimmaksi osaksi käytimme. Internet-hauissa käytimme muun muassa hakusanoja, jotka olivat: hammasvälien puhdistus, hammasväliharja, hammaslanka, hammasvälitikka, siltaproteesin puhdistus, implanttihampaan puhdistus, parodontiitti, karies, gingiviitti, suun omahoito ja hyvä potilasohje. Lisäksi meillä oli käytössä kirjallisuutta kehittämistyön menetelmiin.

Työn tilaaja Hammaskeskus Vilhelmi on ollut mukana potilasohjeiden suunnittelussa alusta asti. Vastanaanotolla ei ole ollut käytössä kirjallisia tai kuvallisia potilasohjeita, vaan suuhygienistit ovat antaneet pelkästään suullista suun omahoidon ohjausta. Hammaskeskus Vilhelmin toiveena oli, että suun omahoito-ohjeessa keskitytään hammasvälien puhdistukseen ja erilaisiin puhdistusvälineisiin. Sovimme yhdessä tilaajan kanssa, että tuotoksessa käsitellään hammaslangan, hammasväliharjan ja silikonitikan oikeaoppista käyttöä sekä siltaproteesin ja implanttihampaan puhdistusta. Materiaalin toivottiin olevan A4-koossa ja tulostuksen toivottiin onnistuvan mustavalkoisena. Toiveena oli myös, että ohjeessa olevat kuvat on otettu oikean ihmisen hampaistosta. Ohjeista toivottiin selkeitä ja helposti ymmärrettäviä, koska suurin osa asiakkaista on iäkkäitä. Hyvärisen (2005) mukaan hyvä potilasohje on selkeä, johdonmukainen ja helposti ymmärrettävä. Valitsimme nämä kriteerit ohjaamaan suun omahoito-ohjeen suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Tavoitteenamme oli myös asiakaspalautteen saaminen, jotta suun omahoito-ohjeesta saadaan tehtyä sellainen, että myös henkilöt, jotka eivät ole hammasvälejä aiemmin puhdistaneet osaavat hyödyntää ohjetta kotona ja oppivat puhdistamaan hammasvälit oikeaoppisesti.

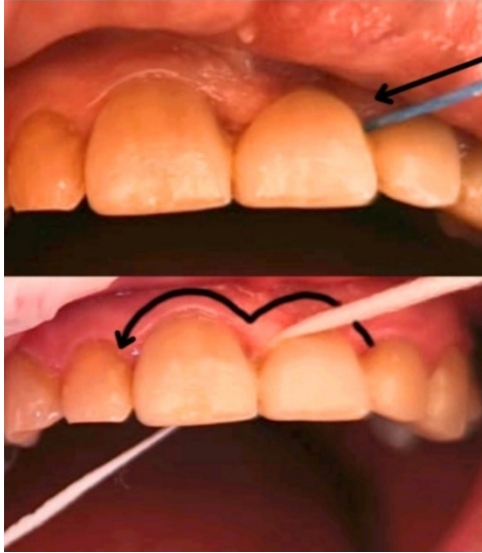
Teimme suunnitelman valokuvien ottamiseen (liite 1). Suunnittelimme, että tuotamme suun omahoito-ohjeen digitaalisessa muodossa ja käytämme Canvan ilmaista graafisen suunnittelun verkkotyökälua ja valmis tuotos olisi PDF-muodossa. Canvan ilmaista graafisen suunnittelun verkkotyökälua on laillista käyttää muun muassa koulu- ja yliopistoprojekteihin sekä verkkojulkaisuihin ja esitteisiin (Canva julkaisuaika tuntematon).

6.3 Toteutus

Projektisuunnitelmamme hyväksyttiin toukokuussa 2024, jolloin aloitimme suun omahoito-ohjeeseen tulevien kuvien kuvaamisen. Kuvasimme Pohjois-Savon hyvinvointialueen (PSHVA) suu- ja leukasairauksien opetusyksikössä suun omahoito-ohjeeseen tulevat tuotekuvat. Otimme kuvat eri hammasvälien puhdistusvälineistä vaaleansinistä taustaa vasten, joka oli opinnäytetyön tilaajamme toive, sillä heidän yrityksensä logossa väriteemana on vaaleansininen. Lisäksi kuvasimme toistemme hampaistosta hammaslangan, hammasväliharjan ja silikonitikun käytön, jotta kuvien ottaminen malliasiakkaalta olisi helpompaa. Siltaproteesin ja implanttihampaan puhdistuksen kuvasimme kipsimalleilla.

Kesäkuussa 2024 otimme kuvat parodontiittia sairastavan malliasiakkaamme hampaista. Kuvasimme hänen hampaistostaan hammaslangan, lankaimen, hammasväliharjan ja silikonitikun käytön. Saimme heinäkuussa 2024 myös toisen malliasiakkaan, joten kuvasimme silloin kyseisen malliasiakkaan suusta siltaproteesin ja implanttihampaan puhdistamisen. Kummaltakin malliasiakkaalta pyysimme allekirjoituksen suostumuslomakkeeseen, jonka olimme itse laatineet (liite 3). Kuvattavana oleva suostuu siihen, että hänestä otettuja kuvia käytetään opinnäytetyössä ja siihen sisältyvään suun omahoito-ohje materiaaliin. Kuvissa näkyy vain suu ja hampaisto, joten kuvattavaa henkilöä ei voi kuvista tunnistaa. Suostumuslomakkeesta on tehty allekirjoitetut versiot kummallekin osapuolelle.

Kuvien ottamisen jälkeen latasimme kuvat tietokoneelle ja aloitimme kuvien käsittelyn ja muokkaamisen. Aloitimme kokoamaan ensimmäistä versiota suun omahoito-ohjeesta. Kuten suunnittelimme, toteutimme sen Canvan ilmaisversiolla. Käytimme A4-kokoista pystysuuntaista kuvakollaasipohjaa, johon aloimme tekemään ohjetta. Käytimme Sans-nimistä fonttia ja fontin koko oli leipätekstissä 12 pistettä. Otsikoissa fontti oli 14 pistettä tai isompi. Ohjeen ensimmäiselle sivulle tuli kuvat hammasväliharjasta, silikonitikusta, hammaslangasta/lankaimesta ja floss-hammaslangasta. Kuvien lisäksi ensimmäiselle sivulle keräsimme kolme lyhyttä lausetta, jotka olivat ”hampaat harjataan kaksi kertaa päivässä fluorihammastahnalla, harjaukseen suositellaan sähköhammasharjaa, hammasvälit puhdistetaan kerran päivässä”. Lauseiden tarkoituksena oli muistuttaa asiakasta suun omahoitoon liittyvistä oleellisista asioista. Toisella sivulla käsittelimme hammasväliharjan, silikonitikun ja hammaslangan käyttöä. Hammasväliharjasta ja silikonitikusta oli yksittäiset kuvat ja hammaslangan käytöstä kahden kuvan sarja. Viimeisellä sivulla ohjeistettiin siltaproteesin ja implanttihampaan puhdistus, kummassakin päädyimme myös kahden kuvan sarjaan. Siltaproteesin ja implanttihampaan puhdistuksen havainnollistamiseen käytimme kuviin lisättyjä mustia nuolia. Siltaproteesin puhdistus kuvaan lisäsimme ylempään kuvaan nuolen, joka osoittaa kuinka hammaslanka viedään hammasväliin ja alemmassa kuvassa nuoli näyttää kuinka hammaslankaa kuljetetaan siltaproteesin hampaita pitkin koko matkan sillan toiseen reunaan asti (kuva 5).



KUVA 5. Siltaproteesin puhdistus (Mikander 2024)

Implanttihampaan puhdistusohjeessa ylem্পään kuvaan ei tarvinnut laittaa nuolia selkeyttämään kuvaa, mutta alempaan kuvaan lisäsimme mustat nuolet, jotka havainnollistavat edestakaisen liikkeen hammaslangan päistä vetämällä (kuva 6).



KUVA 6. Implanttihampaan puhdistus (Mikander 2024)

6.4 Arviointi

Kysyimme ensin palautetta iäkkäiltä sukulaisiltamme suun omahoito-ohjeen selkeydestä ja ymmärrettävyydestä. Palautteen mukaan ohje oli selkeä ja erityisesti fontin koko ja -malli oli helposti luettavaa. Ensimmäisen version suun omahoito-ohjeesta lähetimme opinnäytetyön tilaajalle elokuussa 2024. Heillä oli muutamia kehitysideoita ja toiveita, joita olivat esimerkiksi kuvien kirkkauden säädöt ja yrityksen logon lisääminen jokaisen sivun alareunaan keskelle. Palautteen saatuaamme teimme

toivotut muutokset. Ennen viimeistä lähetystä tulostimme ohjeen mustavalkoisena, jotta näimme miltä kirkkaus näyttää tulostetussa versiossa. Elokuun lopussa lähetimme viimeisimmän korjatun suun omahoito-ohjeen Hammaskeskus Vilhelmiin ja he olivat siihen tyytyväisiä. Tämän myötä pääsimme aloittamaan Webropol-palautekyselyn laatimista.

Suunnitelmamme mukaisesti suun omahoito-ohjeen arviointia varten tehtiin Webropol-palautekysely hammaslääkäriaseman asiakkaille (liite 5). Opinnäytetyön tilaajalla oli toiveita palautekyselyyn. Toiveet olivat, että kyselyssä on enintään viisi kysymystä ja ne ovat helposti ymmärrettäviä. Myöskään kyselyn saattaminen asiakkaiden tietoon ei saanut työllistää liikaa työntekijöitä. Laadimme kysymykset niin, että saisimme mahdollisimman paljon tietoa ohjeen kehittämistä varten. Suun omahoito-ohjeen kriteereinä oli selkeä, johdonmukainen ja helposti ymmärrettävä potilasohje. Meille oli tärkeää saada tietoa tekstien ymmärrettävyydestä ja kuvien selkeydestä.

Kysymyksiä tehtiin Webropol-palautekyselyyn viisi, joista ensimmäinen kysymys oli aiheeseen johdattelleva "Kuinka usein puhdistat hammasvälit?". Seuraavat kolme kysymystä olivat ohjeen sisällön arvioimista: "Ohjeessa olevat tekstit ovat mielestäni ymmärrettäviä", "Ohjeessa olevat kuvat ovat mielestäni selkeitä", "Koen, että osaan nyt puhdistaa hammasvälit paremmin kuin ennen ohjeen lukemista". Käytimme viisiportaista Likertin asteikkoa mielipiteiden mittaamisessa. Likertin asteikon tulisi sisältää pariton määrä vastausvaihtoehtoja, koska tällöin vastaajalle jää mahdollisuus olla antamatta mielipidettä asiaan (Valli 2018, 106). Vastausvaihtoehdot laitoimme positiivisesta negatiiviseen: täysin samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, jokseenkin eri mieltä, täysin eri mieltä. Viimeinen kysymys oli avoin kysymys "Vapaamuotoinen kommentti hammasvälien puhdistusohjeesta". Avoimen kysymyksen etuna on se, että vastaajan mielipide saadaan tarkasti selville ja vastauksissa voi olla hyödyllisiä ideoita (Valli 2018, 114). Avoin kysymys ei ollut pakollinen, määritimme pakollisiksi kaikki muut kysymykset.

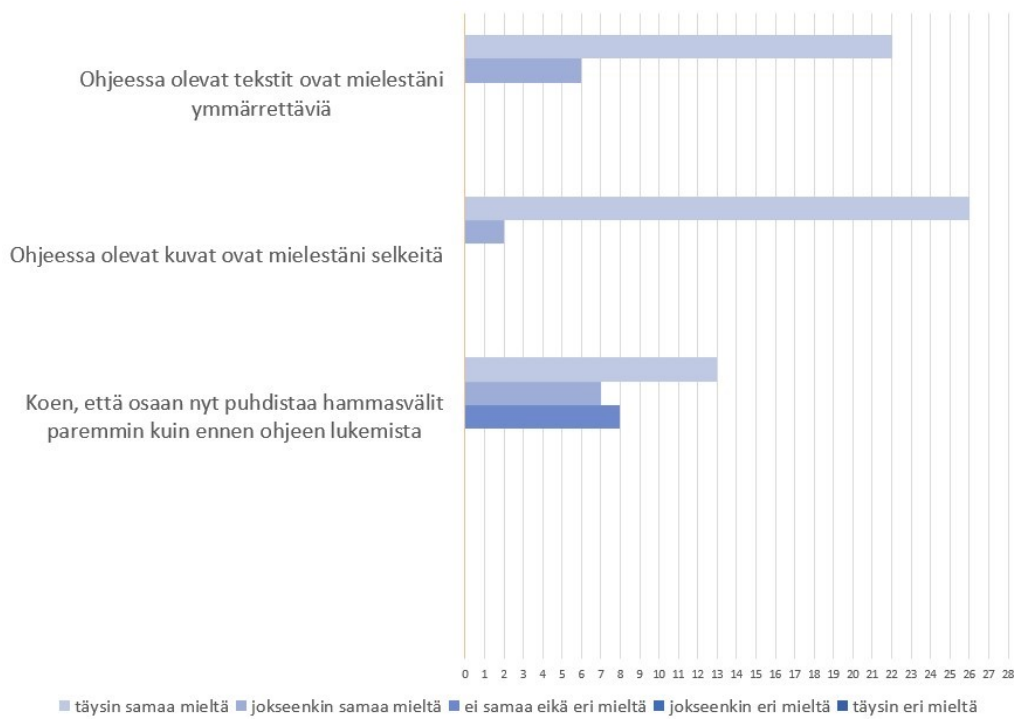
Webropol-palautekyselyn valmistuttua teimme saatekirjeen (liite 4), jossa esittelimme itsemme ja pyysimme hammaslääkäriaseman asiakkaita vastaamaan palautekyselyyn. Toimme myös esille, että vastaaminen on vapaaehtoista ja anonyymiä. Webropol-palautekysely saatekirjeineen päädyttiin laittamaan Hammaskeskus Vilhelmin Facebook-sivulle, jotta kysely tavoittaisi mahdollisimman suuren joukon asiakkaista ja kysely ei tällöin työllistäisi liikaa myöskään Hammaskeskus Vilhelmin työntekijöitä. Kysely oli avoinna 4.9-22.9.2024 eli vastausaikaa oli kaksi ja puoli viikkoa.

Palautekyselyyn vastasi 28 Hammaskeskus Vilhelmin asiakasta (n=28). Vapaamuotoiseen kommenttikenttään saimme yhdeksän vastausta ja se oli 32 % vastaajista.



KUVA 7. Palautekyselyn vastaukset hammasvälien puhdistuksesta

Suurin osa vastaajista puhdistaa hammasvälit päivittäin (43 %) tai viikoittain (39 %). Huomattavasti vähemmän vastaajat valitsivat kohdan harvemmin kuin kerran viikossa (14 %). Pienimmän osuuden kattaa vastaajat, jotka eivät puhdistaa hammasvälejä koskaan (4 %).



KUVA 8. Suun omahoito-ohjetta koskevan palautekyselyn vastaukset

Kaikki vastaajat olivat täysin samaa mieltä (79 %) tai jokseenkin samaa mieltä (21 %) siitä, että suun omahoito-ohjeen tekstit olivat ymmärrettäviä. Myös vastaajat olivat täysin samaa mieltä (93 %) tai jokseenkin samaa mieltä (7 %) siitä, että kuvat olivat selkeitä. Kummassakaan kysymyksessä vastaajat eivät valinneet vaihtoehtoja, ei samaa eikä eri mieltä, jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä.

Neljännessä kysymyksessä oli enemmän hajontaa verrattuna toiseen ja kolmanteen kysymykseen. Vastaajat olivat täysin samaa mieltä (46 %), jokseenkin samaa mieltä (25 %), ei samaa eikä eri mieltä (29 %) siihen, että osaavat puhdistaa hammasvälit nyt paremmin kuin ennen ohjeen lukemista.

Vapaamuotoiseen palautekohtaan tuli yhdeksän vastausta. Kahdeksan vastaajaa kirjoitti avoimeen kenttään asioista, jotka olivat heidän mielestään hyviä ja onnistuneita suun omahoito-ohjeessa. Toistuvia mainintoja olivat ohjeen ulkoasun selkeys, tekstien helppolukuisuus ja kuvien selkeys. Vastauksissa tuli myös ilmi, että ohje on selkeämpi kuin joku edellinen, jota vastaaja oli lukenut. Ohessa neljä suoraa lainausta avoimeen kenttään kirjoitetuista vastauksista, jotka vastaajat kokivat erityisen hyviksi ja onnistuneiksi.

”Ohjeen kuvat ovat mielestäni selkeitä. Puhdistan hammasvälit langalla. Olen hammaslääkärissä saanut ohjeen että pitää lanka viedä ikeneen asti, mutta nyt vasta ymmärsin että se pitää viedä sinne ikenen alle niin syväälle kuin menee. Tuossa kuvassa se näkyy oikein hyvin.”

”Kuvat ja tekstit sopivat hyvin yhteen, niitä ei ole liian paljon. Ulkoasu on siisti ja helppo lukea.”

”Sillan puhdistus ohje jäi saamatta hoitolasta ja ien tulehtui. Olisin ”ekakertalaisena” tarvinnut tuon ohjeen kuvan kera. Opastus annettiin, kun varasin ajan ja kerroin kipeytyneestä kohdasta. Nyt kaikki hyvin.”

”Hammaslangan käyttöohje implanttihampaan puhdistamiseen on selkeämpi kuin ennen.”

Negatiivista palautetta vastauksissa ei tullut esille. Yhdessä kommentissa oli kehitysehdotus, jossa toivottiin siltaproteesin ja implanttihampaan puhdistusohjetta myös takahampaisiin. Vastaaja kommentoi kuitenkin siltaproteesin puhdistuksen olevan helppo ymmärtää, vaikka kuva on pelkästään etuhampaasta.

”Hammasvälienpuhdistuksesta oli kerrottu kattavasti. Kehitys ideana jos pitäisi jotain keksiä, olisi se että siltaproteesin puhdistus olisi myös voitu näyttää takahampaaseen, kuten myös implantti hampaan. Sinne on vaikeampi saada iäkkäänä sormet taipumaan. Mutta toisaalta etuhampaissa oleva siltaproteesi kuvana on helppo ymmärtää. Takahampaasta otettu kuva saattaisi olla liian tumma.”

7 POHDINTA

7.1 Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdinta

Opinnäytetyömme oli kehittämistyö. Kehittämistyön tarkoituksena oli suunnitella ja tuottaa kirjalliset suun omahoito-ohjeet hammasvälien puhdistuksesta yksityisen hammaslääkäriaseman asiakkaille. Kehittämistyön tavoitteena on edistää asiakkaiden suun terveyttä tukemalla henkilöstön antamaa suullista potilasohjausta kirjallisilla potilasohjeilla.

Sveitsiläisessä tutkimuksessa todettiin, että tiimalasin muotoinen hammasväliharja oli tehokkaampi verrattuna lieriömäiseen hammasväliharjaan (Paqué ym. 2020). Käytimme suun omahoito-ohjeessa kuitenkin TePen lieriömäisiä hammasväliharjoja, koska lieriömäisten hammasväliharjojen saatavuus on Suomessa parempi verrattuna tiimalasin muotoisiin hammasväliharjoihin ja Hammaskeskus Vilhelmissä suositaan TePen hammasväliharjojen käyttöä. Koimme, että hammasvälien puhdistusvälineiden helppo saatavuus on tärkeämpi asia, koska se vaikuttaa henkilön motivaatioon puhdistaa hammasvälejä. Singaporelaisessa kirjallisuuskatsauksessa nostettiin myös esille motivaation merkitys hammasvälien puhdistusvälineen valinnassa (Ng & Lim 2019).

Palautekyselyyn vastasi 28 Hammaskeskus Vilhelmin asiakasta, joka oli mielestämme oikein hyvä määrä. Palautekyselyn perusteella vastaajista 29 % vastasi "ei samaa eikä eri mieltä" siihen, että he osaavat puhdistaa hammasvälit nyt paremmin kuin ennen ohjeen lukemista. Pohdimme vielä palautteen saatuamme ohjeen käyttäjälähtöisyyttä. Muokkasimme ohjetta siten, että lisäsimme hammaslangan käyttöohjeisiin havainnollistavan kuvan, miten hammaslankaa käsitellään. Hammasväliharjan käyttöön lisäsimme havainnollistavan kuvan hammasväliharjan taivutuksesta banaanin muotoon, sillä se auttaa takahampaiden hammasvälien puhdistuksessa. Lisäsimme siltaproteesin puhdistusohjeeseen myös tukihampaan puhdistusohjeen. Muokkasimme hammasvälien puhdistusohjeita myös siten, että lisäsimme kuvat hammasvälien puhdistusvälineestä samalle sivulle kyseisen välineen käyttötieteikkakuvien kanssa. Päädyimme jättämään samalle sivulle hammasväliharjan ja silikonitikon käytön. Hammasväliharjan ja silikonitikon käytössä pätee sama tekniikka (Heikka 2022a). Hammaslangan käyttö, siltaproteesin puhdistus sekä implanttihampaan puhdistus ovat omilla sivullaan. Nyt ohjetta voi tulostaa vielä yksilöllisemmin asiakkaan tarpeen mukaan, esimerkiksi implanttihampaan puhdistusohjeen voi tulostaa pelkästään sitä tarvitsevalle.

Emme lisänneet siltaproteesin ja implanttihampaan puhdistusohjeeseen kuvia takahampaan puhdistuksesta, sillä emme löytäneet sopivaa malliasiakasta. Lisäksi takahampaasta otetusta kuvasta olisi luultavasti tullut liian tumma, jolloin materiaalin tulostus ei olisi onnistunut mustavalkoisena, koska mustavalkoisesta kuvasta ei olisi saanut selvää.

Kehittämistyön toteutuksen loppuvaiheessa nousi esille kysymys, onko kehittämistyön tuloksena syntynyt suun omahoito-ohje keskittyen hammasvälien puhdistukseen tarpeeksi laaja ammattikorkeakoulun kriteerien näkökulmasta. Laajensimme suun omahoito-ohjetta siten, että kerroimme ohjeessa omalla sivullaan yleisesti suun omahoidosta sekä hammasvälien puhdistusvälineistä. Suun omahoitoa käsittelevä sivu on mielestämme hyvä yleissivu, mistä asiakas voi lukea yhdellä silmäyksellä tärkeät asiat suun omahoidosta ja lisäksi saa tietoa erilaisista puhdistusvälineistä. Lisäksi lisäsimme ohjeeseen lyhyesti tietoa karieksesta, ientulehduksesta ja parodontiitista. Nyt asiakkaalle

on myös tietoa suun sairauksista, mikä voi omalta osaltaan motivoida hammasvälien puhdistamiseen. Lisäsimme suun omahoito-ohjeeseen myös sisällysluettelon, jotta ohjetta on helpompi käyttää. Sisällysluettelosta käy myös ilmi, että ohje etenee loogisessa järjestyksessä. Hyvärisen (2005) mukaan laadukkaana potilasohjeen asiasisältö tulee rakentaa niin, että asiat on ilmaistu loogisessa järjestyksessä.

Hyvärisen (2005) mukaan hyvä potilasohje on selkeä, johdonmukainen ja helposti ymmärrettävä. Asetimme nämä myös kriteereiksi. Jo alkuvaiheessa keskustellessa kävi ilmi, että Hammaskeskus Vilhelmin asiakaskunta on suurimmaksi osaksi iäkkäämpää väestöä, joka hyötyy selkeistä potilasohjeista. Palautekyselyn vastauksista kävi ilmi, että suun omahoito-ohjeen tekstit olivat ymmärrettäviä ja kuvat olivat selkeitä. Tämän myötä käyttäjäkohderyhmä eli Hammaskeskus Vilhelmin asiakaskunta kokee potilasohjeen olevan onnistunut, joten onnistuimme näiden kriteerien osalta hyvin. Suun omahoito-ohje sai palautekyselyssä hyvän vastaanoton ja vapaamuotoisen sanallisen palautteen sisältö toi esille, että ohjeesta on ollut konkreettista hyötyä. Vastaajista osa kokee osaavansa nyt puhdistaa hammasvälit ja siltaproteesin paremmin kuin ennen.

Hammaskeskus Vilhelmillä oli konkreettinen tarve saada suun omahoito-ohje keskittyen hammasvälien puhdistukseen. Kehittämistyö menetelmänä sopii aiheeseen, koska kehittämishankkeen tuloksena syntyy lopulta esimerkiksi opas tai esite (Salonen 2013, 19). Lähestyimme kehittämistyötä konstruktivisen tutkimuksen ja palvelumuotoilun tavoin. Toteutimme kehittämistyömme lineaarisesti etenevän mallin mukaisesti. Lineaarinen malli on saanut osakseen kritiikkiä sen suoraviivaisuuden vuoksi (Salonen 2013, 15). Me koimme kuitenkin lineaarisen mallin olevan selkeä seurata ja toteuttaa.

Kehittämistyön tuotoksena syntynyt suun omahoito-ohje hammasvälien puhdistukseen tuo uutuusarvoa Hammaskeskus Vilhelmille, koska heillä ei ole aiemmin ollut käytössä suun omahoito-ohjeita hammasvälien puhdistukseen. Konstruktivisen tutkimuksen tavoitteena on saada käytännön ongelmaan uudenlainen ratkaisu ja tuoda uutta tietoa (Ojasalo ym. 2014, 65). Hammaskeskus Vilhelmillä on siis ollut käytännön ongelma, että heillä ei ole ollut antaa asiakkaille materiaalia kotiin hammasvälien puhdistuksen tueksi. Suun omahoito-ohjeen ansiosta Hammaskeskus Vilhelmin asiakkaat saavat suun omahoidon ohjauksesta paremman hyödyn, koska suuhygienistillä ja hammaslääkärillä on suullisen ohjauksen lisäksi tukena suun omahoito-ohje. Tulostettuun ohjeeseen voi tehdä tarvittaessa alleviivauksia tai muita merkintöjä asiakkaan tarpeet huomioiden. Asiakas saa tällöin henkilökohtaiset ohjeet hammasvälien puhdistukseen ja voi kerrata asioita myös kotona. Webropol-palautekyselyn vastausten mukaan 46 % asiakkaista on täysin samaa mieltä, että osaa nyt puhdistaa hammasvälit paremmin kuin ennen ohjeen lukemista. Tämän myötä voimme todeta, että myös palvelumuotoilun tavoitteet ovat toteutuneet. Palvelumuotoilun tavoitteena on toteuttaa käyttäjän kannalta hyödyllisiä ja helppokäyttöisiä kokemuksia (Ojasalo ym. 2014, 71).

Suun omahoito-ohjeen käyttäminen edistää asiakkaiden suun terveyttä. Lisäämällä ihmisten tietoisuutta hammasvälien puhdistuksesta, voimme mahdollistaa paremman suun omahoidon, jonka myötä parodontiitin ja kariesen esiintyminen hampaistossa voi vähentyä. Tällöin hammashoidon tarve vähentyy, mikä on kustannustehokasta yhteiskunnalle (Parodontiitti: Käypä hoito -suositus,

2019). Lisäksi tutkimuksissa on todettu, että ohjauksesta on hyötyä suusairauksien ehkäisyssä ja hoidossa (Ng & Lim 2019; Kwon, Lamster & Levin 2021).

Teimme tarkan suunnitelman ja noudatimme sitä pääpiirteisesti. Ainoa muutos oli, että implantaattihampaan ja sillan puhdistuksen suunnittelimme näyttävämmä alun perin kipsimalleilla. Suunnitelman mukaan otimme siis kuvat kipsimalleilta. Koska kuitenkin muut kuvat olivat oikean ihmisen hampaistosta, kipsimallikuvat erottuivat tuotoksen kokonaisuudessa eriävästi. Eivätkä ne olleet yhtä laadukkaita kuin hampaistokuvat. Joten aloimme etsimään implantaattihampaan ja siltaproteesin omaavaa malliasiakasta. Löysimme lopulta malliasiakkaan, joka suostui kuvattavaksi. Tämän myötä ohjeistuksen kaikki kuvat ovat oikeiden ihmisten hampaistoista, joka tekee ohjeesta tasalaatuisen ja yhtenäisen. Malliasiakkaan löytäminen oli haastavaa, mutta emme luovuttaneet ja mielestämme tämä kertoo periksiantamattomuudesta opinnäytetyön tekijöinä.

Teimme kehittämistyönä suun omahoito-ohjeen PDF-muodossa ja A4-koossa, koska se oli tilaajan toive. Olimme tietoisia, että A4-koossa olevia suun omahoito-ohjeita on saatavilla esimerkiksi internetissä, mutta halusimme tuottaa ohjeen A4-koossa tilaajan toiveen mukaan. Suun omahoito-ohjeen tekemisessä olisi voinut tarkemmin perehtyä ammattikorkeakoulun kriteereihin kehittämistyön tuotoksen näkökulmasta, koska meille meinasi tulla kiire, kun loppuvaiheessa rupesimme muokkamaan suun omahoito-ohjetta laajemmaksi. Olemme kuitenkin tyytyväisiä valmiiseen suun omahoito-ohjeeseen, koska se täyttää tilaajan toiveet ja myös ammattikorkeakoulun kriteerit. Yhteistyö tilaajan ja ohjaavan opettajan kanssa sujui hyvin. Tilaaja oli alusta asti mukana suun omahoito-ohjeen suunnittelussa ja yhteydenpito oli sujuvaa kehittämistyön eri vaiheissa, minkä ansiosta ohjeesta saatiin tehtyä tilaajan toiveiden mukainen ja heidän tarpeeseensa sopiva. Tilaaja oli tyytyväinen valmiiseen suun omahoito-ohjeeseen ja saimme palautetta, että ohje on erittäin hyvä.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Suosituksien eettisestä ja hyvän tieteellisen käytännön mukaisesta opinnäytetyöprosessista on laadittu yhteisiä sääntöjä noudattaen ammattikorkeakouluille. Suositukset perustuvat kansainvälisiin ja kansallisiin tutkimuseettisiin periaatteisiin ja lainsäädäntöön. Myös linjaukset ja suositukset ohjaavat opinnäytetyön eettisyyttä. Savonia-ammattikorkeakoulu ja Savonian opiskelijat ovat sitoutuneet noudattamaan suosituksia. (Savonia-ammattikorkeakoulu julkaisuaika tuntematon a.)

Ennen opinnäytetyön aloittamista allekirjoitimme opinnäytetyösopimuksen yhdessä ohjaajan ja tilaajan kanssa. Opinnäytetyön tekemisessä noudatimme hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen edellytti tietoperustaa viittauskäytänteistä ja tieteellisestä kirjoittamisesta. Tekijänoikeuslain säännökset huomioitiin julkaisuja, tutkimusaineistoja ja tuloksia käytettäessä, niiden lähteet, alkuperä ja tekijät mainittiin hyvän tutkimustavan mukaisesti sekä noudattaen lainsäädäntöä. Olemme noudattaneet salassapitovelvollisuutta. Salassa pidettäviä tietoja, kuten henkilötietoja emme sisällyttäneet opinnäytetyöhön. Opinnäytetyö tarkistettiin plagiointitunnistusjärjestelmässä useamman kerran opinnäytetyöprosessin aikana sekä ennen arviointia. Opinnäytetyö tallennetaan Theseus-julkaisuarkistoon, joka on kaikille avoin. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2020.) Opinnäytetyö tehtiin Savonian raporttipohjaan ja kyseisiä raportointiohjeita noudattaen. Arvioimme tiedon käyttökelpoisuutta ja luotettavuutta aina ennen kyseisen lähteen käyttöä.

Käytimme kehittämistyössämme ainoastaan luotettavia lähteitä, joita olivat muun muassa vertaisarvioidut tutkimukset, Käypä hoito -suositukset ja Duodecim Terveyskirjasto. Käyttämämme lähteet olivat pääsääntöisesti korkeintaan 10 vuotta vanhoja. Poikkeuksena käytimme potilasohjeen suunnittelussa lähettä vuodelta 2005, koska hyvän potilasohjeen kriteerit eivät ole juurikaan ajan saatossa muuttuneet. Käytimme myös implanttihampaan puhdistustekniikkaan lähettä vuodelta 2003, koska edelleen käytetään samaa tekniikkaa. Lisäksi meillä oli muutama lähde, joissa ei ollut julkaisuaikaa. Näiden lähteiden luotettavuutta arvioimme tapauskohtaisesti. Raportti ja suun omahoito-ohje koottiin luotettavan ja ajantasaisen tieteellisen sekä ammatillisen tiedon avulla.

Työn tilaajana ja toimeksiantajana toimi yksityinen hammaslääkäriasema Hammaskeskus Vilhelmi, jonka toiveena oli saada selkeät kirjalliset suun omahoito-ohjeet hammasvälien puhdistusmenetelmistä ja -välineistä hammaslääkäriaseman asiakkaille. Olemme huolehtineet Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2023, 13–14) ohjeistuksen mukaan mahdollisista luvista ja suostumuksista sekä olemme keskustelleet tilaajan kanssa tavoitteista, velvollisuuksista ja oikeuksista opinnäytetyöhön liittyen. Sovimme yhdessä tilaajan kanssa, että tuotoksessa käsitellään hammaslangan, hammasväliharjan ja silikonitikun oikeaoppista käyttöä sekä siltaproteesin ja implanttihampaan puhdistusta. Tähän opinnäytetyöhön emme tarvinneet tutkimuslupaa, koska emme tehneet tutkimusta vaan teimme suun omahoidon potilasohjeet, joita yritys voi jakaa asiakkailleen. Olemme pyytäneet kummaltakin malliasiakkaalta allekirjoituksen suostumuslomakkeeseen, jonka olimme itse laatineet (liite 3). Kuvattavana oleva suostuu siihen, että hänestä otettuja kuvia käytetään opinnäytetyössä ja siihen sisältyvään suun omahoito-ohje materiaaliin. Kuvissa näkyy vain suu ja hampaisto, joten kuvattavaa henkilöä ei voi kuvista tunnistaa. Suostumuslomakkeesta on tehty allekirjoitetut versiot kummallekin osapuolelle. Kaikki opinnäytetyössä ja suun omahoito-ohjeessa olevat kuvat ovat meidän itse ottamia. Kehittämistyön tuotoksen arviointia varten tehtyyn Webropol-palautekyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja anonyymiä. Suun omahoito-ohjeen päivitys ja muokkaus on jatkossa tilaajan vastuulla.

7.3 Ammatillinen kasvu

Suuhygienistin osaamistavoitteet koostuvat Savonia-ammattikorkeakoulun opetussuunnitelmassa olevista suuhygienistin ammatillisista ja yleisistä kompetensseista. Suuhygienistin ammatillisiin kompetensseihin kuuluu terveyden edistämisen osaaminen suun terveydenhoitotyössä, suun terveydenhoitotyön osaaminen, suun terveydenhoitotyön ja ympäristön turvallisuusosaaminen sekä suun terveydenhoitotyön kehittämisen ja johtamisen osaaminen. Yleisiä kompetensseja ovat oppimisen taidot, eettinen osaaminen, työyhteisöosaaminen, innovaatio-osaaminen sekä kansainvälisyysosaaminen. (Savonia-ammattikorkeakoulu julkaisuaika tuntematon b.)

Työyhteisöosaaminen on yksi yleisistä kompetensseista, jossa koimme kehittyneemme opinnäytetyöprosessin aikana. Opinnäytetyö on noin vuoden kestävä prosessi, jonka tuotimme parityönä. Suunnittelimme alussa aikataulun, mutta huomasimme, ettei sen tahdissa pysyminen ollut aina mahdollista. Parityöskentely opetti meille tärkeitä taitoja työmäärän jakamisessa, kompromissien tekemisessä ja toistemme tukemisessa prosessin aikana. Olimme suurimman osan opinnäytetyöprosessia eri paikkakunnilla, mutta pidimme yhteyttä tekstiviestien ja puheluiden välityksellä. Kun olimme molemmat opiskelupaikkakunnalla, pääsimme tekemään raporttia ja tuotosta yhdessä eteenpäin. Nämä

päivät olivat hyvin antoisia. Mielestämme yksi onnistunut asia opinnäytetyössä on se, ettei kirjoitustusta tekstistä ulkopuolinen lukija huomaa kirjoittajan vaihtumista. Opinnäytetyöparin lisäksi tiiviissä yhteistyössä toimi ohjaaja ja opinnäytetyön tilaaja. Noudatimme opinnäytetyön tilaajan toiveita ja omaa suunnitelmaa selkeästä suun omahoito-ohjeesta, joka sisältää kaiken tarvittavan tiedon.

Olemme myös kehittyneet tiedonhaussa ja lähteiden luotettavuuden arvioinnissa. Kehittämistyössä hyödynnettävää tutkimustietoa löytyi enemmän englannin kielellä, joten kielitaitomme kehittyi, mikä liittyy kansainvälisyysosaamiseen. Tutkimusten löytäminen tietyistä aihealueista oli haastavaa, esimerkiksi implanttihampaiden välipintojen puhdistamiseen liittyvää tietoa oli vaikea löytää. Olimme tämän vuoksi informaattikkoon yhteydessä, joka auttoi meitä hakusanojen valinnassa ja MeSH-termien käytössä.

Hammaskeskus Vilhelmissä käytetään Tepen floss-hammaslankaa implanttihampaan puhdistukseen. Kirjallisuuskatsauksen mukaan implanttihampaat puhdistetaan laittamalla hammaslanka implanttihampaan ympärille ja langan päät ristiin, jonka jälkeen tehdään edestakaista liikettä hammaslangan päistä vetäen (Chen & Darby 2003, 2015–2016). Etsimme ensin itse tutkimuksia tähän tekniikkaan liittyen, mutta emme löytäneet tutkimuksia. Olimme tämän vuoksi yhteydessä Tepen myyntiedustajaan sähköpostilla ja saimme heiltä sähköpostitse tutkimuksia. Käytimme sähköpostissa mainittua kirjallisuuskatsausta teorianäytteenä raportissa sekä suun omahoito-ohjeessa (Sottinen 2024).

Ammatillisista kompetensseista kehityimme eniten terveyden edistämisen osaaminen suun terveydenhoitotyössä osiassa. Perehdyimme ennen suun omahoito-ohjeen laatimista tarkasti erilaisten hammasvälien puhdistusvälineiden käyttöön ja lisäksi etsimme tutkimustietoa hammasvälien puhdistusvälineiden tehokkuudesta. Kehittämistyön jälkeen meillä on vielä paremmat valmiudet laadukkaaseen suun omahoidon ohjaukseen.

Keväällä osallistuimme kehittämistyön menetelmäpajaan, josta saimme ohjausta kehittämistyömme suunnitteluun. Syksyllä osallistuimme kehittämistyön webinaariin, josta saimme vielä ohjausta kehittämistyön raportin kirjoittamiseen ja viimeistelyyn. Lisäksi saimme viestinnän lehtorilta ohjausta lähteiden merkitsemiseen ja oikeinkirjoitukseen. Koimme, että ohjauksesta oli hyötyä, sillä saimme kehitettyä työtä paremmaksi uusien näkemysten ja korjausehdotusten ansiosta.

7.4 Kehittämistyön hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Kehittämistyön tavoitteena on edistää asiakkaiden suun terveyttä tukemalla henkilöstön antamaa suullista potilasohjausta kirjallisilla potilasohjeilla. Suun omahoito-ohje on käytäntöön soveltuva, sillä sitä voivat käyttää asiakkaat itsenäisesti kotona tai suun terveydenhoidon ammattilaiset vastaanotolla ohjauksen tukena näyttämällä ohjeen avulla hammasvälien puhdistusmenetelmiä asiakkaalle. Suun terveydenhoidon ammattilaisen antamaa suun omahoidon ohjausta pidetään yhtenä tärkeimpänä osa-alueena hyvän suun omahoidon onnistumisen kannalta (Soares ym. 2024). Vastaanotolla annetun ohjauksen lisäksi kotiin annettava ohje lisää tiedon oppimista. Hammashoitopelon omaavilla hoitotilanne saattaa olla jännittävä, jolloin ohjeistuksen sisäistäminen vastaanotolla voi heiketä. Kotona rauhassa ohjeeseen perehdyttäessä hammasvälien puhdistuksen oikeaoppinen tekniikka on helpompaa sisäistää ja ohje toimii myös hyvänä kertauksena.

Työelämän kannalta koostamamme suun omahoito-ohjeen hyödyntäminen on vaivatonta sen selkeyden ja helppokäyttöisyyden vuoksi. PDF-muodossa olevaa tuotosta on helppo lähettää eteenpäin sekä tulostaa joko värillisenä tai mustavalkoisena. A4-koko takaa myös helppokäyttöisyyden tulostettaessa. Tulostetun ohjeen voisi laittaa hammashoitolan odotusaulan seinälle, josta asiakkaat voivat omaa vuoroaan odottaessa tutustua ohjeen sisältöön. Kun suun omahoito-ohjetta tarkastelee ennen vastaanotolle menemistä, voi miettiä tarkentavia kysymyksiä valmiiksi suun terveydenhoidon ammattilaiselle. Ohjeen voisi myös laittaa Hammaskeskus Vilhelmin internet-sivulle, josta asiakkaat voisivat tulostaa sen itselleen.

Suun omahoito-ohjetta keskittyen hammasvälien puhdistukseen voisi kehittää siten, että tehtäisiin samantyylliset ohjeet myös hampaiden harjauksesta manuaali- ja sähköhammasharjalla sekä irtoproteesien puhdistuksesta. Hammasvälien puhdistusohjeen tueksi voisi kehittää video-ohjeet hammasvälien puhdistuksesta. Laajempi kehitysidea voisi olla hammaslääkäriaseman internet-sivuihin lisättävät suun puhdistusohjeet. Internet-sivu voisi sisältää hampaiden oikeaoppisen harjauksen manuaali- ja sähköhammasharjalla, proteettisten ratkaisujen puhdistamisen ja hammasvälien puhdistuksen eri välineillä. Tehokkaan ja laadukkaan suun omahoidon ohjauksen saavuttaisi sillä, että internet-sivulla olisi jokaisen välineen käytöstä kirjalliset ohjeet sekä myös video-ohjeet.

LÄHTEET

- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2020. Pdf-tiedosto. Julkaistu 2020. https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382. Viitattu 3.11.2023.
- Basali, David, Hong, Isaac, Finkleman, Matthew, Dragan, Irina, Gyurko, Robert, Uzel, Nacive Guzin & Levi, Paul 2023. The Effect of Dental Flossing Instructions and Technique on Interproximal Bleeding: A randomized control trial. *Journal of Dental Hygiene* 97 (4), 36-45. Viitattu 12.12.2023.
- Canva julkaisuaika tuntematon. Canva's Content License Agreement. Verkkojulkaisu. <https://www.canva.com/policies/content-license-agreement/>. Viitattu 20.9.2024.
- Chen, S. & Darby, Ivan 2003. Dental implants: Maintenance, care and treatment of peri-implant infection. *Australian Dental Journal* 48 (4), 212-220. <https://doi.org/10.1111/j.1834-7819.2003.tb00034.x>. Viitattu 17.10.2024.
- Hammaslääkäriliitto julkaisuaika tuntematon. Hammasvälien puhdistus. Verkkojulkaisu. <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/yleistietoa-suunterveydesta/hampaiden-ja-suun-puhdistus/hammasvalien-puhdistus>. Viitattu 28.8.2024.
- Hampaan kiinnityskudossairaus (parodontiitti). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2017 (viitattu 27.4.2024). <https://www.kaypahoito.fi/khp00126>.
- Heikka, Helena 2022a. Hampaiden välipintojen puhdistus. Duodecim Terveyskirjasto. Verkkojulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00028>. Viitattu 17.2.2024.
- Heikka, Helena 2022b. Implanttihampaiden, -sillan ja -proteesin puhdistaminen. Duodecim Terveyskirjasto. Verkkojulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00031>. Viitattu 21.2.2024.
- Helenius-Hietala, Jaana 2022. Hammaskruunut ja siltaproteesit. Duodecim Terveyskirjasto. Verkkojulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00094#s2>. Viitattu 22.3.2024.
- Hotus julkaisuaika tuntematon. Näyttöön perustuva terveydenhuolto. Verkkojulkaisu. <https://hotus.fi/naytoon-perustuva-terveydenhuolto/>. Viitattu 17.4.2024.
- Hyvärinen, Riitta 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Verkkojulkaisu. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 121 (16), 1769-1773. <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>. Viitattu 11.12.2023.
- Hyvä suunterveys on osa terveyttä. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2023 (viitattu 27.4.2024). <https://www.kaypahoito.fi/khp00085>.
- Karies (hallinta). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2023 (viitattu 20.9.2024). <https://www.kaypahoito.fi/hoi50127>.
- Kwon, TaeHyun, Lamster, Ira & Levin, Liran 2021. Current Concepts in the Management of Periodontitis. *International Dental Journal* 71 (6), 462-476. <https://doi.org/10.1111/idj.12630>. Viitattu 20.9.2024.
- Könönen, Eija 2024a. Hammasimplantit. Duodecim Terveyskirjasto. Verkkojulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00370/hammasimplantit>. Viitattu 19.9.2024.

- Könönen, Eija 2024b. Hammasplakki. Duodecim Terveyskirjasto. Verkkojulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00206>. Viitattu 16.9.2024.
- Könönen, Eija 2024c. Ientulehdus (gingiviitti). Duodecim Terveyskirjasto. Verkkojulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00714>. Viitattu 17.9.2024.
- Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/1992/19920785>. Viitattu 17.2.2024.
- Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 559/1994. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/1994/19940559>. Viitattu 17.2.2024.
- Lewis, Robert, Kanagasingam, Shalini, Cook, Neil, Krysmann, Marta, Taylor, Kathryn & Pisani, Flavio 2024. The Effect of Different Electric Toothbrush Technologies on Interdental Plaque Removal: A Systematic Review with a Meta-Analysis. *Healthcare* 12 (10), 1035. <https://doi.org/10.3390/healthcare12101035>. Viitattu 7.10.2024.
- Marchesan, Julie, Byrd, K., Moss, K., Preisser, J., Morelli, T., Zandona, A., Jiao, Y. & Beck, J. 2020. Flossing Is Associated with Improved Oral Health in Older Adults. *Journal of Dental Research* 99 (9), 1047–1053. <https://doi.org/10.1177%2F0022034520916151>. Viitattu 28.12.2023.
- Ng, Ethan & Lim, Lum Peng 2019. An Overview of Different Interdental Cleaning Aids and Their Effectiveness. *Dentistry Journal* 7 (2), 56. <https://doi.org/10.3390/dj7020056>. Viitattu 19.12.2023.
- Ojasalo, Katri, Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2014. Kehittämistyön menetelmät. 3. uudistettu painos. Helsinki: SanomaPro
- Paqué, Pune, Attin, Thomas, Ender, Andreas, Al-Majid, Ahmad, Wegehaupt, Florian, Sener, Beatrice & Schmidlin, Patrick 2020. Impact of interdental brush shape on interpapillary cleaning efficacy - a clinical trial. *Scientific Reports* 10 (1), 7922. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-64816-5>. Viitattu 21.12.2023.
- Parodontiitti. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2019 (viitattu 25.9.2024). <https://www.kaypahoito.fi/hoi50086>.
- Salonen, Kari, Eloranta, Sini, Hautala, Tiina & Kinos, Sirppa 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Pdf-tiedosto. Julkaistu 1.8.2017. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-216-649-4>. Viitattu 28.12.2023.
- Salonen, Kari 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Pdf-tiedosto. Julkaistu 22.5.2013. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-216-373-8>. Viitattu 31.10.2023.
- Savonia-ammattikorkeakoulu julkaisuaika tuntematon a. Eettinen ohjeistus. Verkkojulkaisu. Viitattu 17.9.2024.
- Savonia-ammattikorkeakoulu julkaisuaika tuntematon b. TS21SP Suuhygienistin tutkinto-ohjelma. Osaamistavoitteet. Verkkojulkaisu. <https://www.savonia.fi/opiskele-tutkinto/tutkinnot-ja-hakemien/opetussuunnitelmat/?yks=KS&krtid=1422&tab=2>. Viitattu 18.9.2024.
- Selkokeskus 2024. Selkojulkaisun ulkoasu. Verkkojulkaisu. <https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkojulkaisun-ulkoasu/>. Viitattu 18.9.2024.
- Selovuo, Kari 2018. Saavutettava sisältö. Opas suunnitteluun ja sisällöntuotantoon. Pdf-tiedosto. Julkaistu 2018. <https://www.hel.fi/static/hki4all/ohjeet/saavutettavuus-opas.pdf>. Viitattu 11.12.2023.

Shi, Lingfang, Zhu, Zhongxin, Tian, Qiqi & He, Libo 2023. Association of Interdental Cleaning and Untreated Root Caries in Adults in the United States of America. *International Dental Journal* 73 (6), 819–827. <https://doi.org/10.1016/j.identj.2023.04.004>. Viitattu 20.9.2024.

Sirviö, Kaarina 2022a. Suun omahoito. *Duodecim Terveyskirjasto*. Verkkojulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00158>. Viitattu 4.11.2023.

Sirviö, Kaarina 2022b. Suun terveydenhoidon ammattilaiset. *Duodecim Terveyskirjasto*. Verkkojulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00083>. Viitattu 21.9.2024.

Soares, Pablo, Silveira, Gabriela, Gonçalves, Luciano, Bacchi, Atais & Pereira, Gabriel 2024. Maintenance Protocols for Implant-Supported Dental Protheses: A Scoping Review. *Journal of Prosthetic Dentistry* 132 (1), 59–71. <https://doi.org/10.1016/j.prosdent.2022.08.026>. Viitattu 23.9.2024.

Sottinen, Tiina 2024. Implanttihampaan puhdistus Tepe silta ja proteesi floss-langalla. Yksityinen sähköpostiviesti 17.10.2024. Viestin saajat: Minna Mikander & Jenna Liuski.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Pdf-tiedosto. Julkaistu 15.3.2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf. Viitattu 19.12.2023.

Valli, Raine (toim.) 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus

Worthington, Helen, MacDonald, Laura, Poklepovic Pericic, Tina, Sambunjak, Dario, Johnson, Trevor, Imai, Pauline & Clarkson, Janet 2019. Home use of interdental cleaning devices, in addition to toothbrushing, for preventing and controlling periodontal diseases and dental caries. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. Issue 4. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012018.pub2>. Viitattu 26.9.2024.

LIITE 1: SUUNNITELMA TUOTOKSEN VALOKUVAUS

Alkuvalmistelut

- Valokuvaus tapahtuu PSHVA:n suu- ja leukasairauksien opetusyksikössä tai valokuvaukseen suostuneen malliasiakkaan kotona.
- Valokuvattava henkilö istuu potilastuolissa/tuolilla.
- Valokuvat otetaan kameralla tai puhelimen kameralla.

Huomioitavat asiat

- Huomioidaan hyvä valaistus, jotta kuvista tulee tarkkoja. Vältetään varjojen syntymistä kuvattavalle alueelle.
- Pyrimme ottamaan useita mallikuvia, joissa näkyy hammasvälien puhdistusvälineiden käyttöä.

Hammasvälien puhdistusvälineiden kuvaaminen

- Työtasolle on asetettu vaaleansininen servietti (Hammaskeskus Vilhelmin toive).
- Kuvat TePen hammasväliharjoista, GUM-silikonitikuista, hammaslangasta/lankaimesta ja TePen floss-hammaslangasta (Hammaskeskus Vilhelmin toiveet).

Hammaslangan käytön kuvaaminen

- Kuvattava henkilö näyttää hammaslangan/lankaimen käytön omassa suussa. Hammaslanka viedään rauhallisella sahaavalla liikkeellä hampaiden kontaktista läpi. Kun langalla on päästy hammasväliin sahaavaa liikettä jatkaen, lanka pingotetaan c-kirjaimen muotoon hampaan ympärille ja liikutetaan lankaa hampaan pintaa vasten ienrajan alla käyden.

Hammasväliharjan käytön kuvaaminen

- Kuvattava henkilö näyttää hammasväliharjan käytön omassa suussa. Hammasväliharja viedään hammasväliin rauhallisin liikkein kontaktikohdan alapuolelle ja taivutetaan vuoron perään kummankin hampaan myötäisesti tehden edestakaista liikettä.

Silikonitikun käytön kuvaaminen

- Kuvattava henkilö näyttää silikonitikun käytön omassa suussa. Sama tekniikka kuin hammasväliharjan kanssa.

Siltaproteesin puhdistuksen kuvaaminen

- Siltaproteesin puhdistus näytetään kipsimallissa olevan siltaproteesin avulla. Pyrimme etsimään oikean ihmisen malliksi kuvaan, jolla on siltaproteesi käytössä. Jos emme löydä sopivaa malliasiakasta, niin käytämme kipsimallia. Tämä on varmistettu tilaajalta, että kipsimalli sopii tarvittaessa myös.
- Floss-hammaslanka viedään jäykistetyn pään avulla siltaproteesin alle. Kun hammaslanka on siltaproteesin alla, sitä kuljetaan hampaita pitkin koko matkalta.

Implanttihampaiden välien puhdistuksen kuvaaminen

- Implanttihampaan puhdistus näytetään kipsimallissa olevan hammaskruunun avulla tai malliasiakkaan implanttihampaasta.
- Floss-hammaslanka viedään implanttihampaan ympärille. Kun hammaslanka on hampaan ympärillä, laitetaan langan päät ristiin. Tämän jälkeen tehdään edestakaista liikettä hammaslangan päistä vetäen.

Miten puhdistan hammasvälit?

Suun omahoito-ohje



Sisältö

Johdanto.....	3
Yleisimmät suun sairaudet.....	3
Karies.....	3
Ientulehdus.....	4
Parodontiitti.....	4
Suun omahoito.....	5
Hammasvälien puhdistusohjeet.....	6
Hammasväliharja ja silikonitikku.....	6
Hammaslanka ja -lankain.....	7
Siltaproteesin puhdistus.....	8
Implanttihampaan puhdistus.....	9
Lähteet.....	10

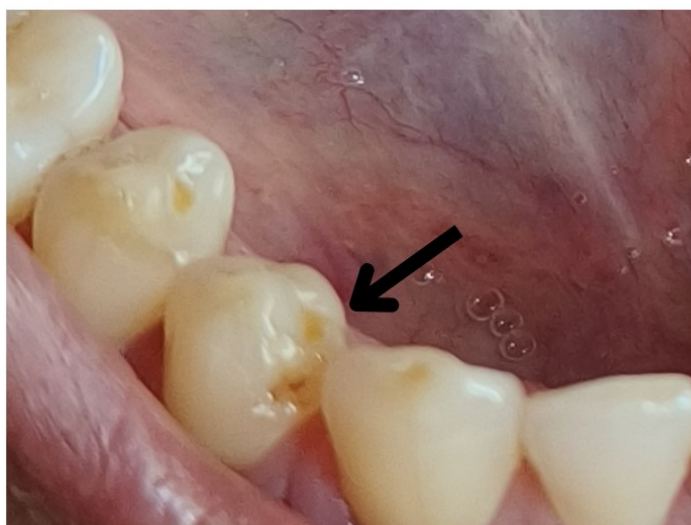
Johdanto

Tässä suun omahoito-ohjeessa käsitellään suun omahoitoa ja keskitytään erityisesti hammasvälien puhdistusvälineisiin ja niiden oikeaoppiseen käyttöön. Ohjeen alussa kerrotaan yleisimmistä suun sairauksista. Ohjeen lopussa on hammasvälien puhdistusohjeet. Kuvien avulla näytetään hammasväliharjan, silikonitikun ja hammaslangan käyttö sekä siltaproteesin ja implanttihampaan puhdistus.

Yleisimmät suun sairaudet

Karies

Hampaiden reikiintymistä eli kariesta aiheuttavat plakin bakteerit yhdessä sokerin kanssa. Karies ilmenee vauriona hampaan pinnalla, mutta hampaan paikkaus ei kuitenkaan paranna kariesta vaan pysäyttää vaurion ja säilyttää hampaan toimivuuden. Reikiintymistä voi ehkäistä harjaamalla hampaat aamuin illoin fluorihammastahnalla sekä puhdistamalla hammasvälit päivittäin. Säännöllisten ruokailuaikojen noudattaminen, ksylitolin käyttö ja veden juonti janojuomana auttavat omalta osaltaan kariksen ehkäisyssä.



Nuolen osoittamaan hampaaseen on muodostunut kariesvaurio eli reikä (Mikander 2024).

lentulehdus

lentulehdus eli gingiviitti saa alkunsa, jos plakkia alkaa kertymään hampaan pinnalle. lentulehduksen oire on ienverenvuoto, jonka voi huomata hampaiden puhdistuksen yhteydessä. lentulehduksen ehkäisyssä ja hoidossa tärkeintä on hampaiden harjaus aamuin illoin sekä päivittäinen hammasvälien puhdistus.



lentulehduksen oireena olevan ienverenvuodon voi huomata hampaiden puhdistuksen yhteydessä (Liuski 2024).

Parodontiitti

Yksi merkittävimmistä kansantaudeista on hampaan kiinnityskudossairaus eli parodontiitti. Sitä voi esiintyä yksittäisessä hampaassa, mutta myös koko hampaistossa. Parodontiitti voi alkaa ja edetä ilman isompia oireita. Sen voi kuitenkin tunnistaa tulehtuneista ja verta vuotavista ikenistä, pitkälle edenneenä hampaat voivat alkaa liikkua ja hampaiden väleihin syntyy rakoja. Kuten karieksen myös parodontiitin ehkäisyssä ja hoidossa on tärkeää hampaiden ja hammasvälien päivittäinen puhdistus. Sähköhammasharjan käyttöä suositellaan, koska sen puhdistusteho on parempi manuaaliammasharjaan verrattuna. Tupakoinnin lopettaminen on tärkeää, koska tupakointi lisää riskiä sairastua parodontiittiin.

Suun omahoito

Suun omahoitoon kuuluu hampaiden huolellinen harjaus aamuin illoin fluorihammastahnalla. Harjaukseen suositellaan sähköhammasharjaa. Hammasvälien puhdistusta suositellaan kerran päivässä ja kielen tarvittaessa. Ksylitolipitoista purukumia tai pastillia suositellaan käytettäväksi ruokailujen jälkeen yhteensä 5 g päivässä. Monipuolinen ruokavalio ja säännöllinen ateriarhythmi tukevat suun terveyttä. Aterioiden välillä suositellaan janojuomaksi vettä, koska happamat ja sokeria sisältävät tuotteet ovat haitaksi hampaiden terveydelle. Tarkempaa ja yksilöllisempää ohjeistusta annetaan suun tarkastusten tai tutkimusten perusteella suun terveydenhuollon vastaanotolla.

Pelkällä hammasharjalla ei pääse puhdistamaan plakkia hammasväleistä. Hammasvälien puhdistukseen on olemassa erilaisia puhdistusvälineitä, joiden valinnassa auttaa suuhygienisti tai hammaslääkäri.

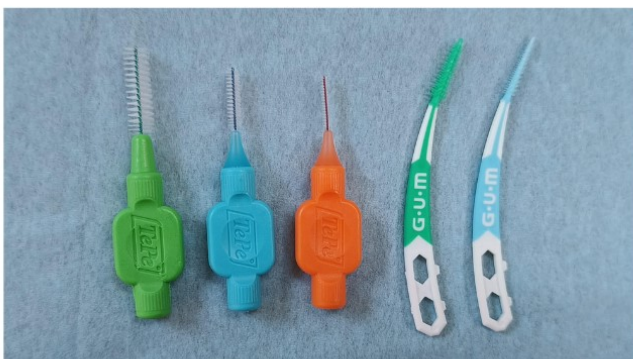
Hammasväliharjat ovat ensisijainen hammasvälien puhdistusväline, sillä niiden teho on parempi verrattuna hammaslankaan tai -tikkuihin. Hammasväliharjoja suositellaan etenkin parodontiittia sairastavalle. Hammasväliharjoja on saatavilla useaa eri kokoa.

Hammasvälien puhdistamiseen soveltuvat myös hammasvälitikut, joita on erimallisia ja -kokoisia. Hammasvälitikut ovat poikkileikkaukseltaan useimmiten kolmiomaisia, jolloin ne sopivat hammasväliin hyvin.

Hammasvälit voi puhdistaa myös hammaslangalla, -lankaimella tai pitkävartisella hammaslankaimella. Hammaslankoja on vahaamattomia ja vahattuja. Vahatun langan saa paremmin hampaiden kontaktikohdasta läpi kuin vahaamattoman langan. Teippimäinen ja litteä lanka sopii ahtaisiin hammasväleihin. Hammaslangaksi valitaan kuitenkin paksuin mahdollinen lanka, mikä hammasväliin mahtuu.

Floss-hammaslanka sopii hyvin siltaproteesien ja implanttien puhdistamiseen. Floss-hammaslanka on 30 cm:n pituinen hammaslanka, jonka vaahtomuovimainen pinta tehostaa puhdistusta. Neulamaisiksi muotoillut lankojen päät helpottavat langan vientiä hammasväliin.

Hammasväliharja ja silikonitikku



- Hammasväliharjoja ja -tikkuja on erikokoisia.
- Koko on oikea, kun se on napakka ja hammasväliharjan tai -tikun kärki tulee näkyviin hammasvälistä toiselle puolelle.



- Hammasväliharjan voi taivuttaa banaanin muotoon, jolloin sillä on helpompi päästä takahampaiden hammasväleihin.



Hammasväliharjan käyttö

- Hammasväliharja viedään hammasväliin rauhallisin liikkein kontaktikohdan alapuolelta.
- Sen jälkeen hammasväliharjaa liikutetaan hammasvälissä muutaman kerran edestakaisin.



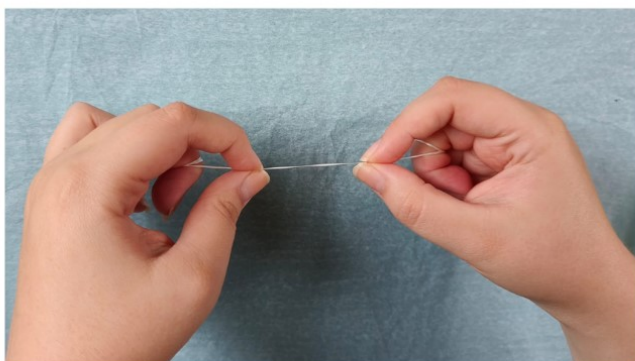
Silikonitikun käyttö

- Silikonitikku viedään hammasväliin vaakatasossa kontaktikohdan alapuolelta.
- Sen jälkeen silikonitikkuja liikutetaan hammasvälissä muutaman kerran edestakaisin.

Hammaslanka ja -lankain



- Hammasvälit voi puhdistaa hammaslangalla tai -lankaimella.
- Hammaslankaimen käyttötekniikka on sama kuin perinteisen hammaslangan käytössä.



Hammaslangan käyttö

- Hammaslankaa otetaan noin 45 cm.
- Langan päät kierretään keskisormien ympärille niin, että sormien väliin jää 5 cm lankaa, jota pidetään kireällä etusormien ja peukaloiden avulla.

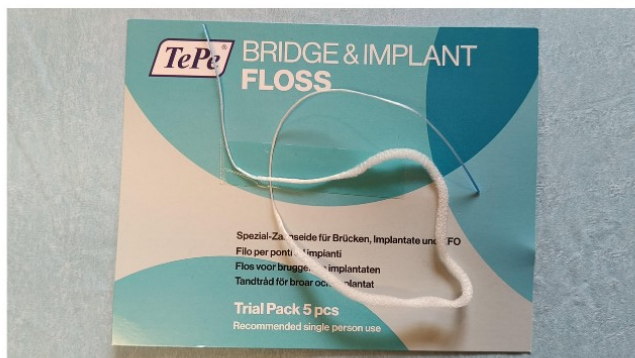


- Hammaslanka viedään sahaavalla liikkeellä hammasväliin kohti ienrajaa.

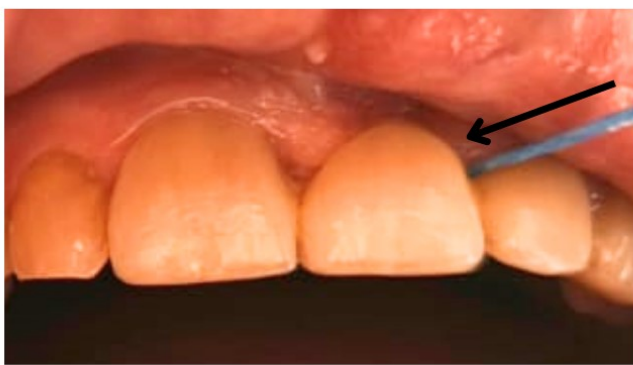


- Kun langalla on päästy hammasväliin, lanka pingotetaan c-kirjaimen muotoon.
- Sitten lankaa liikutetaan sahaavin liikkein ylös ja alas hampaan pintaa vasten ienrajan alla käyden.

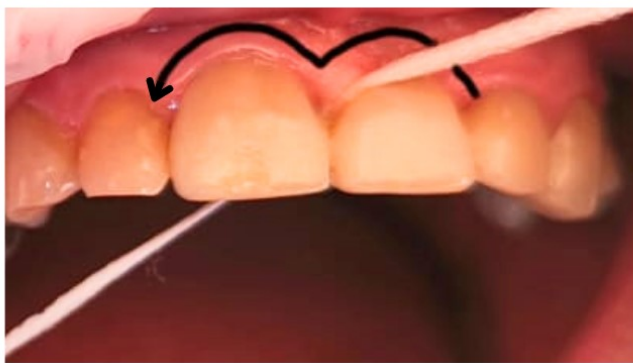
Siltaproteesin puhdistus



- Floss-hammaslangan vaahtomuovimainen pinta tehostaa puhdistusta.
- Neulamaisiksi muotoillut lankojen päät helpottavat langan vientiä hammasväliin.



- Floss-hammaslanka vietään jäykistetyn pään avulla siltaproteesin alle.

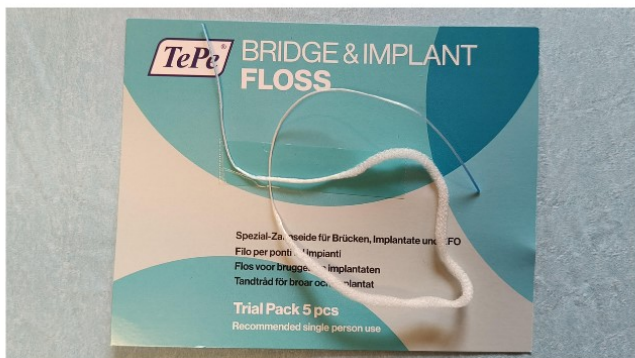


- Kun hammaslanka on siltaproteesin alla, sitä liikutetaan sahaavalla liikkeellä koko matkalta.
- Tämän jälkeen puhdistetaan sillan tukihampaat.



- Hammaslanka laitetaan tukihampaan ympärille ja langan päät laitetaan ristiin.
- Sen jälkeen tehdään edestakaista liikettä hammaslangan päistä vetäen.

Implanttihampaan puhdistus



- Floss-hammaslangan vaahtomuovimainen pinta tehostaa puhdistusta.
- Neulamaisiksi muotoillut lankojen päät helpottavat langan vientiä hammasväliin.



- Floss-hammaslanka viedään implanttihampaan ympärille.



- Kun hammaslanka on implanttihampaan ympärillä, langan päät laitetaan ristiin.
- Sen jälkeen tehdään edestakaista liikettä hammaslangan päistä vetäen.

Lähteet

Chen, S. & Darby, Ivan 2003. Dental implants: Maintenance, care and treatment of peri-implant infection. Australian Dental Journal 48 (4), 212–220.

<https://doi.org/10.1111/j.1834-7819.2003.tb00034.x>.

Hampaan kiinnityskudossairaus (parodontiitti). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2017. <https://www.kaypahoito.fi/khp00126>.

Heikka, Helena 2022. Hampaiden välipintojen puhdistus. Duodecim Terveyskirjasto. Verkkojulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00028>.

Hyvä suunterveys on osa terveyttä. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2023. <https://www.kaypahoito.fi/khp00085>.

Könönen, Eija 2024. Ientulehdus (gingiviitti). Duodecim Terveyskirjasto. Verkkojulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00714>.

Sirviö, Kaarina 2022. Suun omahoito. Duodecim Terveyskirjasto. Verkkojulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00158>.

Worthington, Helen, MacDonald, Laura, Poklepovic Pericic, Tina, Sambunjak, Dario, Johnson, Trevor, Imai, Pauline & Clarkson, Janet 2019. Home use of interdental cleaning devices, in addition to toothbrushing, for preventing and controlling periodontal diseases and dental caries. Cochrane Database of Systematic Reviews. Issue 4. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012018.pub2>.

Tekijät ja kuvat:

Jenna Liuski
Minna Mikander

Savonia-ammattikorkeakoulu 2024



Suostumuslomake



Kuvauslupa opinnäytetyötä varten

Opinnäytetyön nimi: Hammasvälien puhdistus osana suun omahoitoa
Opinnäytetyön tekijät ja yhteystiedot:
Jenna Liuski 045 21*****
Minna Mikander 044 21*****

Suostun kuvattavana olemiseen ja suostun, että minusta otettuja kuvia käytetään kyseisessä opinnäytetyössä ja siihen sisältyvässä suun omahoito-ohje materiaalissa.

Kuvissa näkyy vain suu ja hampaisto. Kuvien tarkoituksena on näyttää kuinka erilaisia hammasvälien puhdistusvälineitä käytetään oikeaoppisesti.

Aika ja paikka

**Allekirjoitus ja
nimenselvennys**

LIITE 4: SAATEKIRJE

Hyvä Hammaskeskus Vilhelmin asiakas!

Olemme Savonia-ammattikorkeakoulun 4. vuoden suuhygienistiopiskelijat Jenna Liuski ja Minna Mikander. Teemme opinnäytetyönä kehittämistyön, jonka aiheena on Hammasvälien puhdistus osana suun omahoitoa. Työn tilaajana toimii Hammaskeskus Vilhelmi.

Teemme kuvalliset suun omahoito-ohjeet hammasvälien puhdistukseen, jotka sisältävät hammasväliharjan, silikonitikun ja hammaslangan käytön. Ohjeet sisältävät myös siltaproteesin ja implanttihampaan puhdistuksen.

Toivomme, että tutustuisitte koostamiimme kuvallisiin suun omahoito-ohjeisiin ja kävisitte vastaamassa Webropol-kyselymme. Kysely on täysin anonyymi, ja vastaaminen on vapaaehtoista. Kysely sisältää viisi kysymystä ja vie aikaa noin 10 minuuttia. Kysely on auki 22.9.2024 saakka.

Palautekyselyyn:


<https://link.webpolsurveys.com/S/E9FE2603D0954543>

Kiitos!

Ystävällisin terveisin Jenna Liuski ja Minna Mikander

LIITE 5: WEBROPOL-PALAUTEKYSELY

SAVONIA**Hammasvälien puhdistus osana suun omahoitoa
Palautekysely**


 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Kuinka usein puhdistat hammasvälit? *

- päivittäin
- viikoittain
- harvemmin kuin kerran viikossa
- en koskaan

Seuraava

SAVONIA**Hammasvälien puhdistus osana suun omahoitoa
Palautekysely**

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Ohjeessa olevat tekstit ovat mielestäni ymmärrettäviä *

- täysin samaa mieltä
- jokseenkin samaa mieltä
- ei samaa eikä eri mieltä
- jokseenkin eri mieltä
- täysin eri mieltä

Ohjeessa olevat kuvat ovat mielestäni selkeitä *

- täysin samaa mieltä
- jokseenkin samaa mieltä
- ei samaa eikä eri mieltä
- jokseenkin eri mieltä
- täysin eri mieltä

Koen, että osaan nyt puhdistaa hammasvälit paremmin kuin ennen ohjeen lukemista *

- täysin samaa mieltä
- jokseenkin samaa mieltä
- ei samaa eikä eri mieltä
- jokseenkin eri mieltä
- täysin eri mieltä

Vapaamuotoinen kommentti hammasvälien puhdistusohjeesta

Edellinen

Lähetä