

SAVONIA



OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI- JA TERVEYSALA

SUUN OMAHOIDON VÄLINEET, TUOTTEET JA MENETELMÄT

Opetusvideot suuhygienistiopiskelijoille

TEKIJÄT Soile Lauri
 Annika Erätuli
 Selina Savola, TS21SP

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Suuhygienistin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä Soile Lauri, Annika Erätuli, Selina Savola	
Työn nimi Suun omahoidon välineet, tuotteet ja menetelmät – opetusvideot suuhygienistiopiskelijoille	
Päiväys	11.11.2024
	20/4
Yhteistyötaho Savonia-ammattikorkeakoulu	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Suun omahoidon ohjaus kuuluu suuhygienistin ydinosaamiseen. Suun omahoito ehkäisee suun sairauksia ja siksi se on olennainen osa suun terveyden ylläpitoa. Suuhygienistin tulisi hallita suun omahoidon välineet, tuotteet ja menetelmät. Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, jonka tilaajana oli Savonia ammattikorkeakoulu. Videoiden kohderyhmänä oli suuhygienistiopiskelijat. Kehittämistyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa opetusvideot suun omahoidon välineistä, tuotteista ja menetelmistä suuhygienistiopiskelijoille. Suun terveyteen vaikuttavat tekijät -opintojaksolle. Kehittämistyön tavoitteena oli edistää suuhygienistiopiskelijoiden oppimista luomalla erilaisia oppimistyyliä tukevia opetusvideoita.</p> <p>Kehittämistyö aloitettiin tutustumalla teoriatietoon kotimaisista ja kansainvälisistä tietokannoista suun omahoidon välineistä, tuotteista ja menetelmistä sekä kehittämistyön menetelmään. Opetusvideot suunniteltiin ja toteutettiin kerätyn tiedon pohjalta. Aihealueita olivat hampaiden harjaus erilaisilla hammasharjoilla, hammasvälien puhdistus eri välineillä sekä proteesien puhdistus. Aiheet päädyttiin jakamaan viiteen eri videoon. Pyrimme tekemään opetusvideot laadukkaana videon kriteerien perusteella. Videoihin lisättiin ääniraita, tekstitykset sekä kuvia havainnollistamaan kerrontaa. Videot editoitiin, jotta rakenne saatiin loogiseksi, kieli ymmärrettäväksi sekä niissä huomioitiin eri oppimistyyliä. Videot julkaistiin Youtubessa.</p> <p>Opetusvideoista pyydettiin palautetta suuhygienistiopiskelijoilta ja tutkinto-ohjelman opettajilta Webropol-palautelomakkeen avulla. Palautelomakkeeseen vastasi 18 henkilöä (n=18). Kyselytulokset osoittivat, että opetusvideoiden laatu on pääosin erittäin hyvä, mutta parantamismahdollisuuksia on joillakin osa-alueilla. Vastaajat kokivat, että opetusvideoiden kulku oli johdonmukaista ja helposti ymmärrettävää sekä erilaiset oppimistyyliä oli otettu hyvin huomioon. Kyselylomakkeen kysymykset pohjautuivat laadukkaiden videoiden kriteerien perusteisiin. Opetusvideoita voitaisiin hyödyntää jatkossa suun terveyden ammattilaisten omahoidon ohjauksessa sekä potilaiden katsottavaksi odotustiloissa tai kotona.</p>	
Avainsanat Suun omahoito, suun sairaudet, suun sairauksien ehkäisy, opetusvideot, suunhoidon välineet.	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	5
2	SUUN TERVEYDENHOIDON SUOSITUKSET	6
3	SUUN OMAHOITO	8
3.1	Suun omahoidon merkitys.....	8
3.1.1	Hampaiden harjaustekniikat.....	8
3.1.2	Hammasvälien puhdistus eri menetelmillä	9
3.1.3	Hammasproteesien puhdistus	12
4	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	13
5	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	14
5.1	Suunnittelu	14
5.2	Toteutus.....	15
5.3	Arviointi.....	16
6	POHDINTA.....	17
6.1	Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdinta.....	17
6.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	18
6.3	Ammatillinen kasvu	18
6.4	Kehittämistyön hyödynnettävyys ja kehittämisideat	20
	LÄHTEET	21
	LIITE 1: OPETUSVIDEOIDEN KÄSIKIRJOITUKSET	25
	LIITE 2: SAATEKIRJE	32
	LIITE 3: KYSELYLOMAKE.....	33
	LIITE 4: VIDEOT	34

KUVALUETTELO

Kuva 1.	Erilaisia hammasharjoja	8
Kuva 2.	Erilaisia hammasharjoja	8
Kuva 3.	Hammasväliharjat	9
Kuva 4.	Silikonisia hammastikkuja	10
Kuva 5.	Silikonisia hammastikkuja	10
Kuva 6.	Hammaslankoja	10
Kuva 7.	Hammaslankoja	10

Kuva 8. Hammaslankaimet	11
Kuva 9. Superflosslanka	11

1 JOHDANTO

Suun huolellinen omahoito ehkäisee suun sairauksia ja siksi se on olennainen osa suun terveyden ylläpitoa. Hampaiden puhdistuksen omaksuminen pienestä pitäen on tärkeää rutiinien luomiseksi, jotta se jatkuisi myös nuorena ja aikuisena. (Sirviö 2022b.) Hyvän omahoidon lähtökohtia ovat hampaiden harjaus fluorihammastahnalla, hammasvälien tehokas puhdistus, ksylitolin käyttö, terveellinen ruokavalio sekä säännöllinen ateriaritmi ja hammashoidossa käynti. Suun omahoidossa käytettäviä välineitä, tuotteita ja menetelmiä löytyy paljon erilaisia. (Tarnanen, Anttonen, Kotiranta & Pöllänen 2023.)

Suuhygienisti on laillistettu terveydenhuollon ammattilainen, joka työskentelee terveyskeskuksessa, yksityisvastaanotolla, sairaalassa tai yrittäjänä, yhteistyössä muiden terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Suuhygienistin työtehtäviin kuuluu potilaan suun terveyden arvioiminen, ennaltaehkäisevä hoito ja ylläpitohoito. Näihin sisältyy omahoidon ohjaus, suun terveystarkastukset, kariologisten ja parodontologisten sairauksien ehkäisy, hoidon toteutus ja seuranta. (Sirviö 2022c.)

Suun omahoidon ohjaus on yksi suuhygienistin tärkeimmistä työtehtävistä ja kuuluu siksi ammatin ydinosaan (Sirviö 2022c). Suuhygienistin on siis hallittava omahoidon välineet, tuotteet ja menetelmät sekä niiden ohjaaminen asiakkaalle. Valitsimme tämän kehittämistyön opetusmateriaaliksi videot, sillä niiden avulla opetettava aihe saatiin mahdollisimman monen saataville. Opiskelijat ovat kokeneet opetusvideot hyödyllisiksi keinoiksi tukea omaa oppimistaan ja nykyään niitä käytetäänkin suuhygienistin koulutuksessa paljon (Lockwood, Compton, Green & Rasmussen 2018).

Yksinkertainen ja teoriaan perustuva lyhyt ohjaus edistää tekemään muutoksia suun omahoitoon ja siten sillä on huomattava vaikutus suun omahoidon laatuun (Sniehotta, Soares & Dombrowski 2007, 641–645; Basali ym. 2023, 36–45; Kimhasawad ym. 2021). Oikea harjaustekniikka ja hammaslangan käytön ohjeistaminen ovat osoittautuneet tehokkaiksi keinoiksi parantaa suun terveyttä ja vähentää ikenien verenvuotoa (Kimhasawad ym. 2021; Ngatemi 2022). Suun terveydenhuollossa annettavan ohjauksen tarkoituksena on auttaa ja tukea potilaan itsenäistä toimintakykyä sekä lisätä minäpystyvyyden tunnetta. Omahoidon ohjauksessa luodaan potilaan kanssa yhteistyössä yksilöllinen, hänen elämäntilanteeseensa ja -tapoihinsa sopiva hoito. Tämän tavoitteena on muutoksen aikaansaaminen ja elämänlaadun parantaminen. (Eloranta & Virkki 2011, 7–8, 15.)

Opinnäytetyömme toteutettiin kehittämistyönä, jonka tilaajana ja toimeksiantajana toimi Savonia-ammattikorkeakoulu. Kehittämistyön tarve ilmeni, kun opettajat huomasivat, että Suun terveyteen vaikuttavat tekijät -opintojaksolle tarvitaan uudet ja nykyaikaisemmat suun omahoidon opetusvideot vanhojen tilalle. Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa opetusvideot suun omahoidon välineistä, tuotteista ja menetelmistä suuhygienistiopiskelijoille Suun terveyteen vaikuttavat tekijät -opintojaksolle. Kehittämistyön tavoitteena oli edistää suuhygienistiopiskelijoiden oppimista luomalla erilaisia oppimistyylejä tukevia opetusvideoita.

2 SUUN TERVEYDENHOIDON SUOSITUKSET

Suun omahoito tarkoittaa suun terveydestä huolehtimista, sillä monet suun sairaudet ovat ehkäistävissä säännöllisellä ja huolellisella omahoidolla (Sirviö 2022b). Hyvä omahoito on tehokkain keino ylläpitää sekä parantaa suun terveyttä (Kimhasawad ym. 2021; Ngatemi 2022). Jokaisen itse tekemä, avustettu tai täysin muiden varassa oleva omahoito on ehdottoman tärkeää hyvän suun terveydentilan ylläpitämiseksi. (Sirviö 2022b.) Siihen kuuluu hampaiden harjaaminen, hammasvälien puhdistaminen, ksylitolituotteiden käyttö sekä säännöllinen suun terveyttä ylläpitävä ruokavalio. Lisäksi säännöllinen suun terveydenhoidossa käynti ja mahdollisten proteettisten ratkaisuiden puhtaanapito kuuluu omahoitoon. (Tarnanen, Anttonen, Kotiranta & Pöllänen 2023.)

Hampaiden harjaus tulisi tehdä kaksi kertaa päivässä ja siihen suositellaan pehmeää hammasharjaa sekä fluorihammastahnaa. Hammasharjoista löytyy erilaisia manuaali- ja sähkökäyttöisiä versioita. (Heikka 2022c.) Harjaustekniikoita on monia erilaisia ja niiden käyttöön vaikuttavat kulttuuri sekä käytettävä harja (Kim, Kim, Lee, Kwon, & Kim 2015; Wainwright & Sheiham 2014). Hammasvälien päivittäiseen puhdistukseen voidaan käyttää hammaslankaa, -väliharjaa tai -tikkua. Hammasvälien koko sekä ihmisen käden motoriikka vaikuttavat oikean puhdistusvälineen valintaan. (Heikka 2022d.) Hammasvälien puhdistustekniikka riippuu puhdistusvälineestä (Basali ym 2023). Hammasproteesit tulee puhdistaa päivittäin käsisaippualla tai nestemäisellä astianpesuaineella ja pehmeällä proteesiharjalla (Heikka 2022a).

Suun terveyden kannalta on tärkeää noudattaa säännöllistä ateriarytmiä (Raulio 2023). Napostelu ja tiheä ateriarytmi aiheuttavat jatkuvia happohyökkäyksiä, joka johtaa hampaan mineraalien liukemiseen. Happohyökkäys syntyy hiilihydraattipitoisen aterian nauttimisen jälkeen suun bakteerien aineenvaihdunnan tuloksena. (Helenius-Hietala 2022c.) Aterioiden välillä olisi hyvä pitää 2–3 tunnin taukoja, jotta syljelle jää aikaa kovettaa eli demineralisoida kiille takaisin hampaan pinnalle. Vettä voi juoda milloin vain, mutta sokeripitoisten tai happamien juomien nauttiminen tulisi sijoittaa aterioiden yhteyteen, ettei synny turhia happohyökkäyksiä. Jokaisen aterian jälkeen olisi hyvä ottaa ksylitolia, pähkinöitä tai pala juustoa lyhentääkseen happohyökkäyksen kestoja. (Helenius-Hietala 2022d.)

Ksylitoli on luonnosta löytyvä makeutusaine ja sillä on antikariogeenisiä vaikutuksia. Tämä tarkoittaa, että hampaiden reikiintymistä aiheuttavat bakteerit eivät pysty käyttämään sitä ravintonaan ja siten kariesbakteerin kasvu estyy. Ksylitolin on osoitettu myös korjaavan jo alkaneita kiilleaurioita sekä vähentävän plakkin määrää ja vaikeuttavan sen kiinnittymistä hampaan pinnalle. Ksylitolin säännöllisen käytön on osoitettu auttavan myös suun kuivuuteen, sillä se lisää syljeneritystä ja vähentää reikiä aiheuttavien bakteerien tarttumista äidiltä lapselle. Ksylitolin päiväsaanti tulisi olla 5 grammaa. Parhaat tulokset saadaan säännöllisellä käytöllä. (Sirviö 2022a; Tafti ym. 2023.) Myös ksylitolin nauttimistiheydellä ja tuotteen ksylitolipitoisuudella on merkitystä sen vaikutukseen kariesbakteerien vähentämiseksi (Fraga, Mayer & Rodrigues 2010).

Fluori ylläpitää suun terveyttä ja sen käyttöä suositellaan vahvasti. Fluorin saannista on hyötyä kaikenikäisille. Fluori vähentää hampaan kiilteen liukenemista happohyökkäyksen aikana. Suurin merkitys on kuitenkin hampaiden puhkeamisvaiheessa, koska silloin hampaan kiilteen kehitys on vielä kesken. Fluoria sisältävän hammastahnan käyttöä suositellaan kahdesti päivässä. Fluorin määrä määrittää hammastahnan tehokkuuden hampaiden reikiintymisen ehkäisemisessä. Fluorin saannin määräästä tulee huolehtia, sillä liiallinen tai liian vähäinen käyttö voivat aiheuttaa haittavaikutuksia

hampaille. (Sirviö 2023.) Alle 6-vuotiaiden lasten hammastahnoissa tulisi olla fluoria 1000–1100 ppm, kun taas yli 6-vuotiaiden tahnassa 1450 ppm fluoria. Yksi ppm tarkoittaa milligrammaa litrassa tai kilossa. Alle 3-vuotiaille riittää riisiryynin kokoinen määrä hammastahnaa, kun taas 3–5-vuotiaille suositellaan käytettäväksi herneen kokoinen määrä. Yli 6-vuotiaille ja vanhemmille suositellaan 0,5–2 cm:n kokoista nokareta. (Fluorihammastahnan käyttösuositus: Käypä hoito –suositus, 2020.)

3 SUUN OMAHOITO

3.1 Suun omahoidon merkitys

Suun sairauksien ehkäisy ja hoidon pääperiaate on poistaa hampaiden pinnoille kertyvä plakki eli bakteeripeite (Heikkinen 2022). Plakkia alkaa kertymään hampaan pinnalle pellikkelin eli syljen proteiineista syntyneen kalvon pinnalle. Plakki aiheuttaa suun ja hampaiston sairauksia, kuten ientulehdusta, hampaiden reikiintymistä sekä kiinnityskudossairauksia. Bakteeripeite tulee poistaa mekaanisesti harjaamalla hampaat kahdesti päivässä sekä puhdistamalla hammasvälit päivittäin, sillä hampaan pinta ei puhdistu itsestään. (Könönen 2021.) Huolellisen omahoidon lisäksi plakki, hammaskivi ja plakkiretentiot eli plakin kiinnittymiseen otolliset kohdat tulee poistaa suuhygienistin tai hammaslääkärin toimesta. Tilapäisesti kiinnityskudossairauksia voidaan hoitaa klooriheksidiinihuuhteilla, joka on mikrobeja tappava tai niiden kasvua estävä suuvesi. (Heikkinen 2022.)

lensairauksilla tarkoitetaan hampaiden kiinnityskudosten ja sen osien eriasteisia tulehduksia. Ientulehdus eli gingiviitti on näistä varhaisin vaihe. Ientulehduksen oireita ovat muun muassa hampaiden puhdistuksen yhteydessä esiintyvä verenvuoto sekä punoittava ja turvonnut ien. Ientulehdus voi edetä hoitamattomana parodontiitiksi. Parodontiitti tarkoittaa hampaiden kiinnittymisen heikkene mistä, syventyneitä ientaskuja ja pahimmillaan luukatoa sekä hampaan liikkuvuuden lisääntymistä. Iensairaudet voivat olla pitkään oireettomia ja esimerkiksi tupakoinnista johtuva verisuonten supistuminen vähentää verenvuotoa, jolloin tulehdus saattaa jäädä huomaamatta. (Heikkinen 2022.)

Plakkiin kertyy myös kariesta aiheuttavat bakteerit, jolloin ne voivat saada aikaan hampaiden reikiintymistä (Könönen 2021). Reikiintymisalttiuteen vaikuttavat myös ihmisen ravintotottumukset, syljen määrä, hampaiden luontainen immunititeetti, suun bakteerikasvuston koostumus sekä aika, kuinka kauan hammas on plakin peitossa (Helenius-Hietala 2022b).

3.1.1 Hampaiden harjaustekniikat

Hammasharjoja on manuaali- sekä sähköhammasharjoja (kuva 1 & 2). Hyvässä hammasharjassa on pehmeä ja tarpeeksi pienikokoinen harjaspää, jotta harjaa pystyy liikuttamaan hyvin myös suun takaosassa. Ihmisen käden motoriikka vaikuttaa hammasharjan varren paksuuden valintaan (kuva 2). Paksumpi harjan varsiosa soveltuu paremmin henkilöille, joilla käden motoriikka ei ole vielä kehittynyt tai se on heikentynyt. (Heikka 2022b.)



Kuva 1&2. Erilaisia hammasharjoja (Lauri 2024, CC BY-NC-ND).

Hampaiden harjaustekniikoita on erilaisia. Niitä ovat esimerkiksi Fones-, Bass-, Modified Bass-, Stillman- ja Scrub-tekniikat, joissa tapa liikuttaa hammasharjaa eroavat toisistaan. (Wainwright & Sheiham 2014; Janakiram ym. 2020.) Niissä harjan liike voi olla pyörivää, värisevää, vaakasuoraa, ikeniin päin kohdistuvaa, pystysuoraa tai monen näistä yhdistelmä (Boyd & Mallonee 2023, 1029). Suomessa suositellaan Bass-tekniikkaa, jossa käytetään ikeniin suuntautuvaa harjaustekniikkaa. Siinä manuaaliharja asetetaan 45-asteen kulmaan ja tehdään lyhyitä edestakaisia liikkeitä eteneväällä muutama hammas kerrallaan. (Heikka 2022b; Boyd & Mallonee 2023, 1030–1032.)

Pyöreäpäisellä sähköhammasharjalla ei tehdä edestakaista liikettä kuten manuaaliharjalla, vaan harjan annetaan pyöriä jokaisen hampaan kohdalla erikseen. Myös sähköharjaa pidetään 45-asteen kulmassa. Jos sähköharjan pää on samanlainen kuin manuaaliharjassa, harjalla tulee tehdä myös pientä pyörivää liikettä. (Heikka 2022f.) Sähköhammasharja on tehokkaampi poistamaan plakkia verrattuna perinteiseen manuaaliseen hammasharjaan (Ikawa ym. 2021).

3.1.2 Hammasvälien puhdistus eri menetelmillä

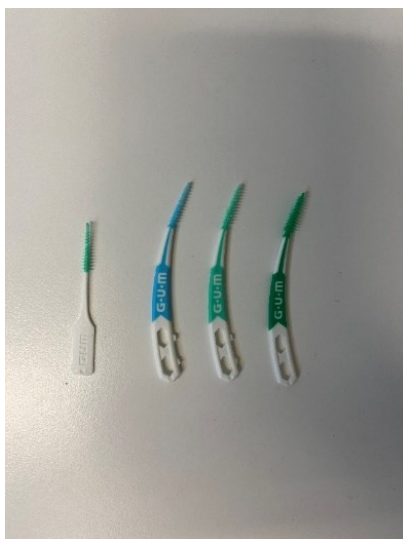
Hammasvälien puhdistusvälineitä tulee käyttää niille hampaiden pinnoille, joihin hammasharja ei yllä poistamaan plakkia (Stravakis, Kojić, Petrović, Nešković & Stojanović 2022). Hammasvälit tulisi puhdistaa kerran päivässä ennen hampaiden harjausta. Hammasvälien puhdistukseen tarkoitettuja välineitä ovat hammaslanka, hammaslankain, silikoninen hammastikku sekä hammasväliharja. Hammasvälien koko sekä ihmisen kyky toteuttaa suun omahoitoa vaikuttavat oikean puhdistusvälineen valintaan. (Boyd & Mallonee 2023, 1083.) Ahtaisiin hammasväleihin suositellaan hammaslankaa tai –lankainta, kun taas suurempiin väleihin hammasväliharja tai silikoninen hammastikku ovat parempi vaihtoehto. Ensisijaisesti suositellaan hammasväliharjoja, koska ne puhdistavat hammasvälit tehokkaammin kuin muut puhdistusvälineet. (Heikka 2022d; Subramanya & Prabhuji 2021.)

Hammasväliharja on pieni lieriön muotoinen harja, jonka keskellä olevaan teräslankaan kiinnittyy nailonharjaksia (kuva 3). Ulkonäkö muistuttaa pulloharjaa. (Poklepovic ym. 2013.) Hammasväliharja on tehokkaampi puhdistamaan hammasvälit kuin silikoninen hammastikku (Graetz ym. 2021; Hennequin-Hoenderdos, Van der Sluijs & Van der Weijden 2017). Oikean kokoinen hammasväliharja on napakka, mutta ei kuitenkaan aiheuta paineen tunnetta hammasvälissä. Hammasväliharja työnnetään varovasti vaakatasossa hammasväliin tehden edestakaista liikettä. (Subramanya & Prabhuji 2021.)



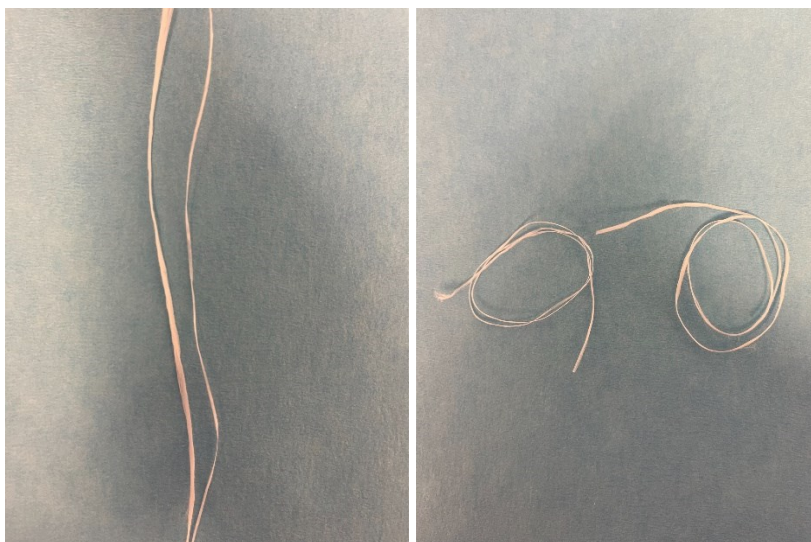
Kuva 3. Hammasväliharjat (Lauri 2024, CC BY-NC-ND)

Silikoninen hammastikku muistuttaa hammasväliharjaa, mutta se on kokonaan silikonia ja sen harjakset ovat elastiset (kuva 4). Jotkut suosivat silikonisten hammastikkujen käyttöä niiden helppokäyttöisyyden vuoksi. Harjapäiden pehmeiden ja joustavuuden vuoksi ne eivät vahingoita ikeniä. Ne eivät kuitenkaan ole niin tehokkaita puhdistamaan hammasvälejä kuin hammasväliharjat, sillä tiukoissa väleissä niiden joustavuus ei mahdollista yhtä suurta painetta ja siten poista plakkia yhtä tehokkaasti. (Hennequin-Hoenderdos, Van der Sluijs & Van der Weijden 2017.)



Kuva 4. Silikonisia hammastikkuja (Lauri 2024, CC BY-NC-ND)

Hammaslankoja on valmistettu eri materiaaleista ja niitä löytyy myös vahattuina sekä eri paksuisina (kuva 5 & 6) (Stravrakis, Kojić, Petrović, Nešković & Stojanović 2022). Hammaslankaa tulee ottaa riittävästi, jotta sen voi pyörittää kahden sormen ympärille ja käsien väliin jää noin 10 cm lankaa. Lankaa pidetään kireällä ja sitä ohjataan peukaloiden avulla samalla, kun lankaa viedään hampaiden kontaktikohdan läpi sahaavalla liikkeellä. Langalla puhdistetaan hammasvälin molempien hampaiden sivut liikuttamalla lankaa ylös-alas ja sahaavin liikkein siten, että lanka on C-kirjaimen muodossa. (Basali ym 2023.) Hammaslankaa tulisi kuljettaa myös ienrajan alla (da Silva IF & Henriques PS 2023). Hammaslanka ei kuitenkaan ole yhtä tehokas puhdistamaan hammasväleissä olevaa plakkia kuin hammasväliharja ja sen oikeaoppinen käyttö on vaikeaa useimmille potilaille (Stravrakis ym. 2022; Boyd & Mallonee 2023, 1083).



Kuva 5&6. Hammaslankoja (Lauri 2024, CC BY-NC-ND)

Hammaslankaimessa lanka on kiinni muoviosassa, jolloin sen käyttö on helpompaa (kuva 1 & 2). Lankain helpottaa langan kuljettamista väleihin, joten siksi sitä suositellaan niille, joille manuaalisen langan käyttö on hankalaa. Tekniikka on sama kuin hammaslangalla puhdistuessa. (Wolff, Pritsch, Dörfer & Staehle 2011.)



Kuva 7&8. Hammaslankaimia (Lauri 2024, CC BY-NC-ND)

Superflosslanka sopii hyvin siltaproteesien puhdistamiseen (kuva 8) (Heikka 2022e). Siltaproteesi on tuki- ja välihampaista koostuva proteesi, jolla korvataan yksi tai useampi puuttuva hammas (Helenius-Hietala 2022d). Superflosslangan pää on muovitettu, jonka avulla se on helppo viedä hammasväliin. Langan keskiosalla puhdistetaan sillan ja ikenien välinen alue liikuttamalla lankaa edestakaisin, jotta hampaiden pinnat ja ien puhdistuu. (Heikka 2022e.)



Kuva 9. Superflosslanka (Lauri 2024, CC BY-NC-ND).

3.1.3 Hammasproteesien puhdistus

Irroitettavat hammasproteesit ovat yleisemmin tunnettu nimellä tekohampaat. Niiden tarkoituksena on tukea suun ja leukojen toimintaa. Proteesien puhdistus ja huoltaminen on tärkeä osa suun omahoitoa. Proteesit tulisi puhdistaa päivittäin pienipäisellä pehmeällä harjalla sekä nestesaippualla tai tiskiaineella. Proteeseille on hyvä tehdä viikottain syväpuhdistus proteeseille tarkoitetuilla puhdistusnesteillä tai -tabletilta. Pelkästään vedellä pesu ei tutkimustulosten mukaan riitä. (Rossato, Unfer, May & Braun 2011.)

Proteeseja tulisi pitää puhdistuksen aikana kämmenellä tukevalla otteella vedellä täytetyn altaan yläpuolella, jotta tippuessaan proteesi ei vaurioidu. Puhdistuksessa suositellaan käyttämään proteeseille suunniteltua pehmeää harjaa. (Boyd & Mallonee 2023, 1216–1218.) Harjan suuremmalla päällä puhdistetaan isot ja kaarevat pinnat, kun taas pienellä päällä syvät ja kapeat alueet (Fayaz, Shakerian & Ansari 2013).

4 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän kehittämistyön tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa opetusvideot suun omahoidon välineistä, tuotteista ja menetelmistä suuhygienistiopiskelijoille Suun terveyteen vaikuttavat tekijät -opintojaksolle.

Kehittämistyön tavoitteena on edistää suuhygienistiopiskelijoiden oppimista luomalla erilaisia oppimistyyliä tukevia opetusvideoita.

5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyömme on toiminnallinen kehittämistyö. Kehittämistyöhön kuuluu seitsemän vaihetta; kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideointi-, suunnittelu-, toteutus-, tulos-, arviointi- ja päätösvaihe sekä tulosten levittäminen. Kehittämistyömme eteni lineaarisen mallin mukaan eli työn vaiheet tehtiin loogisessa ja suunnitellussa järjestyksessä. Kehittämistyön kohde on ennalta määrätty ja tarkkaan rajattu. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 51–52.)

Kehittämistarpeiden tunnistusvaiheessa huomataan jokin muutostarve, jota lähdetään kehittämään. Tämän vaiheen aikana on tärkeää löytää yhteisymmärrys kehittämisen tarpeesta ja kohteesta sekä rajata aihealuetta. Seuraavassa vaiheessa lähdetään ideoimaan mitä muutostarpeista kohteessa on ja suunnittelemaan, miten muutos toteutetaan eli laaditaan etenemissuunnitelma. Suunnitteluvaiheen tarkoituksena on siis löytää realistiset tavoitteet sekä edellytykset toteutukselle. Tässä vaiheessa tarkennetaan ja hiotaan alustavaa suunnitelmaa sekä etsitään tutkittuun tietoon perustuvia lähteitä. ”Suunnitelmasta tulee käydä ilmi tavoitteet ja mahdolliset osatavoitteet, etenemisvaiheet, toimijat, sidosryhmät, kehittämismenetelmät ja/tai tutkimusmenetelmät sekä dokumentointi-, viestintä-, arviointi- ja levittämismenetelmät.” (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 56–62.)

Kehittämistyön toteutus aloitetaan, kun suunnitelma saadaan valmiiksi ja se on hyväksytty. Tässä vaiheessa edetään laaditun suunnitelman mukaan. Suunnitelma voi kuitenkin muuttua ja tarkentua kehittämistyön aikana. Tulostavassa vaiheessa saadaan selville valmiin tuotoksen hyödyt ja voidaan määrittellä, tuoko tuotos lisäarvoa kehittämistyön kohteelle. Arviointivaihe todellisuudessa sisältyy koko kehittämisprosessiin, sillä arviointia täytyy toteuttaa ennen arvioitavaa toimintaa, sen aikana sekä sen päätyttyä. Tässä vaiheessa tehdään loppuraportti, jossa kerrotaan kehittämistyön toteutuksesta ja se kirjoitetaan suunnitelmaan peilaten. Viimeisessä vaiheessa päätetään, miten tuotosta hyödynnetään sekä kuinka laajalle se levitetään. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 63–66.)

5.1 Suunnittelu

Kehittämistarpeiden tunnistusvaiheen tekivät opettajat huomattessaan, että Suun terveyteen vaikuttavat tekijät –opintojaksolle tarvitaan uudet suun omahoidon opetusvideot vanhojen tilalle. Ideointivaiheessa havaitsimme, että vanhoissa opetusvideoissa ei ole ääniä eikä tekstityksiä, joten päätimme lisätä ne uusiin videoihin. Aihe rajautui yleisimpien suun puhdistusvälineiden ja –menetelmien kuvaamiseen, jotta opinnäytetyön työmäärä pysyi kohtuullisena. Jaoimme suun puhdistusvälineet ja -menetelmät viiteen eri videoon. Opetusvideoiden aiheiksi rajautui hammasharjat ja harjaustekniikat, hammasvälien puhdistus, hammasvälien lankaus, siltaproteesin puhdistus ja proteesien puhdistus. Suunnitteluvaiheessa etsimme tietoa ja tutkimusartikkeleita aiheeseemme liittyen. Laadimme opetusvideoille tarkat käsikirjoitukset, jotka helpottivat niiden toteuttamista (Liite 1). Osallistimme tilaajan mukaan kehittämistyöhön kuuntelemalla opettajien toiveita videoiden sisällöstä sekä ehdotuksia ja vinkkejä opetusvideoiden toteuttamiseen.

Opetusvideoiden suunnittelua ohjasivat saavutettavan opetusmateriaalin sekä laadukkaan opetusvideon kriteerit. Halusimme, että opetusvideot ovat hyödyllisiä opiskelijoille sekä mahdollisimman monen saavutettavissa. Tähän pyrimme lisäämään havaittavuutta ja ymmärrettävyyttä. Havaittavuutta

saadaan lisäämällä esimerkiksi tekstitykset, ääniraidat ja kuvia. Ymmärrettävyys saavutettiin selkeällä sisällön rakenteella ja esitystavalla sekä huolehtimalla, että sisältö eteni loogisessa järjestyksessä ja että kieli oli ymmärrettävää. Oli myös huomioitava värisokeat ihmiset niin, ettei sisällön merkitys perustu yksinomaan värien käyttöön sekä tekstin ja taustan välinen kontrasti on tarpeeksi suuri, jotta ne erottuvat toisistaan. Tekstityksissä käytetyn fontin piti olla selkeä ja helppolukuinen. (Selovuo 2018, 6-15.)

Otimme myös huomioon laadukkaan opetusvideon kriteerit. Vaikuttavan opetusvideon tekemisessä on hyvä huomioida, että videoilla on selkeät opetukselliset tavoitteet ja kohderyhmän tieto aiheesta on otettu huomioon videon sisällössä. Opetusvideon on oltava kestoltaan lyhyt sekä pilkottu tarvittaessa useampaan videoon, jotta videot pysyvät ytimekkäinä. (Kuokkanen 2019.)

Haimme tuotokseen asiasisältöä kansainvälisistä tietokannoista, Käypä hoito -suosituksista ja muista luotettavista lähteistä. Tietoa hyödynnettiin oppimateriaalin kokoamiseen tutkimustiedon pohjalta. Opetusvideoiden suunnittelu, toteutus sekä videoilla esitettävät tiedot pohjautuvat tutkimusartikkeleihin tai muihin tietokannoista etsittyihin tietoihin. Erityisesti opetusvideoiden käsikirjoitusten repliikkeihin hyödynsimme tutkittua tietoa. Katsoimme myös muiden tekemiä opinnäytetöitä ja videoita oman kehittämistyömme kehittämiseksi.

Käyttämämme kansainväliset tietokannat olivat Cinahl ja PubMed. Siellä käyttämämme hakusanat sisälsivät "oral health" tai "dental health" tai "dental Hygiene" tai "oral hygiene" tai "dental care" ja "flossing teeth" tai "flossing" tai "interdental brush" tai "toothbrushing" tai "electric toothbrush" tai "manual toothbrush" tai "prosthetic" tai "denture brush" tai "toothpaste with fluoride" tai "xylitol" tai "oral care interventions" tai "self-care". Rajasimme tutkimusartikkeleita hakiessamme julkaisuajaksi 20 vuotta. Valitsemamme artikkelit oli julkaistu vuosina 2007–2024. Ne olivat englanninkielisiä, tieteellisiä vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita. Suomenkielisistä tietokannoista käytimme Duodecimia sekä manuaalista tiedonhakua. Duodecimin artikkelit löysimme hakusanoilla "ientulehdus" tai "plakki" tai "karies" tai "fluori" tai "ksylitoli" tai "hampaiston kehityshäiriöt" tai "ruokailutottumukset" tai "suun terveydenhuollon ammattilainen".

5.2 Toteutus

Opetusvideot kuvattiin omalla älypuhelimella Savonian opetustiloja ja –materiaaleja hyödyntäen. Videopätkiä kuvattiin lukuisia, jotka editoitiin viideksi kokonaiseksi opetusvideoksi aiheiden mukaan (hammasharjat ja harjaustekniikat, hammasvälien puhdistus, hammasvälien lankaus, siltaproteesin puhdistus, proteesien puhdistus). Esiinnyimme videoilla itse potilaana ja suuhygienistinä sekä näytimme konkreettisesti tutkimusten mukaiset toimintatavat suun omahoidon toteutukseen. Kuvasimme eri pituisia pätkiä hampaiden harjaustekniikasta eri harjoilla sekä hammasvälien puhdistusta eri välineillä hammasmalleilla. Videoimme puhdistustekniikat myös suussa toteutettuna. Kuvasimme proteesien syväpuhdistuksen puhdistustabletilla sekä puhdistuksen proteesiharjalla vedellä täytetyn altaan yläpuolella. Näiden lisäksi taltioimme myös kuvituskuvaa, jota pystyimme hyödyntämään editointivaiheessa videoiden taustalle. Videoilla käytimme manuaali- ja sähköhammasharjaa, hammasmalleja, siltakipsimalleja, hammasväliharjoja, silikonisia hammastikkuja, hammaslankaa sekä -lankainta, superflosslankaa, dekanteria, proteeseja, proteesiharjaa sekä puhdistustablettia.

Videoiden ääniraidat tallennettiin jälkikäteen käsikirjoituksen mukaisesti. Videot editoitiin sekä tekstitykset lisättiin VN Video editor-sovelluksella. Suunniteltaessa ja videoita editoidessa pyrimme huomioidaan hyvän videon kriteerit eli rakenteen ja esitystavan selkeyden, loogisen järjestyksen sekä kielen ymmärrettävyyden. Editointivaiheessa lisättiin ääniraita, taustamusiikki, tekstitykset sekä kuvia havainnollistamaan kerrontaa. Opetusvideot julkaistiin Youtubessa ja löytyvät lähdeluettelosta (liite 4). Ennen varsinaisen palautekyselyn lähettämistä, saimme opettajilta kehittämisehdotuksia videoiden editointiin liittyen. Ehdotusten myötä hidastimme videoiden kulkua, hiljensimme taustamusiikkia ja lisäsimme tekijöiden nimet sekä tekijänoikeudet videoiden loppuun.

5.3 Arviointi

Pyysimme läpi kehittämistyön prosessia palautetta opettajilta sekä ohjaajilta opetusvideoihin liittyen. Opetusvideoiden palaute pyydettiin syksyllä 2024. Palautetta varten teimme Webropol-kyselyn (liite 3), joka lähetettiin sähköpostilla Savonia-ammattikorkeakoulun suuhygienistiopiskelijoille ja suuhygienistin tutkinto-ohjelman opettajille ja ohjaajille. Lomakkeen kysymykset määriteltiin laadukkaiden videoiden kriteerien perusteella, jotka kirjoitimme kohtaan 5.1 Suunnittelu. Palautekysely kerättiin anonymisti ja siihen osallistuminen oli vapaaehtoista. Kyselyssä ei kerätty henkilötietoja. Vastausaika annoimme kaksi viikkoa. Ennen palautekyselyyn osallistumista vastaajat katsoivat tehdyt opetusvideot.

Palautekyselyn kolme ensimmäistä kysymystä liittyivät opetusvideoiden laatuun. Vastausvaihtoehdot olivat heikko, kohtalainen ja hyvä. Neljännessä kysymyksessä kysyttiin videoiden ymmärrettävyydestä ja johdonmukaisesta kulusta. Vastausvaihtoehtoina olivat kyllä tai ei. Viidennessä kohdassa kysyttiin, olimmeko ottaneet huomioon kaikki erilaiset oppimistyyli. Tähän vastaukseksi pystyi valitsemaan kyllä tai ei. Kuudennessa kysymyksessä kysyttiin videoiden kestosta. Vastausvaihtoehtoina olivat liian lyhyt, sopiva ja liian pitkä. Seitsemännessä kohdassa kysyimme, onko opetusvideon asia kerrottu kiinnostavalla tavalla. Tähän pystyi vastaamaan kyllä tai ei.

Palautekyselyyn saimme 18 vastausta (n=18). Palautekyselyn tulokset osoittivat, että videoiden laatu on pääosin erittäin hyvä, mutta parantamismahdollisuuksia on joillakin osa-alueilla. Kuvanlaadun arvioitiin olevan hyvä 83 % mielestä, kun taas 17 % piti sitä kohtalaisena. Äänenlaatu sai hyvän arvion 89 % vastaajista ja kohtalaisen 11 %. Tekstinlaatu oli erityisen korkealla, sillä 94 % piti sitä hyvänä, ja vain 6 % kohtalaisena. Kaikki vastaajat kokivat, että videoiden kulku oli johdonmukaista ja helposti ymmärrettävää sekä erilaiset oppimistyyli oli otettu hyvin huomioon. Videoiden kesto oli sopiva kaikkien vastaajien mielestä. Lisäksi 94 % piti esitystapaa kiinnostavana, mutta 6 % näki parannettavaa tässä osa-alueessa.

Emme tehneet opetusvideoihin muutoksia palautekyselyn jälkeen, koska suurin kehittämistä koskeva palaute koski lähinnä käyttämäämme kuvauskalustoa eli kuvan laatua. Tämä olisi tarkoittanut kaikkien videoiden kuvaamista uudelleen paremmalla kameralla. Äänenlaatuun olisimme voineet vaikuttaa äänittämällä opetusvideoiden ääniraidat uudestaan, mutta meillä ei ollut saatavilla siihen sopivaa kalustoa. Suurin osa kuitenkin piti opetusvideoita ja ääniraitaa hyvänlaatuisina, joten päädyimme siihen, että emme lähde muokkaamaan videoita.

6 POHDINTA

6.1 Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdinta

Tämän kehittämistyön menetelmäksi valitsimme lineaarisen mallin. Menetelmä tuki toteutusta ja oppinäytetyöprosessin kulkua. Kehittämistyön tavoitteena oli edistää suuhygienistiopiskelijoiden oppimista luomalla erilaisia oppimistyyliä tukevia opetusvideoita suun omahoidon välineistä, tuotteista ja menetelmistä. Koimme, että opetusvideot ovat paras opetusmateriaali, sillä se mahdollistaa asioiden konkreettisen näkemisen ja erilaisten oppimistyylien toteutuksen.

Saavuttaaksemme asettamamme tavoitteen, etsimme tietoa laadukkaan opetusmateriaalin luomisesta. Etsimme saavutettavuudesta ja laadukkaista opetusvideoista kertovia oppaita. Tarkoituksena oli tehdä mahdollisimman monen saavutettavissa olevaa sisältöä sekä luomaan opetusmateriaalia, joissa opiskelijat ovat tasa-arvoisessa asemassa oppimistyylien kannalta. Saavutettavuudella tarkoitetaan tiedon esilletuomista niin, että mahdollisimman moni pystyy hyödyntämään sitä erityispiirteistä huolimatta. Silloin sisältö on yhdenvertaista kaikille. (Selovuo 2018, 4.)

Tavoitteet saavutettiin hyvällä suunnittelulla ja toteutuksella. Videot editoitiin siten, että niissä yhdistyivät visuaaliset esitykset, selkeät selostukset, tekstitykset, kuvat sekä käytännön esimerkit. Videoiden suunnittelussa otettiin kehittämistyön tavoitteen lisäksi myös huomioon saavutettavan sisällön ja laadukkaan opetusvideon kriteerit. Saavutettavuutta tavoiteltaessa on tärkeää, että kaikki ei-tekstimuodossa oleva sisältö on myös luettavissa, sisällön järjestys on looginen sekä tekstin ja taustan väliset kontrastit ovat tarpeeksi suuret. Laadukas opetusmateriaali mahdollistaa myös äänenvoimakkuuden säätämisen, pysäyttämisen sekä kelaamisen tarpeen mukaan. On myös hyvä olla mahdollisuus suurentaa materiaalia niin, että siitä edelleen saa selvää eikä laatu kärsi liikaa. Lisäksi rakenne ja pituus optimoidaan siten, että ne tarjoavat opiskelijoille mahdollisuuden pysähtyä ja syventää oppimaansa omaan tahtiin. (Selovuo 2018, 6–9; Kuokkanen 2019.)

Yhteistyö työn tekijöiden välillä sekä työn tilaajan kanssa onnistui mielestämme hyvin. Tilaajalla oli selkeä näkökulma, mitä kehittämistyöltä haluttiin. Siksi oli alusta asti selvää, että loisimme uudet nykyaikaisemmat videot. Teimme kehittämistyötä luomamme suunnitelman mukaan ja pysyimme hyvin aikataulussa. Saimme projektisuunnitelman valmiiksi sekä kuvasimme videot toukokuussa 2024. Videoita suunniteltaessa päätimme tehdä lopulliset ääniraidat erikseen videoita editoidessa, jotta äänenlaatu on parempi ja valmiit äänet videoilla ei rajoita videoiden käyttöä editointivaiheessa.

Pyysimme palautetta laadukkaiden opetusmateriaalien kriteerien perusteella sekä kysyimme arviointia tilaajalta säännöllisesti. Valitsimme pyytää palautetta opetusvideoista Savonia-ammattikorkeakoulun suuhygienistiryhmistä TS21SP- sekä TS22SP-ryhmiltä ja alamme opettajilta ja ohjaajilta.

Tulosten avulla saimme arvokasta palautetta työstä sekä kehittämismahdollisuuksista. Paremman kuvanlaadun olisi voinut saada järjestelmäkameralla sekä paremman äänenlaadun, kun ääniraidat olisit nauhoitettu mikrofoniin tai nauhurin kanssa. Ääniraidoissa puhuttu kieli olisi voinut olla vielä selkeämpää ja mahdollistaa siten äidinkielenään muita kieliä puhuvien paremman oppimisen. Tekstitykset olisi voinut lisätä vasta YouTube'n omalla tekstitysohjelmalla, jotta se olisi mahdollistanut tekstityksen pois ottamisen ja saamisen myös muilla kielillä. Olisimme voineet myös lisätä katsojaa ja kuuntelijaa aktivoivaa sisältöä, kuten pohdinta- tai monivalintakysymyksiä.

Opetusvideoiden uusiminen paransi kuitenkin videoiden laatua ja esitystapaa sekä päivitti videoiden sisältämää tutkimustietoa. Tilaaja ja kohderyhmä hyötyi opetusvideoiden uusimisesta, sillä videoissa otettiin huomioon eri oppimistyyliä ja siten se helpotti opiskelijoiden oppimista. Uusimisen tärkeys korostui siis pedagogisesta näkökulmasta, sillä oppimistyyliä ja opiskelijoiden odotukset opetukselta kehittyvät ajan myötä. Vuosia sitten suunnitellut ja toteutetut videot eivät välttämättä enää vastaa tämän päivän opiskelijoiden tarpeita ja ne voivat sisältää vanhentunutta tutkimustietoa.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Saimme kehittämistyön aiheen suoraan opettajilta, sillä he olivat kokeneet tarpeelliseksi Suun terveyden vaikuttavat tekijät -opintojakson opetusvideoiden päivittämisen tähän päivään. Aloitimme prosessin laatimalla opinnäytetyösopimuksen käyttämällä Savonia-ammattikorkeakoulun valmiiksi laadittua pohjaa sopimuksesta. Opinnäytetyösopimuksella pyritään vähentämään toimeksiantajan ja opiskelijoiden välisiä ristiriitoja laatimalla selkeät säännöt projektin laatimisen ajaksi. Opinnäytetyösopimuksessa sovitaan mm. aiheesta, aikataulusta, vastuusta, tausta-aineistoista, käyttöoikeudesta ja ohjauksesta. (Arene 2019, 6.) Annoimme käyttöoikeuden muunteluoikeudella eli luovutamme Savonia-ammattikorkeakoululle oikeuden opetusmateriaaliin sekä niiden muunteluoikeuden.

Pyrimme valitsemaan luotettavia lähteitä, kuten kansainvälisiä ja suomalaisia tietokantoja, ja käyttämään mahdollisimman paljon vertaisarvioituja tieteellisiä tai lähteisiin perustuvia tutkimusartikkeleja. Vertailimme samaan aiheeseen liittyviä tutkimusartikkeleita keskenään. Kehittämistyön teksti muotoiltiin omin sanoin, mutta kuitenkin niin, ettei tekstin sisältö muuttunut ja ymmärrettävyys säilyi. Näin välttyimme plagioinnilta ja kunnioitimme tekijänoikeuksia. Videoiden pohjana käytetyt lähteet olemme maininneet opinnäytetyön lähteissä ja lähdeviitteissä hyvän tavan mukaisesti. Tällöin lukija voi tarkistaa käytettävän lähteen ja kirjoittamamme tekstin oikeudenmukaisuuden. Myös kehittämistyössä käytettyjen kuvien käyttöoikeudet on tarkistettu ja merkitty hyvän tavan mukaisesti. Kuvassimme ja esiinnyimme opetusvideoilla itse, joten emme tarvitse erikseen kuvauslupaa tai suostumusta malleilta. Käytimme lopuksi TurnIt:n plagioinnin tunnistus työkalua plagioinnintarkastuksessa.

Kehittämistyössä ei haastateltu henkilöitä eikä siten kerätty salassa pidettävää tietoa. Palautekysely toteutettiin anonymisti, eikä siinä kerätty henkilötietoja, koska ne eivät olleet tulosten arvioimisen kannalta merkityksellisiä. Tämä takasi tietosuojalain mukaisen käsittelyperusteiden toteutumisen. (Arene 2019,7)

6.3 Ammatillinen kasvu

Suuhygienistin osaaminen muodostuu yleisistä ja ammatillisista kompetensseista. Yleisiä kompetensseja ovat oppimisen taidot, eettinen osaaminen sekä työyhteisö-, innovaatio- ja kansainvälisyysosaaminen. Ammatillisia kompetensseja ovat terveyden edistämisen sekä suun terveydenhoitotyön osaaminen, hoitotyön ja ympäristön sekä kehittämisen ja johtamisen osaaminen. (Savonia-ammattikorkeakoulu n.d.)

Näistä kompetensseista erityisesti kehityimme oppimisen taidoissa, työyhteisö- ja innovaatio-osaamisessa sekä terveyden edistämisen osaamisessa suun terveydenhoitotyössä. Opimme käsittelemään ja arvioimaan tietoa kriittisesti sekä etsimään vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita ja käyttä-

mään kansainvälisiä tietokantoja. Alkuun tutkimustiedon löytäminen ja hakusanojen keksiminen tuntui hyvinkin haastavalta, mutta pitkin prosessia se helpottui ja tajusimme, että hakusanoja miettiessä kannattaa lähteä mahdollisimman vähästä liikkeelle. Mitä enemmän hakusanoja, sitä rajatumpi haku. Erityisesti meidän aiheestamme ei aina löytänyt kovin montaa vertaisarvioitua artikkelia, joten kahlasimme läpi niitäkin, jota eivät suoraan olleet napakymppi. Niistäkin sai lopulta hyvää tutkimustietoa opinnäytetyöhömmme.

Opimme toimimaan ja työskentelemään pitkäaikaisessa projektissa, hyödyntämään tieto- ja viestintätekniikkaa sekä ratkaisemaan ongelmia ja kehittämään työtapojamme. Opinnäytetyö on edennyt hyvällä yhteistyöllä ja olemme löytäneet meille sopivan tavan toimia. Kirjoitimme lähes aina yhdessä ja vaikka se ei olekaan aina tehokkain tapa toimia, meille se toimi hyvin ja saimme viilattua tekstiä mahdollisimman pitkälle yhdellä kirjoituskerralla. Meillä oli myös aina mahdollisuus saada toisilta ehdotuksia lauseiden rakentamiseen, joka helpotti työtä huomattavasti. Kirjoittaessamme olimme aina yhteydessä Zoomin tai puhelun kautta toisiimme. Välillä jaoimme vastuuta kirjoituskerroilla tai sovimme niistä erikseen viestitellessä. Yhteistyömme on sujunut saumattomasti eikä meillä ole ollut ongelmia sen suhteen opinnäytetyön aikana. Kävimme myös avointa keskustelua tavoitteista opinnäytetyön suhteen ja vaikka osalla meistä onkin eri näkemys, jokainen kuitenkin on tehnyt parhaansa ja vastuu on jakaantunut tasaisesti.

Erityisesti tämän opinnäytetyön tekemisen aikana saimme hyvää kertausta terveyden edistämisen lähtökohtiin, löysimme paljon näyttöön perustuvaa suun terveyden edistämiseen liittyvää tietoa sekä hyödynsimme osaamistamme hyvien oppimateriaalien laatimiseksi. Tämä osa-alue ja omat toimintatavat suun omahoidon ohjaukseen on tietenkin kehittyneet työtä tehdessä, mutta myös opinnäytetyöllä ja siihen haetuilla tutkimusartikkeleilla on ollut asiaan vaikutusta. Aiheemme on hyvin keskeinen osa suuhygienistin työtä ja siksi tutkimusartikkeleiden lukeminen aiheesta on tuonut lisää perspektiiviä ja toisaalta on myös ollut merkityksellistä itse lukea ja todeta, että koulussa käymämme asiat ovat tosiaan tutkimustietoon perustuvia.

Koemme omahoidon opetuksen yhdeksi tärkeimmäksi suuhygienistin työntehtäväksi, joten tiesimme tekevämme tarpeellista ja tärkeää muutosta opetusmateriaaleihin. Aloitimme aihekuvauksen tekemisen ripeästi ja saimmekin sen valmiiksi joulukuussa 2023, aiemmin kuin olimme suunnitelleet. Pääsimme siis aikaisemmin projektisuunnitelman kimppuun, joka lopulta valmistui suunnitelman mukaisesti toukokuussa 2024. Pääsimme kuvaamaan videot toukokuun lopulla Savonian opetustiloihin. Kesä- ja heinäkuussa emme edistäneet opinnäytetyötä suunnitelman mukaisesti, vaan aloitimme videoiden editoimisen ja opinnäytetyön kirjoittamisen elokuussa. Haasteena oli loman jälkeen motivoitua taas edistämään opinnäytetyötä, mutta saimmekin videot editoitua nopeasti ja kirjoittamisen taas rullaamaan. Isoin työ oli tehty keväällä projektisuunnitelmaa tehdessä, joten lopullisen opinnäytetyön kirjoittamisessa ei mennyt kauaa ja saimmekin sen valmiiksi suunniteltua aikaisemmin.

Yhteistyö meidän opinnäytetyön tekijöiden kanssa sujui erittäin hyvin. Olimme alusta asti samaa mieltä siitä, miten lähdemme tätä opinnäytetyöprojektia viemään eteenpäin. Me kaikki halusimme, että lähtökohtaisesti kirjoitamme opinnäytetyön eri vaiheita aina yhdessä, jotta tekstistä tulee samantyylistä läpi opinnäytetyön. Kirjoitimme keväällä 2024 joka viikko yhtenä päivänä etäyhteyksien päässä. Syksyllä 2024 jaoimme vastuita niin, että yksi editoi kaikki videot ja kaksi muuta hoiti palauttekyseilyt, niiden lähettämisen sekä tulosten kirjoittamisen. Syksyn töiden ohella kirjoitimme välillä yhdessä ja välillä erikseen jakaen kirjoitustehtäviä. Lopullisen viimeistelyä vaille valmiin tekstin

luimme yhdessä läpi ja teimme tarpeelliset muokkaukset. Mielestämme tällä porukalla opinnäytetyön eri vaiheet sujuivat paremmin kuin osasimme ajatellakaan.

6.4 Kehittämistyön hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Kehittämistyössä tuotettuja videoita sekä muuta materiaalia voisi hyödyntää myös itsenäisesti työskentelevät hammashoitajat, jotka antavat potilaille omahoidon ohjausta. Videoiden käyttöä voitaisiin hyödyntää myös suoraan vastaanotoilla, odotustiloissa tai kotona potilaiden katsottavaksi. Laajempaa käyttöä tavoiteltaessa videot voitaisiin selostaa esimerkiksi selkokielellä tai tekstittää eri maiden kielillä, kuten englannin kielellä. Videoita hyödyntäen voisi laatia myös postereita hoituhuoneisiin, kouluihin ja muihin vastaaviin julkisiin tiloihin.

Suuhygienistin sekä hammashoitajan työssä videomateriaalia voisi hyödyntää myös potilaiden omahoidon ohjauksessa siten, että video kuvataan asiakkaan omalla käynnillä. Video kuvaa omahoidon ohjauksen ajan ja videon linkki tulee esimerkiksi sähköpostiin asiakkaalle. Näin vastaanottokäynnillä käytyihin asioihin voisi palata jälkikäteen kotona. Tämä takaisi sen, ettei käynnillä sanotut asiat jää vain muistin varaan ja asiakas pääsee aina tarkistamaan käydyt omahoidon ohjaukset uudestaan. Tämä voisi helpottaa erityisesti pienempien lasten tai erityislasten vanhempia. Joillekin asian ymmärtämistä voi helpottaa videon näkeminen jälkikäteen eri perspektiivistä.

LÄHTEET

- Arene 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Päivitetty vuonna 2020. Pdf-tiedosto, 6-7. https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382. Viitattu 10.11.2024
- Basali, David H, Hong, Isaac, Finkleman, Matthew, Dragan, Irina F, 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 15.11.2023.
- Boyd, Linda & Mallonee, Lisa 2023. Wilkins´ clinical practice of the dental hygienist. Verkkokirja. <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.savonia.fi/lib/savoniafi/detail.action?docID=30494464>. Viitattu 2.5.2024.
- Eloranta, Tuija & Virkki, Sari 2011. Ohjaus hoitotyössä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Viitattu 11.12.2023.
- Fayaz, Amir, Shakerian, Mohaddeseh & Ansari, Ghassem 2013. Comparing the efficiency of Denture brush and Ordinary brush in complete Denture cleaning. *Novelty in Biomedicine* 1 (2), 62-65. <https://doi.org/10.22037/nbm.v1i2.5248>. Viitattu 14.5.2024.
- Fluorihammastahnan käyttösuositus. Käypä hoito –suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin asettama työryhmä. Helsinki: suomalainen lääkäri-seura Duodecim, 2020. <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50078a.pdf>. Viitattu 11.11.2024.
- Fraga, Cláudia, Mayer, Márcia & Rodrigues, Céilia 2010. Use of chewing gum containing 15 % of xylitol and reduction in mutans streptococci salivary levels. *Brazilian Oral Research* 24 (2), 142–146. <https://doi.org/10.1590/S1806-83242010000200003>. Viitattu 12.2.2024.
- Graetz, Christian, Schoepke, Kristina, Rabe, Johanna, Schorr, Susanne, Geiken, Antje, Christofzik, Rinder, Dörfer, Christof & Sälzer, Sonja 2021. In vitro comparison of cleaning efficacy and force of cylindric interdental brush versus an interdental rubber pick. *BMC Oral Health* 21 (194). <https://doi.org/10.1186/s12903-021-01558-4>. Viitattu 15.4.2024.
- Heikka, Helena 2022a. Erilaisten hammasproteesien puhdistus. Verkkojulkaisu. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00030/erilaisten-hammasproteesien-puhdistaminen>. Viitattu 14.5.2024.
- Heikka, Helena 2022b. Hammasharjat. Verkkojulkaisu. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00022>. Viitattu 4.11.2024.
- Heikka, Helena 2022c. Hampaiden puhdistaminen. Verkkojulkaisu. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00021>. Viitattu 20.3.2024.
- Heikka, Helena 2022d. Hampaiden välipintojen puhdistus. Verkkojulkaisu. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00028>. Viitattu 26.3.2024.
- Heikka, Helena 2022e. Implanttihampaiden, -sillan ja –proteesien puhdistaminen. Verkkojulkaisu. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00031>. Viitattu 9.4.2024.
- Heikka, Helena 2022f. Sähköhammasharjat. Verkkojulkaisu. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00024>. Viitattu 20.3.2024.
- Helenius-Hietala, Jaana 2022b. Karies (hampaan reikiintyminen). Teoksessa Terve suu. Verkkokirja. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00100>. Viitattu 18.12.2023.
- Helenius-Hietala, Jaana 2022c. Ravinnon sokerit ja suun terveys. Teoksessa Terve suu. Verkkokirja. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00014>. Viitattu 18.12.2023.

Helenius-Hietala, Jaana 2022d. Suun terveys ja syömistottumukset. Teoksessa Terve suu. Verkkokirja. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00163>. Viitattu 3.1.2024.

Heikkinen, Anna Maria 2022. Ientulehdus (gingiviitti). Verkkojulkaisu. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00106>. Viitattu 3.1.2023.

Hennequin-Hoenderdos, NL, Van der Sluijs, E & Van der Weijden, GA 2017. Efficacy of a rubber bristles interdental cleaner compared to an interdental brush on dental plaque, gingival bleeding and gingival abrasion: A randomized clinical trial. *International Journal of Dental Hygiene* 16 (3), 380-388. DOI: 10.1111/idh.12316. Viitattu 2.4.2024.

Ikawa, Takahiro, Mizutani, Koji, Sudo, Takeaki, Kano, Chihiro, Ikeda, Yuichi, Akizuki, Tatsuya, Kobayashi, Hiroaki, Izumi, Yuichi & Iwata, Takanori 2021. Clinical comparison of an electric-powered ionic toothbrush and a manual toothbrush in plaque reduction: A randomized clinical trial. *International Journal of dental hygiene* 19(1):93–98. <https://doi.org/10.1111/idh.12475>. Viitattu 20.3.2024.

Janakiram, Chandrashekar, Varghese, Naveen, Venkitachalam, Joe Joseph & Vineetha Karuveetil 2020. Comparison of modified Bass, Fones and normal tooth brushing technique for the efficacy of plaque control in young adults – A randomized clinical trial. *Journal of Clinical and Experimental Dentistry* 12 (2), e123-e129. doi:10.4317/jced.55747. Viitattu 2.5.2024.

Kim, C., Kim, G., Lee, J., Kwon, H., & Kim, B. (2015). A comparison of tooth brushing methods recommended in different countries. *Journal of Korean Academy of Oral Health*, 39, 195-200. <https://doi.org/10.11149/jkaoh.2015.39.3.195>. Viitattu 2.5.2024.

Kimhasawad, Wachiree, Kulnipa, Punyanirun, Tewarit, Somkotra, Palinee, Detsomboonrat, Chutima, Trairatvorakul & Siriporn, Songsiripradubboon 2021. Comparing Protection-motivation Theory-based Intervention with Routine Public Dental Health Care. *International Journal of Dental Hygiene* 19 (3), 279–86. doi:10.1111/idh.12522. Viitattu 22.1.2024.

Kuokkanen, Anne 2019. Vaikuttava opetusvideo: tee se näin. Verkkojulkaisu. <https://www.mediamaisteri.com/blog/kuinka-tehda-vaikuttavia-opetusvideoita>. Viitattu 10.11.2024.

Könönen, Eija 2021. Hammasplakki. Verkkojulkaisu. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00206>. Viitattu 5.2.2024.

Lauri, Soile 2024. Erilaisia hammasharjoja. 12.11.2024. Hankasalmi.

Lauri, Soile 2024. Hammasväliharjat. 12.11.2024. Hankasalmi.

Lauri, Soile 2024. Silikonisia hammastikkuja. 12.11.2024. Hankasalmi.

Lauri, Soile 2024. Hammaslankoja. 10.11.2024. Hankasalmi.

Lauri, Soile 2024. Hammaslankaimia. 12.11.2024. Hankasalmi.

Lauri, Soile 2024. Superflosslanka. 10.11.2024. Hankasalmi.

Lockwood, Sally N., Compton, Sharon M., Green, Jacqueline L. & Rasmussen, Kari 2018. Dental Hygiene Students' Clinical Skill Acquisition: Activity theory and the use of videos. *Journal of dental hygiene* 92 (2):15-21. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29739843/>. Viitattu 8.5.2024.

Ngatemi, Tedi Purnama 2021. Counseling with Tooth Brushing Demonstration Method as an Effort to Improve Tooth Brushing Skills and the Status of Dental and Oral Hygiene in Early Childhood at School. *Medico-Legal Update* 21 (1), 684–687. <https://doi.org/10.37506/mlu.v21i1.2391>. Viitattu 15.11.2023.

Poklepovic, Tina, Worthington, Helen, Jonhson, Trevor, Sambunjak, Dario, Imai, Pauline, Clarkson, Jan & Tugwell, Peter 2013. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009857.pub2>. Viitattu 15.4.2024.

- Raulio, Susanna 2023. Koululaisten ja opiskelijoiden ravitseminen. Verkkojulkaisu. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01274>. Viitattu 3.1.2024.
- Rossato, Marisa, Unfer, Beatriz, Lilana Gressler & Braun, Katia 2011. Analysis of the Effectiveness of Different Hygiene Procedures Used in Dental Prostheses. *Oral Health Prev Dent* 9, 221–227. <https://d-nb.info/129009070X/34>. Viitattu 20.3.2024.
- Salonen, Kari, Eloranta, Sini, Hautala, Tiina & Kinos, Sirppa 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulu. <https://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/julkaisuhaku/31/>. Viitattu 12.2.2024.
- Savonia-ammattikorkeakoulu n.d. Opinto-opas. Osaamistavoitteet TS21SP suuhygienistin tutkinto-ohjelma. Verkkojulkaisu. <https://www.savonia.fi/opiskele-tutkinto/tutkinnot-ja-hakeminen/opetussuunnitelmat/?yks=KS&krtid=1422&tab=2>. Viitattu 10.11.2024.
- Selovuo, Kari 2018. Saavutettava sisältö, Opas suunnitteluun ja sisällöntuotantoon. Corelia Helsinki Oy. https://www.hel.fi/static/liitteet/kanslia/TPR/opas_saavutettavaan_sisaltoon.pdf. Viitattu 13.2.2024.
- Sirviö, Kaarina 2023. Fluori. Verkkojulkaisu. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00037>. Viitattu 11.12.2023.
- Sirviö, Kaarina 2022a. Ksylitolit. Verkkojulkaisu. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00019/ksylitolit>. Viitattu 11.12.2023
- Sirviö, Kaarina 2022b. Suun omahoito. Verkkojulkaisu. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00158>. Viitattu 24.4.2024.
- Sirviö, Kaarina 2022c. Suun terveydenhoidon ammattilaiset. Verkkojulkaisu. Duodecim Terveyskirjasto. Päivitetty 1.11.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00083/suun-terveydenhoidon-ammattilaiset?q=suun%20ja%20terveyden%20ja%20ammattilaiset>. Viitattu 6.11.2023.
- Sniehotta, F., Soares V. & Dombrowski S., 2007. Randomized Controlled Trial of a One-minute Intervention Changing Oral Self-care Behavior. *Journal of Dental Research* 86 (7), 641–645. <https://doi.org/10.1177/154405910708600711>. Viitattu 29.1.2024.
- Subramanya, A. & Prabhuji, M. 2021. Comparative evaluation of efficacy and patient-reported outcome measures of oral hygiene instruction methods for calibrated interdental brush. *International Journal of Dental Hygiene* 19 (3), 287-294. DOI: 10.1111/idh.12530. Viitattu 2.4.2024.
- Stravrakis, Adrian, Kojić, Sanja, Petrović, Bojan, Nešković, Isidora & Stojanović, Goran 2022. Performance Evaluation of Dental Flosses Pre- and Post-Utilization. *Materials* 15 (4), 1522. <https://doi.org/10.3390/ma15041522>. Viitattu 15.4.2024.
- Tafti, Samira Deghani, Parisay, Iman, Mehrabkhani, Maryam, Sabbagh, Sedigheh, Seddigh, Sadaf, Ghazvini, Kiarash, Daghestani, Naeemeh 2023. Effects of probiotic yogurt, casein phosphopeptide-amorphous calcium phosphate, and xylitol chewing gums on the salivary count of *Streptococcus* mutans: A single-blinded randomized controlled clinical trial. *Dental Research Journal* 20 (1), 117. DOI: 10.4103/drj.drj_315_23. Viitattu 12.2.2024.
- Tamanen, Kirsi, Anttonen, Vuokko, Kotiranta, Anja & Pöllänen, Marja 2023. Hyvä suunterveys on osa terveyttä! - Duodecim Käypä Hoito. Verkkojulkaisu. <https://www.kaypahoito.fi/khp00085>. Viitattu 1.11.2023.
- Vieira da Silva IF & Henriques PS 2023. Comparison between the effectiveness of Dental tape, Flosser, and Superfloss in controlling interproximal biofilm: A randomized and clinical study. *J Global Oral Health* 2023 (6), 3–7. http://dx.doi.org/10.25259/JGOH_15_2022. Viitattu 14.5.2024.
- Wainwright, J & Sheiham, A 2014. An analysis of methods of toothbrushing recommended by dental associations, toothpaste and toothbrush companies and in dental texts. *British Dental Journal* 217, E5. <https://www.nature.com/articles/sj.bdj.2014.651>. Viitattu 20.3.2024.

Wolff, Anna, Pritsch, Maria, Dörfer, Christof & Staehle, Hans 2011. Experimental study determining the mechanical properties of dental floss holders. *Clin Oral Invest* 15, 417–425.
<https://doi.org/10.1007/s00784-010-0399-5>. Viitattu 15.4.2024.

LIITE 1: OPETUSVIDEOIDEN KÄSIKIRJOITUKSET

Kuvaaja: suuhygienistiopiskelija 1.

Potilas: suuhygienistiopiskelija 2.

Suuhygienisti: suuhygienistiopiskelija 3.

Paikka: hammaslääketieteen opetusklinikka.

Kuvaus: videot kuvataan mobiililaitteen kameralla lähikuvana.

Kohderyhmä: suuhygienistiopiskelijat, jotka käyvät Suun terveyteen vaikuttavat tekijät -opintojakson.

Video 1: "Hammasharjat ja harjaustekniikat", kesto 3:25 minuuttia.

KOHTAUS JA KESTO	MITÄ KOHTAUKSESSA NÄKYVÄ	PUHUTTU TEKSTI / KUVAAN TULEVA TEKSTI
Kohtaus 1, 7 sek	Kuvataan otsikkoa "Hammasharjat ja harjaustekniikat" sekä mallileukoja.	"Tällä videolla kerromme ja näytämme harjaustekniikoita manuaali- ja sähköharjalla"
Kohtaus 2, 45 sek	Kuvataan otsikkoa "Harjaustekniikoita" ja kirjoitetaan otsikon alle eri harjaustekniikat. Kuvataan sähkö- että manuaaliharjaa tarjottimella. Kuvataan otsikkoa "Harjan liike voi olla:" ja kirjoitetaan otsikon alle eri harjan liikkeet.	<p>"Harjaustekniikoita on erilaisia."</p> <p>"Esimerkkeinä Fones, Bass, modified Bass, Stillman ja Scrub -tekniikat."</p> <p>"Niissä tapa liikuttaa hammasharjaa eroaa toisistaan."</p> <p>"Esimerkiksi harjan liike voi olla pyörivää, värisevää, vaakasuoraa, ikeniin päin kohdistuvaa, pystysuoraa tai monen näistä yhdistelmä."</p> <p>"Suomessa suositellaan Bass-tekniikkaa ja siksi näytämmekin tässä videossa hampaiden harjauksen Bass-tekniikalla"</p> <p>"On kuitenkin hyvä muistaa, että manuaali- ja sähköharjoja on erilaisia ja siksi harjaustekniikka riippuu myös käytettävästä harjasta."</p>

<p>Kohtaus 3, 86 sek</p>	<p>Kuvataan otsikkoa "Manuaaliharjan harjaustekniikka" ja näytetään mallileuoilla sekä suussa oikea harjaustekniikka.</p>	<p>"Manuaaliharja asetetaan 45-asteen kulmaan ja sillä tehdään lyhyitä edestakaisia liikkeitä."</p> <p>"Harjatessa edetään muutama hammas kerrallaan"</p> <p>"Hampaat harjataan järjestelmällisesti aloittaen esimerkiksi yläpuolen poskenpuoleisilta pinnoilta, jonka jälkeen harjataan sisäpinnat ja purupinnat."</p> <p>"Ylä- ja alaetualueen sisäpuolelta puhdistaessa harja kannattaa nostaa pystyyn, jotta harjakset ylittävät paremmin ienrajan."</p> <p>"Alapuolelta harjataan samalla tavalla."</p> <p>"Alahampaiden huulen- ja poskenpuoleisia pintoja puhdistaessa suuta kannattaa laittaa pienemmälle, jotta huuli ja poski venyvät paremmin ja väistyvät harjan tieltä."</p> <p>"Ylä- ja alaetualueen sisäpuolelta puhdistaessa harja kannattaa nostaa pystyyn, jotta harjakset ylittävät paremmin ienrajan."</p>
<p>Kohtaus 4, 67 sek</p>	<p>Kuvataan otsikkoa "Sähköhammasharjan harjaustekniikka" ja näytetään mallileuoilla oikea harjaustekniikka. Näytetään kuva erilaisesta sähköhammasharjan päästä. Kuvataan suussa oikea harjaustekniikka. Lopuksi lisätään videon loppuun Savonia-ammattikorkeakoulun logo sekä tekijöiden nimet.</p>	<p>"Pyöreäpäisellä sähköhammasharjalla ei tehdä edestakaista liikettä kuten manuaaliharjalla vaan harjan annetaan pyöriä jokaisen hampaan kohdalla hetken."</p> <p>"Jos sähköharjan pää ei ole pyöreä vaan samanlainen kuin manuaaliharjassa, harjalla tulee tehdä edestakaista ja pientä pyörivää liikettä."</p>

Video 2: "Hammasvälien puhdistus", kesto 1:12 minuuttia.

KOHTAUS JA KESTO	MITÄ KOHTAUKSESSA NÄKYÄÄ	PUHUTTU TEKSTI / KUVAAN TULEVA TEKSTI
Kohtaus 1, 8 sek	Kuvataan otsikkoa "Hammasvälien puhdistus" sekä omahoidon välineitä tarjottimella.	"Tässä videossa näytämme hammasvälien puhdistuksen silikonisilla hammastikuilla sekä hammasväliharjoilla."
Kohtaus 2, 37 sek	Kuvataan otsikkoa "Silikoniset hammastikut" ja kuvataan erikokoisia ja -mallisia silikonitikkuja tarjottimella. Näytetään silikonitikon käyttö mallileuoilla sekä suussa.	<p>"Silikonisia hammastikkuja löytyy erikokoisia ja mallisia."</p> <p>"Silikonitikon kuuluu olla napakka, jotta se puhdistaa hammasvälin kunnolla."</p> <p>"Silikonitikkua viedään vaakatasossa hammasväliin ja kuljetetaan edestakaisin useamman kerran."</p> <p>"Joillakin hammasvälien koko voi vaihdella esimerkiksi etu- ja takahampaissa."</p> <p>"Siksi voi olla tarvetta käyttää eri kokoisia silikonitikkua eri alueilla."</p>
Kohtaus 3, 27 sek	Kuvataan otsikkoa "Hammasväliharja" ja erikokoisia hammasväliharjoja tarjottimella. Näytetään hammasväliharjan käyttö suussa sekä hammasväliharjan taivutus banaanin muotoon. Lopuksi lisätään videon loppuun Savonia-ammattikorkeakoulun logo sekä tekijöiden nimet.	<p>"Hammasväliharjoja löytyy useita eri kokoja."</p> <p>"Myös hammasväliharjan kuuluu olla napakka, mutta se ei aiheuta painetta hammasväliin."</p> <p>"Hammasväliharjan voi taivuttaa banaanin muotoon, jolloin sillä on helpompaa päästä taka-alueiden hammasväleihin."</p>

Video 3: "Hammasvälien lankaus", kesto 1:42 minuuttia.

KOHTAUS JA KESTO	MITÄ KOHTAUKSESSA NÄKY	PUHUTTU TEKSTI / KUVAAN TULEVA TEKSTI
Kohtaus 1, 13 sek	Kuvataan otsikkoa "Hammasvälien lankaus" sekä hammaslankaa ja hammaslankaimia.	"Tällä videolla näytämme kuinka hammasväli lankataan." "Hammasvälien puhdistukseen voidaan käyttää normaalia hammaslankaa tai hammaslankainta."
Kohtaus 2, 10 sek	Kuvataan otsikkoa "Hammaslanka" ja näytetään, kuinka hammaslanka pyöritetään sormien väliin.	"Hammaslankaa tulee ottaa riittävästi, jotta sen voi pyörittää kahden sormen ympärille ja käsien väliin jää noin 10 cm lankaa."
Kohtaus 3, 33 sek	Kuvataan hammaslangan käyttö mallileuoilla sekä suussa.	"Lankaa pidetään kireällä ja sitä ohjataan peukaloiden avulla." "Lanka viedään (hampaiden) kontaktikohdasta läpi sahaavalla liikkeellä." "Langalla puhdistetaan hammasvälin molempien hampaiden sivut liikuttamalla lankaa ylös alas ja sahaavin liikkein." "Lankaa pidetään kireällä hammasta vasten niin, että se ikään kuin C-kirjaimen muotoinen." "Lanka tulisi käyttää myös ikenen alla niin, että ikenenalainen hampaan pinta puhdistuu."
Kohtaus 4, 46 sek	Kuvataan otsikkoa "Hammaslankain" sekä hammaslankaimen ja taivutetun hammaslankaimen käyttö mallileuoilla ja suussa. Lopuksi lisätään videon loppuun Savonia-ammattikorkeakoulun logo sekä tekijöiden nimet.	"Hammaslankainta käytettäessä käytetään samantyyppistä puhdistustekniikkaa kuin hammaslangalla." "On siis tärkeää pitää lankaa kireällä hammasta vasten, tehdä sahaavaa liikettä vaakasuuntaisesti sekä samanaikaisesti liikuttaa lankaa ylös ja alas."

		"Tällainen taivutettu versio hammaslankaimesta helpottaa hammasvälien puhdistamista takahampaista."
--	--	---

Video 4: "Siltaproteesin puhdistus", kesto 0:57 minuuttia.

KOHTAUS JA KESTO	MITÄ KOHTAUKSESSA NÄKYVÄ	PUHUTTU TEKSTI / KUVAAN TUULEVA TEKSTI
Kohtaus 1, 35 sek	Kuvataan otsikkoa "Siltaproteesin puhdistus" ja superfloss-lankoja.	"Tällä videolla näytämme siltaproteesin puhdistuksen." "Siltaproteesi koostuu tuki- ja välihampaista ja korvaa siten yhden tai useamman hampaan." "Siltaproteesin puhdistukseen käytetään superfloss-lankaa, jonka keskiosa on paksumpi ja päät muovitetu." "Muovitettu pää helpottaa (langan) pujottamista ja mahdollistaa siten ikenen ja proteesin välisen alueen puhdistamisen ja proteesin välisen alueen puhdistamisen."
Kohtaus 2, 22 sek	Kuvataan siltaproteesin puhdistus mallileuoilla ja superfloss-langalla. Lopuksi lisätään videon loppuun Savonia-ammattikorkeakoulun logo sekä tekijöiden nimet.	"Lanka pujotetaan ikenen ja proteesin välistä." "Lankaa liikutetaan edestakaisin sekä vaakatasossa, jotta se puhdistaa kaikki proteesin pinnat sekä ikenen."

Video 5: "Proteesien puhdistus", kesto 3:26.

KOHTAUS JA KESTO	MITÄ KOHTAUKSESSA NÄKY	PUHUTTU TEKSTI / KUVAAN TU- LEVA TEKSTI
Kohtaus 1, 23 sek	"Kuvataan otsikkoa "Proteesien puhdistus" ja proteesiharjaa.	<p>"Tällä videolla näytämme irtoproteesien puhdistuksen."</p> <p>"Proteesien puhdistukseen voidaan käyttää proteesiharjaa sekä tiskiainetta tai nestesaippua."</p> <p>"Proteesiharjassa on normaalin harjaspään lisäksi kapea ja pieni harjapä, jolla on helpompi puhdistaa proteesien kolot."</p>
Kohtaus 2, 71 sek	Kuvataan altaan täyttö, nestesaippua, yläproteesin oikeanlainen harjaus sekä huuhdeltu.	<p>"Aluksi täytämme altaan vedellä."</p> <p>"Tällä pystymme ehkäisemään proteesien rikkoutumista, jos ne tippuvat puhdistuksen aikana."</p> <p>"Harjaan annostellaan pesuneste."</p> <p>"Proteesista otetaan tukeva ote kämmeneen, jotta ehkäistään proteesien tippuminen."</p> <p>"Proteesiharjan suuremmalla päällä harjataan isot ja kaarevat alueet, kun taas pienellä päällä syvät ja kapeat alueet."</p> <p>"Harjauksen jälkeen proteesit huuhdellaan vedellä."</p>

Kohtaus 3, 30 sek	Kuvataan alaproteesin harjaus nestesaippualla ja proteesiharjalla altaan päällä.	<p>”Samalla tavalla puhdistetaan myös alapuolen proteesi.”</p> <p>”Alaproteesin sisäpuolella olevalle syvälle ja kapealle alueelle kannattaa käyttää proteesiharjan pientä harjaspäätä.”</p>
Kohtaus 4, 36 sek	Kuvataan osaproteesin harjaus nestesaippualla ja proteesiharjalla altaan päällä.	”Osaproteesit puhdistetaan samalla tavalla, mutta on tärkeää kiinnittää huomiota proteesin kiinnityskohtien eli pinteiden puhdistukseen.”
Kohtaus 5, 46 sek	Kuvataan lasiasiaa, proteesiharjaa ja puhdistustablettia. Kuvataan lasin täyttäminen vedellä, puhdistustabletin liukeneminen veteen sekä proteesien laitto puhdistusnesteseen. Näytetään proteesien puhdistaminen puhdistusnesteellä sekä proteesiharjalla altaan päällä. Lopuksi lisätään videon loppuun Savonia-ammattikorkeakoulun logo sekä tekijöiden nimet.	<p>”Proteeseille on hyvä tehdä syväpuhdistus kerran viikossa puhdistustabletilla tai -nesteellä.”</p> <p>”Puhdistustablettia käytettäessä lasiin otetaan lämmintä vettä.”</p> <p>”Tabletti tiputetaan veteen ja annetaan sen liueta.”</p> <p>”Proteesit asetetaan veteen ja annetaan olla siellä valmisteen ohjeen mukaisesti.”</p> <p>”Lopuksi proteesit harjataan proteesiharjalla sekä huuhdellaan vedellä.”</p>

LIITE 2: SAATEKIRJE

Hei!

Olemme 4.vuoden suuhygienistiopiskelijoita Savonia-ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyön kehittämistyönä opetusvideot Suun terveyteen vaikuttavat tekijät -opintojaksolle. Aiheena on suun omahoidon välineet, tuotteet ja menetelmät. Pyytäisimme ystävällisesti sinua katsomaan opetusvideot ja sen jälkeen vastaamaan muutamaan kysymykseen Webropol -palautekyselyn kautta. Videoiden katsominen ja kyselyyn vastaaminen vie noin 15-20 minuuttia. Vastaaminen tapahtuu anonyymisti. Vastauksien perusteella arvioimme videoiden onnistumista ja mahdollisia kehittämisen tarpeita. Kysely on auki 25.9.2024 klo. 23:59 asti. Ohessa videot sekä linkki Webropol -palautekyselyyn.

Hammasharjat ja harjaustekniikat:

<https://youtu.be/rD5P8ngSQhE?si=SvuNXifzd3VuheQw>

Hammasvälien puhdistus:

<https://youtu.be/JeJL3Ly9wlk?si=ovpYPsQSmsEUP4dM>

Hammasvälien lankaus:

https://youtu.be/K5Vy0Xzl_R0?si=VxxNEsqMFNmp_Jbl

Siltaproteesin puhdistus:

https://youtu.be/Cs_cCCmg_zc?si=al-7Y_SPRkMCmX38

Proteesien puhdistus:

<https://youtu.be/NDHZsGH9Sec?si=fIU40DWVyltJKkvF>

Webropol kysely:

<https://link.webpolsurveys.com/S/876720D688F323FE>

Ystävällisin terveisin

Selina Savola, Annika Erätuli ja Soile Lauri

LIITE 3: KYSELYLOMAKE

1. Onko videoiden kuvanlaatu *

- Heikko
 Kohtalainen
 Hyvä

2. Onko videoiden äänenlaatu *

- Heikko
 Kohtalainen
 Hyvä

3. Onko videoiden tekstinlaatu *

- Heikko
 Kohtalainen
 Hyvä

4. Onko videoiden kulku johdonmukaista ja asia helposti ymmärrettävissä? *

- Kyllä
 Ei

**5. Onko videolla otettu huomioon erilaiset oppimistyylit?
(Auditiivinen/visuaalinen/kinesteettinen) ***

- Kyllä
 Ei

6. Onko videoiden kesto *

- Liian lyhyt
 Sopiva
 Liian pitkä

7. Onko asia kerrottu videoissa kiinnostavalla tavalla? *

- Kyllä
 Ei

LIITE 4: OPETUSVIDEOT

Hammasharjat ja harjaustekniikat: https://www.youtube.com/watch?v=nosN_MaZ2jY

Hammasvälien puhdistus: https://www.youtube.com/watch?v=FW_9yFEvkJY

Hammasvälien lankaus: <https://www.youtube.com/watch?v=sCcqpey-1W0>

Siltaproteesin puhdistus: <https://www.youtube.com/watch?v=D3TMzjSK1Ys>

Proteesien puhdistus: <https://www.youtube.com/watch?v=mEGdOqi4Fqw>