



Tarja Sonninen

## Äidin suunterveyden vaikutus sikiöön ja raskauden kulkuun

Ohjausmateriaali luku- ja kielitaidottomia maahanmuuttajaäitejä kohtaaville terveydenhuollon ammattilaisille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Suuhygienisti (AMK)

Suun terveydenhuollon tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

5.3.2025

## Tiivistelmä

Tekijä:	Tarja Sonninen
Otsikko:	Äidin suunterveyden vaikutus sikiöön ja raskauden kulkuun – Ohjausmateriaali luku- ja kielitaidottomia maahanmuuttajaäitejä kohtaaville terveydenhuollon ammattilaisille
Sivumäärä:	32 sivua + 5 liitettä
Aika:	5.3.2025
Tutkinto:	Suuhygienisti (AMK)
Tutkinto-ohjelma:	Suun terveydenhuollon tutkinto-ohjelma
Ohjaaja:	Lehtori Ulla Marjosola

---

Tässä opinnäytetyössä tuotettiin ohjausmateriaali luku- ja kielitaidottomia maahanmuuttajaäitejä kohtaaville terveydenhuollon ammattilaisille äidin suun terveyden vaikutuksesta sikiöön ja raskauden kulkuun. Materiaali kehitettiin yhteistyössä maahanmuuttajien parissa työskennelleen hammaslääkärin ja MIOH-projektissa mukana olleen hammaslääkärin sekä muiden yhteistyökumppaneiden kanssa. Työ on suomenkielinen.

Tuotetulla ohjausmateriaalilla pyrittiin helpottamaan hoitohenkilöstön työtä ja lisäämään odottavien äitien tietoa suunterveyden vaikutuksesta raskauteen ja sikiöön sekä ennaltaehkäisemään äidin ja sikiön terveysongelmia ja raskauskomplikaatioita.

Opinnäytetyön tuotos on selkeä, helposti ymmärrettävä, kuvin havainnollistettu suun terveydenedistämisen ohjausmateriaali, joka helpottaa hoitohenkilöstön työtä luku- ja kielitaidottomien raskaana olevien maahanmuuttajaäitien ohjaamisessa. Tuotos lisää myös odottavien äitien tietoa suunterveyden vaikutuksesta raskauteen ja sikiöön sekä ennaltaehkäisee äidin ja sikiön terveysongelmia ja raskauskomplikaatioita.

Jatkokehittämistyönä voitaisiin laatia kehitettyyn ohjausmateriaaliin lyhyet, selkeät sanalliset ohjeet, joita voisi käyttää lukutaidotonta ohjatessa hyödyntäen esimerkiksi lukulaitteita tai erilaisia sovelluksia.

Avainsanat:	Suunterveys ja raskaus, suunterveys ja sikiö, maahanmuuttajaäitien vääränlaiset tavat ja uskomukset, kommunikointi yhteisen kielen puuttuessa, kuvat kommunikoinnin apuna, selkokieli
-------------	---

---

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

## Abstract

Author: Tarja Sonninen  
Title: The Effect of the Mother's Oral health on the Fetus and the course of Pregnancy – Guidance material for healthcare professionals caring for illiterate and language-unskilled immigrant mothers  
Number of Pages: 32 pages + 5 appendices  
Date: 5 March 2025  
Degree: Bachelor of Health Care  
Degree Programme: Dental Hygiene  
Instructor: Senior Lecturer Ulla

---

On this thesis was produced guidance material of the impact for maternal Oral health on the fetus and the course of pregnancy to healthcare professionals, who encounter illiterate and nonskilled of language immigrant mothers. The material was developed in collaboration with a dentist, who has worked with immigrants, a dentist, who participated in the MIOH project, and other partners. The work was done in Finnish.

The material was developed, aimed to facilitate the work of healthcare personnel and increase the knowledge of Expectant mothers about the impact of Oral health on pregnancy and fetus, as well as to prevent maternal and fetal health problems and pregnancy complications.

The result of the Thesis is clear, easy to understand, Oral health promotion guidance material with pictures, which facilitates the work of healthcare personnel in guiding pregnant immigrant mothers, who are illiterates and not skills languages. The result increases also expectant mothers' knowledge about the impact of Oral health on pregnancy and fetus and prevents maternal and fetal health problems and pregnancy complications.

As further development work could be prepared, short, clear and verbal instructions to the guidance material, which could be used when guiding illiterate people, for example, utilizing reading devices or various applications.

Keywords: Oral health and pregnancy, oral health and fetus, incorrect habits and beliefs of immigrant mothers, communication in the absence of a common language, pictures as an aid to communication, plain language

---

The originality of this thesis has been checked using Turnitin Originality Check service.

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämiskysymykset	1
3	Tietoperusta	2
4	Ohjausmateriaalin tarve terveydenhuollon ammattilaisille	3
4.1	Maahanmuutto ja vieraskielisyys lisääntyneet	4
4.2	Odottavilla maahanmuuttajaäideillä väärää uskomuksia ja tapoja	6
5	Minkälaisesta oppaasta on hyötyä?	7
5.1	Tilaajan tarvetta vastaava ohjausmateriaali	7
5.2	Selkeät, kuvalliset oppaat ohjauksen tukena	7
6	Raskausajan muutosten vaikutus äidin suun terveyteen	8
7	Äidin suunterveyden vaikutus sikiöön ja raskauden kulkuun	12
8	Suun omahoito raskausaikana	13
9	Suun hoito terveydenhuollossa raskausaikana	16
10	Opinnäytetyön toteuttaminen	17
10.1	Menetelmälliset lähtökohdat ja lähtötilanne	17
10.2	Toimintaympäristö, kohderyhmä ja hyödynsaajat	19
10.3	Toiminnan etenemisen ja työskentelyn kuvaus	20
11	Opinnäytetyön tuotos	21
12	Pohdinta	22
12.1	Tuotoksen tarkastelu ja hyödyntäminen	22
12.2	Luotettavuus ja eettisyys	24
12.3	Kehittämisehdotukset	25
12.4	Ammatillinen kasvu	26
	Lähteet	27

## Liitteet

Liite 1. Kehitetty ohjausmateriaali

Liite 2. Tiedonhakuprosessin kuvaus

Liite 3. Tietoperustana käytettyjen tutkimusten ja julkaisujen kuvaus

Liite 4. Käsitekartta

Liite 5. Kehittämismvaiheita

## 1 Johdanto

Suomeen on tullut maahanmuuttajia maista, joissa sosioekonomiset lähtökohdat ovat heikot. Hoitohenkilöt kohtaavat työssään yhä enemmän luku- ja kielitaidottomia maahanmuuttajia. Kommunikointi, ohjaaminen ja hoitaminen yhteisen kielen puuttuessa on vaikeaa. Terveystieteiden ammattilaiset tarvitsevat apukeinoja työhönsä.

Opinnäytetyön aihe nousi toimeksiantaja- ja asiantuntijahammaslääkäreiden tarpeesta kehittää materiaalia luku- ja kielitaidottomien raskaana olevien maahanmuuttajaäitien terveyden edistämiseen. Aihetta käsitellään suun terveydenhuollon näkökulmasta, mutta materiaalia voivat käyttää kaikki terveydenhuollon sektorit, jotka kohtaavat raskaana olevia luku- ja kielitaidottomia äitejä.

Opinnäytetyössä tuotettiin kuvin havainnollistettu suun terveyden edistämisen ohjausmateriaali työvälineeksi raskaana olevia maahanmuuttajaäitejä kohtaaville terveydenhuollon ammattilaisille Suomeen.

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämiskysymykset

Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämistyö. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ohjausmateriaali aiheesta äidin suunterveyden vaikutus sikiöön ja raskauden kulkuun. Työn tavoitteena oli helpottaa luku- ja kielitaidottomia, raskaana olevia, maahanmuuttajataustaisia äitejä kohtaavien terveydenhuollon ammattilaisten työtä. Kehittämistyönä tuotettu selkeä, helposti ymmärrettävä ohjausmateriaali on työväline terveydenhuollon ammattilaisten käyttöön Suomessa. Materiaalia hyödyntäen hoitohenkilöiden työ helpottuu tilanteissa, joissa yhteinen kieli ohjaajan ja ohjattavan välillä puuttuu. Tavoitteena oli myös lisätä odottavien äitien tietoa suunterveyden merkityksestä raskauteen ja sikiöön sekä ennaltaehkäistä äidin ja sikiön terveysongelmia ja raskauskomplikaatioita.

Työssä käsitellään muun muassa seuraavia asioita: äidin suunterveys raskausaikana, äidin suunterveyden yhteys sikiöön ja raskauden kulkuun, erilaiset käsitykset ja uskomukset suunterveydestä raskausaikana, raskaana olevat maahanmuuttajaäidit, ohjaaminen ja kommunikointi hoitotilanteessa yhteisen kielen puuttuessa, kuvat kommunikoinnin apuna, selkokieliisyys. Työssä ei käsitellä syntyvän lapsen eikä muun perheen suunterveyteen liittyviä asioita.

Opinnäytetyön kehittämiskysymykset:

Millainen ohjausmateriaali helpottaa terveydenhuollon ammattilaisten työtä raskaana olevien äitien ohjaamistilanteissa yhteisen kielen puuttuessa?

Miten lisätä luku- ja kielitaidottomien maahanmuuttajaäitien tietämystä suun terveyden vaikutuksista sikiöön ja raskauden kulkuun?

### 3 Tietoperusta

Opinnäytetyön tietoperustana käytettiin luotettavia ja tieteellisiä tutkimuksia sekä ammatillisia julkaisuja ja artikkeleita. Ohjausmateriaalia lähdettiin kehittämään hahmottelemalla aiheeseen liittyvät käsitteet käsitekarttaan (Liite 4.). Käsitekartan avulla muodostettiin hakulauseke. Tutkimustiedon hakuprosessi tehtiin luotettavista, tieteellisistä tietokannoista. Haun perusteella tulleista julkaisuista valittiin tietoperustana käytetyt tutkimukset ja julkaisut. Taulukot tiedonhakuprosessista (Liite 2.) sekä tietoperustana käytetyistä tutkimuksista ja julkaisuista (Liite 3.) liitettiin tämän raportin liitteiksi.

Tutkimuksia haettiin ProQuest Centralin, PubMedin ja Cinahlin tietokannoista. Tietoa haettiin hakulausekkeella ("Oral health" OR "Dental health" OR "Dental hygiene") AND (pregnan\* OR "pregnant mother\*") AND (fetus\* OR childbirth\*). Julkaisut rajattiin alle kymmenen vuotta vanhoiksi ja vertaisarvioituiksi, englannin- ja suomenkielisiksi artikkeleiksi ja tutkimuksiksi. ProQuest Centralin kautta tulleista julkaisuista luettiin otsikkotasolla 75, jonka jälkeen tiivistelmätasolla 14 ja koko tekstitasolla neljä, joista työhön valittiin kaksi tutkimusta. PubMedin kautta tulleista julkaisuista luettiin otsikkotasolla 15, nämä kaikki 15 julkaisua luettiin myös tiivistelmätasolla ja yksi niistä luettiin kokotekstitasolla, joka sitten valittiin työssä käytettäväksi tietolähteeksi. Cinahlin kautta tulleista julkaisuista luettiin otsikkotasolla 43, jonka jälkeen luettiin tiivistelmätasolla 11 ja koko tekstitasolla kaksi. Näistä yksi tutkimus valittiin työssä käytettäväksi. ProQuest Central on internetissä saatavilla oleva tutkimustietokanta, joka kokoaa yhteen tutkimuksia ja artikkeleita monilta aihealueilta ja sisältää muun muassa maailman suurimman väitöskirja- ja opinnäytetyökokoelman (ProQuest Central 2024; Who we are? 2025). PubMed on biolääketieteen ja biotieteiden julkaisujen tiivistelmiä ja lainauksia sisältävä tietokanta, jonka kautta usein on saatavilla myös kokotekstijulkaisuja (PubMed Overview 2024). Cinahl on hoitotieteen, terveystieteiden ja lähialojen artikkelitietokanta (Cinahl 2024).

Työhön haettiin tietolähteitä myös Medicin ja MetCat Finnan kautta. Medicistä haettiin lausekkeella ohjaaminen AND hoitotyö\* AND potilasohjaus AND haaste\* AND maa-hanmuuttaj\*. Medicin kautta tulleista julkaisuista luettiin otsikkotasolla 17, näistä luettiin tiivistelmätasolla neljä, joista tiivistelmän perusteella valittiin tähän työhön tietolähteiksi kaksi julkaisua. MetCat Finnan kautta haettiin lausekkeella ohjaaminen AND hoitotyö\* AND potilasohja\* AND haaste\*. Tällä hakulausekkeella ja kymmenen viimeisen vuoden rajauksella saatiin tulokseksi 16 julkaisua, jotka luettiin otsikkotasolla. Näistä Metcat Finnan kautta tulleista julkaisuista ei valittu yhtään julkaisua opinnäytetyön tietolähteeksi. Yksi niistä oli kirja, mikä tuntui mielenkiintoiselta, mutta sitä ei kuitenkaan valittu opinnäytetyöhön tietolähteeksi. Medic on kotimainen terveysalan viitetietokanta, joka sisältää lääke- ja hoitotieteellisten artikkeleiden, kirjojen ja opinnäytetöiden viitteitä (Medic 2025). MetCat Finna on Metropolia Ammattikorkeakoulun kirjaston ylläpitämä verkkopalvelu, jossa Kansalliskirjaston Kansallinen Finna-palvelu tarjoaa suomalaisten kirjastojen, museoiden ja arkistoiden aineistoja (Tietoa MetCat Finnasta 2024).

Tietoa haettiin myös muista luotettavista tietokannoista, kuten Käypä hoito -suosituksesta, Terveystietokannasta sekä muista Kustannus Oy Duodecimin tietokannoista sekä Theseuksesta ja Google Scholarista ja aiheeseen liittyvistä kirjoista. Kehittämiskohteenä ollut ongelma tunnistettiin toimeksiantajaa, asiantuntijaa ja yhteistyökumppaneita haastattelemalla.

## **4 Ohjausmateriaalin tarve terveydenhuollon ammattilaisille**

Tampereen ammattikorkeakoulussa 2017 sairaanhoitajaopiskelijat olivat tehneet opinnäytetyön, jossa kuvataan hoitohenkilöstön kokemia haasteita monikulttuurisessa hoitotyössä Pirkanmaan sairaanhoitopiirin alueella. Työssä oli analysoitu edellisenä vuonna monikulttuurisuushankkeen osana tehdyn kyselyn vastauksia. Tuloksista kävi ilmi, että haasteeksi monikulttuurisessa hoitotyössä oli koettu muun muassa yhteisen kielen puuttuminen. Oli ollut vaikeaa selvittää potilaan esitietoja sekä arvioida potilaan vointia ja lääkkeiden vaikuttavuutta. Hoitotoimenpiteiden suorittaminenkin oli koettu hankalaksi. Potilaan ohjaaminen oli koettu erittäin haastavaksi. Aina ei ollut saatu varmuutta ymmärsikö potilas, mitä hoitaja oli hänelle yrittänyt elekielen avulla kertoa. Tulkin käyttö oli koettu joissakin tilanteissa hankalaksi. Tulkin välityksellä ei ollut saatu ai-toa vuorovaikutusta potilaan ja hoitohenkilöstön välille. (Lehtonen & Välimaa 2017.)

## 4.1 Maahanmuutto ja vieraskielisyys lisääntyneet

Suomen väestössä vieraskielisten ja ulkomaalaisten määrä on lisääntynyt viimeisten vuosien aikana. Maahanmuutto oli ennätyskellisen korkealla vuonna 2023. Aiempi ennätys oli sitä edeltävältä vuodelta. Eniten Suomeen oli tullut ukrainalaisia tilapäisen suojelun nojalla. Myös Aasian maiden kansalaisten muutot maahan olivat lisääntyneet. (Tilastokeskus 2024.)

Suomessa oli vieraskielisiä vuoden 2023 lopussa hieman yli 558 000, mikä oli 10 prosenttia väestöstä. Muutos vuosien 2020 ja 2023 välillä oli huomattava. Vieraskielisten määrä oli tuona aikana lisääntynyt yli 125 000. Taulukossa yksi (Taulukko 1.) on esitetty Suomen väestö kielen mukaan vuosien 2020–2023 viimeisinä päivinä. (Väestö kielen mukaan 31.12./ 2024.)

Taulukko 1. Suomen väestö kielen mukaan 31.12. (Väestö kielen mukaan 31.12./ 2024.)

Äidinkieli	2020	2021	2022	2023	%
Kotimaiset kielet yhteensä	5 100 946	5 090 199	5 067 978	5 045 557	90,0
suomi	4 811 067	4 800 243	4 778 891	4 757 476	84,9
ruotsi	287 871	287 933	287 052	286 030	5,1
saame	2 008	2 023	2 035	2 051	0,0
Vieraskieliset yhteensä	432 847	458 042	495 992	558 294	10,0
venäjä	84 190	87 552	93 535	99 606	1,8
viro, eesti	49 551	50 232	50 318	50 202	0,9
arabia	34 282	36 466	39 069	41 311	0,7
englanti	23 433	25 638	29 448	33 796	0,6
ukraina	5 961	7 278	8 761	26 519	0,5
somali	22 794	23 656	24 647	25 654	0,5
farsi, persia	15 105	16 432	18 097	20 421	0,4
albania	12 664	13 830	15 576	17 779	0,3
kiina	13 778	14 780	15 735	17 501	0,3
kurdi	15 368	15 850	16 603	17 270	0,3
<b>Yhteensä</b>	<b>5 533 793</b>	<b>5 548 241</b>	<b>5 563 970</b>	<b>5 603 851</b>	<b>100</b>

Vuoden 2023 lopussa Suomessa asuvien ulkomaan kansalaisten määrä oli edellisen vuoden loppuun verrattuna lisääntynyt 15,2 prosentilla. Muutos yhden vuoden aikana oli suuri. Taulukossa kaksi (Taulukko 2.) on Suomen väestö kansalaisuuden mukaan vuosina 2021–2023 sekä väkiluvun muutos vuosien 2022–2023 välillä prosentteina. (Väestö kansalaisuuden mukaan 2024.)

Taulukko 2. Suomen väestö kansalaisuuden mukaan vuosina 2021–2023. (Väestö kansalaisuuden mukaan 2024.)

<b>Kansalaisuus</b>	<b>2021</b>	<b>2022</b>	<b>2023</b>	<b>Väkiluvun muutos 2022–2023, %</b>
Suomi	5 251 777	5 240 284	5 230 878	-0,2
Ulkomaat yhteensä	296 464	323 686	372 973	15,2
Viro	51 805	51 819	51 597	-0,4
Venäjä	30 049	33 428	35 359	5,8
Ukraina	7 202	8 441	28 100	232,9
Irak	15 075	15 322	14 730	-3,9
Kiina	11 405	12 297	14 020	14,0
Intia	8 245	10 487	13 068	24,6
Filippiinit	5 351	8 140	11 540	41,8
Afganistan	7 686	8 362	9 222	10,3
Vietnam	7 237	7 757	8 795	13,4
Thaimaa	7 925	8 073	8 396	4,0
Entinen Serbia ja Montenegro	5 432	6 528	7 934	21,5
Ruotsi	7 921	7 943	7 779	-2,1
Syyria	7 203	7 855	7 635	-2,8
Turkki	6 079	6 733	7 422	10,2
Somalia	6 581	6 674	6 683	0,1
Muut	111 268	123 827	140 693	13,6
<b>Yhteensä</b>	<b>5 548 241</b>	<b>5 563 970</b>	<b>5 603 851</b>	<b>0,7</b>

## 4.2 Odottavilla maahanmuuttajaäideillä väriä uskomuksia ja tapoja

Haasteita kieliongelmiensä lisäksi potilasohjaamisissa aiheuttavat muun muassa entisen kotimaan kulttuurista ja tavoista johtuvat erilaiset uskomukset ja toimintatavat. Muuttajissa on pakolaisina, turvapaikanhakijoina, siirtolaisina tai paluumuuttajina tulleita. (Helenius-Hietala 2020: 207.) Maissa, joista Suomeen on tultu, voi suun terveydenhuolto olla hyvin erilaista kuin Suomessa. Maahanmuuttajilla voi olla myös väriä käsityksiä suunterveydenhoidosta raskauden aikana.

Kanadassa vuonna 2023 tehdyssä tutkimuksessa oli selvitetty odottavien ja vastasyntyneiden äitien tietoja ja uskomuksia suun terveydestä ja hammashoidon turvallisuudesta raskausaikana. Tutkimus osoitti, että kielteiset uskomukset suun terveydestä ja hammashoidon turvallisuudesta ovat yleisiä raskaana olevilla ja vastasyntyneillä äideillä. Jotkut äidit olivat kertoneet, että hammashoito on turvatonta ja tarpeetonta raskausaikana, jotkut pitivät sitä jopa vaarallisena. Verenvuodon hammastarkastuksen yhteydessä pelättiin aiheuttavan vauvalle bakteeri-infektion. Jotkut ajattelivat, että hammashoitotilat tai hammashoidossa käytetyt materiaalit ja kemikaalit voisivat altistaa sikiön bakteereille. Oli myös uskomuksia, että vähintään yksi hammas menetetään kunkin raskauden aikana. Turvonneita ikeniä, ienkipua, ien verenvuotoa, hammassärkyä ja hampaiden reikiintymistä pidettiin normaaleina asioina. Joissakin tutkimuksissa kävi ilmi, että äidit luulivat hampaiden harjaamisen löystyttävän hampaita. Uskottiin myös, että äidin syömän ruuan värillä voi olla yhteys kehittyvän vauvan hampaiden väriin: Jäätä syödessä vauvalle tulee valkoiset hampaat ja papuja tai lihaa syödessä epäterveellisen väriset hampaat. (Kamalabadi & Campbell & Zitoun & Jessani 2023.)

Väärät uskomukset voivat vaikuttaa hammashoidon välttämiseen ja huonoon suuhygieniaan raskausaikana. Viivästynyt hammashoitoon hakeutuminen voi johtaa siihen, että hammassairaudet ja komplikaatiot etenevät. Hammashoidon välttäminen voi johtaa hammassairauksiin liittyviin raskauskomplikaatioihin, ennenaikaiseen synnytykseen ja sikiön alhaiseen syntymäpainoon. Tutkimuksessa tultiin siihen johtopäätökseen, että raskaana oleville naisille on tärkeää antaa oikeanlaista suun terveysneuvontaa. Raskaus on otollisinta aikaa myönteisille käyttäytymismuutoksille. Raskaana olevat naiset omaksuvat todennäköisemmin hyviä ja oikeanlaisia suun omahoidon toimia, kun saavat tietää, että suun terveydellä on suora vaikutus sikiön ja vastasyntyneen terveyteen. (Kamalabadi ym. 2023.)

## 5 Minkälaisesta oppaasta on hyötyä?

Yhteisen kielen puuttuminen, esimerkiksi hoitajan ja potilaan välillä, vaikeuttaa kommunikointia. Kommunikointia helpotetaan erilaisin apuvälinein ja keinoin, esimerkiksi käyttämällä kuvia, esineitä, tukiviittomia tai selkokieltä (Kommunikointikeinot 2024).

Erityyppisiä oppaita ovat paperille painetut tai tulostetut lehtiset, posterit, kortit tai julisteet, digitaaliset tietokoneella, puhelimella tai muulla digilaitteella käytettävät oppaat, esitykset, videot tai pelit. Monista digitaalisista materiaaleista, esimerkiksi PowerPoint-esityksestä voi myös tulostaa vain kyseisessä ohjaustilanteessa tarvittavat materiaalit.

### 5.1 Tilaajan tarvetta vastaava ohjausmateriaali

Kehittämistyössä idea lähtee yleensä työelämästä nousseesta tarpeesta tai ongelmasta. Aluksi täsmennetään yhdessä toimeksiantajan kanssa mitä ollaan tutkimassa, kehittämässä ja tekemässä sekä selvitetään toimeksiantajan tuotokselle asettamat vaatimukset. Näiden selvittämiseksi tässä opinnäytetyössä käytiin tilaajan kanssa vuoropuhelua. Tilaaja, kehittäjä ja yhteistyökumppanit jakoivat keskenään projektiin liittyvää tietoa sekä kertoivat ideoistaan ja ehdotuksistaan. Alussa selvitettiin myös, miten ohjausmateriaalia tullaan käyttämään (tulostetaanko sitä paperisena vai käytetäänkö sitä digitaalisesti), tehdäänkö tuotos jollakin tietyllä tilaajan haluamalla ohjelmalla (koostetaanko materiaali esimerkiksi PowerPoint-esityksenä tai Word-tiedostona), tuleeko materiaalin olla myöhemmin muokattavissa vai luovutetaanko tuotos tilaajalle PDF-tiedostona. Tuotos suunniteltiin ja kehitettiin sellaiseksi, että se vastaa tilaajan ja käyttäjien tarpeita. (Vilka 2021: 49–50.)

### 5.2 Selkeät, kuvalliset oppaat ohjauksen tukena

Selkeät, kuvalliset oppaat voivat helpottaa kommunikointia monissa haastavissa vuorovaikutustilanteissa, esimerkiksi tilanteissa, joissa kanssakäyvillä ei ole yhteistä kieltä.

#### **Selkokieli**

Hyvän, selkeän ja informatiivisen ohjausmateriaalin kehittämiseksi kannattaa tutustua selkokielisyyteen. Selkokieli eroaa yleiskielestä siten, että se on helpompaa ja selkeämpää. Selkokielessä käytetään tuttuja sanoja ja yksinkertaisia rakenteita sekä karsitaan tiedon määrää. (Selkokeskus 2024; Selkokielen määritelmä 2021.)

Tarve selkokielelle on Suomessa viime vuosina kasvanut seuraavista syistä: Yli 65-vuotiaita on enemmän kuin aiemmin, jonka vuoksi muistisairaudet lisääntyvät. Heikkoja lukijoita on enemmän kuin aiemmin, esimerkiksi nuorten lukutaito on heikentynyt. Maahanmuuttajia on enemmän kuin aiemmin. Selkokieli auttaa tilanteissa, joissa arjesta selviytyminen ja yhteiskunnan toimintaan osallistuminen ovat kielitaidon puutteesta vaikeutuneet. Maahanmuuttajilla voi olla väliaikainen selkokielen tarve suomen kielen oppimiseksi. (Selkokielen tarve 2021.)

### **Kuvat kommunikoinnin tukena**

Ohjausmateriaalien ymmärrettävyyttä voidaan parantaa kuvia käyttäen. Kuvilla saadaan välitettyä tehokkaasti informaatiota. On kuitenkin huolellisesti mietittävä, että kuvan pääkohde erottuu selkeästi ja se on yhtenevä tekstin sisällön kanssa. Onnistuneesti valittujen sopivien kuvien avulla tieto on nopeampi hahmottaa ja se jää helpommin mieleen. (Kaatra & Ketola 2023: 6–7.)

Kuvakommunikoinnissa kuvia käytetään sanallisten ilmaisujen merkkeinä eli symboleina. Kuvilla voi havainnollistaa, tehdä valintoja, ilmaista tarpeita, keskustella, pyytää asioita, kieltäytyä, kehottaa, käskää, kommentoida sekä kertoa ja ilmaista tunteita. (Kuvat, piirtäminen ja esineet 2025.) Kommunikoinnissa käytettävien kuvien ei tarvitse olla keskenään samantyyllisiä tai samasta kuvakokoelmasta lähtöisin, mikäli siihen ei ole erityistä perustetta. Kuvatyyppien erilaisuus voi jopa helpottaa muistamista. Erilaisia kuvatyyppejä (valokuvia, leikattuja kuvia, piirroskuvia, piktoja) voi käyttää rinnakkain. (Ylätupa 2024.)

## **6 Raskausajan muutosten vaikutus äidin suun terveyteen**

Raskaus saa aikaan lukuisia muutoksia naisen kehossa, esimerkiksi hormonitoiminta muuttuu. Hormonitoiminnan muutosten takia voi tulla hampaiden ja suun sairauksia. Hampaiden ja suun sairauksista voi seurata vakavia ongelmia sekä äidin että kehittyvän vauvan terveydelle. (Islam & Haque 2024.)

Vuoden 2024 alussa Bangladeshissa tehdyllä kirjallisuuskatsauksella selvitettiin raskauteen liittyviä hammas- ja suusairauksia, muun muassa yleisimpiä suun sairauksia, kuten ientulehdusta, hampaiden reikiintymistä ja eroosiota, parodontalisairauksia, kserostomiaa (kuivaa suuta) sekä raskauskasvaimia. Katsauksen tavoitteena oli lisätä tietoisuutta raskauteen liittyvistä suusairauksista sekä ymmärrystä niiden vaikutuksista

raskaana olevan äidin ja sikiön terveydelle. Tutkimus oli tehty, koska tiedettiin, että raskaana olevien suun sairauksilla on vakavia seurauksia sekä äidin että sikiön terveyteen. (Islam & Haque 2024.) Taulukossa kolme (Taulukko 3.) on edellä kerrotussa tutkimuksessa esitetyt raskauteen liittyvät yleiset suun sairaudet, niiden vaikutukset raskauteen sekä ennaltaehkäisy- ja hoitotoimet.

Taulukko 3. Raskauteen liittyvät yleiset suun sairaudet, vaikutukset raskauteen sekä ennaltaehkäisy- ja hoitotoimet Islamin ja Haquen tutkimuksen mukaan (Islam & Hague 2024.)

<b>Suun sairaudet raskauden aikana, niiden oireet/ vaikutukset sekä ennaltaehkäisy ja hoito</b>		
Pregnancy-related dental problems: A review		
<b>Raskauteen liittyvät suusairaudet</b>	<b>Oireet ja vaikutukset</b>	<b>Ennaltaehkäisy ja hoito</b>
<b>Ientulehdus</b>	Ientulehdus ja verenvuoto hampaita tutkittaessa / harjattaessa	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Säännölliset hammastarkastukset</li> <li>2. Hyvän suuhygienian ylläpitäminen</li> <li>3. Hampaiden harjaaminen kaksi kertaa päivässä</li> <li>4. Hammasvälien puhdistaminen</li> <li>5. Tarvittaessa yhteydenotto ja hoito hammashoitolassa</li> </ol>
<b>Parodontiitti</b>	Ientulehdus Hampaiden irtoamisen mahdollisuus Yhdistetty huonoihin raskautuloksiin, mm. ennenaikaiseen synnytykseen ja alhaiseen syntymäpainoon	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hoitamattomasta ientulehduksesta kehittyy parodontiitti.</li> <li>2. Hammaskivenpoisto ja juuren pinnan instrumentointi on turvallista raskauden toiselle kolmannekselle asti.</li> <li>3. Tarvittaessa juurikanavapreparointi on raskausaikakin mahdollista tehdä.</li> </ol>
<b>Hampaiden eroosio</b>	Hampaiden herkkyys ja vih-lonta	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jos on raskauteen liittyvää oksentelua tai aamupahoinvointia, suuontelo huuhdellaan vedellä oksentamisen jälkeen.</li> <li>2. Hampaiden korjaava hoito on turvallista raskauden aikana.</li> <li>3. Oksentamisen jälkeen hampaita ei tule harjata vähintään yhteen tuntiin.</li> </ol>
<b>Kserostomia</b>	Suun kuivuminen	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hyvästä suuhygieniasta huolehtiminen</li> <li>2. Veden juominen (2–3 litraa päivässä)</li> <li>3. Kofeiinin, tupakan ja alkoholin välttäminen</li> <li>4. Syljenkorvikkeiden (apteekista saatavat geelit tmv.) käyttäminen ja muut toimenpiteet (esim. ksylitolipurukumin pureskeleminen)</li> </ol>
<b>Hampaiden reikiintyminen</b>	Ruoan kerääntyminen reikään voi aiheuttaa kipua.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hyvän suuhygienian ylläpitäminen</li> <li>2. Hampaiden paikkaaminen on turvallinen toimenpide myös raskausaikana.</li> <li>3. Amalgaamilla paikkaamista kuitenkin vältetään.</li> </ol>
<b>Raskauskasvain</b>	Toinen nimi on pyogeeninen granulooma tai raskausepulis. Hyvälaatuinen vaurio tai liikkasvu ikenissä.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ärsyttävien tuotteiden, kuten tupakan välttäminen</li> <li>2. Suun puhdistaminen hammashoidossa</li> <li>3. Hormonitason hallinta</li> <li>4. Tarvittaessa kirurginen poisto</li> <li>5. Laserleikkaus</li> </ol>

## Sylki ja kuiva suu

Syljen tehtävä on palauttaa syömisen jälkeen suun pH (happamuus) happamasta normaaliksi ja tällä tavoin ehkäistä hampaiden reikiintymistä (Suomen Hammaslääkäriliitto 2024). Raskausaikana äidin hormonitoiminnan muutosten myötä suu happamoituu. Sylan pH laskee, minkä seurauksena syljessä on vähemmän kalsiumia ja muita remineralisaatiota (kiilteen uudelleen kovettumista) edistäviä elektrolyyttejä. Sylan korjaava vaikutus eli puskurointikyky voi heiketä. (Sirviö 2022.) Koska raskausaikana sylki muuttuu happamammaksi, se ei neutralisoi yhtä tehokkaasti suun happamuutta normaaliksi kuin ennen raskautta. Tämän takia raskauden aikana hampaiden reikiintymisriski kasvaa. Kuivan suun tunne eli kserostomia voi myös olla yksi raskausajan suuvaiva, joka voi olla erittäin epämiellyttävä (Islam & Haque 2024). Kuivassa suussa hampaiden kuluminen on voimakkaampaa (Helenius-Hietala 2022).

## Karies ja eroosio

Karies eli hampaiden reikiintyminen on yleisin suun sairaus. Se on maailmanlaajuisesti levinnein infektiosairaus. Karies vaurioittaa hammasta rikkomalla hampaan kovakudosta. Reikiintymisen kehittyminen riippuu monista tekijöistä: suun bakteerikasvuston koostumuksesta, ravinnosta, sylan määrästä, hampaiden vastustuskyvystä sekä siitä, miten pitkään hampaan pinta on plakin eli bakteeripeitteen peitossa. Hampaat tulee puhdistaa bakteeripeitteestä kahdesti päivässä hammasharjalla käyttäen fluoripitoista hammastahnaa reikiintymisen ehkäisemiseksi. (Helenius-Hietala 2022.)

Raskausaikana äidin suu on alttiimpi reikiintymiselle eli kariekselle. Kuten edellä on jo kerrottu, syynä reikiintymiselle voi olla esimerkiksi suun happamoitumisesta johtuva sylan pH:n lasku, joka heikentää sylan korjaavaa vaikutusta. Raskauden aikana voi myös ruokailujen tiheys ja välipalojen syöminen lisääntyä, jonka seurauksena happohyökkäysten määrä lisääntyy. Lisäksi suun terveydelle haitallisten bakteerien (mutansstreptokokkien, lactobasillien ja hiivojen) määrä lisääntyy raskauden lopulla, mikä huonontaa tilannetta entisestään. Sylan puskurointikyky palaa synnytyksen jälkeen ennalleen. Mikrobimäärät voivat kuitenkin pysyä suurina vielä imetyksen aikanakin. (Sirviö 2022.)

Eroosio on happojen aiheuttamaa kiilteen liukenemistä. Hapot voivat olla peräisin happamista ruuista tai juomista, joita ovat esimerkiksi sitrushedelmät, tuoremehut ja virvoitusjuomat. Hapot voivat olla peräisin myös mahan hapoista, jotka nousevat suuhun happamina röyhtäilyinä tai oksennuksen mukana. (Helenius-Hietala 2022.) Eroosio on

raskauden aikana yleensä lyhytaikaista, koska raskauspahoinvointi ja oksentelu kestävät yleensä melko lyhyen ajan, jolloin vaurioita ei mahdollisesti ehdi tulla. (Sirviö 2022.)

## **Parodontaalisairaudet ja ikenien terveys**

- **Gingiviitti ja parodontiitti**

Parodontaalisairauksista yleisimpiä ovat gingiviitti ja parodontiitti.

Gingiviitti (ientulehdus) on ikenien tulehdustila, jonka aiheuttaa hampaan pinnalle ienrajaan jäänyt bakteeripeite eli plakki. Tulehduksen takia ien turpoaa ja vuotaa herkästi verta. Ienverenvuoto on elimistön puolustusreaktio. Ientulehdusta voidaan ennaltaehkäistä huolellisella hampaiden harjaamisella aamuin illoin ja hammasvälien puhdistamisella päivittäin. (Könönen 2021.)

Parodontiitti (hampaan kiinnityskudossairaus) on suun tulehdussairaus, joka tuhoaa hampaiden kiinnityskudoksia. Tauti kehittyy pitkäaikaisen ientulehduksen seurauksena. Parodontiitin aiheuttajia ovat eräät suun mikrobistossa esiintyvät patogeenibakteerit. Tauti on salakavala, sillä se ei välttämättä aiheuta juurikaan oireita. Kiinnityskudostuhon edetessä hampaiden liikkuvuus lisääntyy. Hoitamattomana taudista seuraa hampaiden menetyksiä. (Könönen 2021.)

Raskauden käynnistyttyä äidin hormonitoiminnassa tapahtuu muutoksia, joiden vaikutuksesta suun mikrobisto muuttuu patogeenisemmäksi. Tämä osaltaan aiheuttaa parodontaalisairauksien lisääntyntä ilmenemistä raskaana olevilla. Parodontaalisairauksien kehittymistä pystytään kuitenkin estämään hyvällä suun omahoidolla ja säännöllisillä hammaslääkärikäynneillä. (Liikanen 2023.)

- **Raskausgingiviitti**

Tavanomaisen gingiviitin lisäksi tunnetaan myös niin sanottu raskausgingiviitti, jossa ientulehdusta esiintyy myös ilman runsasta plakkimäärää. Raskausgingiviitin taustalla ovat äidin raskaudenaikaiset hormonimuutokset. Korkea estrogeenitaso ja huono suuhygienia yhdessä voivat joillakin aiheuttaa voimakkaan tulehdusreaktion ikenissä. Raskausgingiviitti on yleensä voimakkaimmillaan raskauden keskikolmanneksen aikana. (Könönen 2021.) Raskaus ei ole ientulehduksen aiheuttaja, mutta se voi pahentaa olemassa olevaa ientulehdusta. Pienikin määrä plakkia voi laukaista voimakkaan tulehdusreaktion. (Sirviö 2022.)

- **Raskausepulis**

Yksi ikenien terveyteen liittyvä raskausaikainen suusairaus on raskausepulis. Tämä tarkoittaa hyvälaatuista pienelle alueelle nopeasti kasvavaa ikenen liikakasvua. Raskausepulis on samaa kuin pyogeeninen granulooma. (Islam & Haque 2024.) Pyogeeninen granulooma on verisuonista ja löysästä sidekudoksesta koostuva nopeasti kasvava, melko yleinen, hyvälaatuinen ihokasvain. Niitä voi esiintyä kaikkialla kehossa, myös limakalvoilla. Tyypillisimpiä paikkoja ovat pää, ylävartalo, sormet ja varpaat, etenkin kynnenvieruskudokset. Pyogeenista granuloomaa on jopa viidellä prosentilla odotavista äideistä, useimmiten suun limakalvoilla. (Airola 2023.)

Ikenen liikakasvu raskausaikana johtuu hormonaalisista muutoksista. Syynä voi olla myös hoitamaton parodontiitti tai muuten huono suun terveydentilanne. Huolellisella, säännöllisellä omahoidolla ja hyvällä suuhygienialla voidaan ehkäistä kasvainten kehittymistä. Jos raskaana oleva havaitsee epätavallista ikenen kasvua, hänen kannattaa puhua siitä suunterveyden- tai neuvolaterveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Suunterveydenhuollossa ammattilaiset voivat ehkäistä ja hallita näitä kasvaimia poistamalla plakin ja hammaskiven. Hammaslääkärit voivat poistaa niitä tarvittaessa myös kirurgisesti. (Islam & Haque 2024.) Raskaudenaikaiset kasvaimet parantuvat yleensä kuitenkin itseksensä synnytyksen jälkeen. (Airola 2023.)

## **7 Äidin suunterveyden vaikutus sikiöön ja raskauden kulkuun**

Suunterveyden merkitys korostuu raskausaikana. Hormonitoiminnan muutosten vuoksi sylki muuttuu happamammaksi, minkä seurauksena syljen puskurointikyky on heikompaa. Raskausaikana äidit ovat alttiimpia suun tulehduksille sekä muille hammas- ja iensairauksille. (Sirviö 2022.) Tutkimusten perusteella myös tiedetään, että äidin suunterveydellä on vaikutuksia sikiöön ja raskauden kulkuun.

### **Suunterveyden yhteys raskauskomplikaatioihin**

Tutkimuksin on osoitettu, että muun muassa hoitamaton hampaan kiinnityskudostulehdus eli parodontiitti voi lisätä keskossynnytysten vaaraa (Sirviö 2022). Hoitamaton parodontiitti on yhdistetty ainakin ennenaikaiseen synnytykseen ja vauvan alhaiseen syntymäpainoon. (Islam & Haque 2024.)

Italiassa vuonna 2021 tehdyllä tutkimuksella on osoitettu, että raskausajan vaikeisiin hammasperäisiin infektioiden voi liittyä vakavia ja hengenvaarallisia komplikaatioita sekä äidille että sikiölle. Tutkimuksessa selvitettiin äidin raskausaikaisten vakavien hammasperäisten infektioiden ja niihin liittyvien haitallisten seurauksien yhteyttä sikiöön ja raskauskomplikaatioihin. Tutkimuksessa oli käytetty 69 potilastapausta, joissa raskaana olleen potilaan hammasperäistä infektiota oli hoidettu leikkauksella yhdessä antibioottien kanssa. Tutkimuksessa havaittiin raskaudenaikaisiin suuinfektioihin liittyviä keisarinleikkauksia yhdeksässä, ennenaikaisia synnytyksiä kolmessa, syntyneen lapsen alhainen syntymäpaino kahdessa, sikiön kuolema jopa yhdeksässä ja äidin kuolema jopa neljässä tapauksessa. Vaikeita hammasperäisiä infektiota käsitellään harvoin kirjallisuudessa, vaikka tiedetään, että suun terveys huonontuu raskausaikana, minkä seurauksiin voi liittyä vakavia ja hengenvaarallisia komplikaatioita sekä äidille että sikiölle. (Pucci ym. 2021.)

### **Suunterveyden vaikutus sikiöön**

Vuonna 2015 tehdyssä suomalaisessa väitöskirjatutkimuksessa oli tutkittu Saharan eteläpuolisessa Afrikassa, Malawin maaseudun väestössä hammasinfektioiden esiintymistä raskaana olevilla naisilla sekä niiden yhteyttä raskauden kestoon ja sikiön kasvuun. Tutkimuksessa saatiin viitteitä siitä, että hammasperäisillä sairauksilla voi olla yhteyksiä raskauden kestoon sekä vauvan syntymäpainoon. Tulokset osoittivat, että äitien, joilla oli hammastulehduksia, raskaus oli keskimäärin 0,4 viikkoa lyhyempi ja vauvat olivat keskimäärin 79 grammaa kevyempiä sekä 0,5 senttimetriä lyhyempiä kuin äideillä, joilla ei ollut hammastulehduksia. Tutkimuksen tuloksissa kerrotaan myös, että ehkäisemällä ja hoitamalla hammastulehduksia ajoissa voitaisiin ehkäistä 13 % pienikokoisuudesta ja 10 % ennenaikaisista synnytyksistä. (Harjunmaa ym. 2015.) Tässä tutkimuksessa ei tullut esille äidin suun sairauksiin liittyviä vakavia ja huomattavia sikiön kehittymiseen vaikuttavia asioita. Mutta aiemmin jo tässä opinnäytetyössä (kts. edellisessä kappaleessa Pucci ym. 2021.) esiteltiin tutkimus, jolla oli osoitettu äidin suun terveydellä olevan raskauden kulun lisäksi vakavia vaikutuksia myös sikiön kehittymiseen.

## **8 Suun omahoito raskausaikana**

Raskausaikana hormonitoiminnan muutosten takia hampaiden reikiintymisen riski kasvaa ja ientulehdukset pahenevat helposti. Säännöllisellä hampaiden puhdistamisella ja

terveellisillä ruokailutottumuksilla on suuri merkitys raskausajan hyvinvoinnille. Hampaista johtuvien ongelmien ja komplikaatioiden minimoimiseksi ja yleisen hyvinvoinnin edistämiseksi on tärkeää huolehtia suun terveydestä koko raskauden ajan. Ennaltaehkäiseviä toimia ovat hyvän suuhygienian ylläpitäminen, ammattilaisten tekemät säännölliset hammastarkastukset ja suun hoitotoimenpiteet, kuten hammaskiven poisto ja hampaiden paikkaus. (Islam & Haque 2024.)

### **Hampaiden puhdistaminen ja suun omahoito**

Hampaat tulee harjata kahdesti päivässä fluorihammastahnaa käyttäen. Myös hammasvälit tulee puhdistaa säännöllisesti yksilöllisesti valitulla välineellä. (Sirviö 2022.) Hampaiden puhdistaminen (hampaiden harjaus ja hammasvälien puhdistus) tehdään plakin hallitsemiseksi ja ientulehduksen ehkäisemiseksi (Islam & Haque 2024). Plakki on hampaiden pintaan ja hammasväleihin kertyvää bakteeripeitettä, joka on poistettava mekaanisesti hampaita harjaamalla ja hammasvälejä puhdistamalla. Fluori vahvistaa hammaskiillettä ja tekee kiilteen vastustuskykyisemmäksi happamuutta vastaan. (Könönen 2024.) Näin ehkäistään hampaiden reikiintymistä ja ikenien tulehtumista sekä näiden ja muiden suuvaivojen kehittymistä vakavammiksi tulehdustiloiksi.

Pahoinvoivan raskaana olevan tulee kuitenkin huomioida suun omahoidossa se, että hampaiden harjaamista tulee välttää heti oksentamisen jälkeen, koska mekaaninen harjaaminen oksentamisen jälkeen lisää hampaiden eroosion riskiä (Kamalabadi ym. 2023). Suu tulee huuhdella vedellä ja odottaa vähintään tunti ennen hampaiden harjaamista. Hyvällä suuhygienialla ja juomalla paljon vettä voidaan myös estää suun kuivumista. (Islam & Haque 2024.)

### **Ruokailutottumukset ja ravinnon merkitys**

Äidin ruokailutottumukset ja ravinnon merkitys korostuvat raskausaikana, koska hampaat ovat raskauden aikana alttiimmat reikiintymiselle. Terveellinen ja tasapainoinen ruokailuvalio auttaa ylläpitämään hyvää suunterveyttä. Ruokavalion tulisi sisältää runsaasti kasviksia, vihanneksia, marjoja, hedelmiä ja täysjyväviljaa. Pureskeltava ruoka lisää syljen eritystä. Sylki huuhtoo suuta. Lisäksi kuitupitoinen ruoka on hyväksi vatsan toiminnalle ja pitää kylläisenä. Suun terveyden kannalta on tärkeää kiinnittää huomiota ravintoaineiden koostumukseen. Sokeripitoisia ja happamia ruokia sekä makeisia tulisi käyttää kohtuudella ja mieluiten vain ruokailujen yhteydessä. Piilosokeria tulee usein

runsaasti esimerkiksi virvoitusjuomista ja täysmehuista. Vesi on paras janojuoma. Rasvatonta maitoa suositellaan ruokajuomaksi kaikille, jotka voivat sitä käyttää. (Odottavan äidin suunterveys 2024; Sirviö 2022.)

Ruokailu tulisi olla säännöllistä ja rajoittua viidestä kuuteen ruokailukertaan vuorokaudessa sisältäen välipalat. Raskaus voi lisätä napostelua. Napostelu on suurin syy hampaiden reikiintymiselle. Sylki ei ehdi tiheiden ruokailujen välissä neutralisoimaan suun happamuutta. Napostelua on myös juomien nauttiminen. Sokeripitoiset ja happoja sisältävät tuotteet on syytä nauttia ruokailujen yhteydessä, jolloin eroosio- ja reikiintymishaitta jää vähäisemmäksi. (Sirviö 2022.)

Ksylitolituotteiden säännöllinen käyttö tulisi aloittaa viimeistään raskausaikana. Niitä tulisi käyttää aterioinnin jälkeen kolmesta viiteen kertaa päivässä happohyökkäysten katkaisemiseksi. Ksylitolin käyttö vähentää kariesta aiheuttavien mutans-streptokokkibakteerien määrää suussa ja pienentää hampaiden reikiintymisriskiä. Äidin säännöllinen ksylitolin käyttö lapsen lapsuusiässä voi estää myös bakteerin tarttumisen lapseen. (Sirviö 2022.)

Raskausaikana runsaasti oksentelevien kannattaa erityisesti kiinnittää huomiota happamien ruokien ja juomien syömisen vähentämiseen, koska suu happamoituu jo oksentamisienkin vuoksi. Suun happamuutta voi neutralisoida esimerkiksi juustoviipaleella, pähkinöillä ja ksylitolituotteilla. (Sirviö 2022.)

### **Tupakointi ja päihteiden käyttö**

Päihteiden käyttö raskausaikana on terveysriski sekä äidille että sikiölle. Tupakointi vaikuttaa negatiivisesti sekä raskauden kulkuun että kehittyvän lapsen terveyteen. Alkoholilla on monia haittavaikutuksia sikiölle. Raskaudenaikaiselle alkoholien käytölle ei ole olemassa turvarajaa. Alkoholilla eikä muillakaan päihteillä tule käyttää raskausaikana ol- lenkaan. (Tiitinen 2024.) Tupakka, nuuska, alkoholi ja huumeet heikentävät suunterveyttä (Heikkinen 2020: 213–216; Heikkinen & Uittamo 2020: 219–223). Huonolla suunterveydellä on yhteys raskauskomplikaatioihin ja sikiön kehittymiseen.

## 9 Suun hoito terveydenhuollossa raskausaikana

On tärkeää, että äidin suu on raskausaikana terve. Suun terveydentilan kartoittamiseksi olisi hyvä tehdä suun terveystarkastus jokaisen raskauden alussa. Mutta, koska raskausaikana vältetään tekemästä laajoja suunhoitotoimenpiteitä, olisi hyvä huolehtia säännöllisistä suun tutkimuksista ja hoidattaa suu kuntoon hammaslääkärillä jo ennen raskauden alkua.

### Suunterveyden tarkastukset ja ohjaus terveydenhuollossa

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta (338/2011 § 10) määrää, että hyvinvointialueen on järjestettävä ensimmäistä lastaan odottavalle perheelle vähintään yksi suun terveydentilan ja hoidon tarpeen arvio. Arvion suun terveydentilasta ja hoidon tarpeesta tekee suun terveydenhuollon ammattihenkilö. Arviointi toteutetaan haastattelulla ja tarvittaessa muilla menetelmillä. Terveysneuvontaa voidaan toteuttaa yksilöllisesti, ryhmässä ja yhteisöllisesti. (Suun terveystarkastukset 2024.) Lakisääteinen suun terveydentilan ja hoidon tarpeen arvio ei koske uudelleensynnyttäjiä. Seuraavissa raskauksissa odottavan äidin tulee itse hakeutua suun terveydenhuollon ammattihenkilön (suuhygienistin, hammaslääkärin tai -hoitajan) vastaanotolle. (Odottava perhe 2024.)

### Suun hoitotoimenpiteet raskausaikana terveydenhuollossa

Raskauden aikana ei mielellään tehdä laajoja suun hoitotoimenpiteitä. Ensimmäisellä kolmanneksella voidaan kuitenkin tehdä suun perustutkimus ja suunsairauksia ehkäiseviä toimenpiteitä. Joskus näitä toimenpiteitä ei voida kuitenkaan pahoinvoinnin vuoksi alkuraskauden aikana tehdä. Sairauksia ehkäiseviä toimia ovat esimerkiksi kaikkien helposti plakkia keräävien kohtien poistaminen hampaistosta. Pienikin määrä plakkia voi laukaista ientulehduksen odotusaikana. Jos korjaavalle hoidolle on tarvetta, se on parasta tehdä raskauden keskikolmanneksella. Viimeisellä kolmanneksella vältetään hoitotoimenpiteitä. Hoitoasento hammaslääkärissä voi tuntua hankalalta, jolloin saattaa alkaa pyörryttää. Tällöin äidin suun omahoito korostuu. Akuutit vaivat kuitenkin hoidetaan koko raskauden ajan. Raskauden aikana myös vältetään röntgenkuvien ottoa, vaikka säteilymäärät hammasröntgenkuvauksessa ovat pieniä eikä säteily kohdistu suoraan vatsan alueelle. (Odottavan äidin suunterveys 2024; Sirviö 2022.)

lentulehduksen eteneminen parodontiitiksi voidaan estää, jos se diagnosoidaan ja hoidetaan ajoissa. Hammaskivenpoisto ja juuripinnan instrumentointi ultraäänilaitteella voidaan turvallisesti suorittaa raskauden toisen kolmanneksen aikana. Myös juurihoito-toimenpiteet ja sen tutkimiseksi tarvittavat toimenpiteet voidaan raskauden aikana tarvittaessa tehdä. (Islam & Haque 2024.)

## 10 Opinnäytetyön toteuttaminen

### 10.1 Menetelmälliset lähtökohdat ja lähtötilanne

#### Menetelmälliset lähtökohdat

Tutkimuksellinen kehittämistyö saa usein alkunsa organisaation kehittämistarpeista tai halusta saada aikaan muutoksia. Kehittämistyöllä ratkaistaan käytännön ongelmia, luodaan uusia ideoita tai käytäntöjä tai tuotetaan esimerkiksi uusia tuotteita. Tutkimuksellisessa kehittämisessä tarvitaan aiheen osaamisen lisäksi projektityön ja kehittämisen taitoja. Tutkimuksellisuus ilmenee kehittämistyössä erityisesti järjestelmällisyytenä, tiedon hankintana, analyttisyytenä, kriittisyytenä ja uuden tiedon luomisena ja jakamisena. Kehittämisprosessi etenee toisiaan seuraavien vaiheiden kautta. Järjestelmällisyys näkyy muun muassa lähestymistavan eli strategian ja käytettävien menetelmien valitsemisella, joilla määritellään suuntaviivat kehittämisprojektille. Tässä opinnäytetyössä lähestymistavaksi valittiin konstruktivinen tutkimus. Projektin eteenpäin viemiseksi ja tuotoksen valmiiksi saattamiseksi ajatusten vaihtaminen opinnäytetyön tekijän, toimeksiantajan ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa oli tärkeää. Konstruktivisessa tutkimuksessa tavoitteena on kehittää jokin konkreettinen tuotos tai ratkaista aito käytännön ongelma. Konstruktivinen tutkimus sopii lähestymistavaksi erityisen hyvin kehittämistyöhön, jossa ongelmanratkaisuun tarvitaan myös teoreettista tietoa. Konstruktivisessa tutkimuksessa korostuu tutkimuksen hyödyntäjän ja toteuttajan välinen kommunikointi. (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2015: 19–22; 65–66.)

Konstruktivinen lähestymistapa ei rajaa mitään tutkimusmenetelmää pois, joten aiheisto kannattaa kerätä monin tavoin. Tutkimusmenetelmät jaetaan laadullisiin (eli kvalitatiivisia) ja määrällisiin (eli kvantitatiivisiin) menetelmiin. Laadullisin menetelmin saadaan suppeasta kohteesta hankittua paljon tietoa. Ilmiötä päästään ymmärtämään paremmin ja kokonaisvaltaisemmin. Tässä työssä käytettiin laadullisia tutkimusmenetelmiä. Näillä menetelmillä saatiin toimeksiantajan kohtaamasta ongelmasta ja teoreettisesta viitekehiksestä työhön luotettava ja kattava tietoperusta. ”Raskaus ja odottavan

äidin suun terveys” -aiheeseen liittyvä tieto kerättiin kirjallisuuskatsauksen avulla. Kehittämiprosessissa parhaiksi kehittämistoiminnan menetelmiksi havaittiin osallistavat menetelmät, joten menetelminä käytettiin muun muassa haastattelua, kyselyä, ideointia, kommentointia ja vuoropuhelua. Kehittämisen aikana tehtiin avointa haastattelua yhteistyökumppaneille ja käytiin rakentavaa vuoropuhelua sähköpostin välityksellä parhaan lopputuloksen saattamiseksi. (Ojasalo ym. 2015: 68; 104–109; 121–122; 158.)

### **Lähtötilanteen kartoitus**

Terveydenhuollon ammattilaiset kohtaavat työssään yhä enemmän maahanmuuttajia, joissa on myös luku- ja kielitaidottomia. Ohjaaminen, kommunikointi ja hoitaminen yhteisen kielen puuttuessa on vaikeaa. Tässä työssä toimeksiantajana ja asiantuntijana olleet hammaslääkärit tekivät yhteistyötä Metropolia Ammattikorkeakoulun kanssa. Toimeksiantaja oli kohdannut paperittomia maahanmuuttajia työskennellessään Global Clinicilla Helsingissä. Hän oli nähnyt, että suusairaudet sekä karies ja parodontiitti ovat yleisiä paperittomilla. Tietoa suun terveyden ja raskauden vaikutuksista toisiinsa ei juurikaan ole. Suuri tarve on perustiedolle siitä, miten raskaus voi vaikuttaa äidin suun terveyteen ja miten äidin suun terveys voi vaikuttaa sikiöön ja raskauden kulkuun. Global Clinicilla toimii vapaaehtoisia terveydenhuollon ammattilaisia, jotka antavat terveyteen liittyvää neuvontaa, hoitoon ohjausta sekä moniammatillista apua veloituksetta ja luottamuksella paperittomille (Global Clinic 2025). Paperittomaksi kutsutaan henkilöä, joka elää maassa ilman laillista oleskelulupaa. Paperittomat ovat erittäin haavoittuvaa väestöryhmää, joiden elämää vaikeuttavat usein sairaudet, puutteellinen terveydenhuolto, huonot asuinolosuhteet sekä köyhyys. (Paperittomat 2023.)

Opinnäytetyöprojektissa toimi asiantuntijana hammaslääkäri, jolla on opinnäytetyön aiheesta kokemusta MIOH Tansania -hankkeen alkuunpanijana. MIOH tulee sanoista Midwifery Initiated Oral Health. MIOH-hankkeissa kättilöopiskelijoita on koulutettu hammas- ja suun terveysasioista, jotta kättilöt osaisivat neuvolakäyntien yhteydessä ohjata raskaana olevia ja tehdä heille suun terveystarkastuksia sekä tarvittaessa lähettää heidät jatkohoitoon hammaslääkärille. Hankkeissa on pyritty edistämään sekä äidin että sikiön hyvinvointia ja estämään raskauskomplikaatioita. (ACIOH 2022; The MIOH Tanzania Program 2022.)

Opinnäytetyössä toimi yhteistyökumppanina QAdental, joka on kansainvälinen hammaslääketieteen koulutusportaali. Sen konsultaatio- ja oppimateriaalitietokanta on suunnattu suun terveydenhuollon ammattihenkilöille ja opiskelijoille. Qadental ei ole kulluttajapalvelu, vaan sen materiaalitietokanta on internetissä jäsenten käytettävissä.

Koulutusportaaliin tuotetaan jatkuvasti uutta digitaalista materiaalia, esimerkiksi webinaareja, vodcasteja, podcasteja ja toimenpidevideoita. QAdentalilla on virallisia asiantuntijoita. Suomalaiset QAdentalin asiantuntijat perustavat vastauksensa viralliseen hammaslääketieteen tietoon, kuten Käypä hoito -suositukseen. QAdental oli tässä projektissa mukana kehitetyn ohjausmateriaalin mahdollisena julkaisijana. (QAdental 2024.)

## 10.2 Toimintaympäristö, kohderyhmä ja hyödynsaajat

### **Toimintaympäristö**

Toimintaympäristöinä tässä työssä oli suurimmaksi osaksi digitaaliset laitteet. Tuotosta ja kuvia suunniteltiin, piirrettiin, kehitettiin ja muokattiin tietokoneen ja puhelimen ohjelmistoilla ja sovelluksilla. Tietokoneella käytettiin muun muassa PowerPoint- ja kuvanmuokkausohjelmia. Matkapuhelimella käytettiin kuvagallerian muokkausominaisuutta. Kuvien kehittämisessä hyödynnettiin myös internetin kautta käytettäviä sovelluksia ja alustoja. Yksi tällainen internetin kautta käytettävä sovellus oli Microsoft Designer. Se on graafisen suunnittelun ja kuvien muokkaamisen tekoälypohjainen sovellus (Microsoft 2025). Microsoft Designeria hyödyttiin vain osittaisesti joidenkin kuvien luomisessa. Tekoälylle annettiin sanallisia ohjeita ja pyydettiin luomaan kuva. Tekoäly ei kuitenkaan luonut kuvista suoraan ohjausmateriaaliin soveltuvia, vaan niistä otettiin aihioita, joista muokattiin ja kehitettiin ohjeisiin sopivia kuvia. Tällaisia aihioita olivat esimerkiksi puhtaassa kolmen hampaan ja likaisessa kolmen hampaan rivissä käytetyt hampaat ja siikö kohdussa. Tekoälyn luomista kuva-aihioista ja niistä muokatuista ohjeissa käytetyistä kuvista on esimerkkejä liitteessä Kehittämisvaiheita (Liite 5.). Kuvina käytettiin myös itse otettuja valokuvia. Valokuvia otettiin muun muassa kotona ja hammashoitolassa. Internetin sähköisiä viestintäkanavia käytettiin viestimiseen ja yhteydenpitoon. Niiden kautta käytiin keskustelua toimeksiantajan, yhteistyökumppaneiden ja opettajan kanssa. Lisäksi niiden kautta pidettiin palavereita.

### **Kohderyhmä ja hyödynsaajat**

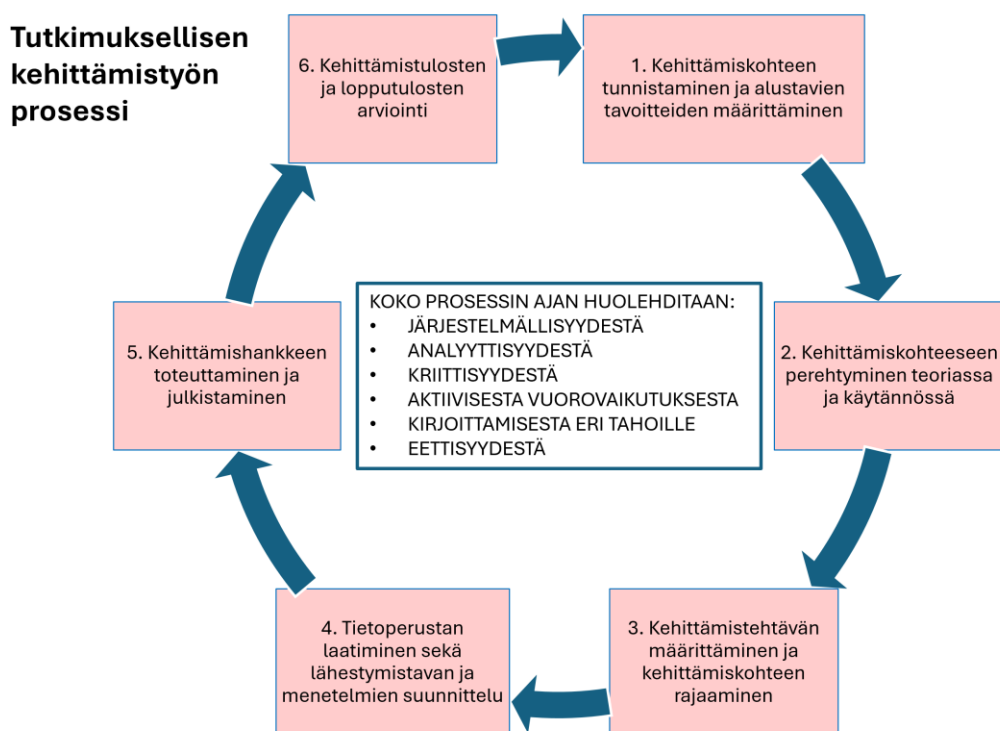
Ohjausmateriaalin hyödynsaajia ovat terveydenhuollon ammattilaiset Suomessa, jotka kohtaavat ja kommunikovat maahanmuuttajataustaisten raskaana olevien äitien kanssa. Hyödynsaaja on myös henkilö, joka oppaan avulla ymmärtää tai jolle oppaan avulla muistuu mieleen, kuinka suun terveyttä hoidetaan ja mitkä ovat oleellisia asioita suun terveyden ylläpitämiseksi raskauden aikana. Opinnäytetyön tekijä hyötyi tämän

opinnäytteen tekemisestä, sillä tavoin, että hänen ammatillinen osaamisensa kehittyi ja hän lisäsi tietoaan ja ymmärrystään opinnäytetyön aiheeseen liittyvistä asioista.

Maahanmuuttajataustaiset raskaana olevat luku- ja kielitaidottomat naiset ovat tässä opinnäytetyössä kehitetyn ohjausmateriaalin lopullinen kohderyhmä. Maahanmuuttajat on iso ryhmä sisältäen paljon erilaisia kulttuureja ja tapoja. Terveyserot eri maahanmuuttajaryhmien välillä voivat olla suuria. Pakolaisina tai turvapaikanhakijoina tulleet sekä heidän perheenjäsenensä ovat usein heikoimmassa asemassa. Maahanmuuttajien terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat monet tekijät, muun muassa lähtömaa, maahanmuuttoikä, maahanmuuton syy, maassaoloaika, kulttuuriset käsitykset terveydestä, sairauksista, sairauksien ehkäisystä, hoidosta ja oireista sekä oma kokemus terveydestä. (Maahanmuutto ja hyvinvointi 2024.)

### 10.3 Toiminnan etenemisen ja työskentelyn kuvaus

Tutkimuksellinen kehittämistyö etenee tyypillisesti vaiheittain. Prosessi voidaan jakaa esimerkiksi kuuteen vaiheeseen.



Kaavio: Tarja Sonninen 2025.

(Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2015: 24.)

Kuvio 1. Kaavio tutkimuksellisen kehittämistyön prosessin kulusta (Ojasalo ym. 2015: 24.)

Tässä opinnäytetyössä kevään 2024 aikana tutkimuksellisen kehittämistyön prosessin vaiheista toteutuivat (1.) Kehittämiskohteen tunnistaminen ja alustavien tavoitteiden määrittäminen, (2.) Kehittämiskohteeseen perehtyminen teoriassa ja käytännössä sekä (3.) Kehittämistehtävän määrittäminen ja kehittämiskohteen rajaaminen. Lisäksi vaiheesta neljä (4.) toteutui Tietoperustan laatiminen. Projekti aloitettiin tutustumalla kehittämiskohteeseen käymällä vuoropuhelua yhteistyökumppaneiden kanssa sekä määrittämällä alustavat tavoitteet. Teoriatietoon perehdyttiin tekemällä aiheeseen liittyvän teoriatiedon hakuprosessi ja tietoperustana käytetyt tutkimukset ja julkaisut valittiin. Sen jälkeen määritettiin tarkemmin kehittämistehtävä, tarkoitus ja tavoitteet sekä rajattiin kehittämiskohdetta. Kevään aikana eli suunnitteluvaiheessa tehtiin myös opinnäytetyösuunnitelma sekä opinnäytetyösopimus yhteistyökumppaneiden kanssa. Kesällä pidettiin projektityöskentelyssä taukoa.

Syksy 2024 ja alkuvuosi 2025 oli projektin toteuttamis- ja julkistamisvaihetta, jolloin tehtiin vaiheesta neljä (4.) loppuosuus Lähestymistavan ja menetelmien suunnittelu sekä vaiheet viisi (5.) Kehittämishankkeen toteuttaminen ja julkistaminen sekä kuusi (6.) Kehittämisprosessin ja lopputulosten arviointi. Alkusyöksystä päätettiin lopullisesti projektissa käytettävä lähestymistapa ja työskentelymenetelmät. Ohjausmateriaalia suunniteltiin ja kehitettiin konkreettisesti, joten päästiin lopputulokseen sekä tuotoksen julkistamiseen. Projektin lopuksi arvioitiin, miten työssä onnistuttiin sekä luovutettiin valmis ohjausmateriaali toimeksiantajille. Yhtä aikaa ohjausmateriaalin kehittämisen kanssa kirjoitettiin myös opinnäytetyön raportti. Lisäksi opinnäytetyö julkaistiin Theseuksessa, joka on kaikille avoin internetissä saatavissa oleva ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden julkaisukokoelma (Theseus 2024).

## 11 Opinnäytetyön tuotos

Opinnäytetyössä kehitettiin selkokielineen, kuvin havainnollistettu suun terveydenedistämisen ohjausmateriaali terveydenhuollon ammattilaisten käyttöön luku- ja kielitaidottomien raskaana olevien maahanmuuttajaäitien ohjaamiseksi. Työ tehtiin suomeksi. Materiaalissa havainnollistetaan suunterveyden vaikutuksia ja suunterveyden tärkeyttä raskauteen liittyen. Tuotos koostuu aiheeseen liittyvistä erillisistä ohjeista, joista ohjausmateriaalia käyttävä voi poimia kuhunkin ohjaustilanteeseen tai käyttötarkoitukseen sopivat ohjeet. Ammatilainen voi näyttää materiaalia ohjattavalle suoraan tietokoneelta tai heijastaa videotykillä taululle ja samalla kertoa asiaa syvemmin. Ohjausmateriaalia voi myös tulostaa tavallisella tulostimella A4-kokoisena. Materiaali kehitettiin digitaali-

seen muotoon PowerPoint –tiedostona. PowerPoint-muotoisena huomioitiin toimeksiantajan ja julkaisijan toivomus materiaalin muokattavuudesta. Materiaalissa muokattavuus on sitä, että materiaalin kuvista voi koota oman kokonaisuuden kuhunkin tarpeeseen. Osassa kehitetyn materiaalin ohjeista on myös tekstiä aiheeseen liittyvästä asiasta lähinnä ohjaajan muistin tueksi. Toimeksiantajalle luovutetussa PowerPoint-versiossa käyttäjä voi myös lisätä ohjeisiin tekstiä oman tarpeensa mukaan tai ottaa kuvan tarvittaessa käyttöön jollain muulla kielellä.

Ohjausmateriaaliin koottiin ohjeet muun muassa seuraavista asioista: suun bakteerien ja infektioiden yhteys raskauteen ja sikiön kehitykseen, suunterveyden vaikutus sikiöön ja raskauden kulkuun, suun omahoidon merkitys raskausaikana, ravinnon ja ruokailutottumusten merkitys suun terveyteen raskausaikana, hampaiden harjausohjeet sähköhammasharjalla ja manuaalisella harjalla sekä ohjeet hammasvälien ja kielen puhdistamisesta. Kehitetty ohjausmateriaali (Liite 1.) liitettiin tämän opinnäytetyön liitteeksi.

## **12 Pohdinta**

### **12.1 Tuotoksen tarkastelu ja hyödyntäminen**

#### **Tuotoksen tarkastelu**

Opinnäytetyössä vastattiin sen kehittämistehtäviin. Ohjausmateriaalista pyrittiin tekemään tarkoituksen mukainen ja hyödyllinen ammattilaisten käyttöön. Tavoitteena oli helpottaa terveydenhuollon ammattilaisten työtä luku- ja kielitaidottomien, raskaana olevien, maahanmuuttajataustaisten äitien kohtaamistilanteissa, joissa yhteinen kieli ohjaajan ja ohjattavan välillä puuttuu. Tavoitteena oli myös lisätä odottavien äitien tietoa suunterveyden merkityksestä raskauteen ja sikiöön sekä ennaltaehkäistä äidin ja sikiön terveysongelmia ja raskauskomplikaatioita. Luku- ja kielitaidottoman maahanmuuttajaäidin ohjaamiseksi tehdystä ohjausmateriaalista tehtiin selkeä, helposti ymmärrettävä, havainnollinen ja konkreettinen, jotta materiaalia apuna käyttäen terveydenhuollon ammattilainen saisi välitettyä ohjattavalle oikeaa tietoa. Ohjausmateriaali kehitettiin suunterveydenhuollon ammattilaisille.

Toimeksiantaja ja yhteistyökumppanit luottivat opiskelijan tekemiseen ja antoivat täydet oikeudet kehittää materiaalia myös oman visuaalisen näkemyksen mukaan. Opinnäyte-

työn tehnyt opiskelija sai toimeksiantajalta ja yhteistyökumppaneilta kannustavaa palautetta. Lisäksi opinnäytetyön tehnyt koki, että projektissa mukana olleet odottivat mielenkiinnolla tuotoksen valmistumista. Tässä projektissa ei ajanpuutteen vuoksi tuotetta keretty testaamaan lainkaan. Olisi ollut mukava saada tuotoksesta kommentteja sen ensimmäisiltä konkreettisilta työelämän käyttäjiltä. Kehittämisvaiheissa kuitenkin kysyttiin kommentteja ohjausmateriaalin protoversioista muun muassa yhteistyökumppaneilta.

Kuvallinen, selkeä ohjausmateriaali helpottaa terveydenhuollon ammattilaisten työtä raskaana olevien äitien kohtaamistilanteissa yhteisen kielen puuttuessa. Luku- ja kieli- taidottomien maahanmuuttajaäitien tietämystä suun terveyden vaikutuksista sikiöön ja raskauden kulkuun saadaan lisättyä näyttämällä ohjaustilanteissa selkeitä, helposti ymmärrettäviä ja havainnollistavia kuvia, jotka auttavat hahmottamaan asioita, vaikka kielellisiä haasteita olisikin.

### **Tuotoksen hyödyntäminen**

Raskaana oleville naisille on tärkeää antaa oikealaista suun terveysneuvontaa. Tähän johtopäätökseen oli tultu myös vuonna 2023 Kanadassa tehdyssä tutkimuskatsauksessa. Tutkimuksessa oli selvinnyt, että odottavilla ja vastasyntyneillä äideillä oli vääriä uskomuksia ja vääränlaista tietoa suun terveydestä ja hammashoidon turvallisuudesta raskausaikana. Raskaus on otollisinta aikaa myönteisille käyttäytymismuutoksille. Raskaana olevat naiset omaksuvat todennäköisemmin hyviä ja oikeanlaisia suun omahoitotoimenpiteitä, koska suun terveydellä on suora vaikutus sikiön ja vastasyntyneen terveyteen. (Kamalabadi ym. 2023.) Terveydenhuollon ammattilaisten tulee myös Suomessa antaa oikeaa tietoa raskaana oleville maahanmuuttajaäideille suun hoidosta, suun terveydestä ja sen vaikutuksista raskauteen ja sikiöön, jotta väärät tavat ja uskomukset korjaantuisivat ja jotta suun ammattilaisten tekemällä suunhoidolla ja ohjaamisella saataisiin edistettyä sekä äidin että sikiön terveyttä ja ennaltaehkäistyä raskauskomplikaatioita.

Kun ohjausmateriaali oli saatu valmiiksi, pohdittiin, kuinka siitä pääsisi hyötymään mahdollisimman monet terveydenhuollon ammattilaiset. Jos kehitetty ohjausmateriaali julkaistaan vain QAdentalin materiaalipankissa, sitä pääsevät käyttämään vain suunterveydenhuollon ammattilaiset. Suomessa vain ensimmäistä lastaan odottavilla on mahdollisuus päästä ilmaiseen suun terveydentilan ja hoidon tarpeen arviointiin. Tämän vuoksi mietittiin, tuleeko tätä kehitettyä materiaalia hyödynnettyä riittävän tehokkaasti, koska uudelleensynnyttävät äidit eivät välttämättä käy raskauden aikana ollenkaan

suun terveydenhuollossa tarkastuksessa. Oltiin sitä mieltä, että materiaali pitäisi saada myös sellaisille alustoille ja kanaville, että neuvolaterveydenhoitajatkin pääsisivät sitä käyttämään hyödykseen. Kehitettyä ohjausmateriaalia on kuitenkin mahdollista käyttää Theseus -tietokannan kautta. Opinnäytetyö julkaistiin Theseuksessa, joka on avoin, internetissä saatavissa oleva ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden julkaisukokoelma (Theseus 2024). Työn liitteenä julkaistiin myös kehitetty ohjausmateriaali.

## 12.2 Luotettavuus ja eettisyys

### **Luotettavuus**

Opinnäytetyö tehtiin tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteiden mukaisesti, jotta koko opinnäytetyöprojektissa luotettavuus varmistui. TENK on opetus- ja kulttuuriministeriön asiantuntijaelin, joka edistää hyvää tieteellistä käytäntöä, ennaltaehkäisee tiedevilppiä sekä edistää tutkimusetiikkaa koskevaa keskustelua ja tiedotusta (TENK 2024).

Luotettavuutta lisättiin sillä, että tieteellisen toiminnan laatua varmistettiin koko projektin ajan. Laatua ja luotettavuutta varmistettiin suunnittelussa, menetelmissä, analyyseissä ja voimavarojen käytössä. Toiminta suunniteltiin, toteutettiin ja dokumentoitiin huolellisesti ja avoimen tieteen periaatteita noudattaen. Suunnittelussa ja toteutuksessa otettiin huomioon aiempi tutkimustieto ja sitä ei vääristetty. Toimimalla rehellisesti lisättiin luotettavuutta. Rehellinen toiminta tarkoittaa sitä, että toiminnasta raportoidaan ja viestitään avoimesti, oikeudenmukaisesti, puolueettomasti ja yksityiskohtia salaamatta. (TENK 2023: 12.) Opinnäytetyössä käytetty aineisto ja aiheeseen liittyvä tietoperusta kerättiin suunnitelmallisesti luotettavista tieteellisistä tietokannoista. Tiedonhakuprosessi (Liite 2.) ja tietoperustana käytetyt tutkimukset ja julkaisut (Liite 3.) kuvattiin taulukkoihin, jotka ovat tämän opinnäytetyön liitteinä. Huolellisesti dokumentoitu tiedonhaku lisää työn luotettavuutta.

### **Eettisyys**

Tutkimusetiikka kulkee tässä opinnäytetyöprojektissa mukana koko tutkimus- ja kehittämisprosessin ajan ideointivaiheesta tutkimus- ja kehittämisvaiheen kautta tuotetun materiaalin tiedottamiseen ja jakamiseen saakka. Työssä käytettiin sellaisia tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä, jotka tiedeyhteisö on hyväksynyt. Esitetty tieto perustuu aiheen tieteelliseen kirjallisuuteen ja muihin asianmukaisiin lähteisiin (esimerkiksi am-

mattikirjallisuuteen). Koko projektin ajan toimittiin rehellisesti ja vilpittömästi toisia tutkijoita kohtaan. Työssä ei ole plagioitu tahallisesti, myös tahatonta plagiointia on vältetty. Opinnäytetyön alkuperä tarkistettiin Turnitin Originality Check -ohjelmalla, joka on plagiointijärjestelmä. (Vilkkä 2021: 37.)

Opinnäytetyössä noudatettiin avoimuuden- ja kontrolloitavuudenperiaatteita. Tutkimukselle ei haettu rahoitusta, joten siitä ei tarvinnut kertoa tutkimusraportissa. Opinnäytetyössä ei tarvinnut myöskään hakea tutkimuslupia, koska sellaista aineistoa ei kerätty. Projektissa ei kerätty tai käsitelty salassa pidettäviä aineistoja, joten ei tarvinnut päättää kuinka aineisto jatkossa säilytetään. Projektissa kunnioitettiin yhteistyökumppaneita. Opinnäytetyöprojektissa toimeksiantajan, yhteistyökumppanin ja opiskelijan välillä tehtiin sopimus aseman, vastuiden, oikeuksien ja velvollisuuksien täsmentämiseksi. Tutkimusetiikka edellyttää ratkaisemaan tutkimusaineiston säilyttämistä koskevat kysymykset. Tutkimuksessa on myös varjeltava ja kunnioitettava tutkittavia ja toimeksiantajia. (TENK 2023: 13–14; Vilkkä 2021: 39, 41.)

Opinnäytetyön tekijä tiesi projektin alusta lähtien, että hänellä on vastuu tekemästään kehittämistehtävästä ja halusi, että kehitetyn tuotoksen avulla terveydenhuollon ammattilaiset saavat mahdollisimman suuren hyödyn kehitetystä materiaalista. Siksi työssä esitetty tieto on luotettavaa ja tutkimuksiin perustuvaa. Työssä on käytetty avuksi myös asiantuntijoita, joita toimeksiantajan puolelta projektissa oli mukana. Tuotettuun ohjausmateriaaliin ollaan tyytyväisiä ja se nähdään laadukkaana ja arvokkaana.

### 12.3 Kehittämisehdotukset

Työssä kehitetyssä ohjausmateriaalissa on kuvin havainnollistavia ohjeita. Tekstit ovat lähinnä tukemassa materiaalia käyttävää terveydenhuollon ammattilaista. Ajanpuutteen vuoksi materiaalin tekstityksiin ei keretty riittävästi paneutumaan. Materiaalia tulisi jatkokehittää siten, että tekstitykset mietittäisiin kunnolla ja teksteihin kirjoitettaisiin lyhyet ja ytimekkäät ohjeet, jotka hyödyttäisivät myös ohjattavaa. Tekstitykset tulisi myös käännettää tulkeilla muille kielille, etenkin niiden maiden kielille, joista Suomeen on tullut paljon luku- ja kielitaidottomia maahanmuuttajia. Ohjaustilanteessa voisi hyödyntää lukulaitteita tai erilaisia sovelluksia. Jatkokehittämisessä voitaisiin tehdä suunhoitoon liittyvä papunet-tyyppinen sivusto, jossa olisi täsmällistä tietoa suunhoidosta ja joka olisi vapaasti ja helposti saatavilla kaikkien käyttöön.

## 12.4 Ammatillinen kasvu

Aiheen valintaan vaikutti opinnäytetyön tekijän kiinnostus perehtyä äidin suun terveyden ja raskauden väliseen yhteyteen. Työn kautta kehittyi opiskelijan ammatillinen osaaminen odottavan äidin suunterveydestä sekä suun terveyden yhteydestä raskauteen, raskauskomplikaatioihin ja sikiöön.

Projekti oli mielenkiintoinen, koska siinä pääsi kehittämään konkreettista, työelämälähtöistä, tilaajan tarpeita vastaavaa tuotosta. Kehittämistyön tekeminen lisäsi projektityön ja kehittämisosaamisen taitoja. Opiskelija oppi paljon suunnitelmallisesta ja järjestelmällisestä luotettavan tiedon hakemisesta. Hän oppi muun muassa mitä tieteellinen tiedonhaku tarkoittaa, mitkä ovat luotettavia tietokantoja, mitä tieteelliset ja luotettavat tutkimukset ovat, millä kriteereillä luotettavaa, uusinta, tieteellistä tietoa haetaan, arvioidaan, analysoidaan ja käytetään esitettävän tiedon perustana. Myös kriittisen suhtautumisen osaamistaidot sekä uuden tiedon luomisen ja jakamisen taidot lisääntyivät. Opinnäytetyön suunnitelman ja raportin kirjoittamisella kehittyi tieteellisen tekstin kirjoittamisen taidot.

Opinnäytetyön tekijällä kehittyi myös vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot sekä itsenäisen työskentelyn taidot. Opiskelija joutui erityisesti panostamaan tiedonhakuun, itsensä johtamiseen sekä tavoitteelliseen ja arvioivaan työskentelytapaan ollessaan yksin vastuussa prosessin eteenpäin viemisessä, koska teki tämän opinnäytetyön ilman opiskelijaparia. Opiskelijalla kehittyi vastuullisuus saada projekti valmiiksi ja rohkeus tarttua asioihin. Myös luottamus omiin kykyihin lisääntyi. Opiskelija oppi myös tutkimuksellisessa työssä käytettävistä menetelmistä ja lähestymistavoista. Tämän opinnäytetyön tekijä ratkaisi työelämän ongelman kehittämällä aitoon työelämään työskentelyä helpottavan ohjausmateriaalin.

## Lähteet

ACIOH = Australian Centre for Integration of Oral Health.

ACIOH 2022. The Midwifery Initiated Oral Health Program. Reproductive health. Australian Centre for Integration of Oral Health. Verkkolähde. <<https://www.acioh.com/reproductive-health/mioh/>>. Viitattu 14.5.2024.

Airola, Kristiina 2023. Pyogeeninen granulooma. Käsi, kämmen. Iho, kynnet, hiukset. Sairaudet. Lääkärikirja Duodecim. Sairaudet ja hoito. Kustannus Oy Duodecim. Päivitetty 12.4.2023. Verkkolähde. <[https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00708/pyogeeninen-granulooma?q=raskaus%20ja%20epulis](https://www terveyskirjasto.fi/dlk00708/pyogeeninen-granulooma?q=raskaus%20ja%20epulis)>. Viitattu 26.10.2024.

Airola, Kristiina 2023. Pyogeeninen granulooma. Pyogeenisen granulooman hoito. Käsi, kämmen. Iho, kynnet, hiukset. Sairaudet. Lääkärikirja Duodecim. Sairaudet ja hoito. Kustannus Oy Duodecim. Päivitetty 12.4.2023. Verkkolähde. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00708/pyogeeninen-granulooma?q=raskaus%20ja%20epulis>>. Viitattu 26.10.2024.

Cinahl 2024. Tiedonhaku sosiaali- ja terveysalalla. Suomenkieliset oppaat. Metropolia LibGuides. Verkkolähde. <<https://libguides.metropolia.fi/sotealat/cinahl>>. Viitattu 22.5.2024.

Global Clinic 2025. Jokaisella ihmisellä on oikeus terveyteen. Global Clinic. Verkkolähde. <<https://globalclinic.fi/>>. Viitattu 1.2.2025.

Google Scholar 2024. About Google Scholar. Verkkolähde. <<https://scholar.google.com/intl/en/scholar/about.html>>. Viitattu 22.5.2024.

Harjunmaa, Ulla & Järnstedt, Jorma & Alho, Lotta & Dewey, Kathryn G. & Cheung, Yin Bun & Deitchler, Megan & Ashorn, Ulla & Maleta, Kenneth & Klein, Nigel J. & Ashorn, Per 2015. Association between maternal dental periapical infections and pregnancy outcomes: results from a cross-sectional study in Malawi. Poikkileikkaustutkimus. Oxford. Tropical Medicine and International Health. Verkkolähde. <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdfdirect/10.1111/tmi.12579>>. Viitattu 26.2.2024 ja 12.3.2024.

Heikkinen, Anna Maria 2020. Nuuskan vaikutukset suunterveyteen. Teoksessa Sirviö, Kaarina (toim.). Terve suu. 4. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 215–216.

Heikkinen, Anna Maria 2020. Tupakoinnin vaikutukset suun terveyteen. Teoksessa Sirviö, Kaarina (toim.). Terve suu. 4. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 213–215.

Heikkinen, Anna Maria & Uittamo, Johanna 2020. Alkoholien vaikutukset suun terveyteen. Teoksessa Sirviö, Kaarina (toim.). Terve suu. 4. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 219–222.

Heikkinen, Anna Maria & Uittamo, Johanna 2020. Muut päihteet ja suun terveys. Teoksessa Sirviö, Kaarina (toim.). Terve suu. 4. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 222–223.

Helenius-Hietala, Jaana 2020. Maahanmuuttajien suun terveydenhoito. Teoksessa Sirviö, Kaarina (toim.). Terve suu. 4. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 207.

Helenius-Hietala, Jaana 2022. Hampaiston kuluminen (attritio ja abraasio) ja kiilteen liukeneminen (eroosio). Terve suu. Kustannus Oy Duodecim. Päivitetty: 1.11.2022. Verkkolähde. <<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00103/hampaiston-kuluminen-attritio-ja-abraasio-ja-kiilteen-liukeneminen-eroosio>>. Viitattu 18.5.2024.

Helenius-Hietala, Jaana 2022. Karies (hampaan reikiintyminen). Terve suu. Kustannus Oy Duodecim. Päivitetty: 1.11.2022. Verkkolähde. <<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00100/karies-hampaan-reikiintyminen>>. Viitattu 18.5.2024.

Islam, Nabhira Aftabi Binte & Haque, Atiqul 2024. Pregnancy-related dental problems: A review. Helion. Cell Press. Verkkolähde. <<https://www.cell.com/action/show-Pdf?pii=S2405-8440%2824%2900290-1>>. Viitattu 18.5.2024.

Kaatra, Kaisa & Ketola, Anne 2023. Selkokuvaopas. Kehitysvammaliitto ry. Selkokeskus. 6–7. Verkkolähde. <[https://selkokeskus.fi/wp-content/uploads/2023/05/selkokuvaopas\\_kaatraketola\\_2023.pdf](https://selkokeskus.fi/wp-content/uploads/2023/05/selkokuvaopas_kaatraketola_2023.pdf)>. Viitattu 17.5.2024.

Kamalabadi, Yasaman Mohammadi & Campbell, M. Karen & Zitoun, Natalie M. & Jesani, Abbas 2023. Unfavourable beliefs about oral health and safety of dental care during pregnancy: a systematic review. Tutkimusartikkeli. BMC Oral Health 23, 762 (2023). Verkkolähde. <<https://doi.org/10.1186/s12903-023-03439-4>>. Viitattu 14.5.2024.

Kommunikointikeinot 2024. Keinoja vuorovaikutukseen. Tietoa. Papunet. Päivitetty: 22.3.2024. Verkkolähde. <<https://papunet.net/tietoa/keinoja-vuorovaikutukseen/kommunikointikeinot/>>. Viitattu 5.2.2025.

Kustannus Oy Duodecim 2024. Duodecim. Verkkolähde. <<https://www.duodecim.fi/kustannus/>>. Viitattu 22.5.2024.

Kuvat, piirtäminen ja esineet 2025. Kuvat kommunikoinnin välineinä. Kuvat ja esineet kommunikoinnissa. Kommunikointikeinot. Keinoja vuorovaikutukseen. Tietoa. Papunet. Päivitetty: 20.1.2025. Verkkolähde. <<https://papunet.net/kuvat-piirtaminen-ja-esineet/>>. Viitattu 4.2.2025.

Käypä hoito 2025. Duodecim Käypä hoito. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Päivitetty 21.1.2025. Verkkolähde. <<https://www.kaypahoito.fi/kaypa-hoito>>. Viitattu 3.2.2025.

Könönen, Eija 2024. Hammasplakki. Hampaat. Suu ja hampaat. Sairaudet. Lääkärikirja Duodecim. Sairaudet ja hoito. Kustannus Oy Duodecim. Päivitetty 9.9.2024. Verkkolähde. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00206>>. Viitattu 9.2.2025.

Könönen, Eija 2024. Hampaan kiinnityskudossairaus (parodontiitti). Hampaat. Suu ja hampaat. Sairaudet. Lääkärikirja Duodecim. Sairaudet ja hoito. Kustannus Oy Duodecim. Päivitetty 9.9.2024. Verkkolähde. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00716>>. Viitattu 10.2.2024.

Könönen, Eija 2024. Ientulehdus (gingiviitti). Hampaat. Suu ja hampaat. Sairaudet. Lääkärikirja Duodecim. Sairaudet ja hoito. Kustannus Oy Duodecim. Päivitetty 9.9.2024. Verkkolähde. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00714/ientulehdus-gingiviitti?q=gingiviitti>>. Viitattu 10.2.2025.

Lehtonen, Ellamaria & Välimaa, Linda 2017. "On vaikea hoitaa, jos ei ole yhteistä kieltä". Hoitohenkilöstön kokemuksia monikulttuurisen hoitotyön haasteista. Opinnäytetyö. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu. Sairaanhoidajakoulutus. Verkkolähde. <[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/139980/Lehtonen\\_Ellamaria\\_Valimaa\\_Linda.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/139980/Lehtonen_Ellamaria_Valimaa_Linda.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Viitattu 14.5.2024.

Liikanen, Sohvi 2023. Parodontaalisairauksien yhteys raskauskomplikaatioihin ja hoidon vaikutus. Opinnäytetutkimus. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Lääketieteen laitos/ hammaslääketiede. Hammaslääketieteen koulutusohjelma. Verkkolähde. <[https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/30787/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20231332.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/30787/urn_nbn_fi_uef-20231332.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Viitattu 15.5.2024.

Maahanmuutto ja hyvinvointi 2024. Maahanmuutto ja kulttuurinen moninaisuus. Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos. Päivitetty 20.2.2024. Verkkolähde. <<https://thl.fi/aiheet/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi>>. Viitattu 9.1.2025.

Medic 2025. Palvelun kuvaus. E-aineistojen ohjeet. Oppaat/ Guides. Turun ammattikorkeakoulu. Verkkolähde. <<https://libguides.turkuamk.fi/eaineistojenohjeet/medic>>. Viitattu 3.2.2025.

Microsoft 2025. Mikä on Microsoft Designer?. Usein kysytyt kysymykset. Microsoft Designer. Microsoft 365. Verkkolähde. <<https://www.microsoft.com/fi-fi/microsoft-365/microsoft-designer#faq>>. Viitattu 2.2.2025.

Odottavan äidin suunterveys 2024. Raskaus ja suunterveys. Suunterveys eri ikäkausina. Suomen Hammaslääkäriliitto. Verkkolähde. <<https://www.hammaslaakari-liitto.fi/fi/suunterveys-eri-ikakausina/raskaus-ja-suunterveys/odottavan-aidin-suunterveys>>. Viitattu 21.5.2024.

Odottava perhe 2024. Suunterveyden edistäminen odotusaikana. Puhtaat hampaat. Helsingin yliopisto. Verkkolähde. <<https://www.helsinki.fi/fi/projektit/puhtaat-hampaat/odottava-perhe>>. Viitattu 19.5.2024.

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyössä käytettäviä menetelmiä. Teoksessa Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.–4. painos. E-kirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 104–109; 121–122; 158.

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. Lähestymistavat kehittämissä. Teoksessa Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.–4. painos. E-kirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 65–66; 68.

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. Tutkimuksellisen kehittämistyön kokonaisuus. Teoksessa Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.–4. painos. E-kirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 19–22.

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. Tutkimuksellisen kehittämistyön kokonaisuus. Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi. Teoksessa Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.–4. painos. E-kirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 24.

Paperittomat 2023. Maahanmuutto ja hyvinvointi. Maahanmuutto ja kulttuurinen moninaisuus. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Päivitetty 8.12.2023. Verkkolähde. <<https://thl.fi/aiheet/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/paperittomat>>. Viitattu 23.5.2024.

ProQuest Central 2024. ProQuest. Verkkolähde. <[https://about.proquest.com/en/products-services/ProQuest\\_Central/](https://about.proquest.com/en/products-services/ProQuest_Central/)>. Viitattu 22.5.2024.

PubMed Overview 2024. PubMed. National Library of Medicine. Verkkolähde. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/about/>>. Viitattu 22.5.2024.

Pucci, Resi & Cassoni, Andrea & Di Carlo, Daniele & Della Monaca, Marco & Romeo, Umberto & Valentini, Valentino 2021. Severe Odontogenic Infections during Pregnancy and Related Adverse Outcomes. Case Report and Systematic Literature Review. Tropical Medicine and Infectious Disease. MDPI. Verkkolähde. <<https://www.mdpi.com/2414-6366/6/2/106>>. Viitattu 22.2.2024.

QAdental 2024. Palvelun kuvaus. Palvelun käyttöehdot. QAdental. Verkkolähde. <<https://qadental.com/node/1011>>. Viitattu 21.5.2024.

QAdental 2024. What is QAdental?. QAdental. Verkkolähde. <<https://qadental.com/about>>. Viitattu 21.2.2024.

Selkokeskus 2024. Tietoa meistä. Julkaistu: 13.9.2024. Verkkolähde. <<https://selkokeskus.fi/tietoa-meista/>>. Viitattu 4.2.2025.

Selkokielen määritelmä 2021. Selkokieli. Selkokeskus. Julkaistu: 27.7.2021. Verkkolähde. <<https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkokielen-maaritelma/>>. Viitattu 17.5.2024.

Selkokielen tarve 2021. Selkokieli. Selkokeskus. Julkaistu: 25.8.2021. Verkkolähde. <<https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkokielen-tarve/>>. Viitattu 17.5.2024.

Sirviö, Kaarina 2022. Ksylitoli. Terve suu. Kustannus Oy Duodecim. Päivitetty 1.11.2022. Verkkolähde. <<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00019/ksylitoli>>. Viitattu 9.2.2025.

Sirviö, Kaarina 2022. Ksylitolituotteiden käyttö. Odottavat perheet ja äidin suun terveydenhoito. Terve suu. Kustannus Oy Duodecim. Päivitetty: 1.11.2022. Verkkolähde. <<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00040>>. Viitattu 24.2.2024.

Sirviö, Kaarina 2022. Odottavat perheet ja äidin suun terveydenhoito. Terve suu. Kustannus Oy Duodecim. Päivitetty 1.11.2022. Verkkolähde. <<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00040>>. Viitattu 24.2.2024.

Sirviö, Kaarina 2022. Raskauden aiheuttamat muutokset äidin suun terveyteen. Odottavat perheet ja äidin suun terveydenhoito. Terve suu. Kustannus Oy Duodecim. Päivitetty: 1.11.2022. Verkkolähde. <<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00040>>. Viitattu 24.2.2024.

Sirviö, Kaarina 2022. Ravinto, napostelu ja piilosokeri. Odottavat perheet ja äidin suun terveydenhoito. Terve suu. Kustannus Oy Duodecim. Päivitetty: 1.11.2022. Verkkolähde. <<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00040>>. Viitattu 24.2.2024.

Sirviö, Kaarina 2022. Suun hoidon toimenpiteet raskauden aikana. Odottavat perheet ja äidin suun terveydenhoito. Terve suu. Kustannus Oy Duodecim. Päivitetty: 1.11.2022. Verkkolähde. <<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00040>>. Viitattu 24.2.2024.

Sirviö, Kaarina 2022. Suun omahoito. Odottavat perheet ja äidin suun terveydenhoito. Terve suu. Kustannus Oy Duodecim. Päivitetty: 1.11.2022. Verkkolähde. <<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00040>>. Viitattu 24.2.2024.

Suomen Hammaslääkäriliitto 2024. Sylki – hampaiston puolustaja. Suun ja hampaiston rakenne, kehittyminen ja toiminta. Yleistietoa suunterveydestä. Verkkolähde. <<https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/yleistietoa-suunterveydesta/suun-ja-hampaiston-rakenne-kehittyminen-ja-toiminta/sylki-hampaiston>>. Viitattu 26.10.2024.

Suun terveystarkastukset 2024. Äitiys ja lastenneuvola. Sote-palvelut. Lapset, nuoret ja perheet. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 26.2.2024. Verkkolähde. <<https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/suun-terveystarkastukset>>. Viitattu 1.2.2025.

TENK = Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

TENK 2024. Verkkolähde. <<https://www.tenk.fi/fi>>. Viitattu 24.2.2024.

TENK 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. 12–14. Verkkolähde. <[https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)>. Viitattu 24.2.2024.

Terveysportti 2024. Tuotteet ja Palvelut. Duodecim. Verkkolähde. <<https://www.duodecim.fi/tuotteet-ja-palvelut/terveysportti/>>. Viitattu 23.5.2024.

The MIOH Tanzania Program 2022. Reproductive health. Australian Centre for Integration of Oral Health. Verkkolähde. <<https://www.acioh.com/reproductive-health/mioh-tanzania-program/>>. Viitattu 14.5.2024.

Theseus 2024. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt ja julkaisut verkossa. Theseus. Verkkolähde. <<https://www.theseus.fi/>>. 22.5.2024.

Tietoa MetCat Finnasta 2024. MetCat Finna. Metropolian kirjasto. Verkkolähde. <<https://metropolia.finna.fi/Content/about>>. Viitattu 22.5.2024.

Tiitinen, Aila 2024. Raskaus ja tupakka, alkoholi sekä huumeet. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Verkkolähde. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00984>>. Viitattu 1.2.2025.

Tilastokeskus 2024. Maahanmuutto ennätyksellisen korkealla viime vuonna. Uutinen 25.1.2024. Ajankohtaista. Tilastokeskus. Verkkolähde. <<https://www.stat.fi/uutinen/maahanmuutto-ennatyksellisen-korkealla-viime-vuonna>>. Viitattu 24.2.2024.

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011 § 10. Annettu Helsingissä 6.4.2011. Muutossäädös 20.12.2022/1199. Verkkolähde. <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110338>>. Viitattu 19.5.2024.

Vilka, Hanna 2021. Tutkimukselle asetetut vaatimukset. Tutkimusetiikka. Tutki ja kehitä. 5. päivitetty painos. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 37, 39, 41.

Vilka, Hanna 2021. Tutkimusprosessi käytännössä. Tutkimuksen kulku. Tutkimusetiikka. Tutki ja kehitä. 5. päivitetty painos. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 49–50.

Väestö kansalaisuuden mukaan 2024. Väestö ja yhteiskunta. Suomi lukuina. Tuotteet ja palvelut. Tilastokeskus. Päivitetty 26.4.2024. Verkkolähde. <[https://stat.fi/tup/suoluk/suoluk\\_vaesto.html#vaesto-kansalaisuuden-mukaan](https://stat.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#vaesto-kansalaisuuden-mukaan)>. Viitattu 29.10.2024.

Väestö kielen mukaan 31.12./ 2024. Väestö ja yhteiskunta. Suomi lukuina. Tuotteet ja palvelut. Tilastokeskus. Päivitetty 26.4.2024. Verkkolähde. <[https://stat.fi/tup/suoluk/suoluk\\_vaesto.html#vaesto-kielen-mukaan](https://stat.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#vaesto-kielen-mukaan)>. Viitattu 29.10.2024.

Who we are? 2025. Our Company. ProQuest. Verkkolähde. <<https://about.proquest.com/en/about/who-we-are/>>. Viitattu 5.2.2025.

Ylätupa, Maija 2024. Mistä ja millaiset kuvat? Kuvat ja esineet kommunikoinnissa. Kommunikointikeinot. Keinoja vuorovaikutukseen. Tietoa. Papunet. Päivitetty: 7.10.2024. Verkkolähde. <<https://papunet.net/mista-ja-millaiset-kuvat/>>. Viitattu 26.10.2024.

## Kehitetty ohjausmateriaali

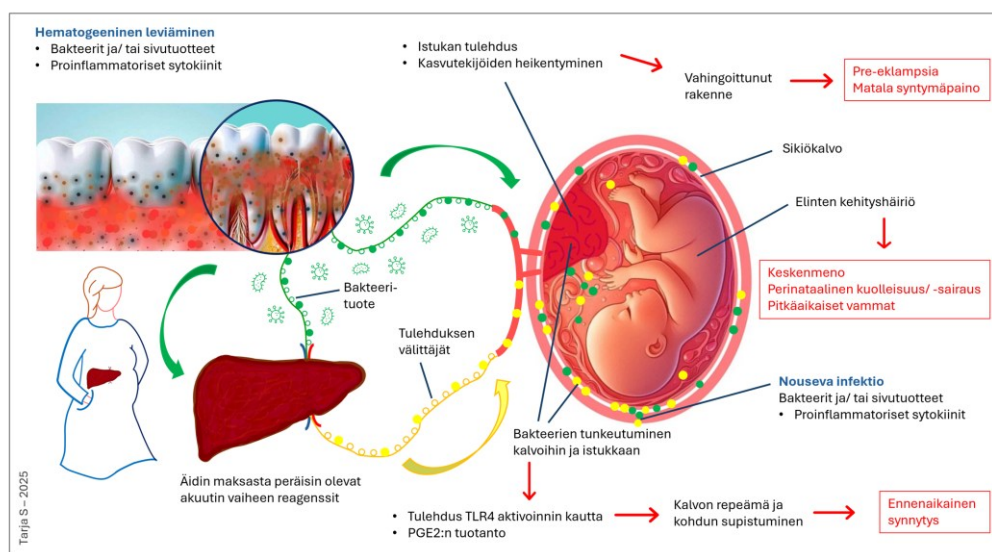


### Äidin suunterveyden vaikutus sikiöön ja raskauden kulkuun

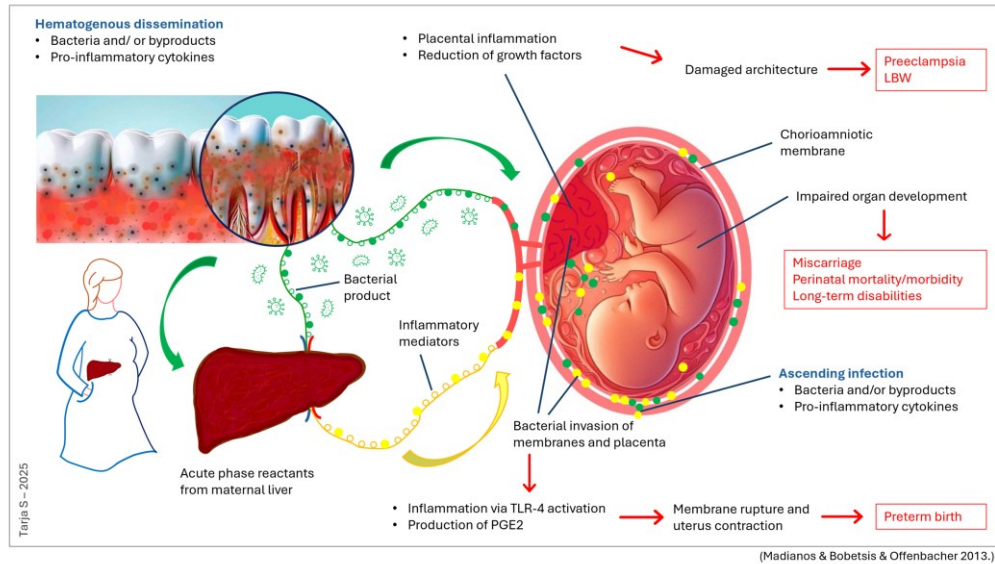
Ohjausmateriaali kommunikointihaasteisiin

Opinnäytetyö – Tarja Sonninen – 2025

### Mahdolliset biologiset mekanismit/ reitit, jotka liittyvät parodontaaliin ja raskauskomplikaatioihin

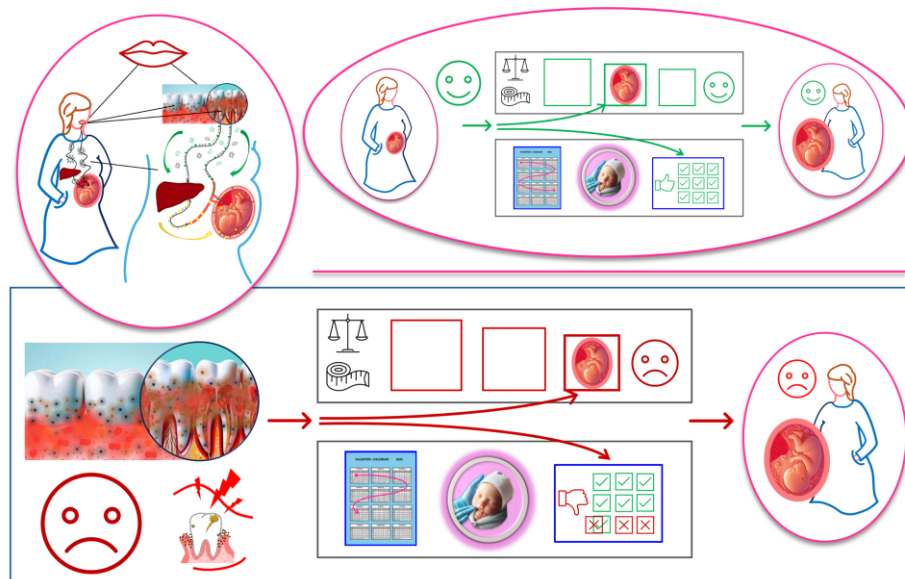


Possible biological mechanisms/ pathways associating periodontal disease and pregnancy complications



Tarja S - 2025

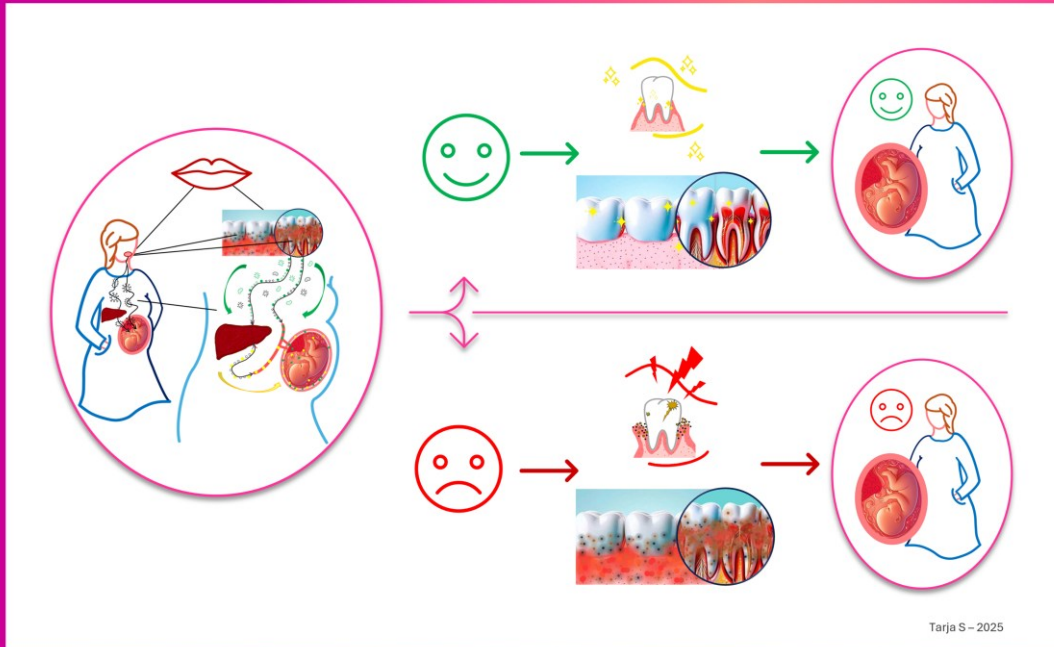
Äidin suunterveyden vaikutus sikiöön ja raskauden kulkuun



Tarja S - 2025

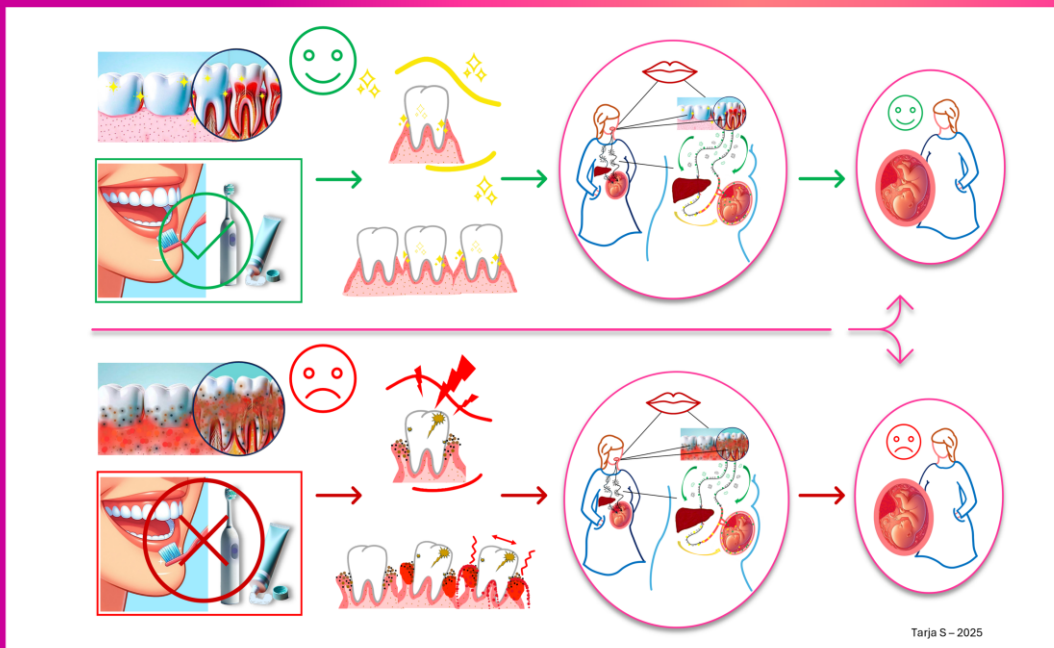
Tarja S - 2025

Suun ja hampaiden terveyden merkitys raskauden aikana



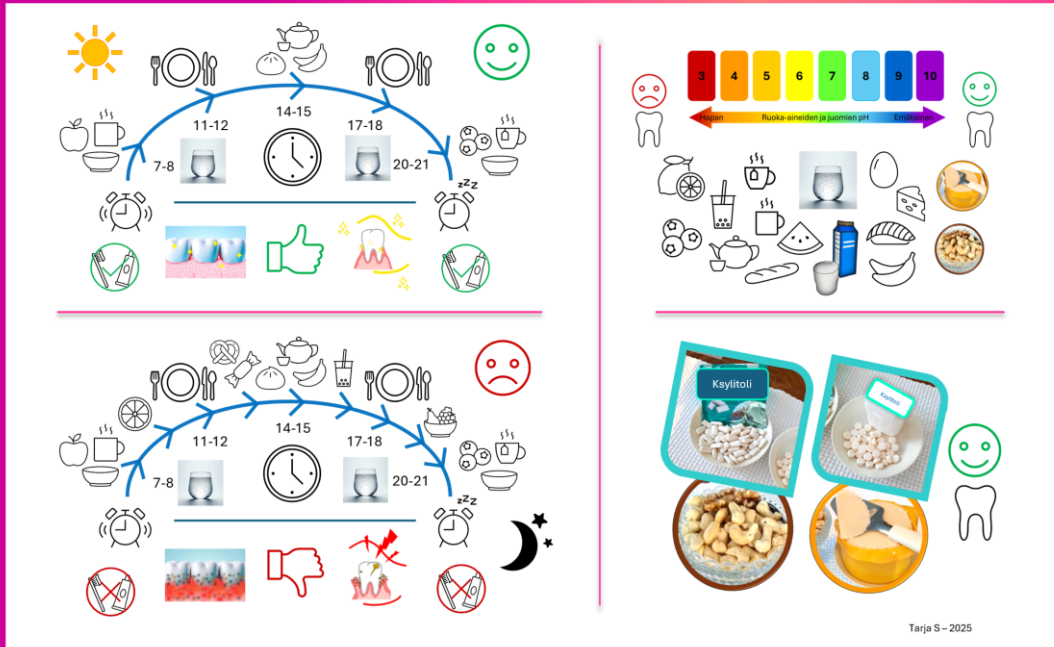
Tarja S - 2025

Suun omahoidon merkitys raskauden aikana



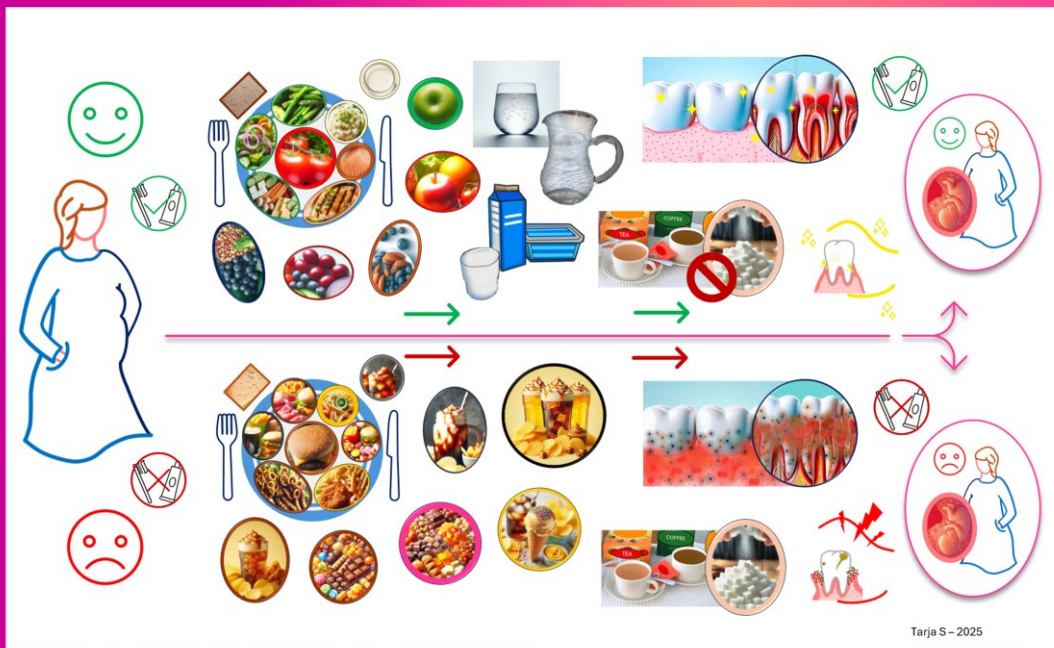
Tarja S - 2025

Ruokailutottumusten merkitys suun terveyteen raskausaikana



Tarja S - 2025

Ravinnon merkitys suun terveyteen raskausaikana



Tarja S - 2025

Tarja S - 2025



Esimerkki hampaiden harjaamisesta järjestelmällisesti manuaalisella hammasharjalla

Tarja S – 2025

Tarja S – 2025

Hammassvälien puhdistaminen – Kielen puhdistaminen

Tarja S – 2025

Tarja S – 2025

## Raskaana olevan suun terveydenhoito terveydenhuollossa Suomessa

- Hyvinvointialueen on järjestettävä ensimmäistä lastaan odottavalle perheelle vähintään yksi suun terveydentilan ja hoidon tarpeen arvio. Arvion tekee suun terveydenhuollon ammattilainen. Se toteutetaan haastattelemalla ja tarvittaessa muilla menetelmillä. Terveysneuvontaa voidaan toteuttaa yksilöllisesti, ryhmässä ja yhteisöllisesti.
- Lakisääteinen suun terveydentilan ja hoidon tarpeen arviointi ei koske uudelleensynnyttäjiä. Suun terveydentilan kartoittamiseksi olisi kuitenkin hyvä tehdä suun terveystarkastus jokaisen raskauden alussa. Seuraavissa raskauksissa odottavan äidin tulee itse hakeutua suun terveydenhuollon vastaanotolle.
- Raskausaikana vältetään tekemästä laajoja suunhoitotoimenpiteitä, siksi säännöllisistä suun tutkimuksista ja hoidoista on hyvä huolehtia jo ennen raskauden alkua. Myös röntgenkuvien ottamista vältetään, vaikka säteilymäärät ovat pieniä, eikä säteily kohdistu vatsan alueelle.
- Ensimmäisellä raskauskolmanneksella voidaan tehdä suun perustutkimus ja suun sairauksia ehkäiseviä toimenpiteitä, mm. plakkia keräävien kohtien poistaminen. Lentulehduksen eteneminen parodontiitiksi voidaan estää, jos se diagnosoidaan ja hoidetaan ajoissa. Joskus näitä toimenpiteitä ei voida pahoinvoinnin vuoksi tehdä.
- Keskikolmanneksella voidaan tarvittaessa tehdä sekä parodontologista että korjaavaa hoitoa. Hammaskivenpoisto ja juuripinnan instrumentointi ultraäänilaitteella voidaan turvallisesti tehdä raskauden keskikolmanneksella. Myös hampaiden paikkaaminen ja juurihoitotoimenpiteet voidaan tarvittaessa tehdä.
- Viimeisellä kolmanneksella vältetään hoitotoimenpiteitä. Hoitoasento hammaslääkärissä voi tuntua hankalalta, jolloin saattaa alkaa pyöryttämään.
- Akuutit vaivat hoidetaan koko raskauden ajan. On tärkeää, että äidin suu on raskausaikana terve.



(Islam & Haque 2024.; Odottavan äidin suunterveys 2024.; Odottava perhe 2024.; Sirviö 2022.; Suun terveystarkastukset 2024.; Valtioneuvoston asetus 338/2011 §10 2024.)

Tarja S – 2025

Tarja S – 2025

**Edellä oleva dia saavutettavana tekstinä alla:**

## Raskaana olevan suun terveydenhoito terveydenhuollossa Suomessa

Hyvinvointialueen on järjestettävä ensimmäistä lastaan odottavalle perheelle vähintään yksi suun terveydentilan ja hoidon tarpeen arvio. Arvion tekee suun terveydenhuollon ammattilainen. Se toteutetaan haastattelemalla ja tarvittaessa muilla menetelmillä. Terveysneuvontaa voidaan toteuttaa yksilöllisesti, ryhmässä ja yhteisöllisesti.

Lakisääteinen suun terveydentilan ja hoidon tarpeen arviointi ei koske uudelleensynnyttäjiä. Suun terveydentilan kartoittamiseksi olisi kuitenkin hyvä tehdä suun terveystarkastus jokaisen raskauden alussa. Seuraavissa raskauksissa odottavan äidin tulee itse hakeutua suun terveydenhuollon vastaanotolle.

Raskausaikana vältetään tekemästä laajoja suunhoitotoimenpiteitä, siksi säännöllisistä suun tutkimuksista ja hoidoista on hyvä huolehtia jo ennen raskauden alkua. Myös röntgenkuvien ottamista vältetään, vaikka säteilymäärät ovat pieniä, eikä säteily kohdistu vatsan alueelle.

Ensimmäisellä raskauskolmanneksella voidaan tehdä suun perustutkimus ja suun sairauksia ehkäiseviä toimenpiteitä, mm. plakkia keräävien kohtien poistaminen. Lentulehduksen eteneminen parodontiitiksi voidaan estää, jos se diagnosoidaan ja hoidetaan ajoissa. Joskus näitä toimenpiteitä ei voida pahoinvoinnin vuoksi tehdä.

Keskikolmanneksella voidaan tarvittaessa tehdä sekä parodontologista että korjaavaa hoitoa. Hammaskivenpoisto ja juuripinnan instrumentointi ultraäänilaitteella voidaan turvallisesti tehdä raskauden keskikolmanneksella. Myös hampaiden paikkaaminen ja juurihoitotoimenpiteet voidaan tarvittaessa tehdä.

Viimeisellä kolmanneksella vältetään hoitotoimenpiteitä. Hoitoasento hammaslääkärissä voi tuntua hankalalta, jolloin saattaa alkaa pyöryttämään.

Akuutit vaivat hoidetaan koko raskauden ajan. On tärkeää, että äidin suu on raskausaikana terve.

(Islam & Haque 2024.; Odottavan äidin suunterveys 2024.; Odottava perhe 2024.; Sirviö 2022.; Suun terveystarkastukset 2024.; Valtioneuvoston asetus 338/2011 §10 2024.)

## Lähteet

- Diat Mahdolliset biologiset mekanismit/ reitit, jotka liittyvät parodontaaliin ja raskauskomplikaatioihin (2 kpl/ suomen- ja englanninkielinen): Madianos, Phoebus N. & Bobetsis, Yiorgos A. & Offenbacher, Steven 2013. Adverse pregnancy outcomes (APOs) and periodontal disease: Pathogenic mechanisms. (<[https://www.researchgate.net/publication/236598333\\_Adverse\\_pregnancy\\_outcomes\\_APOs\\_and\\_periodontal\\_disease\\_Pathogenic\\_mechanisms](https://www.researchgate.net/publication/236598333_Adverse_pregnancy_outcomes_APOs_and_periodontal_disease_Pathogenic_mechanisms)>. Viitattu 12.10.2024.)
- Dia Äidin suunterveyden vaikutus sikiöön ja raskauden kulkuun: Islam & Haque 2024.; Harjunmaa ym. 2015.; Pucci ym. 2021.; Sirviö 2022.
- Dia Suun ja hampaiden terveyden merkitys raskauden aikana: Islam & Haque 2024.; Kamalabadi ym. 2023.; Liikanen 2023.
- Dia Suun omahoidon merkitys raskauden aikana: Islam & Haque 2024.; Könönen 2024.; Sirviö 2022.
- Diat Ruokailutottumusten merkitys suun terveyteen raskausaikana ja Ravinnon merkitys suun terveyteen raskausaikana: Odottavan äidin suunterveys 2024.; Sirviö 2022.
- Dia Suun omahoito raskauden aikana: Heikkinen 2020: 213-216; Heikkinen & Uittamo 2020: 219-223; Islam & Haque 2024.; Könönen 2024.; Odottavan äidin suunterveys 2024.; Odottava perhe 2024.; Sirviö 2022.; Tiitinen 2024.
- Diat Esimerkki hampaiden harjaamisesta järjestelmällisesti sähköhampasharjalla ja Esimerkki hampaiden harjaamisesta järjestelmällisesti manuaalisella hampasharjalla: Helenius-Hietala 2022.; Sirviö 2022.
- Dia Hammasvälien puhdistaminen – Kielen puhdistaminen – Heikka 2022.; Helenius-Hietala 2022.; Sirviö 2022.
- Dia Raskaana olevan suun terveydenhoito terveydenhuollossa Suomessa: Islam & Haque 2024.; Odottavan äidin suunterveys 2024.; Odottava perhe 2024.; Sirviö 2022.; Suun terveystarkastukset 2024.; Valtioneuvoston asetus 338/2011 §10 2024.

Kattavat lähdetiedot opinnäytetyön raportissa "Sonninen 2025. Äidin suunterveyden vaikutus sikiöön ja raskauden kulkuun – Ohjausmateriaali luku- ja kielitaidottomia maahanmuuttajajäiteä kohtaville terveydenhuollon ammattilaisille"

- Kuvat:** Tarja Sonninen, Kuvattu matkapuhelimella sekä piirretty, muokattu, kehitetty ja koottu PowerPoint-ohjelmalla (Ppt), muokattu tietokoneen ja matkapuhelimen kuvagallerian muokkaussovelluksella, hyödynnetty Microsoft Designer ja Image Creator Bing –tekoälypohjaisia kuvan luonti alustoja, käytetty myös Ppt:n kuvapankkikuvakkeita (Microsoft 365 –tilaajana oikeus käyttää luovan sisällön koko kirjastoa)
- Odottava äiti: Piirretty Ppt:lla, mallina käytetty kuvapankkikuvista "Piirretyt ihmiset" –kuvia
  - Maksa: Piirretty Ppt:lla, mallina käytetty iStockin kuvaa
  - Sikiö/ Vastasyntynyt vauva/ Sähköhampasharja/ Manuaalinen hampasharja/ Hammasstahnatuubi/ "Hampaiden pesun aloittava suu"/ Terveellisiä ruokia/ Epäterveellisiä ruokia/ Sokeripalaa/ Alkoholi/ Tupakka-aski: Hyödynnetty tekoälyä, muokattu Ppt:lla
  - Hampaat (puhtaat/ likaiset hampaat, joissa kaksi-kolme hammasta rivissä): Hyödynnetty tekoälyä, muokattu Ppt:lla ja tietokoneen ja matkapuhelimen kuvan muokkaussovelluksella
  - Piirretyt hampaat/ Sikari/ Happamuusjana: Piirretty Ppt:lla, Happamuusjanassa käytetty mallina YTHS:n vastaavaa kuvaa (<<https://www.yths.fi/terveystieto/suunterveys/eroosio/>>.)
  - Ksylitolit, pätkinät, juusto, maitolasi ja -purkki, leviterasia, vesikannu, tee- ja kahvikupit, hammasvälien puhdistimet, kielenpuhdistin, hampaiden mallileuat, hampaiden harjaus -, hammasvälien puhdistus – ja kielen puhdistus –kuvat: Valokuvattu matkapuhelimella, muokattu Ppt:lla
  - Kuvapankkikuvakkeista käytetty mm. iloinen ilme, surullinen ilme, peukalo ylöspäin, peukalo alaspäin (näillä kuvattu myönteisyyttä/ positiivisuutta - kielteisyyttä/ negatiivisuutta), rasti (v, myöntö), ruksi (x, kieltö), aurinko (kuvattu aamua), kuu (kuvattu iltaa), pilvi ja aurinko (kuvattu päivää/ vuorokautta), kelloja (kuvattu aikaa), ruoka-aineiden ja ruokailuasteiden kuvakkeita, hampasharja, hammasstahnatuubi, mittanauha, vaaka, höyhen, suuntaa osoittava nuoli, joidenkin kuvakkeiden värejä on muokattu (väreillä pyritti osoittamaan myönteisyyttä/ positiivisuutta (vihreä) - kielteisyyttä/ negatiivisuutta (punainen))
  - Ohje "Mahdolliset biologiset mekanismit/ reitit, jotka liittyvät parodontaaliin ja raskauskomplikaatioihin": Piirretty ja koostettu Ppt:lla, kuvina käytetty tässä työssä kehitettyjä elementtejä, mallina käytetty tutkimuksen "Madianos, Phoebus N. & Bobetsis, Yiorgos A. & Offenbacher, Steven 2013. Adverse pregnancy outcomes (APOs) and periodontal disease: Pathogenic mechanisms" kuvaa

"Äidin suunterveyden vaikutus sikiöön ja raskauden kulkuun – Ohjausmateriaali kommunikointihaasteisiin" –kehittämistyö on toteutettu Metropolia ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä.

Tarja S – 2025

## Edellä oleva dia saavutettavana tekstinä alla:

### Ohjausmateriaalin kehittämisessä käytetyt lähteet:

- Diat Mahdolliset biologiset mekanismit/ reitit, jotka liittyvät parodontaaliin ja raskauskomplikaatioihin (2 kpl/ suomen- ja englanninkielinen): Madianos, Phoebus N. & Bobetsis, Yiorgos A. & Offenbacher, Steven 2013. Adverse pregnancy outcomes (APOs) and periodontal disease: Pathogenic mechanisms. (<[https://www.researchgate.net/publication/236598333\\_Adverse\\_pregnancy\\_outcomes\\_APOs\\_and\\_periodontal\\_disease\\_Pathogenic\\_mechanisms](https://www.researchgate.net/publication/236598333_Adverse_pregnancy_outcomes_APOs_and_periodontal_disease_Pathogenic_mechanisms)>. Viitattu 12.10.2024.)
- Dia Äidin suunterveyden vaikutus sikiöön ja raskauden kulkuun: Islam & Haque 2024.; Harjunmaa ym. 2015.; Pucci ym. 2021.; Sirviö 2022.
- Dia Suun ja hampaiden terveyden merkitys raskauden aikana: Islam & Haque 2024.; Kamalabadi ym. 2023.; Liikanen 2023.
- Dia Suun omahoidon merkitys raskauden aikana: Islam & Haque 2024.; Könönen 2024.; Sirviö 2022.
- Diat Ruokailutottumusten merkitys suun terveyteen raskausaikana ja Ravinnon merkitys suun terveyteen raskausaikana: Odottavan äidin suunterveys 2024.; Sirviö 2022.
- Dia Suun omahoito raskauden aikana: Heikkinen 2020: 213-216; Heikkinen & Uittamo 2020: 219-223; Islam & Haque 2024.; Könönen 2024.; Odottavan äidin suunterveys 2024.; Odottava perhe 2024.; Sirviö 2022.; Tiitinen 2024.
- Diat Esimerkki hampaiden harjaamisesta järjestelmällisesti sähköhampasharjalla ja Esimerkki hampaiden harjaamisesta järjestelmällisesti manuaalisella hampasharjalla: Helenius-Hietala 2022.; Sirviö 2022.
- Dia Hammasvälien puhdistaminen – Kielen puhdistaminen – Heikka 2022.; Helenius-Hietala 2022.; Sirviö 2022.
- Dia Raskaana olevan suun terveydenhoito terveydenhuollossa Suomessa: Islam & Haque 2024.; Odottavan äidin suunterveys 2024.; Odottava perhe 2024.; Sirviö 2022.; Suun terveystarkastukset 2024.; Valtioneuvoston asetus 338/2011 §10 2024.

Kattavat lähdetiedot opinnäytetyön raportissa "Sonninen 2025. Äidin suunterveyden vaikutus sikiöön ja raskauden kulkuun – Ohjausmateriaali luku- ja kielitaidottomia maahanmuuttajajäiteä kohtaville terveydenhuollon ammattilaisille"

**Kuvat:** Tarja Sonninen, Kuvattu matkapuhelimella sekä piirretty, muokattu, kehitetty ja koottu PowerPoint-ohjelmalla (Ppt), muokattu tietokoneen ja matkapuhelimen kuvagallerian muokkaussovelluksella, hyödynnetty Microsoft Designer ja Image Creator Bing –tekoälypohjaisia kuvan luonti alustoja, käytetty myös Ppt:n kuvapankkikuvakkeita (Microsoft 365 –tilaajana oikeus käyttää luovan sisällön koko kirjastoa)

- Odottava äiti: Piirretty Ppt:lla, mallina käytetty kuvapankkikuvista "Piirretyt ihmiset" –kuvia
- Maksa: Piirretty Ppt:lla, mallina käytetty iStockin kuvaa
- Sikiö/ Vastasyntynyt vauva/ Sähköhampasharja/ Manuaalinen hampasharja/ Hammasstahnatuubi/ "Hampaiden pesun aloittava suu"/ Terveellisiä ruokia/ Epäterveellisiä ruokia/ Sokeripalaa/ Alkoholi/ Tupakka-aski: Hyödynnetty tekoälyä, muokattu Ppt:lla
- Hampaat (puhtaat/ likaiset hampaat, joissa kaksi-kolme hammasta rivissä): Hyödynnetty tekoälyä, muokattu Ppt:lla ja tietokoneen ja matkapuhelimen kuvan muokkaussovelluksella
- Piirretyt hampaat/ Sikari/ Happamuusjana: Piirretty Ppt:lla, Happamuusjanassa käytetty mallina YTHS:n vastaavaa kuvaa (<<https://www.yths.fi/terveystieto/suunterveys/eroosio/>>.)
- Ksylitolit, pätkinät, juusto, maitolasi ja -purkki, leviterasia, vesikannu, tee- ja kahvikupit, hammasvälien puhdistimet, kielenpuhdistin, hampaiden mallileuat, hampaiden harjaus -, hammasvälien puhdistus – ja kielen puhdistus –kuvat: Valokuvattu matkapuhelimella, muokattu Ppt:lla
- Kuvapankkikuvakkeista käytetty mm. iloinen ilme, surullinen ilme, peukalo ylöspäin, peukalo alaspäin (näillä kuvattu myönteisyyttä/ positiivisuutta - kielteisyyttä/ negatiivisuutta), rasti (v, myöntö), ruksi (x, kieltö), aurinko (kuvattu aamua), kuu (kuvattu iltaa), pilvi ja aurinko (kuvattu päivää/ vuorokautta), kelloja (kuvattu aikaa), ruoka-aineiden ja ruokailuasteiden kuvakkeita, hampasharja, hammasstahnatuubi, mittanauha, vaaka, höyhen, suuntaa osoittava nuoli, joidenkin kuvakkeiden värejä on muokattu (väreillä pyritti osoittamaan myönteisyyttä/ positiivisuutta (vihreä) - kielteisyyttä/ negatiivisuutta (punainen))
- Ohje "Mahdolliset biologiset mekanismit/ reitit, jotka liittyvät parodontaaliin ja raskauskomplikaatioihin": Piirretty ja koostettu Ppt:lla, kuvina käytetty tässä työssä kehitettyjä elementtejä, mallina käytetty tutkimuksen "Madianos, Phoebus N. & Bobetsis, Yiorgos A. & Offenbacher, Steven 2013. Adverse pregnancy outcomes (APOs) and periodontal disease: Pathogenic mechanisms" kuvaa

"Äidin suunterveyden vaikutus sikiöön ja raskauden kulkuun – Ohjausmateriaali kommunikointihaasteisiin" –kehittämistyö on toteutettu Metropolia ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä.

# Muistiinpanodiat

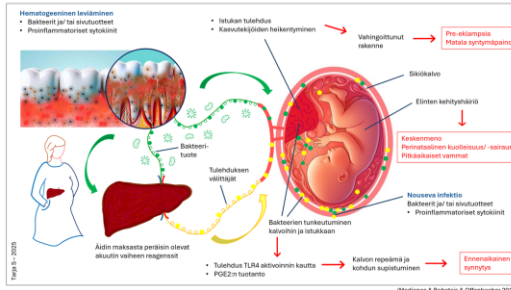
## Muistiinpanodia: Mahdolliset biologiset mekanismit/ reitit, jotka liittyvät parodontaaliin ja raskauskomplikaatioihin

### Mahdolliset biologiset mekanismit/ reitit, jotka liittyvät parodontaaliin ja raskauskomplikaatioihin

- Lähde: Madianos, Phoebus N. & Bobetsis Yiorgos A. & Offenbacher, Steven 2013. Adverse pregnancy outcomes (APOs) and periodontal disease: Pathogenic mechanisms. Artikkele The Journal of Periodontology - April 2013 DOI: 10.1902/jop.2013.1340015 - Source: PubMed. Verkkolähde. <https://www.researchgate.net/publication/236598333\_Adverse\_pregnancy\_outcomes\_APOs\_and\_periodontal\_disease\_Pathogenic\_mechanisms>. Viitattu 12.10.2024.

#### Muistiinpanoja ja ohjeita

- Tekstiä

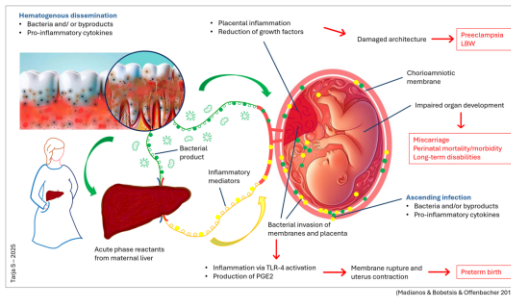


### Possible biological mechanisms/pathways associating periodontal disease and pregnancy complications

- Source: Madianos, Phoebus N. & Bobetsis Yiorgos A. & Offenbacher, Steven 2013. Adverse pregnancy outcomes (APOs) and periodontal disease: Pathogenic mechanisms. Article The Journal of Periodontology - April 2013 DOI: 10.1902/jop.2013.1340015 - Source: PubMed. Online source. <https://www.researchgate.net/publication/236598333\_Adverse\_pregnancy\_outcomes\_APOs\_and\_periodontal\_disease\_Pathogenic\_mechanisms>. Referenced 12.10.2024.

#### Notes and intructions another language

- Text....

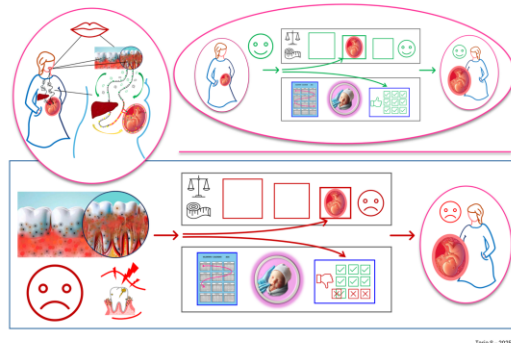


Tarja S - 2025

## Muistiinpanodia: Äidin suun terveyden vaikutus sikiöön ja raskauden kuluun

### Äidin suun terveyden vaikutukset sikiöön ja raskauden kuluun

- Tutkimuksin on osoitettu äidin suun terveydeltä olevan yhteys sikiön kehittymiseen ja raskauden kuluun
- Hoitamaton parodontiitti voi lisätä keskenmenon vaaraa (Ennen aikainen syntymä = keskenmeno)
- Se on myös yhdistetty vauvan alhaiseen syntymäpainoon (Sikiön pienikisuus, alhainen syntymäpaino)
- Vakavia ja jopa hengenvaarallisia komplikaatioita (Mm. raskausmyrkytys tai sikiön elinten kehityshäiriö)
- Jopa sikiö kuolema
- Joten säännöllinen ja huolellinen suun omahoito on merkittävässä osassa odotusaikana.



### The effects of maternal Oral health on the Fetus and the course of Pregnancy

- Notes and intructions another language

### Äidin suun terveyden vaikutukset sikiöön ja raskauden kuluun

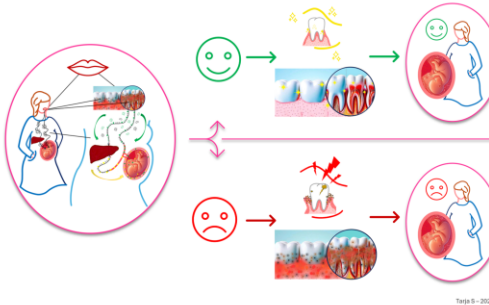
- Muistiinpanoja ja tekstiä....

Tarja S - 2025

## Muistiinpanodia: Suun ja hampaiden terveyden merkitys raskauden aikana

### Miksi suun terveys on tärkeää raskauden aikana?

- Raskaus saa aikaan monia muutoksia äidin elimistössä: Mm.
- Hormonitoiminta muuttuu
- Raskaus voi aiheuttaa pahoinvointia.
- Suu on alttiimpi tulehduksille sekä muille hammas- ja iensairauksille.
- Suun terveys voi huonontua.
- Hormonitoiminnan muutokset vaikuttavat suun terveyteen: Mm.
- Sytki happamoituu ja syljen korjaava vaikutus heikkenee.
- Suun bakteerit muuttuvat patogeenisemmiksi eli sairautta-aiheuttavammiksi
- Näiden seurauksena mm.
- Hampaiden reikiintymisriski kasvaa
- Ientulehdukset pahenevat helposti
- Suun sairauksista voi seurata ongelmia äidin ja sikiön terveydelle
- **Terve suu auttaa äitiä ja vauvaa voimaan raskausaikana paremmin ja ennaltaehkäisee raskauskomplikaatioita**



### The importance of Oral and Teeth health during pregnancy

#### Why oral health is important during pregnancy?

- Notes and instructions another language

### Suun ja hampaiden terveyden merkitys raskauden aikana

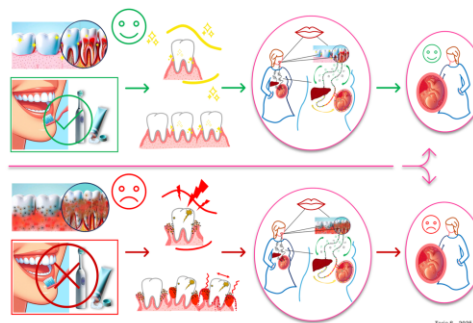
- Muistiinpanoja ja tekstiä.....

Tarja S - 2025

## Muistiinpanodia: Suun omahoidon merkitys raskauden aikana

### Miksi suun huolellinen omahoito on tärkeää raskauden aikana?

- Raskausaikana hyvät suhygieniatavat ja ongelmia ennaltaehkäisevät toimet ovat merkittävässä osassa.
- Suun sairauksista voi seurata ongelmia äidin ja sikiön terveydelle.
- Terve suu auttaa äitiä ja vauvaa voimaan raskausaikana paremmin ja ennaltaehkäisee raskauskomplikaatioita.
- Huolellisella omahoidolla ehkäistään hampaiden reikiintymistä, ientulehdusta ja ientulehduksen muuttamista kiinnityskudostulehdukseksi (eli parodontiitiksi) sekä muiden suuvaivojen kehittymistä vakavammiksi tulehduksilaisiksi.
- Ennaltaehkäiseviä toimia ovat säännöllinen ja huolellinen suun omahoito sekä säännölliset hammastarkastukset ja ammattilaisten tekemät suunhoitotoimenpiteet, kuten hammaskiven poisto ja hampaiden paikkaus.
- Huolelliseen suun omahoitoon kuuluu säännöllinen hampaiden puhdistus, terveelliset ruokailutottumukset ja päihteiden käytön välttäminen.



### The importance of Oral self-care during pregnancy

#### Why careful oral self-care is important during pregnancy?

- Notes and instructions another language

### Suun omahoidon merkitys raskauden aikana

- Muistiinpanoja ja tekstiä.....

Tarja S - 2025

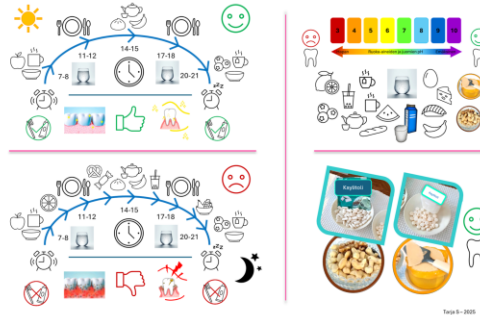
**Muistiinpanodia: Ruokailutottumusten merkitys suun terveyteen raskausaikana (Ateriarytmi, happamat ruoat ja juomat, niiden neutralisointi ja ksytiloli)**

**Äidin oikeanlaisen ateriarytmin merkitys korostuu raskausaikana:**

- Ruokailu tulisi olla säännöllistä ja rajoittua viidestä kuuteen ruokailukertaan vuorokaudessa sisältäen välipalat. Hampaat kestävät 5-6 ruokailukertaa päivässä
- Raskaus voi lisätä napostelua. Jatkuva napostelu lisää happohyökkäysten määrää. Toistuvat välipalat ja juomat aiheuttavat tuntien happohyökkäykset hampaisiin.
- On tärkeää, että hampaiden ja suun annetaan välillä levätä. Syöki ei ehdi tiheiden ruokailujen välissä neutralisimaan suun happamuutta.
- Napostelu on suurin syy hampaiden reikiintymiselle. Napostelua on myös juomien nauttiminen.

**Suun happamoituminen ja pahoinvointi**

- Oksentaminen ja happamat röyhtäilyt lisäävät suun happamuutta.
- Raskausaikana runsaasti oksentelevien kannattaa erityisesti kiinnittää huomiota happamien ruokien ja juomien syömiseen vähentämiseen, koska suu happamoituu jo oksentamisenkin vuoksi.
- Suun happamuutta voi neutralisoida esimerkiksi juustoviipaleella, pähkinöillä ja ksytilituotteilla.



**The importance of eating habits and nutrition for oral health during pregnancy**

- Notes and instructions another language

**Ksytilituotteet:**

- Ksytilituotteita tulisi käyttää aterioinnin jälkeen happohyökkäysten katkaisemiseksi
- Ksytiloli vähentää kariesta aiheuttavien bakteerien määrää suussa ja pienentää hampaiden reikiintymisriskiä.
- Ksytilituotteiden säännöllinen käyttö tulisi aloittaa viimeistään raskausaikana. Äidin säännöllinen ksytilolin käyttö myös lapsen lapsuudessa voi estää kariesbakteerin tartunnan lapseen.

**Ruokailutottumukset ja ravinnon merkitys raskauden aikana**

- Muistiinpanoja ja tekstiä.....

**Muistiinpanodia: Ravinnon merkitys suun terveyteen raskausaikana (Terveellinen ruoka vrt. epäterveellinen ruoka)**

**Äidin ruokailutottumukset ja ravinnon merkitys korostuvat raskausaikana**

- Terveellinen ja tasapainoinen ruokavalio auttaa ylläpitämään hyvää suun terveyttä ja suojaa äitiä ja vauvaa monilta sairauksilta.
- Ruokavalion tulee sisältää runsaasti kasviksia, vihannuksia, marjoja, hedelmiä ja täysjyväviljaa.
- Tärkeää on kiinnittää huomiota ravintoaineiden kootumukseen. Piilosokeria tulee usein runsaasti esimerkiksi viivotusjuomista ja täysmehuksista.
- Pureskeltava ruoka lisää syjen eritystä. Syöki huultoo suuta.
- Kutuipitoinen ruoka on hyväksi myös vatsan toiminnalle ja pitää kylälisensä.
- Vesi on paras juoma. Vesi auttaa myös pitämään suun kosteana ja huuhtelemaan pois bakteereja.
- Raskauden aikana hampaat ovat altimpia reikiintymiselle. Sokeripitoisia ja happamia ruokia sekä makeisia tulisi käyttää kohtuudella.
- Sokeripitoiset ja happoja sisältävät tuotteet kannattaa syödä ruokailujen yhteydessä -> Näin reikiintymis- ja eroosiohahat jäävät vähäisemmäksi.
- Ksytilituotteita tulisi käyttää aterioinnin jälkeen happohyökkäysten katkaisemiseksi.
- Ksytiloli vähentää kariesta aiheuttavien bakteerien määrää suussa ja pienentää hampaiden reikiintymisriskiä.
- Ksytilituotteiden säännöllinen käyttö tulisi aloittaa viimeistään raskausaikana. Äidin säännöllinen ksytilolin käyttö myös lapsen lapsuudessa voi estää kariesbakteerin tartunnan lapseen.



**The importance of nutrition and eating habits for oral health during pregnancy**

- Notes and instructions another language

**Ravinnon ja ruokailutottumusten merkitys raskauden aikana**

- Muistiinpanoja ja tekstiä.....

## Muistiinpanodia: Suun omahoito raskausaikana

### Suun huolelliseen omahoitoon raskausaikana kuuluu

- Hampaiden harjaaminen 2x päivässä hellävaraisesti pehmeällä hammasharjalla käyttäen fluorihammastahnaa (1450 ppm)
- Hammaskielen puhdistaminen 1x päivässä hammaskielenharjalla, hammasväliharjalla tai hammaslangalla/-lankaimella
- Kielen puhdistaminen n. 1x viikossa
- Säännöllinen ateriaritmi ja napostelun välttäminen (Ruokailukerrat tulisi rajoittaa 5-6x päivässä.)
- Käytölaitteiden käyttö aterioiden jälkeen (Suun voi neutralisoida ruokailun jälkeen myös juustolla tai pähkinöillä.)
- Monipuolinen ja terveellinen syöminen sekä sokeristen, makeitten ja happamien ruokien välttäminen
- Hampaista ei tule harjata heti oksentamisen jälkeen! (Suu kannattaa huuhtoa vedellä oksentamisen jälkeen.)
- Vesi janojumaksi!
- Säännöllisesti suun ja hampaiden tutkimuksessa käyminen
- Tupakoinnin sekä alkoholin ja muiden päihteiden käytön lopettaminen
- KUJIVA SUU: Jos hammastahnan vaahtoava ainesosa (natriumlauryylisulfaatti) aiheuttaa suun kuivuttua ja haavaumia, kannattaa valita hellävarainen hammastahna.



Tarja S - 2025

### The oral self-care during pregnancy

#### Careful oral self-care during pregnancy

- Notes and instructions another language

### Suun huolellinen omahoito raskauden aikana

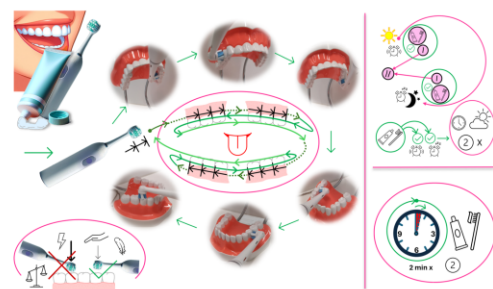
- Muistiinpanoja ja tekstiä.....

Tarja S - 2025

## Muistiinpanodia: Esimerkki hampaiden harjaamisesta järjestelmällisesti sähköhammasharjalla

### Esimerkki hampaiden harjaamisesta sähköhammasharjalla järjestelmällisesti

- Harjaa hampaat kaksi kertaa päivässä, vähintään kaksi minuuttia kerrallaan.
- Tärkeintä on saada hampaat täysin puhtaita vähintään kerran päivässä.
- Käytä fluoria sisältävää hammastahnaa hampaiden reikiintymisen ehkäisemiseksi (1450 ppm).
- Päivittäin tarvittava fluorimäärä saadaan kahdesta harjauksesta.
- Harjaa hampaat järjestelmällisesti. Aloita esimerkiksi ylhäältä takahampaista: Harjaa ensin ienraja sisäpinnoilta (kielen puolelta), sen jälkeen ienraja ulkopinnoilta ja lopuksi hampaiden purupinnat. Siirry sitten harjaamaan alahampaat samassa järjestyksessä.
- Eriyksen tärkeää on kiinnittää huomio ienrajan puhdistamiseen. Harjauksessa on sitten, että harja kulkee osittain ikenen päällä.
- Vältä voiman käyttöä. Harjaa ei tule painaa voimakkaasti hammaspintaa eikä ikeniä vasten.
- Liikuta sähköhammasharjaa rauhallisesti hammasrivestä, pysähdy jokaisen hampaan kohdalla ja pidä harjaa paikallaan noin kolmen sekunnin ajan. Älä liikuta sähköhammasharjaa edestakaisin harjauksen aikana.
- Hyvässä hammasharjassa on pehmeät harjakset ja pieni harjaosa. Pieni harjaosa mahdollistaa harjan liikkuttamisen myös hampaiden takapinnoilla.
- Harja vaihdetaan uuteen noin kolmen kuukauden välein, kun harjakset ovat kuluneet ja taipuneet.



Tarja S - 2025

### An example of systematic brushing of teeth with an electric toothbrush

- Notes and instructions another language

### Hampaiden harjaaminen, fluoritahnan merkitys jne.

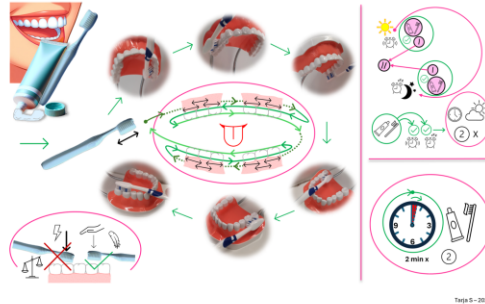
- Muistiinpanoja ja tekstiä.....

Tarja S - 2025

Muistiinpanodia: Esimerkki hampaiden harjaamisesta järjestelmällisesti manuaalisella hammasharjalla

**Esimerkki hampaiden harjaamisesta manuaalisella hammasharjalla järjestelmällisesti**

- Harjaa hampaat kaksi kertaa päivässä, vähintään kaksi minuuttia kerrallaan.
- Tärkeintä on saada hampaat täysin puhtaiksi vähintään kerran päivässä.
- Käytä fluoria sisältävää hammastahnaa hampaiden reikiintymisen ehkäisemiseksi (1450 ppm).
- Päivittäin tarvittava fluorimäärä saadaan kahdesta harjauskerrasta.
- Harjaa hampaat järjestelmällisesti. Aloita esimerkiksi ylhäältä takahampaista: Harjaa ensin lenraja sisäpinnolta (kielen puolelta), sen jälkeen lenraja ulkopinnolta ja lopuksi hampaiden puvipinnat. Siirry sitten harjaamaan alahampaat samassa järjestyksessä.
- Erityisen tärkeää on kiinnittää huomio lenrajan puhdistamiseen. Harjaukskohta on siten, että harja kulkee osittain ikenen päällä.
- Vältä voiman käyttöä. Harjaa ei tule painaa voimakkaasti hammaspintaa eikä ikeniä vasten.
- Manuaalisella hammasharjalla hampaat harjataan pienellä edestakaisella, nykytavalla liikkeellä.
- Hyvässä hammasharjassa on pehmeät harjukset ja pieni harjosa. Pieni harjosa mahdollistaa harjan liikkuttamisen myös hampaiden takapinnolta.
- Harja vaihdetaan uuteen noin kolmen kuukauden välein, kun harjukset ovat kuluneet ja taipuneet.



**An example of systematic brushing of teeth with a manual toothbrush**

- Notes and instructions another language

**Hampaiden harjaaminen, fluoritahnan merkitys jne.**

- Muistiinpanoja ja tekstiä.....

Muistiinpanodia: Hammasvälien puhdistaminen – Kielen puhdistaminen

**Hammasvälien puhdistaminen**

- Hammasvälit puhdistetaan kerran päivässä yksilöllisesti valitulla hammasvälien puhdistusvälineellä (silikonisella harjatuksella, hammasväliharjalla tai hammaslangalla/ -lankaimella)
- Hammasväli puhdistinta kuljetetaan vaakatasossa edestakaisin liikkein muutaman kerran jokaisessa hammasvälissä
- Puhdistin huuhdellaan käytön jälkeen. Puhdistin vaihdetaan uuteen, kun se on kulunut.
- Ahtaat hammasvälit puhdistetaan hammaslangalla tai -lankaimella.
- Hammaslanka tai -lankain kuljetetaan hampaan välipintaa vasten edestakaisin liikkein ientä kohden ja takaisin muutaman kerran jokaisessa hammasvälissä.



**Cleaning the interdental spaces**

- Notes and instructions another language

**Kielen puhdistaminen**

- Kieli puhdistetaan noin kerran viikossa, tarvittaessa useammin.
- Kielen voi puhdistaa kielenpuhdistimella tai hammasharjalla.
- Baktereipeite poistetaan kielen päältä vetäen puhdistinta rauhallisesti kielen takaosasta etuosaan päin.
- Puhdistin huuhdellaan vedellä jokaisen vedon jälkeen.
- Kielen puhdistaminen vähentää bakteerien määrää suussa.

**Hammasvälien puhdistaminen – Kielen puhdistaminen**

- Muistiinpanoja ja tekstiä.....

**Cleaning the tongue**

- Notes and instructions another language

## Tiedonhakuprosessin kuvaus

Äidin suunterveyden vaikutus sikiöön ja raskauden kulkuun – Ohjausmateriaalia – Kehittämistyö

Tietokanta	Hakusanat	Otsikko- tasolla luettuja	Tiivis- telmä- tasolla luettuja	Koko-teksti- tasolla luet- tuja	Lo- pulli- nen va- linta	
ProQuest Central	("Oral health" OR "Dental health" OR "Dental hygiene") AND (pregnan* OR "pregnant mother*") AND (fetus* OR childbirth*)	75	14	4	2	(Ei rajausta: 6982/ Peer reviewed: 1935/ Peer reviewed ja aikaväli 2014–2024: 1474/ Peer reviewed ja 2014–2024 ja NOFT-rajaus: 75)
ProQuest Central	("pregnant mother" OR "pregnant mothers") AND "oral health" AND "In Finland"	17	0	0	0	(Ei rajausta: 130/ Peer reviewed: 25/ Peer reviewed ja aikaväli 2014–2024: 17)
ProQuest Central	pregnant immigrant mother AND ("Oral health" OR "promoting oral health") AND "In Finland"	Silmällytys otsikoita	0	0	0	(Ei rajausta: 1656/ Peer reviewed: 49/ Peer reviewed ja aikaväli 2014–2024: 25)
ProQuest Central	("pregnant immigrant mother*" OR "immigrant pregnant mother*") AND ("Oral health" OR "promoting oral health") AND "In Finland"	0	0	0	0	
ProQuest Central	noft("Oral health" OR "promoting oral health") AND noft("immigrant mother*" OR "pregnant mother*") AND noft("In Finland")	0	0	0	0	
PubMed	("Oral health" OR "Dental health" OR "Dental hygiene") AND (pregnan* OR "pregnant mother*") AND (fetus* OR childbirth*)	15	15	1	1	(Ei rajausta:115/ Review: 24/ Review ja Publication date 10 years: 15)
Cinahl	("Oral health" OR "Dental health" OR "Dental hygiene") AND (pregnan* OR "pregnant mother*") AND (fetus* OR childbirth*)	43	11	2	1	(Ei rajausta:119/ Peer reviewed: 105/ Peer reviewed ja aikaväli 2014–2024: 43)
Medic	ohjaaminen AND hoitotyö* AND potilasohja* AND haaste*	0	0	0	0	(Rajaus 2014-2024 -> Tulos 2522/ -> Muutin hakulauseketta)
Medic	ohjaaminen AND hoitotyö* AND potilasohj* AND haaste* AND maahanmuuttaj*	20	0	0	0	(Rajaus 2014-2024 -> Tulos 20/ -> Muutin hakulauseketta)
Medic	ohjaaminen AND hoitotyö* AND potilasohjaus AND haaste* AND maahanmuuttaj*	20	0	0	0	(Rajaus 2014-2024 -> Tulos 20/ -> Lisäsin seuraavaan hakuun rajauksen suomenkieli)
Medic	ohjaaminen AND hoitotyö* AND potilasohjaus AND haaste* AND maahanmuuttaj*	17	4	0	2	(Rajaus 2014-2024 ja suomenkielinen -> Tulos 17/ -> Lisäksi Valittu Ont:n otsikko "Hoitohenkilökunnan monikulttuurinen osaaminen: pilottitutkimus" hakulausekkeeksi Theseukseen)
MetCat Finna	ohjaaminen AND hoitotyö*	0	0	0	0	(Ei rajausta: Tulos 901/ -> Tämän jälkeen rajasin: Verkossa saatavilla: Tulos 751/ -> Rajasin 2014-2024 -> 460/ -> Muutin hakulauseketta)
MetCat Finna	ohjaaminen AND hoitotyö* AND potilasohja*	0	0	0	0	(Rajaus Verkossa saatavilla ja 2014-2024 -> 126/ -> Vilkaistu otsikoita ja sen jälkeen muutin hakulauseketta)
MetCat Finna	ohjaaminen AND hoitotyö* AND potilasohja* AND maahanmuuttaj*	1	0	0	0	(Rajaus Verkossa saatavilla ja 2014-2024 -> Tulos 1/ -> muutin hakulauseketta)
MetCat Finna	ohjaaminen AND hoitotyö* AND potilasohja* AND (maahanmuuttaj* OR lukutaidot* OR kielitaidot*)	1	0	0	0	(Rajaus Verkossa saatavilla ja 2014-2024 -> Tulos 1/ -> muutin hakulauseketta)
MetCat Finna	ohjaaminen AND hoitotyö* AND potilasohja* AND haaste*	15	0	0	0	(Rajaus Verkossa saatavilla ja 2014-2024 -> Tulos 15/ -> Mielenkiintoisia otsikoita)
MetCat Finna	ohjaaminen AND hoitotyö* AND potilasohja* AND haaste*	16	0	0	0	(Rajaus 2014-2024 -> Tulos 16/ -> Mielenkiintoinen kirja)

Tietokanta	Hakusanat	Otsikko- tasolla luettuja	Tiivis- telmä- tasolla luettuja	Koko-teksti- tasolla luet- tuja	Lo- pulli- nen va- linta	
Theseus	Hoitohenkilökunnan monikulttuurinen osaaminen: pilottitutkimus	Silmäilty otsikoita		0	0	(Ei rajauksia, haettu pelkällä otsikolla -> Tulos 61/ Tutustuttu k.o Ont:iin/ En valinnut sitä/ Mutta silmäilin otsikoita, niin valitsin hakulausekkeeksi mielenkiint. otsikolla "On vaikea hoitaa, jos ei ole yhteistä kieltä, Lehtonen/ Välimaa 2017"/ Tutustuin siihen)
Theseus	On vaikea hoitaa, jos ei ole yhteistä kieltä, Lehtonen/ Välimaa 2017	Silmäilty kaikki 19 otsikkoa			1	(Ei rajauksia, haettu pelkällä otsikolla -> Tulos 19/ Tutustuttu k.o Ont:iin/ Valitsin sen 1 kpl)
Theseus	kuvien avulla puhetta tukeva kommunikointi maahanmuuttajaäitien kanssa	3	2	0	2	(Ei rajauksia: -> Tulos 3/ Valittu 2.)
Theseus	kuvallinen potilasohje hoitotyön apuna maahanmuuttaj*	8	1	1	1	(Ei rajauksia, haettu pelkällä hakulausekkeella -> Tulos 8/ Valitsin 1 kpl) (Laakso & Rahkola)
Theseus	Maahanmuuttajanaisten kokemukset raskaudenseurannasta ja raskauden erityispiirteet	1	1	0	1	Otsikolla haettu, Tuli hakusanoilla MetCat Finnasta
Google Scholar	puhetta tukeva kommunikointi	0	0	0	0	(Ei rajauksia: -> Tulos 16100)
Google Scholar	puhetta tukeva kommunikointi maahanmuuttaneen kanssa	0	0	0	0	(Ei rajauksia: -> Tulos 406)
Google Scholar	puhetta tukeva kommunikointi maahanmuuttajaäitien kanssa	0	0	0	0	(Ei rajauksia: -> Tulos 193)
Google Scholar	kuvien avulla puhetta tukeva kommunikointi maahanmuuttajaäitien kanssa	Silmäilty otsikoita	-	-	-	(Ei rajauksia: -> Tulos 156/ Rajaus: 2014–2024. -> Tulos 99/ Töitä löytyy Theseuksesta)
<b>Yhteensä</b>					<b>11</b>	

## Tietoperustana käytettyjen tutkimusten ja julkaisujen kuvaus

Äidin suun terveyden vaikutus sikiöön ja raskauden kulkuun – Ohjausmateriaalia – Kehittämistyö

Taulukko. Artikkeleiden kuvaus.	Tarja Sonninen	Äidin suun terveyden vaikutus sikiöön ja raskauden kulkuun - Ohjausmateriaalia
---------------------------------	----------------	--

Kirjoittaja ja vuosiluku	Maa, jossa kirjoitettu	Tavoite	Tutkimustyyppi	Ketä tutkitti ja missä	Tutkimuksen päätulokset
--------------------------	------------------------	---------	----------------	------------------------	-------------------------

<p><a href="#">1. Pregnancy-related dental problems: A review</a> / Islam, Nabhira Aftabi Binte &amp; Haque, Atique. 2024. (Cite: Heliyon. 2024 Jan 29;10(3):e24259. doi: 10.1016/j.heliyon.2024.e24259. eCollection 2024 Feb 15. PMID: 38322854) (PubMedin kautta haettu)</p>	Bangladesh (Valtio Etelä-Aasiassa)	Katsauksen tavoite on lisätä tietoisuutta yleisistä hammas- ja suusairauksista raskauden aikana (kuten ientulehdus, parodontaaliset sairaudet, hampaiden reikiintyminen ja eroosio, raskausajan kasvaimet suussa ja kserostomia) sekä lisätä ymmärrystä niiden vaikutuksista raskaana oleville äideille ja sikiön terveydelle sekä antaa hyödyllisiä hoito-ohjeita hammas- ja suu ongelmien ehkäisemiseksi ja hoitamiseksi, koska suun sairauksilla on vakavia seurauksia sekä äidin että sikiön terveyteen. Tavoitteena on korostaa suun terveyden merkitystä	Tutkimus/ Kirjallisuuskatsaus, suoritettu syyskuussa 2023 kirjallisuushaku englanninkielisiin julkaisuihin keskittyvien tietokantojen (mm. PubMed, Google Scholar ja muita) avulla. Käytetty hakusanoina/ hakutermeinä: dental problems, pregnancy, dental care in Bangladesh ja niihin liittyviä aiheita. Rajauksia: Viimeisten kymmenen vuoden aikana julkaistut vertaisarvioidut artikkelit aikakauslehdissä, kirjoissa, raporteissa ja virallisissa asiakirjoissa.	Tutkittu yleisimpiä raskauteen liittyviä hammaslääketieteellisistä ongelmista valittuja tutkimuksia, mm. ientulehdus, parodontiitti, hampaiden eroosio, kserostomia, hampaiden reikiintyminen ja raskauskasvaimet sekä ennaltaehkäisytoimenpiteitä, mm. säännölliset hammastarkastukset, hyvän suuhygienian ylläpitäminen ja ammattilaisten tekemiin suun hoitoihin (yl. hammaskiven poiston, hampaiden paikkaukset ja tarvittaessa leikkaukset). Tutkimus tehty Bangladeshissa Bangabandhu Sheikh Mujib Medical Universityssä (BSMMU) Ennaltaehkäisevän ja sosiaalisen lääketieteen tiedekunnassa ja Dental Public Health Department, Marks Medical Collegessa (julkisen terveydenhuollon hammashoitoyksikkö) Bangladeshissa.	Alla on lueteltu joitakin ehdotuksia, jotka perustuvat katsauksen tuloksiin raskauteen liittyvistä hammaslääketieteellisistä ongelmista: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rohkaise tekemään suun terveysarviointuja synnytyksen hoidossa.</li> <li>2. Opas hyvän suuhygienian ylläpitämiseen raskauden aikana.</li> <li>3. Tarvittaessa sekä terveydenhuollon tarjoaja että odottavia äitejä tulee ohjeistaa suun terveyden ylläpitämiseen.</li> <li>4. Olisi toteutettava yhteisön aloitteita raskaana olevien naisten hampaiden terveyden parantamiseksi. Tutkimuksessa painotetaan erilaisia raskauden aikana syntyviä hammaslääketieteellisiä ongelmia ja niiden mahdollisia vaikutuksia suun terveyteen mm. sekä yleistä terveyttä. Se korostaa, kuinka tärkeää on antaa hammashoidon etusijalle koko raskauden ajan molempien äitien suojelemiseksi yleistä terveyttä ja syntymättömän lapsen kehitystä. Mahdollinen yhteys parodontiitin ja epäsuotuisen raskaustulosten välillä on myös tutkimus osoittanut, että on tärkeää saada tarkka hammashoito koko raskauden ajan. Tutkimus ehdottaa hampaiden terveyden priorisointia raskauden aikana, mukaan lukien rutiinitutkimukset.</li> </ol>
--	------------------------------------	--	--	--	--

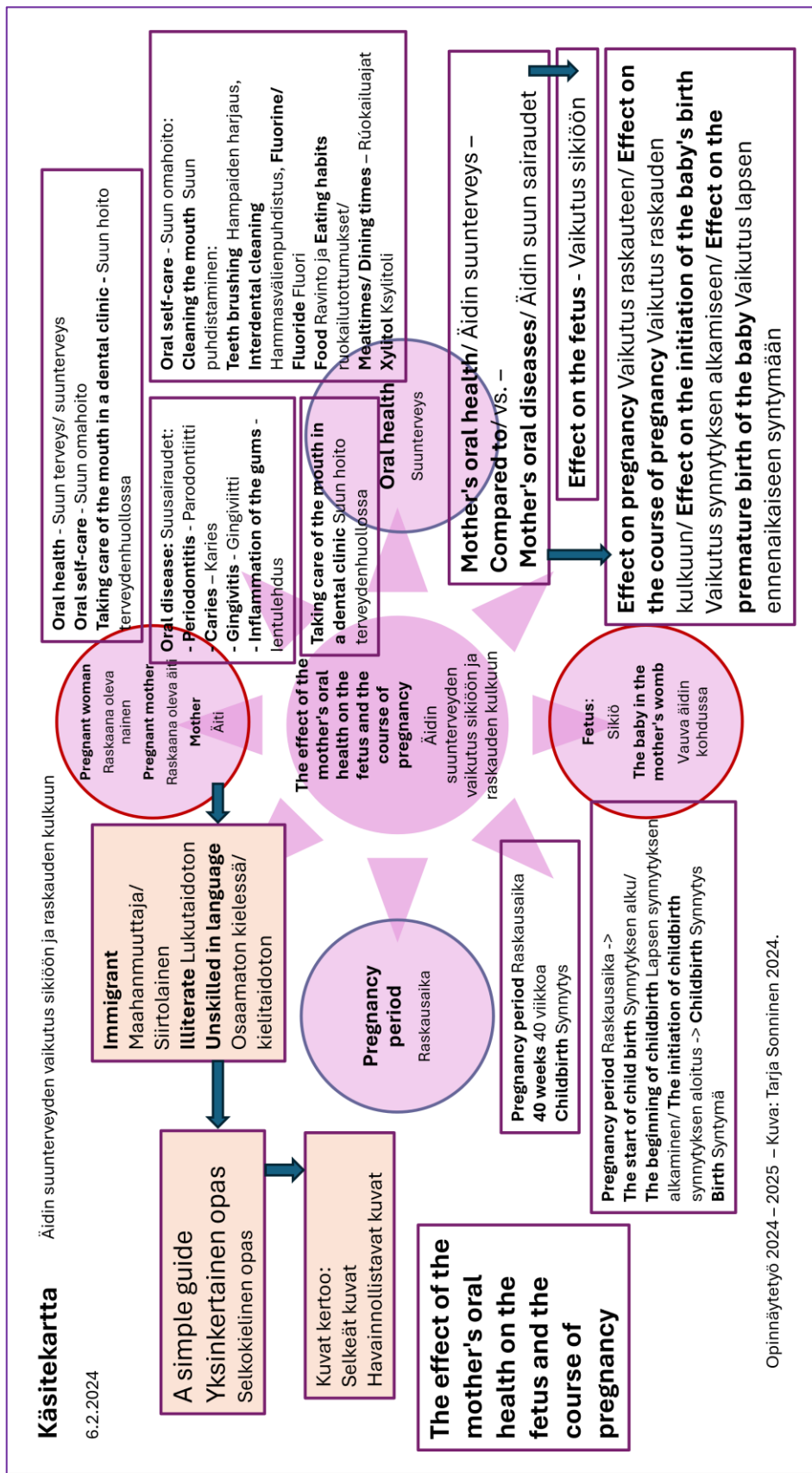
<p><a href="#">2. Severe Odontogenic Infections during Pregnancy and Related Adverse Outcomes. Case Report and Systematic Literature Review.</a> / Pucci, Resi &amp; Cassoni, Andrea &amp; Di Carlo, Daniele &amp; Monaca, Marco Della &amp; Romeo, Umberto &amp; Valentini, Valentino 2021. (ProQuest Centralin kautta haettu)</p>	Italia, Rooma	Suun terveyden mahdollinen vaara raskauden aikana on hyvä olla tiedossa; vaikeita odontogeenisiä infektioita käsitellään kuitenkin harvoin kirjallisuudessa, ja ne voivat liittyä vakaviin ja hengenvaarallisiin komplikaatioihin sekä äidille että sikiölle.	Tieteellinen tutkimus, Tapausraportti ja systemaattinen kirjallisuuskatsaus/ Kattava systemaattinen kirjallisuuskatsaus, ja laadulliseen analyysiin perustuva tapaustutkimus, saatu tietoa vakavien odontogeenisten infektioiden ja haitallisten raskaustulosten välisestä yhteydestä.	Tutkittu 69 potilashoitotapausta, joissa suun odontogeenisiä infektioita hoidettu leikkauksella yhdessä antibioottien kanssa / Tutkimus tehty Italiassa Roomassa Sapienza Universityssä Suun ja leukojen tieteiden laitoksella yhteistyössä Umberto I Policlinicon Onkologisen (?) ja korjaavan leuka- ja kasvojen kirurgian yksikön kanssa.	Tutkimuksessa havaittiin: Infektioihin liittyviä keisarinleikkauksia (9)/ ennenaikaisia syntymiä (3)/ syntyneen lapsen alhaista syntymäpainoa (2)/ sikiön kuolema (9)/ äidin kuolema (4). Suun terveyden mahdollinen vaara raskauden aikana on hyvä olla tiedossa. Vaikeita odontogeenisiä infektioita käsitellään harvoin kirjallisuudessa. Ne voivat kuitenkin liittyä sekä äidin että sikiön kannalta vakaviin ja hengenvaarallisiin komplikaatioihin.
---	---------------	---	--	--	---

Kirjoittaja ja vuosiluku	Maa, jossa kirjoitettu	Tavoite	Tutkimustyyppi	Ketä tutkittiin ja missä	Tutkimuksen päätulokset
<p><b>3. Association between maternal dental periapical infections and pregnancy outcomes: results from a cross-sectional study in Malawi/</b> Harjunmaa, Ulla; Jarnstedt, Jorma; Alho, Lotta; Dewey, Kathryn G; Cheung, Yin Bun; et al/ (TÄTÄ LÄHDETTÄ KÄYTETTY MYÖS ONT Anttila, Maarit; Lucander, Siru; Soikkeli, Petra (Turun ammattikorkeakoulu. 2015) Suun hoidon opas Turun hyvinvointitoimialan äitiysneuvolan terveydenhoitajille ja asiakkaille) (ProQuest Centralin kautta haettu)</p>	<p>Yhdistynyt kuningaskunta, Oxford. 2015</p>	<p>Tavoitteet: Äidin infektiot liittyvät sikiön raskausajan kasvun rajoittumiseen (IUGR) ja ennenaikaiseen synnytykseen (PTB). Hammasinfektiot ovat yleisiä pienituloisissa ympäristöissä, mutta niiden vaikutusta raskauden haitallisiin tuloksiin ei tunneta. Menetelmät: Tämä oli poikkileikkaustutkimus äidin hampaiden periapikaalisten infektioiden ja synnytystulosten välisestä yhteydestä Malawissa, Afrikassa. Arvioimme suun terveyden kliinisesti ja radiologisesti äskettäin synnyttäneillä naisilla, joiden raskauden kesto oli tiedossa ja joiden syntymäpaino (BW), pituus ja pään ympärysmitta</p>	<p>Tieteellinen tutkimus, Poikkileikkaustutkimus</p>	<p>Tutkittiin hampaiden periapikaalisten infektioiden epidemiologiaa raskaana olevilla naisilla ja niiden yhteyttä sikiön kasvun rajoittumiseen ja raskauden kestoon Saharan eteläpuolisen Afrikan maaseutuväestössä.</p>	<p>Periapikaalinen infektio liittyi lyhyempään raskauden kestoon ja IUGR:ään tutkimusalueella; tähän riskitekijään puuttuvat toimet voivat parantaa synnytystuloksia pienituloisissa ympäristöissä. Johdonmukainen muutaman julkaistun hammaskarieksen ja haitallisten tutkimusten kanssa raskauden tuloksista, emme löytäneet merkittäviä komplisoitumattoman kariesin (ilman periapikaalista infektiota) ja minkä tahansa arvioitujen tulosten väliset yhteydet. Tämä voi liittyä systeemisen tulehduksen asteeseen. Se on uskottavaa, että vain silloin, kun hammas-tulehdus leviää ekstraradikulaarisesti (hammasjuurien ulkopuolella), riittää systeeminen tulehdus vaikuttamaan raskauteen ja raskauden tuloksiin. Useat aiemmat tutkimukset ovat löytäneet yhteyksiä parodontitiin ja haitallisten raskaustulosten välillä, jotkut tutkimukset ovat löytäneet ristiriitaisia tuloksia. Tutkimuksista havaittiin, että yhteys todettiin usein vauraummissa ympäristöissä, joissa äidit ovat muuten suhteellisen terveitä. Arvelemme, että Malawissa muut infektiot ja tulehdukset ovat yleisiä ja voivat ohittaa yhteyden matalaasteisen parodontaali-infektion ja haitallisten synnytystulosten välillä, kun taas</p>
<p><b>4. Unfavourable beliefs about oral health and safety of dental care during pregnancy: a systematic review/</b> Yasaman Mohammadi Kamalabadi; Campbell, M Karen; Zitoun, Natalie M; Jessani, Abbas) (Chinalin kautta haettu)</p>	<p>Epidemiologian ja biostatistiikan laitos, Schulich School of Medicine &amp; Dentistry, Western University, 1465 Richmond Street, Lontoo, ON N6G 2M1, Kanada. 2 Pediatrician laitos, Schulich School of Medicine &amp; Dentistry, Western University, 800 Commissioners Rd. E., Lontoo, ON, Kanada. 3 Synnytys- ja gynekologian laitos,</p>	<p>Tausta: Suun sairaudet, kuten ientulehdus ja parodontiitti, korreloivat haitallisten raskauden tulosten kanssa, kuten preeklampsia, ennenaikainen synnytys ja alhainen syntymäpaino. Suun terveyteen liittyvillä epäsuotuisilla uskomuksilla voi olla kielteisiä vaikutuksia suun terveyskäyttämiseen, mukaan lukien epärointi saada ehkäiseviä hammashoitoja ja hammashoitopalvelujen käyttöä. Tämän systemaattisen katsauksen tavoitteena oli selvittää odottavien tai vastasyntyneiden äitien usein epäsuotuisia</p>	<p>Tutkimus/ katsaus: Järjestelmällinen katsaus</p>	<p>Tutkimuspopulaatio oli raskaana olevat naiset tai alle 6-vuotiaiden lasten äidit iästä (kuten on ehdotettu, että synnytystä edeltävä tieto voi voidaan hakea tarkasti jopa neljän palautusväliä kuusi vuotta synnytyksen jälkeen ??? Sähköinen tietokantahaku PubMedistä, Scopusista, CINAHL:stä ja MEDLINE:stä (Ovid), mitä seurasi mukana olevien tutkimusten viittausten seuranta eteenpäin ja taaksepäin. Kaikki englannin perusopinnot riippumatta kaksi arvioijaa seuloivat itsenäisesti julkaisuvuoden tutkimuksia, jotka käsittelevät kielteisiä uskomuksia suun terveydestä ja hampaiden hoidosta raskauden aikana. CLARITY-työkalua käytettiin arvioimaan harhariskisiä mukana olevissa tutkimuksissa.</p>	<p>Tämä järjestelmällinen tarkastelu paljasti, että epäsuotuisat uskomukset suun terveydestä raskauden aikana ja hammashoidosta ovat edelleen olemassa ja niitä pidetään monilla maantieteellisillä alueilla. Suun terveyden ja hammashoidon epäsuotuisat uskomukset voivat johtuvat raskaana olevien naisten ja heidän perusterveydenhuollon tarjoajiensa tiedon ja suun terveyteen liittyvän tietoisuuden puutteesta. Raskaana olevat naiset etsivät aktiivisesti tietoa aiheesta lapsensa terveydelle ja heillä on riski saada väärin tietoa eri lähteistä, kuten tiedotusvälineistä ja sosiaaliset verkostot. Terveydenhuollon tarjoajien tulee varmistaa oman ja potilaiden tietämystä suun terveydestä ja hammashoito raskauden aikana on ajan tasalla. Hammashoidon välttäminen väärän tiedon ja epäsuotuisien uskomusten vuoksi voi johtaa hoitamattomiin hammas-sairauksiin haitallisiin raskaustuloksiin, kuten preeklampsiaan, ennenaikainen synnytys ja alhainen syntymäpaino. Ennaltaehkäisevien suun terveydenhuolto- ja koulutuksen pitäisi siis olla integroitu perusterveydenhuoltoon raskauden aikana. Vaikka tämä tutkimus onkin ensimmäinen laatuaan, jossa yritetään</p>

Kirjoittaja ja vuosiluku	Maa, jossa kirjoitettu	Tavoite	Tutkimustyyppi	Ketä tutkittiin ja missä	Tutkimuksen päätulokset
<a href="#">5. Hoitotyöntekijänä vastaanottokeskuksessa: Käsitteitä turvapaikanhakijoiden terveyttä edistävistä ohjauksesta/</a> Pylkkänen, Riitta 2017. (Pääsee lukemaan: (<https://erepo.uef.fi/handle/123456789/18974>.) (ohjaaminen AND hoitotyö* AND potilasohjaus AND haaste* AND maahanmuuttaj*) (Medicin kautta haettu)	Suomi, Itä-Suomen yliopisto, Terveystieteiden tiedekunta, hoitotieteen laitos	Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata vastaanottokeskuksissa työskentelevien hoitotyöntekijöiden käsitteitä turvapaikanhakijoiden terveyttä edistävistä ohjauksesta, ohjauksen edellytyksistä sekä ohjauksen kehittämistarpeista. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa hyödynnettävää tietoa turvapaikanhakijoiden terveyttä edistävän ohjauksen	Pro Gradu	Vastaanottokeskuksissa työskentelevien hoitotyöntekijöiden käsitteitä turvapaikanhakijoiden terveyttä edistävistä ohjauksesta, ohjauksen edellytyksistä sekä näiden kehittämistarpeista. Tutkimus toteutettiin laadullisena haastattelututkimuksena. Aineisto kerättiin haastattelemalla vastaanottokeskuksissa työskennelleitä hoitotyöntekijöitä (n = 10) Helsingin ja Uudenmaan, Kaakkois-Suomen sekä Savo-Karjalan alueelta marraskuun 2016 ja helmikuun 2017 välisenä aikana. Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.	Vastaanottokeskuksissa työskentelevien hoitotyöntekijöiden rooli on keskeinen turvapaikanhakijoiden terveyttä edistävissä ohjauksessa. He ovat ensimmäisiä sosiaali- ja terveydenhuollon kontakteja, joihin turvapaikanhakijat voivat turvautua. Turvapaikanhakijat kuuluvat väestöryhmään, joiden terveys ja hyvinvointi ovat keskimääräistä heikompia. Heillä on erilaisia terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä tarpeita, joihin vastaanottokeskusten hoitotyöntekijät tarjoavat terveyttä edistävää ohjausta. Tulosten mukaan turvapaikanhakijoiden terveyttä edistävää ohjausta kohdistui ohjauksen muotoihin ja sisältöön. Ohjausmuodot käsittivät yksilö- ja ryhmäohjauksen sekä moniammatillisen ohjauksen. Ohjaus kohdistui suomalaisen sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmään,
<a href="#">6. Monikulttuurinen perhevalmennus ammattilaisten kokemana/</a> Lepola, Susanna 2017. (Pääsee lukemaan: (<https://trepotuni.fi/handle/10024/101396>.) (ohjaaminen AND hoitotyö* AND potilasohjaus AND haaste* AND maahanmuuttaj*) (Medicin kautta haettu)	Suomi, Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Hoitotiede (Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata monikulttuurisen perhevalmennuksen toteuttamiseen liittyviä kokemuksia terveydenhuollon ammattilaisten näkökulmasta ja miten monikulttuurista perhevalmennusta tulisi heidän mielestään kehittää. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa ajankohtaista tietoa terveydenhuollon ammattilaisten tueksi. Tässä	Tutkielman tarkoituksena oli kuvata monikulttuurisen perhevalmennuksen toteuttamiseen liittyviä kokemuksia terveydenhuollon ammattilaisten näkökulmasta ja miten monikulttuurista perhevalmennusta tulisi heidän mielestään kehittää. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa ajankohtaista tietoa terveydenhuollon ammattilaisten tueksi. Tässä	Pro Gradu	Julkisella, yksityisellä ja kolmannella sektorilla toimivia monikulttuurista perhevalmennusta toteuttavia terveydenhuollon ammattilaisia (N=11). Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.	Tämän tutkimuksen tuottama tieto voi tukea eri sektoreilla toimivia ammattilaisia työssään monikulttuuristen perheiden perhevalmennuksen parissa. Tutkimuksesta saatu tieto lisää ymmärrystä monikulttuurisesta perhevalmennuksesta ilmiönä ja rakentaa osaltaan terveystieteiden näyttöön perustuvaa tietopohjaa. Tietoa voidaan hyödyntää kehittäessä monikulttuurista perhevalmennusta ja siihen valmiuksia antavaa koulutusta. Erilaiset ehdotukset monikulttuurisen perhevalmennuksen kehittämiseksi voisivat hyvin kohdennettuina mahdollisesti tavoittaa monikulttuurisen väestöryhmän perhevalmennustarpeita tukien myös neuvolan ennaltaehkäiseviä tavoitteita.
<a href="#">7. "On vaikea hoitaa, jos ei ole yhteistä kieltä". Hoitohenkilöstön kokemuksia monikulttuurisen hoitotyön haasteista/</a> Lehtonen, Ellamaria & Välimaa, Linda 2017. (Theseuksen kautta haettu)	Suomi, Tampereen AMK. Sairaanhoidtajakoulutus	Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata hoitohenkilöstön kokemia haasteita monikulttuurisessa hoitotyössä Pirkanmaan sairaanhoitopiirin alueella. Opinnäytetyön tehtävänä oli selvittää, minkälaisia haasteita hoitohenkilöstö koki monikulttuurisessa työskentelyssä ja	Ont, AMK	Monikulttuurisessa hoitotyössä olevan hoitohenkilöstön kokemia haasteita työssään	Tulokset osoittivat, että haasteeksi monikulttuurisessa hoitotyössä koettiin kielen liittyvät haasteet, kulttuurisen tiedon puute, hoitoon kohdistuvat odotukset, hoitohenkilöstön ja potilaiden asenteet, läheisten osallistuminen hoitoon sekä ajankäyttö ja aikataulun noudattaminen. Kehitysehdotuksina hoitohenkilöstöllä oli koulutuksen lisääminen, materiaalin helppo saatavuus, asenteisiin puuttuminen sekä kielelliset avut ja ohjeistukset.
<a href="#">8. Maahanmuuttajataustaisen operatiivisen päiväsaaralapotilaan leikkausta edeltävä ohjaus: kuvallinen lyhyt ohje.</a> Laakso, Minna & Rahkola, Outi 2022. (Theseuksen kautta haettu)	Suomi. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulutkinto. Sairaanhoidtaja	Kuvallisen lyhyt ohjeen tavoitteena oli ehkäistä väärinymmärryksiä sekä auttaa kielimuurista aiheutuvia ongelmia maahanmuuttajataustaisten asiakkaiden kanssa toimissa preoperatiivisessa hoitotyössä.	Ont, AMK, toiminnallinen ont	Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tarjota operatiivisen päiväsaaralan henkilökunnalle kuvallinen lyhyt ohje kommunikoinnin tueksi työskennellessä maahanmuuttajataustaisten potilaiden kanssa.	Valmis tuote soveltuu operatiivisen päiväsaaralan eri potilasryhmien kanssa käytettäväksi kommunikoinnin välineenä preopliikkinaohjauksessa. Tässä työssä potilasryhmäksi valikoitui maahanmuuttajataustaiset potilaat.

Kirjoittaja ja vuosiluku	Maa, jossa kirjoitettu	Tavoite	Tutkimustyyppi	Ketä tutkittu ja missä	Tutkimuksen päätulokset
<a href="#">9. Maahanmuuttajaäidit ja selkokielisyys - Opas ja menetelmiä kommunikoinnin tueksi./</a> Karttunen, Henna & Tuominen, Klaudia 2020. (kuvien avulla puhetta tukeva kommunikointi maahanmuuttajaäitien kanssa) (Theseuksen kautta haettu)	Suomi. Laurea 2020.	Opinnäytetyön teoria käsittelee aiheita maahanmuuttajanaisten ja -äidit, kotoutuminen, selkokieli, oikeudet ja velvollisuudet Suomessa sekä AAC-menetelmät eli puhetta tukevat ja korvaavat kommunikointikeinot. Tutkimustietoa oli hyvin vähän aiheesta maahanmuuttajanaisten ja siitä syystä opinnäytetyön aihe oli tarpeellinen. Toiminnallisia tuokioita arvioitiin havainnoinnin ja palautelomakkeiden avulla. Opasta arvioitiin yhteistyökumppanin kommenttien perusteella ja miten se	Ont, Amk	Kehittämistehtävä, jossa tuotettu selkokielistä materiaalia: Opinnäytetyön tarkoitus oli kehittää Voimanaisia-hankkeen materiaalia selkokielisemmäksi hyödyntäen AAC-menetelmiä ja tuottaa työntekijöille selkokielinen opas maahanmuuttajanaisten ja -äitien kanssa työskentelyä varten.	Materiaali, joka kehitettiin Voimanaisia-hankkeeseen, jäi Planin työntekijöiden käytettäväksi. Opinnäytetyötä voisi jatkaa tutkimalla tarkemmin oppaan hyödyllisyyttä erityisesti vapaaehtoisten näkökulmasta, sillä kaikilla heillä ei välttämättä ole entuudestaan kokemusta maahanmuuttajien kanssa työskentelystä. Voimanaisia-hanketta ja sen materiaalia voisi kehittää edelleen asiakaslähtöisemmäksi ja selkokielisemmäksi. Tuokioita kehitettiin jatkuvasti niitä toteutettaessa. Yksilön näkökulmasta opinnäytetyö lisää tietoisuutta selkokielien käytöstä erilaisen asiakasryhmien kanssa sekä tietoisuutta maahanmuuttajaäideistä ja -naisista. Opinnäytetyön avulla kehitettiin Planin Voimanaisia-hanketta ja sen kautta myös kotoutumista. Tärkeän aiheen esille nostamisella on ollut tarkoitus vaikuttaa myös yhteiskunnallisesti. Yhteiskunnallisesti opinnäytetyö pyrkii myös tukemaan ymmärrystä ja ymmärretyksi tulemistä.
<a href="#">10. Monikulttuurinen perhevalmennus maahanmuuttajille/</a> Kekäläinen, Sanna-Riikka & Räihä, Maija 2018. (kuvien avulla puhetta tukeva kommunikointi maahanmuuttajaäitien kanssa) (Theseuksen kautta haettu)	Suomi	Opinnäytetyön tarkoituksena oli valmentaa Oulun alueella asuvia maahanmuuttajaperheitä synnytykseen ja vanhemmuuteen. Tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa monikulttuurinen perhevalmennus yhdessä kolmannen sektorin toimijoiden sekä kaupungin neuvolan kanssa. Perhevalmennuksessa hyödynnettiin tulkkipalveluja. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallinen osuus oli monikulttuurisen perhevalmennuksen suunnittelu ja ohjauksen pitäminen.	Ont	Valmennukseen osallistui äitejä Somaliasta, Pakistanista ja Syyriasta, jotka olivat asuneet Suomessa puolesta vuodesta muutamaan vuoteen. Äidit olivat eri vaiheissa raskautta. Suurin osa heistä oli monisyntyttäjiä, mutta mukana oli myös yksi ensisyntyttäjä. Kaikille äideille yhteistä oli tuleva synnytys uudessa maassa ja kulttuurissa. Valmennuskertojen aiheiden ja kohderyhmän tarkennettua aloimme koota tietoperustaa, ja päädyimme keräämään tietoa monikulttuurisesta perhevalmennuksesta, synnytyksestä, vauvan hoidosta sekä muslimikulttuurista.	Ohjelmasta uusia ideoita ja työskentelymalleja tulevaisuutta varten/ Planin työntekijät saivat myös opinnäytetyön tekijöiden suunnittelema toiminnallisten tuokioiden
<a href="#">11. Maahanmuuttajanaisten kokemukset raskauden seurannasta ja raskauden erityispiirteet.</a> Silvan, Shiri & Nissinen, Nelli 2023. Metropolia ammattikorkeakoulu. Metcat finna/ Theseus.	Suomi	Tuottaa tietoa kättilötutkinnon opetuksen tueksi. Haetaan tietoa tutkimuskysymyksiin: Millaisia erityispiirteitä maahanmuuttajataustaisten naisten raskauden seurantaan liittyy? Millaisia kokemuksia maahanmuuttajanaisten on äitiyshuollon palveluista?	ONT/ AMK, Kuvailuva kirjallisuuskatsaus	Tutkittu ja analysoitu aiemmin tehtyjä tutkimuksia maahanmuuttajanaisten raskauksiin liittyvistä erityispiirteistä ja heidän kokemuksistaan äitiyshuollon palveluista	Maahanmuuttajien raskautta voivat vaikeuttaa infektioaudit, kantaväestöä suurempi raskausdiabeteksen, raskausmyrkytyksen ja psyykkisen terveyden häiriöiden riskit, raudanpuute- tai perinnöllinen anemia, sekä erilaiset kommunikaation ongelmat. Ennen aikaisen syntymän riski on kantaväestöä suurempi Etelä- ja Kaakkois-Aasiasta ja Saharan eteläpuolisesta Afrikasta tulleilta. Lisäksi kielen ymmärtämisen vaikeudet tai yhteisen kielen puuttuminen kokonaan nousi esiin sekä teoreettisessa taustassa että maahanmuuttajaäitien kokemuksissa äitiyshuollon palveluista.

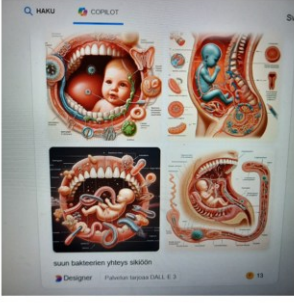
# Käsittekartta



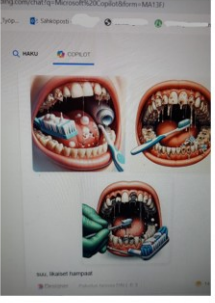
## Kehittämismvaiheita

**Tekoäly ohjausmateriaalin kuvien luomiseksi:** Kuvan luomisen harjoittelua tekoälyllä - Tarja Sonninen

**KEHITTÄMISVAIHEtta**



Pyädetty tekoäly luomaan kuva "suun bakteerien yhteys sikiöön"  
→Microsoft Designer, Palvelun tarjoaja DALL E 3



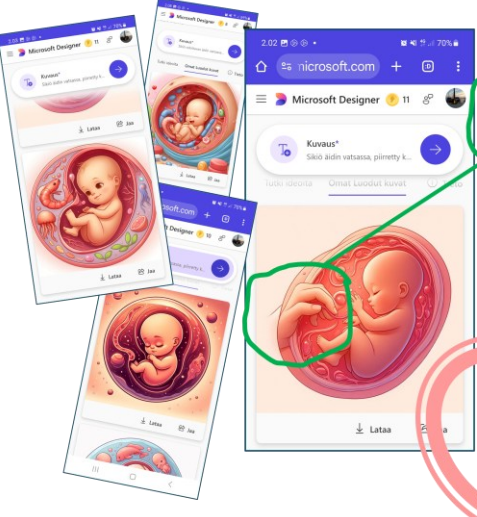
Pyädetty tekoäly luomaan kuva "suu, likaiset hampaat"  
→Microsoft Designer, Palvelun tarjoaja DALL E 3

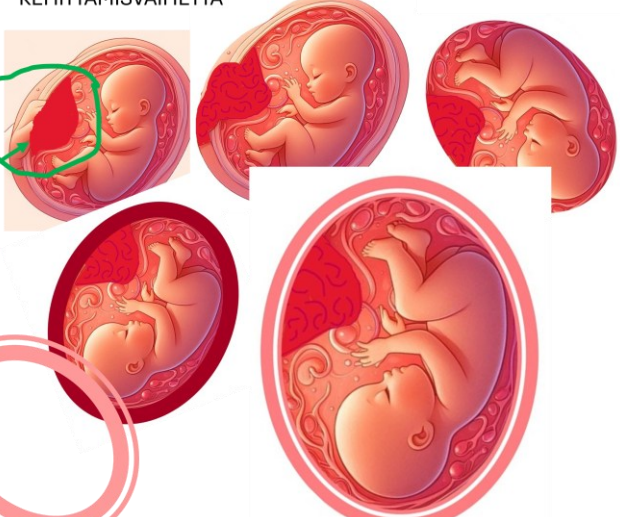
Tekoäly ei tuottanut ohjausmateriaaliin sopivia kuvia – Täytyi alkaa perehtymään asiaan paremmin

Kuvat: Tarja Sonninen – 2024 – (hyödynnetty tekoälyä)

**Sikiö:** Microsoft Designer – tekoäly – Luo kuva: "Sikiö äidin vatsassa, piirretty kuva" – Muokattu tietokoneen kuvankäsittelyohjelmalla ja PowerPoint-ohjelmalla – Tarja Sonninen

**KEHITTÄMISVAIHEtta**

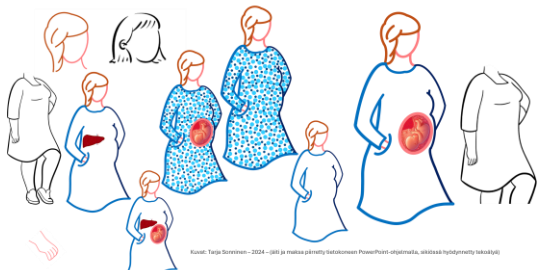




Kuvat: Tarja Sonninen – 2024 – (hyödynnetty tekoälyä)

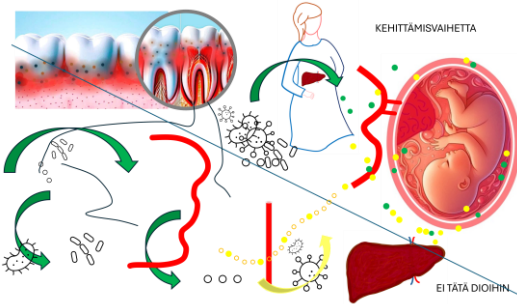
**Äiti:** Piirretty tietokoneen PowerPoint-ohjelmalla - Mallina käytetty Kuvapankin piirroksia (sikiössä hyödynnetty tekoälyä, maissa piirretty PowerPoint-ohjelmalla – Tarja Sonninen

**KEHITTÄMISVAIHEtta**



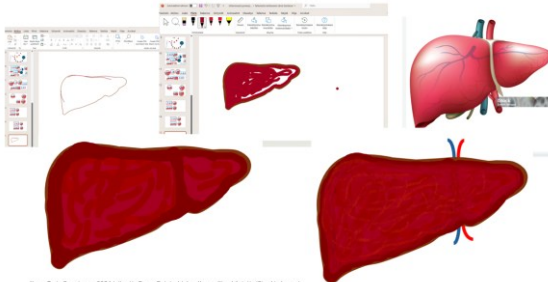
Kuvat: Tarja Sonninen – 2024 – (äiti ja maissa piirretty tietokoneen PowerPoint-ohjelmalla, sikiössä hyödynnetty tekoälyä)

**KEHITTÄMISVAIHEtta**



Ei tätä dioihin

Kuvat: Tarja Sonninen – 2024 (hyödynnetty tekoälyä)



Kuvat: Tarja Sonninen – 2024 (piirretty PowerPoint-ohjelmalla, mallina käytetty (Stockin kuva)

**Vastasyntynyt:** Microsoft Designer – tekoäly – Luo kuva: "Vastasyntynyt vauva" – Muokattu tietokoneen kuvankäsittelyohjelmalla ja PowerPoint-ohjelmalla

**KEHITTÄMISVAIHEtta**



Tekoälyn luomat kaksi erityyppistä vastasyntyneen kuvaa: Toisessa piirretyn tyyppiset ja toisessa valokuvatyypiset kuvat. Käytin mieluummin piirretyn tyyppisiä kuvia. Muokkasin näistä kahdesta tekoälyn luomasta kuvasta vastasyntyneen vauvan. Hämähäkkisä on pyritty havainnollistamaan juuri tapahtunutta syntymää.

Vastasyntynyt kätilön käsissä

Kuvat: Tarja Sonninen – 2025 – (hyödynnetty tekoälyä)

**KEHITTÄMISVAIHTETA**

**MUOKKAAMISTA VARTEN/ TÄSTÄ KUVAN MUOKKAUSTA TARVITAANSSA**

Kuvit: Tarja Sonninen - 2024 - (päätyömuoto)

**Äidin suun terveyden vaikutus sikiöön ja raskauden kuluun (esim. sikiön pienikavuisuus, alhainen syntymäpaino, keskenmeno, ennenaikainen syntyminen) - The effects of maternal Oral health on the Fetus and the course of Pregnancy (e.g. reduction of growth factors, low birth weight, miscarriage, preterm birth.)**

**KEHITTÄMISVAIHTETA**

**MUOKKAUSIDIA - TÄSSÄ POISTETTU "SUORAVETO", ETÄ TERVE SUU JOHTAIS AINA NORMAALIN RASKAUDEN KESTOON JA NORMAALIN SIKOPAINOON!**

Kuvit: Tarja Sonninen - 2024

**Hampaat:** Image Creator Bing – tekoäly – Luo kuva: "kolme valkoista hammasta rivissä, realistinen, lisää kuvaan ien, hampaan juuri ikenen sisällä, peitä hampaiden juuret ikeniin, älä näytä hampaiden juuria" – Muokattu puhelimella kuva-/ kamerasovelluksella ja tietokoneella kuvien käsittelyohjelmalla sekä Word- ja PowerPoint-ohjelmilla – Tarja Sonninen

**KEHITTÄMISVAIHTETA**

1. Tekoälyllä luotu aloitus
2. Tietokoneella kuvien käsittelyohjelmalla työstetty
3. Puhelimen kuva-/ kamerasovelluksessa lisätty elementtejä
4. Word- ja PowerPoint-ohjelmalla yhdistetty kuvia yhteen ja muokattu

Tarja S - 2024

**Hampaiden piirtämistä:** Piirretty PowerPoint-ohjelmalla - Tarja Sonninen

**KEHITTÄMISVAIHTETA**

Kuvit: Tarja Sonninen - 2024 - Piirretty PowerPoint-ohjelmalla

**Hammashuolto ja -talous:** Microsoft Designer - tekoäly - Mm. Luo kuva: "Hammashuolto, hammastatista ja hammashuolto -> peittä nalle ja muuta" "50kshammashuolto" -> valokuvien säätöhammashuolto ja talle -> valokuvien säätöhammashuolto" "Hammashuolto" -> realistinen, sulla huolto kerta kerta, peitä hammastatista kerrin kerrin" -> Huolto, hammashuolto, hammashuolto ja puhdistus -> hammashuolto, hammashuolto - Tarja Sonninen

**KEHITTÄMISVAIHTETA**

Kuvit: Tarja Sonninen - 2024 - (päätyömuoto)

**KEHITTÄMISVAIHTETA**

**Ruokailutottumusten ja ravinnon merkitys suun terveyteen raskausaikana**

**Tekoälyn luomia ja niistä muokattuja kuvia**

**Itse otettuja valokuvia ja niistä muokattuja kuvia**