



Riku Hoffren, Sonja Sikiö

# 12–18-vuotiaiden asiakkaiden tupakoinnin vähentäminen Metropolia Ammattikorkeakoulun Suunhoidon opetusklinikalla

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Suuhygienisti

Suun terveydenhuollon tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyön raportti

28.3.2022

Tekijä	Riku Hoffren, Sonja Sikiö
Otsikko	12–18-vuotiaiden asiakkaiden tupakoinnin vähentäminen Metropolia Ammattikorkeakoulun suunhoidon opetuslinikalla
Sivumäärä	24 sivua + 5 liitettä
Aika	28.3.2022
Tutkinto	Suuhygienisti AMK
Tutkinto-ohjelma	Suun terveydenhuollon tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Terveydenhuollon maisteri Helena Stedt

Tupakoinnin puheeksi ottaminen on osa suuhygienistin työnkuvaa. Varhaisella puuttumisella voidaan ehkäistä mahdollisia haittavaikutuksia niin suun terveydelle kuin yleisterveydellekin. Motivoivan keskustelun ja kannustavan ilmapiirin avulla voidaan nuorta tukea tupakoinnin vähentämisessä ja lopettamisessa. Tupakoinnista kysyminen ja puhuminen voi kuitenkin tuntua suuhygienistiopiskelijalta hankalalta ja siksi tuotimme ohjausmateriaalia aiheesta suuhygienistiopiskelijoiden tueksi.

Opinnäytetyömme kohderyhmäksi rajattiin 12–18-vuotiaat tupakkatuotteita tai sähkötupakkaa käyttävät nuoret sekä Metropolia Ammattikorkeakoulun suuhygienistiopiskelijat. Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, jonka tarkoituksena oli luoda ohjausmateriaalia suuhygienistiopiskelijoille Metropolia Ammattikorkeakoulun suunhoidon opetuslinikalla suoritettavien harjoittelujaksojen tueksi.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää, millaiset vaikutukset tupakoinnilla on suun terveyteen ja yleisterveyteen sekä selvittää, miten suuhygienistiopiskelija voi ohjauksen avulla motivoida 12–18-vuotiasta nuorta tupakoinnin ja sähkösavukkeen käytön vähentämiseen ja lopettamiseen. Opinnäytetyön tietopohja koostuu ajankohtaisista tutkimustiedoista sekä luotettavista lähteistä.

Tärkeimmiksi asioiksi nuoren tupakoivan asiakkaan kohtaamisessa ja motivoimisessa tunnistimme empatian sekä asiakkaan ymmärtävän ja kunnioittavan kohtaamisen. Tärkeää on myös välttää syyllistävää ja moralisoivaa puhetta. Tunnistimme myös, että tupakoinnilla ja sähkösavukkeen käytöllä on merkittäviä negatiivisia vaikutuksia suun terveydelle ja yleisterveydelle.

Avainsanat	suuhygienisti, tupakointi, suun terveys, nuorten tupakointi, tupakoinnin puheeksi otto
------------	--

Author	Riku Hoffren, Sonja Sikiö
Title	Reducing smoking among 12–18-year-old patients at Metropolia University of Applied Sciences' Oral Hygiene Teaching Clinic
Number of Pages	24 pages + 5 appendices
Date	28 March 2022
Degree	Oral Hygiene, Bachelor's Degree
Degree Programme	Bachelor of Health Care, Oral Hygiene
Instructors	Helena Stedt, MHS (Master of Health Science)
<p>Bringing up smoking is part of the job description of an oral hygienist. Early intervention can prevent possible negative effects of smoking on oral health and general health. With motivational discussion and a supportive atmosphere, young people can be supported in reducing and quitting smoking. However, asking and talking about smoking can seem awkward for an oral hygienist student and that is why we are producing guidance material on the subject to support oral hygienist students in their practice.</p> <p>The focus group of our thesis was defined to include 12 to 18-year-old youngsters, who use tobacco products or e-cigarettes and dental hygienist students practicing at Metropolia University of Applied Sciences. Our thesis was implemented as a development project. The purpose of our thesis was to develop guidance material for dental hygienist students in support of practice in the Oral Hygiene Teaching Clinic of Metropolia University of Applied Sciences.</p> <p>The aim of our thesis was to find out what effects smoking has on oral health and general health and to find out how oral hygienist students can, through guidance, motivate young people aged 12 to 18 to reduce and stop smoking and e-cigarette use. The knowledge base of our thesis consists of current research data as well as reliable sources.</p> <p>We identified empathy, an understanding attitude as well as respectfulness to be the most important factors in confronting and motivating a young smoking patient. It is also important to avoid guilt inducing and moralizing speech. We also identified that smoking and e-cigarette use have significant negative effects on oral health and general health.</p>	
Keywords	oral hygienist, smoking, oral health, adolescent smoking, bringing up smoking

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät	2
3	Teoreettiset lähtökohdat	3
3.1	Tekijät nuorten tupakkatuotteiden käytön taustalla	4
3.2	Riippuvuus tupakkatuotteisiin	6
3.3	Tupakkatuotteiden vaikutukset suun terveyteen	7
3.4	Tupakkatuotteiden vaikutukset yleisterveyteen	8
3.5	Tupakkatuotteiden käytön puheeksi ottaminen	10
4	Opinnäytetyön toteuttaminen	12
4.1	Menetelmälliset lähtökohdat	12
4.2	Toimintaympäristö, kohderyhmä ja hyödynsaajat	13
4.3	Lähtötilanteen kartoitus	13
4.4	Toiminnan etenemisen ja työskentelyn kuvaus	14
5	Tuotokset	16
6	Pohdinta	16
6.1	Tuotosten tarkastelu	17
6.2	Eettisyys ja luotettavuus	19
6.3	Tuotosten hyödyntäminen	19
6.4	Kehittämisehdotukset	19
6.5	Ammatillinen kasvu	20
	Lähteet	22

## Liitteet

Liite 1. Tiedonhakuprosessin kuvaus

Liite 2. Tutkimusartikkeleiden kuvaus

Liite 3. Suuhygienistiopiskelijoille suunnattu PowerPoint-esitys

Liite 4. 12–18-vuotiaille tupakoiville asiakkaille lähetettävä PowerPoint-esitys suomeksi

Liite 5. 12–18-vuotiaille tupakoiville asiakkaille lähetettävä PowerPoint-esitys englanniksi

# 1 Johdanto

Opinnäytetyössämme pyrimme kehittämään 12–18-vuotiaiden tupakoivien nuorten asiakasohjausta Metropolia Ammattikorkeakoulun suunhoidon opetuslinikalla suuhygienistiopiskelijan näkökulmasta. Päihteiden käytöstä keskusteleminen asiakkaiden kanssa on olennainen osa suuhygienistin työtä, sillä esimerkiksi tupakoinnilla on tutkitusti paljon negatiivisia vaikutuksia suun terveydelle. (Heikkinen, Anna Maria 2019a).

Tupakointi on vähentynyt Suomessa viimeisten vuosikymmenien aikana kaikissa ikäryhmissä. Dramaattisin muutos on kuitenkin tapahtunut nuorten tupakoinnin osalta. Vuonna 2019 7 prosenttia suomalaisista 14–20-vuotiaista nuorista tupakoi päivittäin. Nuorten tupakoinnin yleisyys vaihtelee iän, sukupuolen ja koulutuksen mukaan. Tupakoinnin rinnalle on viime vuosina noussut myös sähkötupakka, joskin sen suosio on ollut vielä vähäistä tavalliseen tupakkaan verrattuna. (THL 2019: 1–5.)

Suomessa tupakkalaista on säädetty viimeksi vuonna 2016. Lain tavoitteena on, että riippuvuutta aiheuttavien ja myrkyllisiä aineita sisältävien tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö loppuisi. Lain tavoitteena on myös ehkäistä nuorten tupakoinnin aloittamista ja siten nikotiiniriippuvuuden muodostumista sekä kannustaa tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen. (THL 2019: 12.) Suuhygienistit ja suuhygienistiopiskelijat voivat omalta osaltaan työssään auttaa tavoitteen saavuttamisessa tukemalla ja kannustamalla tupakoivia tupakoinnin vähentämisessä ja lopettamisessa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten suuhygienisti voi ohjauksen kautta motiivoida 12–18-vuotiasta asiakasta tupakkatuotteiden käytön vähentämiseen. Tavoitteena on myös selvittää, millaiset vaikutukset tupakoinnilla on suun terveyteen ja yleisterveyteen. Tarkoituksenamme oli luoda tupakoinnin vähentämiseen ja lopettamiseen tähtäävää ohjausmateriaalia, jota suuhygienisti opiskelijat voivat käyttää apuna Metropolian suunhoidon opetuslinikalla 12–18-vuotiaan asiakkaiden ohjauksessa.

## **2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda tupakoinnin vähentämiseen ja lopettamiseen tähtävää ohjausmateriaalia suuhygienistiopiskelijoiden tueksi 12–18-vuotiaan asiakkaan ohjauksessa.

Ohjausmateriaalin tavoitteena oli motivoida asiakasta lopettamaan tai vähentämään tupakointia. Ohjausmateriaalin oli tarkoitus kertoa tupakoinnin vaaroista ja haittavaikutuksista niin suun terveydelle kuin yleisterveydellekin. Tavoitteena oli luoda ohjausmateriaalia, joka on helposti luettavissa ja ymmärrettävissä. Pyrimme välttämään moralisoivaa ja saarnaavaa kielenkäyttöä, jotta materiaali olisi nuorille asiakkaille kiinnostavaa.

Käytännössä tuotimme kaksi PowerPoint-diasarjaa. Toinen on suunnattu 12–18-vuotiaille asiakkaille informaatiolähteenä ja tukena tupakoinnin vähentämiseen ja lopettamiseen. Toinen PowerPoint-diasarja on suunnattu suuhygienistiopiskelijoiden käyttöön antamaan suuhygienistiopiskelijoille työkaluja siihen, miten ottaa tupakointi puheeksi 12–18-vuotiaan asiakkaan kanssa, miten kohdata nuori asiakas ja mitä kysymyksiä esittää eri tilanteissa, tätä diasarjaa ei lähetetä asiakkaille.

Metropolia Ammattikorkeakoulun suunhoidon opetuslinikalla on tarkoitus hyödyntää tuottamaamme sähköistä ohjausmateriaalia 12–18-vuotiaiden asiakkaiden kanssa ja nuorille asiakkaille lähetettävä PowerPoint-diasarja on tarkoitus tehdä suomeksi ja englanniksi. Ohjausmateriaali jaetaan Moodle-alustalle suunhoidon opetusklinikan työtilaan, josta suuhygienistiopiskelijoilla on pääsy materiaaleihin.

Tarkoituksena oli jakaa asiakkaille suunnattu PowerPoint-diasarja nuorten asiakkaiden sähköpostiin suuhygienistiopiskelijoiden koulun sähköpostien kautta. Ladattava tiedosto on samalla Moodle -alustalla, jossa myös ohjausmateriaali suuhygienistiopiskelijoille sijaitsee.

Kehittämistehtävät:

- 1) Millaiset vaikutukset tupakoinnilla on suun terveyteen ja yleisterveyteen?
- 2) Miten suuhygienistiopiskelija voi ohjauksen kautta motivoida 12–18-vuotiasta nuorta tupakoinnin ja sähkösavukkeen käytön vähentämiseen ja lopettamiseen?

### 3 Teoreettiset lähtökohdat

Vuodesta 1996 Suomessa on luotu toimintaohjeita sekä kirjallisia strategioita suojaamaan lapsia ja nuoria tupakoinnin haitoilta (Nevalainen & Ollila 2015). Tupakoinnista ja sen haitoista suunterveydelle sekä yleisterveydelle on kerrottu 12–18-vuotialle nuorille Suomen koulutusjärjestelmässä viimeistään yläkoulussa. Tupakointi aloitetaan yleensä ryhmäpaineen alla, kun muutkin kaveriporukasta polttavat tupakkaa (MLL 2019). Kokeilunhalu onkin varsin yleinen motiivi tupakoimiselle nuorten keskuudessa (Piispa 2017). Varhaisin aloitettu tupakointi tai nuuskaaminen voivat altistaa myös huumeiden ja alkoholin käytölle. (Heikkinen 2019b). Tämän vuoksi tupakoinnin haitoista kertominen olisi hyvä aloittaa jo alakouluiässä. Koko 2000-luvun aikana nuorten tupakointi on ollut vähenemään päin (MLL 2019).

Nuorten tupakointi on vähentynyt Suomessa huomattavasti viimeisten vuosikymmenien aikana. Vuonna 2021 14–20-vuotiaista pojista päivittäin tupakoi 7 prosenttia ja tytöistä 5 prosenttia. Päivittäin tupakoivien nuorten määrä on laskenut viimeisen vuosikymmenen aikana selvästi, sillä vuonna 2011 päivittäin tupakoivien poikien osuus oli 21 prosenttia ja tytöillä 18 prosenttia. Viime vuosina päivittäin tupakoivien määrä on kuitenkin laskenut lähinnä tyttöjen kohdalla samalla kun päivittäin tupakoivien poikien määrän lasku on taantunut. (THL 2021b: 2).

Nuorten tupakoinnin yleisyys vaihtelee oppilaitostyyppien välillä. Vuonna 2021 8. ja 9. -luokkalaisista nuorista päivittäin tupakoi viisi prosenttia. Ammatillisessa peruskoulutuksessa opiskelevien nuorten tupakointi on yleisempää muissa oppilaitostyypeissä opiskeleviin nuoriin verrattuna. Ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. -vuoden opiskelijoiden keskuudessa 18 prosenttia tytöistä ja 17 prosenttia pojista tupakoi päivittäin. Ensimmäisen ja toisen vuoden lukio-opiskelijoista sen sijaan vain 2 prosenttia tupakoi päivittäin. (THL 2021b: 2)



Vaikka nuorten tupakointikokeilut ja päivittäinen tupakointi ovatkin vähentyneet, on nuorten kynnyks kokeilla nikotiinituotteita pienentynyt sähkötupakan takia. Pojat ovat myös alkaneet käyttää viime vuosina enemmän nuuskaa sekä perusopetuksen 8. ja 9. luokilla sekä ammatillisessa koulutuksessa. (Kosola & Niemelä & Niemelä 2018.)

Tupakoimattomuuden edistäminen nuorten ja lasten kohdalla on iso kansanterveys- haaste. Tupakointi aiheuttaa sairauksia ja ennen aikaista kuolleisuutta. Yhteiskunnalle tupakkasairauksien hoitaminen on kallista. Jos tupakkatuotteiden käyttö loppuisi, tämä edistäisi kansalaisten terveyttä ja terveydenhuollon kustannukset pienentyisivät. (Hara & Ollila & Simonen 2010: 14.)

### 3.1 Tekijät nuorten tupakkatuotteiden käytön taustalla

Mikko Piispan tutkimuksessa ”Sammuuko savuke, nouseeko nuuska?” haastateltiin Kouvolalaisia, Espoolaisia ja Oululaisia nuoria. Tutkimuksessa selvittää nuorten mielikuvia, käsityksiä ja asenteita tupakkatuotteista sekä niiden käyttämisestä. Yhtenä näkökantana on myös sosiaalisten kytköksiin liittyminen tupakoimiseen. (Piispa 2017: 14.)

Tutkimuksessa tuli esille, että tupakkaa kokeilemattomat nuoret eivät tunteneet tupakoivia nuoria ja tupakoivat nuoret tai jo ”entiset tupakoitsijat” sanoivat haastattelussa moinen kavereidensa tupakoivan tai kokeilleen tupakointia. Tässä tulee ilmi, että kaveryhteisön merkitys kokeilemiseen on varsin vaikuttava tekijä. Varsinkin yläkoulun aikana uteliaisuus tupakointiin voi lisääntyä, kun ympärillä on vanhempien luokkien opiskelijoita ja luodaan uusia ystävyys-suhteita. (Piispa 2017: 26.)

Tupakoivat ja tupakoimattomat nuoret molemmat tiesivät haastateltaessa, ettei tupakointi ole hyvästä. Haastattelua tehdessä nuoret aloittivat keskustelun haittojen kautta. Terveyshaitat ja vaarat tulivat esille varsinkin tupakoimattomien mielipiteissä, mutta he eivät silti tuominneet tupakoivia nuoria. Terveysvalistuksen kautta opittu tieto näkyi tupakoimattomien vastauksissa. (Piispa 2017: 24.)

Tupakoivat nuoret toivat esille myös tupakoinnin terveyshaitat. Tupakoivat nuoret kokivat tupakoinnin typeränä, mutta kertoivat lopettamisen olevan hankalaa, kun kerran on sen aloittanut. Tupakoivien nuorten kohdalla useammin toistui mielipide siitä, että tupakointi on jokaisen henkilökohtainen asia, johon toisten ei pitäisi puuttua. Haitoista tupakoivat nuoret kertoivat omien kokemustensa pohjalta. (Piispa 2017: 24.)

Näitä haittoja olivat mm. tupakointiin kuluva raha, hampaiden keltaisuus, hengästyminen urheillessa, riippuvuus, paha haju suussa sekä vaatteissa ja ulkonäköön vaikuttavat haitat. Tupakoivat nuoret eivät tuoneet julki pitkäkestoisia tai vakavampia haittoja, jos riippuvuutta ei lasketa mukaan. Tupakoivat nuoret eivät välttämättä näe tupakointia jatkuvana tapana vaan kokevat sen asiana, joka loppuu ennen kuin vakavia haittoja voi ilmetä. Syöpäriskistä kysyttäessä nuoret eivät olleet ajatelleet asiaa niin pitkälle. (Piispa 2017: 25.)

Nuorien kohdalla riippuvuus voi muodostua huomaamatta. Nuori on voinut kokeilla tupakointia uteliaisuudesta, kun kaveri on tarjonnut savuketta huomioimatta riskejä sen enempää. Tärkeämpänä nuori kokee mielikuvan porukkaan kuulumisesta ja siitä, mitä mieltä muut ovat hänestä. Tutkimuksen mukaan kriittiset hetket ovat seiska- ja ysiluokkien välissä. (Piispa 2017: 25–26.)

Seiskaluokkalaisia haastatellessa monet toivat ilmi, etteivät olleet kiinnostuneet tupakoinnista tai tunne tupakoivia nuoria, eikä heillä ole omakohtaista kokemusta tupakoinnista. Osa ysiluokkalaisista tupakoivista nuorista taas kertoi, että seiskaluokalla he olivat tupakointia vastaan. Samana aikana uteliaisuus kokeilla nousi pintaan ja ilmeni myös sosiaalisia paineita. Myöhemmin nuoret kertoivat käytön vakiintuneen, joka alkoi kaduttaa. Syyt minkä vuoksi tupakointi aloitettiin, kuten porukasta pois jääminen osoittautuivat turhiksi. (Piispa 2017: 26–27.)

Tutkimuksessa mainittiin, että nuoret, jotka välttävät tupakoinnin näiden riskialttiiden vuosien aikana, saattavat olla suojassa tupakoinnin vakiintumiselta, vaikka tupakkaa kokeilisikin myöhemmin vanhemmalla iällä. Eräs tupakovoiva nuori mainitsi, että hänen mielestään riskien tiedottaminen pitäisi aloittaa aikaisemmin, jo ensimmäisellä luokalla. Kyseinen nuori ei kuitenkaan osannut sanoa, olisiko tupakoinnin aloittaminen jäänyt tekemättä, jos hän olisi saanut informaatiota aiheesta nuoremmalla iällä. Samassa haastatteluryhmässä olleet nuoret olivat tuoneet ilmi argumentin, jos tupakoinnista tekee ns. ”kielletyn hedelmän” voisi se houkuttaa jo nuorempia tupakoinnin tielle. Tupakkavalistuksen haitoista, hyödyistä ja ajoituksesta nuoret olivatkin hyvin eri mieltä. (Piispa 2017: 27–28.)

Nousee siis ilmi, että tärkeinä tekijöinä tupakoinnin kokeilemiselle ovat ystäväpiiri, halu kokeilla uusia asioita ja huono tietämys mahdollisista riskeistä. Vanhempien vaikutus tupakointiin on myös nähtävillä. Osa nuorista halusi kokeilla tupakointia, jotta tietää mistä on kyse, varsinkin kun vanhempikin polttaa. Osa taas halusi välttää seuraamasta van-

hempien jalanjalkia tupakoinnissa. Vanhemman salliva asenne tupakkatuotteita ja tupakointia kohtaan varmensi lapsen tupakoinnin jatkumoa. Vanhemmat, jotka olivat kielteisiä tupakkatuotteita ja tupakointia kohtaan toimivat esimerkkinä nuorille lapsilleen, ja tämän vuoksi he eivät halunneet kokeilla tupakointia. (Piispa 2017: 28–29.)

Tutkimuksessa tuli ilmi, että tupakoimattomien mielestä alttiimpia tupakoinnille olivat nuoret, joilla oli jotakin muita ongelmia. Huono menestys koulussa ja alkoholin liika käyttö tulivat myös ilmi nuorten mielikuvissa. Eräs tupakoimaton nuori vastasi, että ”tupakoivat nuoret ovat sellaisia, joilla ei ole niin paljon tavoitteita elämässä”. Lähes jokainen tupakoimaton nuori toi esille mielipiteen siitä, että savuttomat nuoret panostavat koulunkäyntiin tupakoivia enemmän. (Piispa 2017: 30–31.)

Pohtiessa tupakoimattomien kommentteja vakavammat ja pitkäkestoisemmat haitat tulivat julki useammin, voidaan miettiä mahdollista näkökantaa, siitä että tupakoimattomat miettivät ylipäättään terveyttään pidemmällä aikavälillä. Näyttäisi, että tämä sopii joidenkin nuorten ilmi tuomaan käsitykseen tupakoimattomien nuorten tavoitteellisemmasta suhtautumisesta omaan elämäänsä. (Piispa 2017: 31.)

Nuorten tupakointiin voi myös vaikuttaa voimakkaasti se, tupakoiko jompikumpi tai molemmat nuoren vanhemmista. Yhden vanhemman tupakointi lähes kaksinkertaistaa ja molempien vanhempien tupakointi lähes kolminkertaistaa todennäköisyyden sille, että nuori tupakoi alaikäisenä. Myös sisaruksen tupakoinnin on havaittu yli kaksinkertaistavan todennäköisyyden nuorten tupakoinnille. (Leonardi-Bee & Britton 2011.) Nuoruusikässä säännölliseksi muodostuvan päihteidenkäytön tiedetään myös lisäävään riskiä päihde- ja mielenterveysongelmille sekä syrjäytymiselle myöhemmin elämässä. (Kosola & Niemelä & Niemelä 2018).

### 3.2 Riippuvuus tupakkatuotteisiin

Nuorten ja lasten aivojen kehitys on kesken, ja tämän takia kyseisten ikäryhmien aivot ovat alttiimpia riippuvuuksien syntymiselle aikuisiin verrattaessa. Nikotiini ja muut kemialliset myrkyt vaikuttavat aivojen rakenteeseen ja aiheuttaa riippuvuuden nikotiiniin. Riippuvuuteen liittyviä merkkejä voi ilmaantua jo muutaman viikon vähäisen tupakoinnin seurauksena. (Hara & Ollila & Simonen 2010: 13.)

Tupakan sisältämä nikotiini aiheuttaa fyysistä ja psyykkistä riippuvuutta. Nikotiini matkaa tupakan savun mukana hengitysteiden kautta keuhkoihin tai imeytyy suun limakalvojen välityksellä verenkiertoon. Nikotiinimolekyylit tavoittavat aivot muutaman sekunnin kuluttua tupakan polttamisesta. Kun tupakoinnista on kulunut muutama tunti, nikotiinipitoisuus laskee ja tupakoitsija tarvitsee uuden annoksen nikotiinia, jotta hän välttyy vieroitusoireilta. Mitä säännöllisemmin ihminen polttaa, sitä korkeammaksi toleranssi nikotiinia vastaan kasvaa ja tupakoinnin määrä voi kasvaa. Nikotiini tuottaa mielihyvää aivoissa ja tämä lisää riippuvuutta. (THL 2020.)

Vieroitusoireita on monenlaisia kuten, ärtyneisyys, alakuloisuus, ahdistuneisuus, keskittymisvaikeudet, levottomuus, kärsimättömyys, univaikeudet, tupakan himo, huimaus, päänsärky ja painonnousu. Yleensä vieroitusoireet ovat pahimmillaan parin päivän kulluttua lopettamisesta, useasti muutamassa viikossa pahimmat vieroitusoireet väistyvät. (THL 2020.)

Nykyisin tupakka ei ole ainoa nikotiinipohjainen poltettava tuote, vaan markkinoilla on myös sähkösavuke eli sähkötupakka. Sähkösavuketta ei ole tutkittu riittävästä, jotta sen terveyshaitoista tiedettäisiin pidemmällä tähtäimellä. Sähkösavuke toimii akun avulla, laitteessa olevan säiliön sisällä oleva neste kuumenee ja muuttuu hengitettäväksi aerosoliksi. Sähkösavukkeessa ei ole tupakkaa vaan nesteitä kuten kasviglyserolia ja propyleeniglykolia. Jotkut nesteistä sisältää nikotiinia ja toiset eivät. EU-maissa sallittu määrä nikotiinia on 20 mg/ml. (THL 2021a.)

### 3.3 Tupakkatuotteiden vaikutukset suun terveyteen

Tupakkatuotteiden käyttö aiheuttaa suun terveyden kannalta esteettisiä haittoja ja jopa kuolemaan johtavia sairauksia. Tupakointi aiheuttaa värjäytymiä hampaisiin, proteeseihin ja paikka-aineisiin. Yleisiä muutoksia suussa ovat pahanhajuinen hengitys ja maku- sekä hajuaistin heikentyminen. Suun limakalvojen haavaumat paranevat hitaammin esimerkiksi ienleikkauksen tai hampaiden poistamisen jälkeen. (Duodecim Terveysportti 2019.)

Kiinnityskudossairaudet eli ientulehdus ja parodontiitti ovat yleinen löytö tupakoitsijoiden suusta. Yleensä verenvuoto eli ientulehduksen ensimmäinen oire jää huomamatta, sillä verenkierto ikenissä heikentyy tupakoinnin johdosta. Täten parodontiitti ja ientulehdus voivat mahdollisesti edetä piilevinä pidemmän aikaa. (Duodecim Terveysportti 2019.)

Bakteerit viihtyvät suun lämpöisissä olosuhteissa ja lisääntyvät nopeaa tahtia. Tällöin hampaiden juurten ympärille muodostuu runsaasti plakkia sekä hammaskiveä. Bakteerit ylläpitävät kroonista tulehdustilaa suussa, jota kutsutaan parodontiitiksi. Parodontiitti aiheuttaa hampaan kiinnityskudosten tuhoa (juurenpinnan sementti, sidekudossäikeet ja hampaan ympärillä oleva leukaluu). Parodontiitti kehittyy pitkään jatkuneen ientulehduksen jatkumona (Duodecim Terveysportti 2021.) Parodontiitin edetessä hampaiden kiinnitys heikkenee ja hoitamattomana aiheuttaa hampaiden irtoamisen, usein tupakoivilta puuttuu hampaita. (Duodecim Terveysportti 2019).

Tupakoivilla voi ilmeitä muita yleisemmin sienitulehduksia ja muita limakalvomuutoksia suussa, kuten leukoplakiaa ja tummia värjäymiä. Nämä muutokset voivat kertoa suusyövästä. Muutoksia tulee seurata säännöllisesti. Tupakointi on riskitekijä suusyövälle. Varsinkin alkoholin käyttö ja tupakointi yhdessä muodostavat ison riskin sairastua suunlimakalvoille ilmestyvään syöpään. (Duodecim Terveysportti 2019.)

### 3.4 Tupakkatuotteiden vaikutukset yleisterveyteen

Tupakoinnilla on negatiivisia vaikutuksia koko elimistöön ja se on merkittävä riskitekijä erilaisten sairauksien kehittymisessä. Tupakointi voi myös pahentaa aikaisemmin todettuja sairauksia. (Patja 2020.)

Tupakointi aiheuttaa noin kolminkertaisen riskin ennenaikaiseen kuolemaan tupakoimattomiin ihmisiin verrattuna. Kuoleman todennäköisyys kohoaa päivittäin poltettujen savukkeiden määrän kasvaessa ja keskimäärin tupakointi lyhentää ihmisen keski-ikää 10 vuodella. Tupakoinnin lopettamalla kuoleman todennäköisyys kuitenkin laskee huomattavasti. (Banks & Joshy & Weber & Liu & Grenfell & Egger & Paige & Lopez & Sitas & Beral 2015.)

Sydän- ja aivoinfarktin vaara on tupakoivilla huomattavasti korkeampi tupakoimattomiin verrattuna. Tupakoivan riski saada sydäninfarkti ja aivoinfarkti on kaksinkertainen verrattuna tupakoimattomiin. Tupakansavulla on monia vahingoittavia vaikutuksia verenkiertoelimistölle. Tupakan sisältämä nikotiini saa sydämen sykkeen kiihtymään ja verisuonet supistumaan, mikä rasittaa sydäntä. Tupakalla on haitallisia vaikutuksia verihuutaleiden toimintaan ja tupakka myös kasvattaa veressä olevan haitallisen kolesterolin määrää. Edellä mainitut vaikutukset johtavat siihen, että verisuonten seinämiin kertyvän plakin muodostuminen lisääntyy. (Patja 2020.)

Tupakointi vahingoittaa keuhkoja monin eri tavoin ja kasvattaa keuhkosityövän vaaraa huomattavasti. Keuhkosityövän riski kasvaa 1–10 savuketta päivittäin tupakoivilla lähes 10-kertaiseksi tupakoimattomiin verrattuna ja riski keuhkosityövän saamiseksi kohoaa päivittäin poltettujen savukkeiden määrän kasvaessa. (Inoue-Choi & Hartge & Liao & Caporaso & Freedman 2018.) Lähes kaikki, noin 90 prosenttia, kaikista keuhkosityövistä johtuu tupakoinnista. Tupakointi vahingoittaa keuhkoja myös muilla tavoin. Tupakan savu vahingoittaa pieniä rakkuloita keuhkoissa ja saa ne rikkoutumaan. Rikkoutuneet keuhkorakkulat muuttuvat laajentuneiksi, mikä johtaa keuhkolaajentumaan. Keuhkoah-  
taumataudissa keuhkojen hengitysvirtaus huonontuu ja kimmovoima pienenee. Keuhkojen uloshengitysvirtaus hidastuu ja syntyy hengitysteiden ahtauma, joka muodostuu hitaasti ja on pääosin korjaantumaton. Keuhkoah-  
taumataudin ennuste paranee kuitenkin oleellisesti, jos tupakointi lopetetaan. Lähes jokainen tupakoija kärsii myös kroonisesta keuhkoputkentulehduksesta, joka aiheutuu siitä, kun tupakansavu ärsyttää keuhkoputkia ja keuhkokudoksia. Tupakoinnin aiheuttama krooninen keuhkoputkentulehdus tunnetaan tupakoivien keskuudessa myös nimellä tupakkayskä. (Patja 2020.)

Tupakointia kasvattaa riskiä myös muiden syöpien osalta. Riski sairastua ruokatorvi-, haima-, nielu- ja suusyöpiin on tupakoivilla moninkertainen tupakoimattomiin verrattuna. Myös kohdunkaulansyövän, leukemian, mahasyövän, maksasyövän, paksusuolensyövän, virtsarakkosityövän ja munuaissyövän osalta tupakoivien riski sairastua niihin on huomattavasti korkeampi tupakoimattomiin verrattuna. (Inoue-Choi ym. 2018.)

Myös sähkötupakan käyttö on terveydelle haitallista. Vaikka sähkötupakan pitkäaikaisvaikutuksia ei vielä kunnolla tiedetä ja sähkösavukkeiden käytön haitoista tiedetään melko vähän tavalliseen tupakointiin verrattuna, sisältää sähkötupakka kuitenkin ainesosia, joiden tiedetään olevan haitallisia elimistölle. Tällaisia aineita ovat mm. nikotiini sekä PAH- ja VOC-yhdisteet. Sähkösavukkeiden nesteissä on havaittu syöväille altistavia yhdisteitä, kuten aldehydejä ja tupakkaspesifejä nitrosamiineita. Kokeellisten tutkimusten mukaan sähkösavukkeiden käyttäminen voi olla edesauttava tekijä sydän- ja verisuonitaudeille altistavien muutosten syntymisessä. Laboratoriotesteissä on myös havaittu, että osa sähkösavukenesteistä on aiheuttanut myrkyllisiä vaikutuksia soluille. (THL 2021a.) Sähkötupakkaa käyttävillä nuorilla on lisäksi suurentunut riski astmaan sekä krooniseen keuhkoputkentulehdukseen ja sähkötupakan käyttäjillä on todettu myös olevan kohonnut riski mielenterveysongelmiin. (Kimari 2021.)

### 3.5 Tupakkatuotteiden käytön puheeksi ottaminen

Käypä hoito -suosituksessa terveydenhuollon ammattilaisia suositellaan ottamaan tavoitteeksi kaikkien tupakoivien potilaiden tupakoinnista vieroittaminen. Potilaan mahdollisesta tupakoinnista kysyessä ja aiheesta puhuttaessa on vältettävä syyllistämistä ja moralisoimista. Tupakoinnin lopettamisen tukena terveydenhuollon ammattilainen voi käyttää mini-interventiota, jota sovelletaan motivoivan keskustelun viiden A:n toimintamallin (ask, advice, access, assist, arrange) mukaisesti. (Käypä hoito -suositus 2018.)

Mini-interventio on eräs yleisimmin käytetyistä tupakoinnin vieroitusmenetelmistä. Nuorten tupakointia ehkäisevällä mini-interventiolla on saatu positiivisia tuloksia suun terveydenhuollossa, joskin sen käytännön toteuttamisessa on havaittu myös haasteita. (Kentala, Jukka & Utriainen, Pekka & Pahkala, Kimmo & Mattila, Kari 2005.) Vaasassa, Kokkolassa, Pietarsaaressa ja Seinäjoella nuorille tehdyssä mini-interventiotutkimuksessa saavutettiin mini-intervention avulla 3 %:n vähennys nuorten tupakoinnissa. (Duodecim Terveysportti 2007).

Helsingin kaupungin ohjeistuksen mukaan tupakka- ja nikotiinituotteiden käytöstä kysytään 5. luokalta lähtien ja asia kirjataan potilastietojärjestelmään.

Suuhygienistiopiskelijat eivät tapaa nuoria asiakkaitaan kovin monta kertaa ja hoitoajat ovat melko lyhyitä. Tämän vuoksi luottamussuhteen rakentaminen voi olla hankalaa ja keskustelu jäädä lyhyeksi, vaikka terveystalkuun olisi aihetta. Metropolian suunhoidon opetuslinikalla ei ole suljettua tilaa, jossa nuori asiakas olisi suuhygienistiopiskelijän kanssa kahdestaan käymässä esitietolomaketta läpi, vaan tilassa on useampi hoitoyksikkö, joiden ympärillä on avoimet seinät. Tämä voi osaltaan vaikuttaa siihen, miten nuori käyttäytyy tai mitä hän kertoo. Nuori voi pelätä myös, sitä että vanhemmat saavat tiedot omakannan kautta käsiinsä ja joutuu hankaluuksiin kotona. Metropolian suunhoidon opetuslinikalla käytetyssä esitietolomakkeessa ei ole kohtaa, joka muistuttaisi suuhygienisti opiskelijoita kysymään 5. luokalta lähtien asiakkaan nikotiinituotteiden käytöstä, muut kysyttävät asiat esitietolomakkeessa ovat kirjattuina.

Päihteitä käyttävän nuoren kohtaamisessa tärkeää on se, että päihteiden käytöstä kysyvän asenne ei ole tuomitseva vaan empaattisesti utelias ja neutraali. Päihteiden käytöstä kysyttäessä ristiriita nuoren päihteiden käytön ja nuoren elämän tavoitteiden välillä on hyvä tuoda esiin ilman syyllistämistä ja ratkaisuehdotukset sekä rajaamistilanteet tulisi

käydä nuoren kanssa läpi niin, että hän ymmärtää mistä on kyse. Myös itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen on tärkeää ja holhoavaa otetta on pyrittävä välttämään. (Häkkinen & Niemelä & Väänänen 2022.)

Asian ottaminen esille voi olla kiusallista, tämän vuoksi tilanteen on oltava rauhallinen ja turvallinen. Nuoren ei tule kokea tilannetta syyllistäväksi, vaan suuhygienistiopiskelijan tulee tuoda esille ymmärrystä, sekä halua auttaa nuorta. Suuhygienistiopiskelijan on hyvä tuoda esille aiheen tavanomaisuus, tässä vaiheessa voi huomioida miten nuori reagoi kysymykseen. Autonominen hermosto reagoi uhkaan mm. levottomuutena ja kasvojen lihasten jännittymisenä (Hietanen-Peltola & Rautava & Laitinen & Autio 2019: 30–31.)

Suuhygienistiopiskelija voi tuoda esille huolen nuoresta ja tätä kautta aloittaa keskustelun. Huolen esille tuominen nuorta loukkaamatta on tärkeä lähtökohta keskustelun aloituksessa. (THL 2022.)

Kohtaaminen keskiössä – Lapsi- ja nuorilähtöisyys opiskeluhuollon palveluissa -oppaassa tuodaan esille, että nuorille on jäänyt parhaiten mieleen epäonnistuneet tapaamiset terveydenalan ammattilaisten kanssa. Nuoret asiakkaat olisivat toivoneet henkilökohtaista kohtaamista, toivoa ja lämmintä vastaanottoa. Epäonnistuneissa tapaamisissa yhteistä oli se, että terveysalan ammattilainen oli kiireisen oloinen, eikä hänellä ollut nuoren mielestä tarpeeksi aikaa keskittyä kuuntelemaan nuoren sanomisia. (Hietanen-Peltola & Rautava & Laitinen & Autio 2019: 11.)

Edellä mainittu opas on laadittu Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL), Opetushallituksen (OPH) ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) yhteistyönä. Opas kuuluu Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelmaan (LAPE) Varhaiskasvatus, koulu ja oppilaitos lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukena -kehittämiskokonaisuuteen. (Hietanen-Peltola & Rautava & Laitinen & Autio 2019: 3.)



## 4 Opinnäytetyön toteuttaminen

### 4.1 Menetelmälliset lähtökohdat

Opinnäytetyön tekijät aloittivat kolmannen vuoden opintonsa syksyllä 2021, joten tietopohjaa on kertynyt opintojen aikana asiakastyössä Metropolian Ammattikorkeakoulun suunhoidon opetuslinikalla. Opinnäytetyön tekijät ovat suorittaneet nuoren ja aikuisen terveyskäyttäytyminen -projektin, joka on sisältänyt tietoa tupakoinnin haitoista suunterveyteen sekä yleisterveyteen liittyen. Opinnäytetyön tekijöillä toisella on kokemusta työskentelystä hammashoitajana ja toisella on sosiaali- ja terveysalan perustutkinto.

Opinnäytetyön toteutustapana on tutkimuksellinen kehittämistyö ja lähestymistapana konstrukttiivinen tutkimus. Tarkoituksena oli tuottaa ohjausmateriaalia suuhygienistiopiskelijoille, jonka avulla suuhygienistiopiskelijat voivat motivoida 12–18-vuotiaita nuoria tupakoinnin vähentämiseen tai lopettamiseen. Ohjausmateriaalissa tulee esille, miten tupakointi vaikuttaa suunterveyteen sekä yleisterveyteen.

Kehittämistyössä käytettiin tutkimustuloksien ja kokemusten pohjalta kerättyä tietoa, jonka avulla haluttiin parantaa nykyistä tilannetta tai luoda uusia menetelmiä ja toimintatapoja. Opinnäytetyön tekijät kokivat, että Metropolian Ammattikorkeakoulun suunhoidon opetuslinikalla on tarvetta materiaalille, jonka avulla suuhygienistiopiskelijat voivat ohjata kyseistä ikäluokkaa tupakoinnin puheeksi ottamisessa.

Kehittämistyö toimii prosessin omaisesti. Kehittäminen on aikaa vievää toimintaa ja prosessin kautta toimiminen on järjestelmällisempää ja selkeämpää. Kehittämistyö on muutostyön prosessi. Ensimmäinen vaihe on suunnitteluvaihe, joka sisältää kehittämishaasteiden selvityksen ja tavoitteiden asetuksen, sekä suunnitelman miten tavoitteet saavutetaan. Seuraava vaihe muutosprosessissa on suunnitelman toteutus, joka on nimeltään toteutusvaihe. Viimeisenä on tarkoitus arvioida, kuinka hyvin muutostyön on onnistunut. Prosessin vaiheet eivät ole aina niin selkeästi hahmotettavissa ja prosessin vaiheissa voidaan liikkua edestakaisin, jotta projektin eteenpäin vieni onnistuu. Prosessin ajan tulee huolehtia kriittisyydestä, analyttisyydestä, eettisyydestä, aktiivisesta vuorovaikutuksesta ja järjestelmällisyydestä. (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2015.)

Tarkemmin sanottuna prosessin aluksi on tärkeätä tunnistaa kehittämiskohde ja määrittää alustavat tavoitteet. Seuraavaksi tulee perehtyä kehittämiskohteeseen käytännössä ja teoriassa. Tämän jälkeen määritetään kehittämistehtävä sekä rajataan kehittämiskohde, joka johtaa tietoperustan kokoamiseen sekä menetelmien ja lähestymistavan

suunnitteluun. Toiseksi viimeisessä vaiheessa kehittämishanke julkaistaan ja toteutetaan tekijöiden suunnitteleamalla tavalla, viimeisessä vaiheessa arvioidaan sitä, miten kehittämispöytä onnistui. (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2015.)

## 4.2 Toimintaympäristö, kohderyhmä ja hyödynsaajat

Toimintaympäristönä toimii Metropolia Ammattikorkeakoulun suunhoidon opetuslinikka, jossa suuhygienistiopiskelijat suorittavat opintoihinsa liittyviä kliinisiä harjoittelujaksojaan. Opetusasiakkaat tulevat Metropolia Ammattikorkeakoulun suunhoidon opetuslinikalle läheteellä Helsingin kaupungin suun terveydenhuollosta (Metropolia.fi 2019). Suuhygienistiopiskelija soittaa itse lähetteen saaneelle asiakkaalle ja sopii hänen kanssaan tulevasta ajanvarauksista. Hoito Metropolian Ammattikorkeakoulun suunhoidon opetuslinikalla on maksutonta kaikille Helsingissä asuville.

Suunhoidon opetuslinikka sijaitsee Metropolian Ammattikorkeakoulun kampuksella Myllypurossa. Suunhoidon opetuslinikka toimii yhteistyössä Hymy-Kylän kanssa (Hyvinvointia Myllypurosta). Hymy-Kylä on monialainen kehittämis- ja oppimisympäristö, joka toimii innovaatiokeskittymänä. Uusia toimintamuotoja kehitetään jatkuvasta opiskelijoiden ja yhteistyötahojen kautta. (Metropolia.fi 2020.)

Kohderymänä opinnäytetyössä ovat Metropolian Ammattikorkeakoulun suunhoidon opetuslinikan 12–18-vuotiaat nuoret asiakkaat. Hyödynsaajat ovat Metropolian Ammattikorkeakoulun Suunhoidon opetuslinikalla harjoittelua suorittavat suuhygienistiopiskelijat.

## 4.3 Lähtötilanteen kartoitus

Metropolian Ammattikorkeakoulun suunhoidon opetuslinikalle kutsutut 12–18-vuotiaat nuoret tulevat ensin tavallisesti suun terveystarkastukseen. Asiakkaat tulevat suunhoidon opetuslinikalle läheteellä Helsingin kaupungin hammashoidon kautta. Suuhygienistiopiskelijat kutsuvat nuoret asiakkaat suunhoidon opetuslinikalle omatoimisesti ja

nuori asiakas saapuu klinikalle joko yksin tai huoltajansa kanssa. Yleensä sama suuhygienistiopiskelija tapaa nuoren asiakkaan useampaan otteeseen mahdollisten jatkohoitokohtien yhteydessä.

Opinnäytetyön tekijöiden kokemuksen mukaan tupakoinnin puheeksi ottaminen 12–18-vuotiaana nuoren asiakkaan kanssa kaipaa ohjausmateriaalia Metropolian Ammattikorkeakoulun suunhoidon opetuslinikalle. Nuoren asiakkaan kertoessa kokeilleensa tupakkaa tai tupakoivansa säännöllisesti olisi hyvä olla käytössä toimintaohje, jota suuhygienistiopiskelija pystyisi seuraamaan ja toimimaan sen mukaisia ohjeita käyttäen.

Helsingin kaupungin ohjeistuksen mukaisesti ensimmäisen kerran alaikäiseltä kysytään päihteistä, kuten tupakasta, 12-vuotiaana. Nuoret voivat kokea tilanteen epämukavaksi, varsinkin, jos huoltaja on nuoren seurassa. Tarkoituksena on luoda nuorelle mahdollisimman turvallinen ilmapiiri keskustella tupakoinnista ja sen haitoista. Terveyskeskustelun aikana tulee huomioida, että nuorille tupakointi on yleensä sosiaalisen kanssakäymisen apuvälien tai tapa viettää aikaa. Nuoren on hankala hahmottaa mitä eroa on riippuvuudella ja tavalla (Piispa 2021.)

#### 4.4 Toiminnan etenemisen ja työskentelyn kuvaus

Aloitimme työskentelyn luomalla opinnäytetyön suunnitelman. Tunnistimme kehittämiskohteen ja mietimme alustavat tavoitteet. Alkuun kehittämiskohteenamme oli tupakoinnin vähentäminen potilasohjauksessa yleisesti, mutta lopulta rajasimme kehittämiskohteen käsittämään 12–18-vuotiaita nuoria, jotta opinnäytetyöstä ei tulisi liian laaja. Kehittämiskohteen tunnistamisen jälkeen aloimme etsiä siihen liittyvää tietoa opinnäytetyön suunnitelmaamme.

Kehittämiskohteeseen perehtymisen jälkeen oli ajankohtaista miettiä ja valita kehittämistehtävät. Kehittämistehtäviksi valikoitui seuraavat: ”Millaiset vaikutukset tupakoinnilla on suun terveyteen ja yleisterveyteen?” ja ”Miten suuhygienistiopiskelija voi ohjauksen kautta motivoida 12–18-vuotiasta nuorta tupakoinnin ja sähkösavukkeen käytön vähentämiseen ja lopettamiseen?”. Kehittämistehtävien kautta saimme idean luoda tuotoksen, joka auttaisi suuhygienistiopiskelijoita Metropolian Ammattikorkeakoulun suunhoidon opetuslinikalla asiakasohjauksessa. Tästä jatkoideana tuli materiaalin tuottaminen myös asiakkaille.

Aluksi tarkoituksena oli luoda sähköisten tuotosten lisäksi paperinen posterit, jota olisi voinut hyödyntää ohjaustilanteissa. Päätimme kuitenkin, että jätämme paperisen version tekemättä. Koimme itse suuhygienistiopiskelijoina, että paperista posteria olisi hankala käyttää ja sen käyttäminen voisi unohtua helposti. Sähköisessä versiossa on kaikki tieto selkeästi otsikoituna, joten opiskelija pääsee nopeasti tietoon käsiksi jopa asiakas käyntien välissä. Alusta asti oli selkeää, että sähköiset tuotokset tulevat olemaan PowerPoint muodossa. Koimme, että PowerPoint -diasarja on selkeälukuinen ja esteettisesti miellyttävä sekä myös kaikille tuttu formaatti.

Kehittämiskohteeseen olemme tutustuneet henkilökohtaisesti, kun olemme ohjanneet asiakkaita tupakoinnin lopettamiseen liittyvissä asioissa Metropolian suunhoidon opetus-klinikalla. Koimme itse, että tällaiselle materiaalille oli tarvetta. Keskustelimme myös opiskelijakollegoidemme kanssa siitä, että olisiko tällaiselle materiaalille tarvetta ja myös heidän mielestään suunhoidon opetusklinikan Moodle-alustalta puuttuu nuorten tupakoinnin puheeksi ottamiseen liittyvää materiaalia.

Kehittämiskohteen rajaamisen ja kehittämistehtävien määrittämisen jälkeen oli aika tietoperustan laatimiselle. Aloimme suunnitella myös, minkä lähestymistavan ja menetelmän valitsimme opinnäytetyöllemme. Lähestymistavaksi valikoitui konstruktivinen tutkimus, sillä ajatuksenamme oli tuottaa käytännön ongelman ratkaisemiseen jokin konkreettinen tuotos.

Muodostimme tietoperustan käyttämällä luotettavia, tutkittuun tietoon perustuvia lähteitä. Tietoperustan muodostaminen jatkui koko opinnäytetyöprosessin ajan ja käytimme niin suomenkielisiä kuin englanninkielisiä lähteitä.

Koko kehittämistyön lopuksi julkaisimme opinnäytetyöraporttimme Theseus-tietokannassa. Pidimme myös opinnäytetyöstämme seminaarin raportointivaiheessa ja saimme opinnäytetyötämme opponoivilta niin kirjallista, kuin suullista palautetta opinnäytetyöstämme. Palautteen perusteella viimeistelimme opinnäytetyön raportin ja tuotoksemme sekä lopulta arvioimme koko opinnäytetyöprosessimme.

## 5 Tuotokset

Tuotoksemme on jaettu kahteen osaan. Ensimmäinen osa on ohjausmateriaalia, joka on tarkoitettu suuhygienistiopiskelijoille tupakoinnin puheeksi ottamisen ja tupakoinnin haitoista kertomisen tueksi. Toinen osa on infopaketti, joka tarkoitettu jaettavaksi nuorelle tupakoivalle asiakkaalle hoitokäynnin päätteeksi sähköpostitse.

Opiskelijoille suunnatussa ohjausmateriaalissa kerrotaan siitä, kuinka tupakoivaa nuorta kannattaa lähestyä hoitokäynnin aikana ja kuinka tupakointi kannattaa ottaa asiakkaan kanssa puheeksi. Materiaalissa annetaan opiskelijoille esimerkkejä keskustelunavauksista ja avoimista kysymyksistä, joita nuorilta voidaan kysyä tupakkatuotteiden käyttöön liittyen. Ohjausmateriaalissa myös annetaan opiskelijoille neuvoja sen suhteen, mitä asiakkaalle kannattaa kertoa tupakoinnista sekä mitä neuvoja opiskelija voi antaa nuorelle tupakanhimon tai kiusauksen sattuessa.

Nuorille, 12–18-vuotialle asiakkaille suunnatussa materiaalissa kerrotaan tupakoinnin vaikutuksista niin yleisterveydelle kuin suun terveydellekin. Materiaalilla pyritään tukemaan nuorta tupakoinnin vähentämisen ja lopettamisen suhteen kertomalla tupakoinnin haitoista ja kustannuksista. Materiaalin tarkoituksena on motivoida nuorta tekemään päätös tupakoinnin lopettamisesta itseohjautuvasti ilman toruvaa tai paheksuvaa puhe-tyyliä.

Pidimme tuotoksien tekstiosuudet lyhyinä ja ytimekkäinä etenkin nuorille suunnatun materiaalin osalta. Halusimme, että nuorille tupakoiville asiakkaille suunnattu materiaali on nopeasti, helposti luettavaa ja hyvin tavoitettavissa, jotta mahdollisimman moni jaksaisi lukea koko tuotoksen loppuun asti. Materiaalista ei saada maksimaalista hyötyä, jos nuori asiakas ei jaksaa lukea sitä loppuun asti. Asiakkaille suunnattu materiaali on sekä tuotettu sekä suomeksi että englanniksi, jotta se on mahdollisimman monen nuoren tavoitettavissa. Vältimme käyttämästä hankalaa sanastoa tuotoksissa, jotta tuotoksemme viesti olisi mahdollisimman monelle lukijalle selkeä.

## 6 Pohdinta

Opinnäytetyömme ei itsessään tuota uutta tutkimustietoa lasten ja nuorten motivoinnista tupakoinnin vähentämiseen tai tupakoinnin vaikutuksista suun terveyteen ja yleisterveyteen. Opinnäytetyötämme ja siihen liittyviä tuotoksia voidaan kuitenkin käyttää työväli-

neenä nuorten ja lasten tupakoinnin ehkäisemisessä. Opinnäytetyö ja siihen liittyvät tuotokset on luotu lähinnä suuhygienistiopiskelijan näkökulmasta, mutta koostamamme tieto tupakoinnin puheeksi ottamisesta ja tupakoinnin vaikutuksista suun terveyteen ja yleisterveyteen ovat sellaista tietoa, joka voi hyödyttää myös muita sosiaali- ja terveystieteiden alan opiskelijoita ja ammattilaisia.

## 6.1 Tuotosten tarkastelu

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli luoda tupakoinnin vähentämiseen ja lopettamiseen tähtäävää ohjausmateriaalia suuhygienisti opiskelijoiden tueksi 12–18-vuotiaan asiakkaan ohjauksessa sekä kertoa tupakoinnin vaaroista ja haittavaikutuksista niin suun terveydelle kuin yleisterveydellekin. Ideana oli, että suuhygienistiopiskelijat voivat hyödyntää tuotoksia asiakasohjauksessa suunhoidon opetuslinikalla.

Tuotoksissa tulee tiivistetysti ilmi tärkeimmät suun terveyteen ja yleisterveyteen vaikuttavat tekijät. Koimme, että liian pitkät lauseet tai liian henkilökohtaisesti kirjoitettu teksti siittää, miten tupakointi tai sähkösavukkeen käyttö vaikuttaa terveyteen voi viedä lukijoiden mielenkiinnon. Tämä takia kirjoitimme lyhyitä lauseita listamaisessa muodossa.

Asiakkaille tarkoitettussa PowerPoint-diasarjassa halusimme painottaa asiakkaan omaa osallisuutta tupakoinnin ja sähkösavukkeen käytön vähentämisessä ja lopettamisessa. Diasarjan alussa on saatelauseet: ”Nyt on aika miettiä, miten tupakointi vaikuttaa juuri sinun terveyteesi ja mitkä asiat ovat sinulle haastavia lopettamiseen liittyen? Tarkastelethan kysymyksiä samalla miettien, mitä kohtia itse voit hyödyntää tulevaisuudessa.”

Diojen otsikoinnit ovat kysyviä ja henkilökohtaisia kuten, miten juuri sinä eli asiakas voi hyötyä tupakoinnin lopettamisesta. Näin herättelemme asiakasta miettimään, mitkä asiat ja kysymykset ovat juuri hänen kohdallaan haastavia. Asiakas pystyy itse poimimaan listalta ne asiat, jotka hän kokee itselleen tärkeiksi. Esimerkkinä on lista vieroitusoireista, tästä asiakas näkee, mitkä vieroitusoireet juuri häntä vaivaavat.

Ongelmaa on helpompi lähteä ratkomaan, kun tietää mistä ongelma johtuu, seuraavasta diasta asiakas näkee vaihtoehtoisia asioita, joita voi tehdä. Tupakointi voi aiheuttaa asiakkaalle levottomuutta ja seuraavalta dialta hän näkee, että tupakanhimon iskiessä voi urheilla tai vaihtoehtoisesti pelata videopelejä. Näin asiakkaat voivat ”palapelin” omaisesti valita kohtia, jotka juuri heitä vaivaavat ja mitkä ratkaistu heitä palvelevat parhaiten.

Tätä varten asiakkaille ei tehty varsinaista ohjeistusta materiaalin käyttöön, vaan oletettiin, että tupakoivat ja sähkösavuketta käyttävät asiakkaat pääsääntöisesti pohtivat tupakointi omasta näkökulmasta, koska heidän tupakointinsa on aiheena esitietoja kysyttäessä suunhoidon opetuslinikalla.

Suuhygienistiopiskelijoille tarkoitettussa PowerPoint-diasarjassa pyrittiin helppokäyttöisyyteen ja selkeyteen. Halusimme, että tuotosta on helppo käyttää asiakasvaihtojen välissä. Tuotoksessa on sisällysluettelo, joka helpottaa käyttöä. Informaatio on listamuodossa, joka helpottaa lukijaa löytämään etsimänsä asiat. Halusimme välttää pitkiä usean lauseen tekstejä.

Päätimme jakaa osiot kehittämiskysymyksien mukaisesti. Asiakkaille osoitetussa ohjausmateriaalissa vastaamme kysymykseen millaiset vaikutukset tupakoinnilla on suun terveyteen ja yleisterveyteen. Suuhygienistiopiskelijoille tarkoitettussa ohjausmateriaalissa vastaamme kysymykseen, miten suuhygienistiopiskelija voi ohjauksen kautta motivoita 12–18-vuotiasta nuorta tupakoinnin ja sähkösavukkeen käytön vähentämisessä ja lopettamisessa.

Löytääksemme vastaukset kehittämiskysymyksiin etsimme tuoretta tutkimustietoa. Etsimme tietoa sosiaali- ja terveystietokantojen kautta ja käytimme myös englanninkielisiä tutkimuksia ja lähteitä. Olennaiset asiat nuorten kohtaamisessa, jotka nousivat esille useissa materiaaleissa, olivat nuoren kunnioittava kohtaaminen ja mielenkiinto nuorten asioita kohtaan. Tupakoinnin haitoista suun terveyteen ja yleisterveyteen löytyi paljon tutkimustietoa pidemmältä aikaväliltä, mutta pyrimme käyttämään mahdollisimman uutta saatavilla olevaa tietoa.

## 6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä käytimme Metropolian Ammattikorkeakoulun kirjallisen työn ohjeita ja noudatimme niiden mukaista lähdemerkintää. Käytimme luotettavia lähteitä, jotka perustuvat tieteellisiin tutkimuksiin. Noudatimme Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiä suosituksia ja toimimme niiden mukaisesti (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene Ry 2020). Olimme tietoisia Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (Tenk) hyvän tieteellisen käytännön ohjeista ja noudatimme niitä koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Tuotimme opinnäytetyöhömme omaa tekstiä ja käytimme plagiaatintunnistusjärjestelmää. Tarkistimme keskeneräisen työn kaksi kertaa opinnäytetyöprosessin aikana sekä ennen valmiin työn julkaisemista. Aineistoa tutkiessa ja lukiessa toimimme lähdekriittisesti tekijänoikeuslakia noudattaen. Täytimme tarvittavat lomakkeet (sopimus opintoihin liittyvästä projektista, GDPR-liite, opinnäytetyönsuunnitelma) oikeaoppisesti opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa. Emme keränneet henkilötietoja tai videoineet ketään ulkopuolisia henkilöitä opinnäytetyötä varten. Sovimme ohjaavan opettajan kanssa opinnäytetyömme ja siihen liittyvien tuotoksien säilyttämisestä ja käyttöoikeuksista.

## 6.3 Tuotosten hyödyntäminen

Opinnäytetyön tuotoksia oli tarkoitus hyödyntää Metropolia Ammattikorkeakoulun suunhoidon opetuslinikalla asiakkaiden ohjauksessa. Ohjausmateriaalin oli tarkoitus tulla suunhoidon opetusklinikan Moodle-opetusalustalle, josta suuhygienistiopiskelijat voivat ladata materiaalin käyttämilleen tietokoneille, laitteille tai pilvipalveluihin. Ohjausmateriaalia tuotettiin sekä opiskelijoille että asiakkaille. Asiakkaille suunnattu materiaali oli tarkoitus antaa suuhygienistiopiskelijoiden käyttöön niin, että he voivat jakaa materiaalin tupakoivalle nuorelle sähköpostitse hoitokäynnin päätyttyä. Tuotokset luovutettiin Metropolia Ammattikorkeakoulun käyttöön niin, että niitä saa muokata ja hyödyntää opetuksessa.

## 6.4 Kehittämisehdotukset

Jatkokehittelyssä voisi mielestämme ottaa huomioon suuhygienistiopiskelijoiden kokemukset tuottamiemme ohjausmateriaalien käytöstä ja kehittää ohjausmateriaalia ja tupakoinnin sekä sähkösavukkeen käytön puheeksi ottamista näiden kokemusten pohjalta. Jatkokehittelyssä olisi tärkeää myös selvittää tarkemmin, miten toimia, kun nuoren



asiakkaan mukana on vanhempi ja suuhygienistiopiskelija ottaa tupakoinnin puheeksi. Lisäksi olisi hyvä kehittää ratkaisu siihen ongelmaan, että nuoren asiakkaan tupakointi voi tulla vanhemmille ilmi Omakanta -palvelun kautta, vaikka nuori ei ehdottomasti haluaisi vanhempien tietävän asiasta. Tupakoinnin tuleminen ilmi vanhemmille nuoren pyynnöstä huolimatta voi vahingoittaa suuhygienistin ja nuoren asiakkaan välistä luottamusta ja siksi asiaan olisi tärkeää löytää ratkaisu.

Tuotokset voitaisiin jatkokehittelyssä tehdä myös useilla eri kielillä, sillä kaikki helsinkiläiset nuoret eivät välttämättä osaa puhua sujuvaa suomea tai englantia. Hyödyllisiä kieliä voisivat olla Helsingissä yleisimmin puhutut vierasperäiset kielet, kuten arabia, viro, venäjä, somali, kurdi ja kiina.

Tulevaisuudessa suuhygienistiopiskelijat voisivat kehittämistyömme tuotosten pohjalta esimerkiksi luoda lomakkeen tupakoinnista puhumisen tueksi. Lomake täytettäisiin yhdessä asiakkaan kanssa ja sen perusteella mietittäisiin juuri kyseisen asiakkaan ongelmia tupakoinnin lopettamiseen liittyen. Seuraavalla hoitokäynnillä pystyttäisiin palaamaan siihen, onko suunnitelma pitänyt.

Suuhygienistiopiskelijat voisivat mahdollisesti tulevaisuudessa myös tarjota etäohjausta tupakointii liittyen. Jatkossa nuorten tupakoinnin ja sähkösavukkeen käytön puheeksi ottamista ja tupakoinnin lopettamiseen tähtäävää ohjausta voitaisiin kehittää myös yhdessä työelämän kanssa. Nuorten ottaminen mukaan ohjausmateriaalin jatkokehittelyyn ja heidän näkemysten ja ajastusten huomioonottaminen voisi olla myös arvokasta, jotta ohjausmateriaali auttaisi nuoria mahdollisimman hyvin.

Jatkossa kohderyhmää voitaisiin laajentaa kattamaan myös muut ikäryhmät 12–18-vuotiaiden lisäksi. Vastaavaa ohjausmateriaalia voitaisiin tehdä esimerkiksi tupakoivien ikäikäiden tai nuorten aikuisten osalta.

## 6.5 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön toteuttaminen on ollut mielestämme varsin mielenkiintoinen ja antoisa kokemus ammatillisen kasvun kannalta. Olemme perehtyneet aiheeseemme huolellisesti ja käyttäneet tiedonhaussa luotettavia ja tutkittuun tietoon perustuvia lähteitä, mikä antaa meille hyvän ja luotettavan kuvan aiheesta. Opinnäytetyön toteuttamisen myötä tietä-

myksemme nuorten tupakoinnin puheeksi ottamisesta ja tupakoinnin vaikutuksista terveyteen on kasvanut huomattavasti ja siitä on hyötyä niin opinnoissamme kuin tulevassa työssämme suun terveydenhuollon ammattilaisina. Opinnäytetyön myötä meille kertynyt tietoperusta hyödyttää myös tulevia nuoria asiakkaitamme, kun osaamme ottaa tupakoinnin entistä paremmin puheeksi ja tukea nuorta tupakoinnin vähentämisessä ja lopettamisessa. Olemme opinnäytetyön aikana kehittyneet projekti- ja tiimityöskentelyssä sekä tieteellisessä kirjoittamisessa. Tiedonhakutaitomme kehittyivät prosessin aikana ja olemme kehittyneet lähdekriittisyydessä lähteitä etsiessämme.

## Lähteet

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene Ry 2020. Ammattikorkeakoulujen opin-  
näytetöiden eettiset suositukset. Verkkodokumentti. <[https://www.arene.fi/wp-con-  
tent/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-  
JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUK-  
SET%202020.pdf?t=1578480382](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUK-SET%202020.pdf?t=1578480382)>. Viitattu 2.9.2021

Banks, Emily & Joshy, Grace & Weber, Marianne F & Liu, Bette & Grenfell, Robert &  
Egger, Sam & Paige, Ellie & Lopez, Alan D & Sitas, Freddie & Beral, Valerie 2015. To-  
bacco smoking and all-cause mortality in a large Australian cohort study: findings from  
a mature epidemic with current low smoking prevalence. BMC Med. Verkkosivu.  
<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25857449/>>. Viitattu 18.2.2022.

Duodecim Terveysportti 2007. Nuorten tupakoinnin ehkäisy suun terveydenhuollossa.  
Tiedotteet ja väitöskirjat. <[https://terveysportti.mobi/kotisivut/uutismaailma.duodeci-  
mapi.uutisarkisto?p\\_arkisto=1&p\\_palsta=24&p\\_artikkeli=uux10190](https://terveysportti.mobi/kotisivut/uutismaailma.duodeci-mapi.uutisarkisto?p_arkisto=1&p_palsta=24&p_artikkeli=uux10190)>. Viitattu  
23.9.2021.

Hara, Mervi & Ollila, Hanna & Simonen, Olli 2010. Verkkodokumentti. <[https://julkai-  
sut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/71824/URN%3aNBN%3afi-  
fe201504225964.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkai-sut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/71824/URN%3aNBN%3afi-fe201504225964.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Viitattu 23.2.2022.

Heikkinen, Anna Maria 2019b. Koululaisten tupakointi ja muu päihteiden käyttö. Terve  
suu. Verkkosivu. <[https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tod/arti-  
cle/trv00055?db=18526&toc=403602](https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tod/arti-cle/trv00055?db=18526&toc=403602)>. Viitattu 17.9.2021.

Heikkinen, Anna Maria 2019a. Tupakoinnin vaikutukset suun terveyteen. Terve suu.  
Verkkosivu. <[https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tod/arti-  
cle/trv00076?db=18526&toc=403606\\_bc](https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tod/arti-cle/trv00076?db=18526&toc=403606_bc)>. Viitattu 17.9.2021.

Hietanen-Peltola, Marke & Rautava, Marie & Laitinen, Kristiina & Autio, Eva 2019. Koh-  
taaminen keskiössä – Lapsi- ja nuorilähtöisyys opiskeluhuollon palveluissa 2019. Verk-  
kodokumentti. <[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137983/URN\\_ISBN\\_978-  
952-343-307-6.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137983/URN_ISBN_978-952-343-307-6.pdf?sequence=1)>. Viitattu 19.2.2022.

Häkkinen, Margareeta & Niemelä, Emma & Väänänen, Pinne 2022. Päihteitä käyttävä  
nuori. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 138 (2). 181-186. Viitattu 27.2.2022.

Inoue-Choi, Maki & Hartge, Patricia & Liao, Linda M & Caporaso, Neil & Freedman,  
Neal D 2018. Association between long-term low-intensity cigarette smoking and inci-  
dence of smoking-related cancer in the national institutes of health-AARP cohort. Int J  
Cancer. Verkkosivu. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28929489/>>. Viitattu 18.2.2022.

Kentala, Jukka & Utriainen, Pekka & Pahkala, Kimmo & Mattila, Kari 2005. Nuorten tu-  
pakointia ehkäisevä mini-interventio. Suomen hammaslääkärilehti. Verkkosivu.  
<[https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tod/article/shl00036/search/nuoren%20tupa-  
kointi#R12](https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tod/article/shl00036/search/nuoren%20tupa-kointi#R12)>. Viitattu 23.9.2021.

Kimari, Laura 2021. Suomen hammaslääkärilehti 28 (1). 20–21. Viitattu 8.3.2022.

Kosola, Silja & Niemelä, Emma & Niemelä, Solja 2018. Päihdekokeilut – normaalia nuoruutta vai alkava häiriö?. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 134 (8). 865–872. <<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/8/duo14288>>. Viitattu 27.2.2022.

Käypä hoito -suositus 2018. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito. Verkkosivu. <<https://www.kaypahoito.fi/hoi40020#s11>>. Viitattu 23.9.2021.

Leonardi-Bee, Jo & Jere, Mirriam Lisa & Britton, John 2011. Exposure to parental and 3sibling smoking and the risk of smoking uptake in childhood and adolescence: a systematic review and meta-analysis. Thorax 66 (10). 847–855. <<https://thorax.bmj.com/content/66/10/847>>. Viitattu 15.2.2022.

MLL = Mannerheimin lastensuojeluliitto

MLL 2019. Nuori tupakoi. Verkkosivu. <<https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/nuori-tupakoi>>. Viitattu 15.9.2021.

Metropolia.fi 2020. HyMy-kylä. Hyvinvointia Myllypurosta. Verkkosivu. <<https://www.metropolia.fi/fi/asiakastyot-ja-palvelut/hyvinvointi-ja-terveyskyla>> Viitattu 15.9.2021.

Nevalainen, Susanna & Ollila, Hanna 2015. Lasten ja nuorten tupakoimattomuuden edistäminen. Kansallisen strategian arviointi. E-Kirja 5. Viitattu 16.9.2021.

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. E-kirja 22–24. Viitattu 26.9.2021.

Oppivainen, Olli 2020. Opinnäytetyön raportointiopas. Helsinki: Kaarikustantamo.

Patja, Kristiina 2020. Tupakka ja sairaudet. Lääkärikirja Duodecim. Duodecim Terveyskirjasto. Verkkosivu. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01066>>. Viitattu 18.2.2022.

Piispa, Mikko 2017. Sammuuko savuke, nouseeko nuuska? Tutkimus yläkouluikäisten tupakkatuotteisiin liittyvistä mielikuvista ja kokemuksista. E-kirja 14–31. Viitattu 21.9.2021.

THL = Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.

THL 2020. Nikotiiniriippuvuus. Verkkosivu. <<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakoinnin-lopettaminen/nikotiiniriippuvuus>> Viitattu 9.9.2021.

THL 2021a. Sähkösavuke. Verkkosivu. <<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/sahkosavuke>> Viitattu 9.9.2021

THL 2021b. Tilastoraportti 38/2021. Tupakkatilasto 2020: Tupakointi vähenee mutta väestöryhmien välillä eroa. Verkkosivu. <<https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021102752566>>. Viitattu 12.2.2022.

THL 2019. Tupakkatilasto 2018. Verkkosivu. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/dialogiset-toimintavat/dialoginen-huolen-puheeksi-ottaminen> < <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019121046603>>. Viitattu 24.8.2021.

Duodecim Terveysportti 2021. Hampaan kiinnityskudossairaus (parodontiitti) Verkkosivu. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00716> > Viitattu 11.2.2022.

Duodecim Terveysportti 2021. Tupakoinnin vaikutukset suun terveyteen. Verkkosivu. <<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00076> > Viitattu 13.2.2022

THL 2022. Dialoginen huolen puheeksi ottaminen. Verkkosivu. <<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/dialogiset-toimintavat/dialoginen-huolen-puheeksi-ottaminen> > Viitattu 15.2.2022.

**Taulukko 1. Tiedonhakuprosessin kuvaus**

Tietokanta	Hakusanat	Otsikkotasolla luettu	Tiivistelmätasolla luettu	Kokotekstitasolla luettu	Lopullinen valinta
Finna.fi	nuorten tupakointi	10	2	7	Sammuuko savuke, nouseeo nuuska?
Duodecim Terveysportti	tupakka	21	5	3	Tupakoinnin vaikutukset suun terveyteen
Duodecim Terveysportti	tupakointi	27	4	2	Koululaisten tupakointi ja muu päihteen käyttö
Google	nuorten tupakoinnin ehkäiseminen suun terveydenhuollossa	5	1	1	Nuorten tupakoinnin ehkäisy suun terveydenhuollossa
Duodecim Terveysportti	nuorten tupakointi	13	2	1	Nuorten tupakointia ehkäisevä mini-interventio

Liite 1  
2 (5)

Duodecim Ter- veysportti	tupakka	21	5	3	Tupakka- ja nikotiiniriippu- vuuden eh- käisy ja hoito
Finna.fi	lasten ja nuorten tu- pakointi	5	2	1	Lasten ja nuorten tupa- koimattomuus- den edistämi- nen: Kansalli- sen strate- gian arviointi
Finna.fi	kehittämis- työn mene- telmät	3	2	3	Kehittämistyö menetelmät Uudenlaista osaamista lii- ketoimintaan
Google	tupakointi riippuvuus	4	2	2	Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, Tu- pakka: Niko- tiiniriippu- vuus, sähkö- savuke
Google	nuorten tu- pakointi	3	2	1	Nuori tupa- koi- Manner- heimin las- tensuojelu- liitto

Liite 1  
3 (5)

Pub-Med.gov	exposure to parental smoking	20	5	2	Exposure to parental and sibling smoking and the risk of smoking uptake in childhood and adolescence: a systematic review and meta-analysis
Google	parodontiitti	2	2	1	Hampaan kiinnityskudossairaus (parodontiitti)
Google	tupakoinnin vaikutukset suuhun	1	1	1	Tupakoinnin vaikutukset suun terveyteen.
Google	huolen puheeksi ottaminen	3	2	1	Dialoginen huolen puheeksi ottaminen.
Google	Lapsen kohtaaminen keskiössä	5	2	1	Kohtaaminen keskiössä - Lapsi ja nuorisolähtöisyys



					opiskelija- huollon keski- össä.
Duodecim Terveyskir- jasto	tupakka ja sairaudet	15	4	1	Tupakka ja sairaudet
Pub- Med.gov	tobacco smoking, all-time mortality	34	4	1	Tobacco smoking and all-cause mortality in a large Austral- ian cohort study: find- ings from a mature epi- demic with current low smoking prevalence.
Pub- Med.gov	cigarette smoking, smoking-re- lated cancer	20	3	1	Association between long-term low-intensity cigarette smoking and incidence of smoking-re- lated cancer in the na- tional insti- tutes of

					health-AARP cohort
Finna.fi	Nuoren tupakointi	10	2	1	Lasten ja nuorten tupakoimattomuuden edistäminen, yhteinen vastuumme Toimintasuosituksien lasten ja nuorten terveyden ja tupakoimattomuuden edistämiseksi Suomessa vuosina 2010–2013
Duodecim Terveysportti	Nuorten päihdekokeilut	5	3	2	Päihdekokeilut – Normaalitai nuoruutta vai alkava häiriö?
Duodecim Terveysportti	Nuorten päihdekokeilut	5	3	2	Päihteitä käyttävä nuori

Taulukko 2. Tutkimusartikkeleiden kuvaus

Tutkija, maa ja vuosiluku	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusjoukko	Metodi	Keskeiset tulokset
Leonardi-Bee, Jo & Jere, Mirriam Lisa & Britton, John  Yhdistynyt kuningaskunta  2011	Tarkastella saatavilla olevaa kirjallisuutta perheenjäsenten tupakoinnin ja nuorten ja lasten tupakoinnin aloittamisesta välistä suhteesta.	Valituissa tietokannoissa vuosina 2000-2009 julkaistut epidemiologiset tutkimukset, joissa arvioidaan perheenjäsenten tupakoinnin ja lasten (2-12-vuotiaat) ja nuorten (13-19-vuotiaat) tupakoinnin välistä yhteyttä.	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus	Lapsen ja nuoren tupakoinnin todennäköisyys on huomattavasti korkeampi, jos lapsen tai nuoren perheenjäsen tupakoi. Yhden vanhemman tupakointi lähes kaksinkertaistaa lapsen/nuoren todennäköisyyden tupakoida ja molempien vanhempien tupakointi kolminkertaistaa lapsen/nuoren todennäköisyyden tupakoida. Myös sisarusen tupakointi yli kaksinkertaistaa lapsen/nuoren riskin tupakoida.
Banks, Emily & Joshy, Grace & Weber, Marianne F & Liu, Bette & Grenfell, Robert & Egger, Sam & Paige, Ellie &	Tutkia tupakoinnin ja kokonaiskuolleisuuden välistä	Satunnaisesti valitut yli 45-vuotiaat miehet ja naiset New South	Kyselytutkimus ja tilastollinen analyysi	Tutkimushetkellä tupakoivien kuolleisuus oli noin kolminkertainen verrattuna heihin, jotka eivät ole koskaan tupakoineet. Kuolleisuus oli

Lopez, Alan D & Sitas, Freddie & Beral, Valerie  Australia  2015	suhdetta yli 45-vuotiailla	Walesissa, Australiassa		sitä suurempi mitä enemmän savukkeita poltti päivittäin. Tupakoinnin lopettaneiden kuolleisuus laski tasaisesti ajan kuluessa tupakoinnin lopettamisesta.
Piispa, Mikko  Suomi  2017	Tutkimuksessa selvittää nuorten mielikuvia, käsityksiä ja asenteita tupakatuotteista sekä niiden käyttämisestä. Yhtenä näkökantana on myös sosiaalisten kytkösten liittyminen tupakoimiseen.	Nuorisotiloissa vierailevat nuoret. Paikkakuntina Kouvolaa, Oulua ja Espoo.	Kyselytutkimus	Kaveripiirillä on vaikutus nuorten tupakointiin. Vanhempien tupakointi vaikuttaa nuorten asenteisiin tupakoimisesta. Nuoret kokivat tupakoitsijoilla olevan muitakin ongelmia elämässään.
Hietanen-Peltola, Marke & Rautava, Marie & Laitinen, Kristiina & Autio, Eva	Tarkoitus edistää lapsi- ja nuorisolähtöisyyden tapahtu-		Artikkeli	Luottamussuhteen rakentaminen on tärkeää lapsen/nuoren ja terveydenalan ammattilaisen välille. Aito kiinnostus lapsen/nuoren asioita

Suomi  2019	mista opiskelijahuollossa. Halutaan edistää lasten ja nuorten luottamusta ja uskallusta kertoa ongelmistaan terveydenalan ammattilaisille. Tarkoituksena antaa lapsen osallistua päätöksen tekoon ongelmien ratkaisussa.			kohtaan ja kiireettömyys tavatessa ovat avainasemassa.
Inoue-Choi, Maki & Hartge, Patricia & Liao, Linda M & Caporaso, Neil & Freedman, Neal D  Yhdysvallat  2018	Selvittää millainen syöpäriski vähäisellä tupakoinnilla on (alle 10 savuketta per päivä)	NIH-AARP Diet and Health Study -tutkimukseen osallistuneet 59–82-vuotiaat.	Kyselytutkimus ja tilastollinen analyysi	Alle 10 savuketta päivittäin polttavilla on suurentunut syöpäriski tupakoimattomiin verrattuna. 1–10 savuketta päivittäin polttavilla oli yli kaksinkertainen riski sairastua tupakointiin liittyvään syöpään.

## Suuhygienistiopiskelijoille suunnattu PowerPoint-esitys



12–18-vuotiaiden asiakkaiden tupakoinnin vähentäminen  
Metropolia Ammattikorkeakoulun suunhoidon opetuslinikalla

Miten ottaa puheeksi tupakoinnin vähentäminen tai lopettaminen?



### Sisällysluettelo

- Muistettavia asioita s. 3
- Miten käytän tätä diasarjaa ja asiakkaille suunnattua diasarjaa? s. 4
- Nuoren asiakkaan kohtaaminen s.5
- Avoimet kysymykset s. 6
- Mitä kysymyksiä esittää, kun asiakas vastaa tupakoivansa? s. 7
- Mitä sanoa, kun nuori asiakas vastaa ei? s. 8
- Mini-interventio s. 9
- Miten ohjata asiakasta tupakanhimon yllättäessä? s. 10
- Sähkösavuke s. 11
- Lähteet s. 12





5. luokalta lähtien kysytään tupakka- ja nikotiini tuotteiden käytöstä (tupakka, sähkösavuke ja nuuska). Tiedot kirjataan potilastietojärjestelmään apottiin.

Suun terveystarkastusta tehdessä tulee huomioida mahdollisia nikotiini tuotteiden aiheuttamia vaikutuksia suuhun.

Jos epäilet asiakkaan käyttävän nikotiini tuotteita, mutta et saa selkeää vastausta voit aina kertoa, mistä voi hakea apua lopettamiseen. Luotettavia sivustoja ovat mm. [www.stumpi.fi](http://www.stumpi.fi) ja [www.fressis.fi](http://www.fressis.fi)



### **Miten käytän tätä diasarjaa ja asiakkaille tarkoitettua diasarjaa?**

- Tämä diasarja on tehty Metropolia suunhoidon opetuslinikan suuhygienistiopiskelijoiden käyttöön
- Tarkoituksena on löytää vastaukset kysymyksiin nopeasti
- Tätä diasarjaa on tarkoitus voida hyödyntää nopeasti esimerkiksi asiakasvaihtojen aikana, tätä helpottamaan on tehty sisällysluettelo
- Tämän diasarjan lisäksi on luotu PowerPoint esitys, joka on tarkoitus lähettää asiakkaille hoitokäynnin jälkeen sähköpostitse metropolian sähköpostiosoitteiden välityksellä
- Asiakkaille suunnattu PowerPoint esitys löytyy myös Moodle-alustalta suunhoidonopetuslinikan Moodlesta



### NUOREN ASIAKKAAN KOHTAAMINEN

- Välttävää syyllistävää ja tuomitsevaa suhtautumista nuoreen asiakkaaseen, oltava sen sijaan ymmärtäväinen ja korostaa halua auttaa
- Luottamussuhteen muodostaminen suuhygienistiopiskelijan ja asiakkaan välille keskeistä
- Tilanteen oltava rauhallinen ja turvallinen asiakkaalle
- Jos nuorelle asiakkaalle tulee jatkohoitoaikoja, voidaan vanhemmat silloin pyytää odottamaan aulatilassa. Asiakas ei välttämättä uskalla myöntää tupakoivansa vanhempien läsnä ollessa
- Asiakas voi kieltää suuhygienistiopiskelijaa kirjaamasta potilastietoja ylös, tällöin voidaan silti keskustella aiheesta



### AVOIMET KYSYMYKSET

- Kysy kysymyksiä joihin asiakas ei voi vastata kyllä/ei. Tässä on muutama esimerkki, siitä mitä voit nuorelta asiakkaalta kysyä:

"Tupakoidaanko sinun kaveripiirissäsi?"

"Mitä teet kun kaverit menevät tupakalle?"

"Oletko kokeillut tupakointia, millainen kokemus se oli?"

"Tiedätkö millaisia vaikutuksia tupakoinnilla on terveyteen?"

"Mitä mieltä olet tupakoinnista?"

- Turvallinen ja rauhallinen ilmapiiri auttaa asiakasta kertomaan avoimesti terveyskäyttäytymisestään.
- Suuhygienistiopiskelijan on hyvä tuoda esille asian tavanomaisuus ja asiasta keskustellessa tulee välttää saar naavaa tai toruvaa puhetapaa.





### MITÄ KYSYMYKSIÄ ESITTÄÄ, KUN ASIAKAS VASTAA TUPAKOIVANSA?

- Kuinka pitkään asiakas on polttanut?
- Mitä tupakkatuotetta on käytetty?
- Miten paljon asiakas polttaa päivässä?
- Liittyykö tupakointi sosiaalisiin tapahtumiin? Mihin sosiaalisiin tapahtumiin tupakointi liittyy? (lähempänä 18-vuotta tämä kysymys)
- Missä tilanteissa tupakoit? (nuoremmilta tämä kysymys)
- Mistä saat tupakkaa?
- Oletko huomannut haittavaikutuksia? (hengityksen raskaus, pahanhajuinen hengitys)
- Oletko ajatellut lopettaa tai vähentää tupakointia?
- Miten paljon tupakointiin kuluu rahaa kuukaudessa? (näin voidaan herätellä asiakasta miettimään, miten paljon rahaa tupakkaan kuluu)



### MITÄ SANOA, KUN NUORI VASTAA EI?

- Tarkoituksen ei ole kysyä kysymystä toisen perään haastattelun omaisesti vaan keskustella aiheesta "rennosti" asiakkaan mielipiteitä kuunnellen.
- Nämä kysymykset voivat auttaa aloittamaan keskustelun asiakkaan kanssa.

"Onko sinulle koskaan tarjottu tupakkaa?"

"Kuka tarjosi ja missä?"

"Täällä voit puhua vapaasti, keskustelu on meidän kahden välinen"

"Polttaako kukaan muu kaveripiirissäsi?"



## MINI-INTERVENTIO

- Mini-interventiolla tupakoivan nuoren tapauksessa tarkoitetaan motivoivaa keskustelua, jonka tavoitteena on saada potilas löytämään voimaa ja motivaatiota tupakkatuotteiden käyttämisen lopettamiseen
- Nuorten asiakkaiden tupakointia ehkäisevällä mini-interventiolla on saatu aikaisemmin hyviä tuloksia
- Mini-interventiossa olennaista on kuunnella asiakasta, kannustaa asiakasta tupakoinnin lopettamiseen, esittää avoimia kysymyksiä sekä kertoa mitä apuvälineitä asiakas voi käyttää tupakoinnin lopettamisen tukena



## MITEN OHJATA ASIAKASTA TUPAKANHIMON YLLÄTTÄESSÄ?

Jos nuorelle asiakkaalle on ehtinyt syntyä riippuvuussuhde nikotiiniin on tupakanhimon yllättäessä hyvä olla vaihtoehtoisia tekemistä tupakoinnin sijaan, näitä ovat esim:

- Purukumin tai pastillin syöminen
- Veden juominen
- Pistaasipähkinän/mandariinin syöminen. Näin asiakas käyttää käsiään ja suutaan, kuten tupakkatuolla
- Urheilu
- Videopelin pelaaminen
- Soittaminen kaverille
- Kavereiden tapaaminen
- Pysyminen poissa tilanteista/paikoista joissa tupakoiminen tapahtuu
- Jos vanhemmat ovat tietoisia nuoren tupakoinnista on heidän tuki myös tärkeää
- Tupakkatuotteista eroon auttavat tuotteet, kuten nikotiinipurukumit ja laastarit sopivat alle 18-vuotiaiden käyttöön ainoastaan lääkärin suosittelemina!



## Sähkösavuke

- Myös sähkösavukkeen käyttö on haitallista terveydelle
- Pitkäaikaiskäytön vaikutuksista ei vielä paljoa tietoa saatavilla mutta tiedetään, että sähkösavuke sisältää aineita, jotka ovat terveydelle haitallisia
- Sähkösavukkeiden nesteissä syöpävaarallisia aineita, kuten aldehydejä ja tupakkaspesifejä nitrosamiineita
- Sähkötusavukkeen (ja tupakan) sisältämä nikotiini jo itsessään haitaksi terveydelle
- Saattaa olla edesauttava tekijä sydän- ja verisuonitautien kehittymisessä



## Lähteitä

<https://stumppi.fi/nain-lopetat-tupakoinnin/lopettajien-polku/kun-tupakanhimo-iskee-vinkkeja-arkipaivaan/>

<https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arken/nuori-tupakoi/>

<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/sahkosavuke>

[http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/mikkopiispa\\_sammuuko\\_savuke\\_verkko-1.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/mikkopiispa_sammuuko_savuke_verkko-1.pdf)

[https://thl.fi/documents/10531/105429/THL\\_mini-interventio.pdf](https://thl.fi/documents/10531/105429/THL_mini-interventio.pdf)

<https://www.hel.fi/itsehoito/fi/tietoa-eri-aiheista/paihteet-ja-riippuvuudet/tupakka/>

<http://www.28paivaailman.fi/fi/services/courses>

<https://www.fressis.fi/tietopankki/nikotiiniuotteet/terveyshaitat/tupakoinnin-haitat/>

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01066>



**12–18-vuotiaille tupakoiville asiakkaille lähetettävä PowerPoint-esitys suomeksi**

## Tietopaketti tupakoinnin haitoista ja apua tupakoinnin sekä sähkösavukkeen käytön lopettamiseen



### Sisällysluettelo

- Aloitus s. 3
- Miten voit hyötyä tupakoinnin lopettamisesta? s. 4
- Tupakoinnin haitat suun terveydelle s. 5
- Tupakoinnin haitat yleisterveydelle sekä esteettiset haitat s. 6
- Millaisia vieroitusoireita tupakoinnin lopettaminen voi aiheuttaa sinulle? s. 7
- Mitä sinä voit tehdä tupakanhimon yllätyttäessä? s.8





Hienoa, että olet päättänyt ottaa askeleen kohti savutonta elämää! Tällä päätöksellä tulee olemaan paljon myönteisiä vaikutuksia sinun terveyteesi. Tupakointi on myös iso rahareikä. Päivittäin yhden askin polttaminen tulee kustantamaan vuodessa 2880 euroa, kun askin oletettu hinta on 8 euroa.

Nyt on aika miettiä, miten tupakointi vaikuttaa juuri sinun terveyteesi ja mitkä asiat ovat sinulle haastavia lopettamiseen liittyen? Tarkastelethan kysymyksiä samalla miettien, mitä kohtia voit itse hyödyntää tulevaisuussa.



### Miten voit hyötyä tupakoinnin lopettamisesta?

- Veren hääpitoisuus laskee **ensimmäisten päivien** aikana ja nikotiini poistuu elimistöstä
- Verenpaine laskee ja syke tasoittuu
- Hengitys helpottuu ja keuhkot puhdistuvat limasta
- **Kahden viikon** kuluttua tupakoimattomuudesta fyysinen kunto kohenee, keuhkojen ja verenkiertoelinten toiminta paranevat
- Unenlaadun paraneminen
- Maku- ja hajuaistin palautuminen
- Ihon verenkierron elpyminen, normaali heleä ihon väri palautuu
- Hengityksen raikastuminen



### Tupakoinnin haitat suun terveydelle

- Maku- ja hajuaistin heikentyminen
- Pahanhajuinen hengitys
- Hampaiden värjäytyminen
- Ientulehdus ja parodontiitti yleisempiä tupakoivilla
- Ikenien verenkierto heikkenee (tämän vuoksi ienverenvuotoa eli merkkiä ientulehduksesta ei yleensä havaita)
- Suun haavat paranevat hitaammin
- Tupakointi kohottaa riskiä sairastua suusyöpään, varsinkin alkoholin kanssa yhdessä käytettynä
- Limakalvojen sienitulehdukset ja muut limakalvomuutokset ovat yleisempiä tupakoivilla



### Tupakoinnin haitat yleisterveydelle sekä esteettiset haitat

- Tupakoinnilla on merkittäviä negatiivisia vaikutuksia yleisterveydelle
- Tupakointi moninkertaistaa ennenaikaisen kuoleman riskin, riskin sairastua syöpään (etenkin keuhkosyöpään), verisuoni- ja sydänsairauksiin
- Ihon pintaverenkierto heikkenee (aiheuttaa sormien kylmyyden)
- Ihon ennenaikainen vanheneminen (ihon kiinteys ja kimmoisuus vähenee)
- Keltaiset kynnet (tupakansavun kemialliset yhdisteet kulkeutuvat kynsiin verenkierron kautta)
- Tupakointi pahentaa aknea



### Millaisia vieroitusoireita tupakoinnin lopettaminen voi aiheuttaa sinulle?

- Ärtäisyys
- Kärsimättömyys
- Tupakanhimo
- Levottomuus
- Keskittymisvaikeudet
- Univaikeudet
- Päänsärky
- Lisääntynyt ruokahalu
- Muista, että mahdolliset vieroitusoireet ovat vain väliaikaisia! Pitkän aikavälin hyödyt terveydellesi ovat sen arvoisia.



### Mitä sinä voit tehdä tupakanhimon yllättyessä?

- Purukumin tai pastillin syöminen
- Veden juominen
- Pistaasipähkinän/mandariinin syöminen. Näin käytät käsisi ja suutasi, kuten tupakkatauolla!
- Urheilu
- Videopelin pelaaminen
- Soittaminen kaverille tai kavereiden tapaaminen
- Pysyminen poissa tilanteista/paikoista joissa tupakoiminen tapahtuu
- Läheisten tuki



## Lähteet



<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00076>

<https://www.syopajarjestot.fi/ajankohtaista/tiedotteet/tupakoinnin-lopettamisen-hyodyt-tuntuvat-heti/>  
<https://stumppi.fi/nain-lopeta-tupakoinnin/terveyshyodyt-ja-elamanlaatu/lopettamisen-vaikutukset-ihoon-ja-ulkonakoon>

<https://stumppi.fi/nain-lopeta-tupakoinnin/lopettajan-polku/kun-tupakanhimo-iskee-vinkkejä-arkipaivaan/>

<https://www.mil.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-ärkeen/nuori-tupakoi/>

<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/sahkosavuke>

[http://www.nuorisolutkimusseura.fi/images/julkaisuja/mikkopiispa\\_sammuuko\\_savuke\\_verkko-1.pdf](http://www.nuorisolutkimusseura.fi/images/julkaisuja/mikkopiispa_sammuuko_savuke_verkko-1.pdf)

[https://thl.fi/documents/10531/105429/THL\\_mini-interventio.pdf](https://thl.fi/documents/10531/105429/THL_mini-interventio.pdf)

<https://www.hel.fi/itsehoito/fi/tietoa-eri-aiheista/paihteet-ja-riippuvuudet/tupakka/>

<http://www.28paivaailman.fi/fi/services/courses>

<https://www.fressis.fi/tietopankki/nikotiinituotteet/terveyshaitat/tupakoinnin-haitat/>

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01066/>





## 12–18-vuotiaille tupakoiville asiakkaille lähetettävä PowerPoint-esitys englanniksi



## Information about the harmfulness of smoking and help with quitting the use of cigarettes and e-cigarettes



### Table of contents

- Beginning page 3
- Advantages of quitting smoking page 4
- The harmful effects of smoking on oral health page 5
- The harmful effect of smoking on overall health and aesthetic side effects page 6
- Possible withdrawal symptoms when quitting smoking page 7
- What can you do in case you crave smoking? page 8





**It's amazing that you have chosen to take a step towards a smoke-free life! This decision will have a lot of positive effects on your health. On top of that, you'll save great amounts of money. Smoking 1 pack a day costs you approximately 2880 euros annually assuming the price of a pack cigarettes is 8 euros.**

**Now is the right time to think how smoking affects your health in particular and what things you find challenging in regards to quitting smoking. Please read the content of this this slideshow and think how you can apply the advice we've given you in your own situation.**



### **How will you benefit from quitting smoking?**

- The carbon monoxide level in your blood stream falls during the first few days and nicotine exits your body
- Your blood pressure drops to a healthier level and your heart rate stabilizes
- Breathing becomes easier and your lungs are cleared from mucus
- Your physical condition and the function of your lungs and circulatory system will improve after only **2 weeks** of not smoking
- The quality of your sleep improves
- The sense of taste and smell is restored to normal
- Blood circulation in the skin and the color of the skin returns to normal
- Breath odor improves



## The harmful effects of smoking on oral health

- The sense of taste and smell are impaired
- Bad breath
- Tooth discoloration
- Gingivitis and parodontitis are more common with those who smoke
- Gingival blood circulation is impaired
- Mouth sores heal more slowly
- The risk of oral cancer increases, especially when alcohol is consumed in addition to smoking
- Fungal infections of the mucous membranes and other oral mucosal changes are more common in smokers



## The harmful effects of smoking on general health and the aesthetic effects of smoking

- Smoking has major negative effects on your health
- Smoking multiplies the risk of premature death, the risk of cancer (especially lung cancer) and cardiovascular disease
- Peripheral blood circulation diminishes, which can make your fingers feel cold
- Premature aging of the skin (firmness and elasticity decreases)
- Yellowness of the nails (the chemical compounds of tobacco smoke pass into the nails through the blood stream)
- Smoking can worsen acne



### What kind of withdrawal symptoms can you expect after quitting smoking?

- Irritation and impatience
- Cigarette cravings
- Restlessness
- Difficulty concentrating
- Difficulties with sleep
- Headache
- Increased appetite
- Keep in mind that any withdrawal symptoms are only temporary! The long-term benefits to your health are worth it.



### What can you do in case of getting cigarette cravings?

- Chew on chewing gum or xylitol pastilles
- Drink water
- Eat pistachios or tangerines for example. By eating them, you'll use your hands and mouth like you would on a smoke break!
- Do sport
- Play video games
- Call or meet your friends
- Keep out of situations where people usually smoke





## Sources

<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00076>

<https://www.syopajarjestot.fi/ajankohtaista/tiedotteet/tupakoinnin-lopettamisen-hvodyt-tuntuvat-heti/>  
<https://stumppi.fi/nain-lopetat-tupakoinnin/terveyshyodyt-ja-elama-laatu/lopettamisen-vaikutukset-ihoon-ja-ulkonakoon>

<https://stumppi.fi/nain-lopetat-tupakoinnin/lopettajan-polku/kun-tupakanhimo-iskee-vinkkeja-arkipaivaan/>

<https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/nuori-tupakoi/>

<https://thl.fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/sahkosavuke>

[http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/mikkopiispa\\_samm-uukosavuke\\_verkko-1.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/mikkopiispa_samm-uukosavuke_verkko-1.pdf)

[https://thl.fi/documents/10531/105429/THL\\_mini-interventio.pdf](https://thl.fi/documents/10531/105429/THL_mini-interventio.pdf)

<https://www.hel.fi/itsehoito/fi/tietoa-eri-aiheista/paihteet-ja-riippuvuudet/tupakka/>

<http://www.28paivaailman.fi/fi/services/courses>

<https://www.fressis.fi/tietopankki/nikotiiniuotteet/terveyshaitat/tupakoinnin-haitat/>

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01066>

