

Tämä on rinnakkaistallennettu versio alkuperäisestä julkaisusta.

Tämä on julkaisun kustantajan pdf.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/nuuskan-vaikutukset-nuorten-suun-terveyteen/>

Rantala, P.; Rintala, M.; Janhunen, V.; Salakari, M.; Nurminen, R. & Kummel, M. 2019. Nuuskan vaikutukset nuorten suun terveyteen. Talk-verkkolehti, Hyve 11.9.2019.

Kaikki julkaisut Turun AMK:n rinnakkaistallennettujen julkaisujen kokoelmassa Theseuksessa ovat tekijänoikeussäännösten alaisia. Kokoelman tai sen osien käyttö on sallittu sähköisessä muodossa tai tulosteena vain henkilökohtaiseen, ei-kaupalliseen tutkimus- ja opetuskäyttöön. Muuhun käyttöön on hankittava tekijänoikeuden haltijan lupa.

This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher's pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/nuuskan-vaikutukset-nuorten-suun-terveyteen/>

Rantala, P.; Rintala, M.; Janhunen, V.; Salakari, M.; Nurminen, R. & Kummel, M. 2019. Nuuskan vaikutukset nuorten suun terveyteen. Online Magazine Talk, Health and Well-being 11.9.2019.

All material supplied via TUAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

Piritta Rantala

Sairaanhoitaja, terveydenhoitajaopiskelija, Turun ammattikorkeakoulu

Marika Rintala

Sairaanhoitaja, terveydenhoitajaopiskelija, Turun ammattikorkeakoulu

Veronika Janhunen

Sairaanhoitaja, YAMK-opiskelija, Turun ammattikorkeakoulu

Minna Salakari

Pt. tuntiopettaja, projektipäällikkö, tohtorikoulutettava, Turun ammattikorkeakoulu

Raija Nurminen

Yliopettaja, TtT, TtM, Turun ammattikorkeakoulu, Master School, Health & Well-Being

Maika Kummel

Koulutusvastaava, lehtori, FT, TtM, Turun ammattikorkeakoulu

Nuuskan vaikutukset nuorten suun terveyteen

Avainsanat: [hyvinvointi](#), [kehittäminen](#), [työelämäyhteistyö](#)

Tämä artikkeli on osa terveydenhoitajaopiskelijoiden kehittämistyötä. Kehittämistyö on kiinnittynyt NUOTE: Nuoret, nikotiini ja terveys – Terveystieteiden tutkimuskeskuksen verkossa, YAMK-kehittämisprojektiin. Kehittämisprojektin toimeksiantajat ovat Turun ammattikorkeakoulu ja Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO-hanke.

YAMK-kehittämisprojektin tuotoksena syntyi koulutuskokonaisuus, joka kantaa nimeä: Nuoret, nikotiini ja terveys II. Koulutuskokonaisuuden sisältö muodostui nuorten terveyden edistämiseen liittyvistä keskeisistä teemoista, painottuen erityisesti nikotiinituotteisiin. Keskeisiä teemoja ovat nuori ja nikotiini, terveysvaikutukset sekä terveyden edistämisen menetelmät.

Koulutuskokonaisuus rakennettiin Turun AMK:n digitaaliseen verkko-oppimisympäristö Optimaan. Koulutuskokonaisuutta ja sen eri osia voidaan tulevaisuudessa hyödyntää osana sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten täydennyskoulutusta, alan opiskelijoiden perusopetusta sekä käyttää soveltuvin osin nuorten terveyden edistämistyöhön.

YAMK-opiskelijan lisäksi koulutuskokonaisuuden sisältötuotantoon osallistuivat AMK-opiskelijat, jotka päivittivät aiempaa sairaanhoitaja- tai kättilötutkintoon terveydenhoitajan tutkintoon. Koulutuskokonaisuuden sisältötuotanto oli osa terveydenhoitajaopiskelijoiden tutkiintoon liittyvää kehittämistyötä.

Nuuskan käyttö on lisääntynyt nuorten keskuudessa

Tupakkatuotteiden ja alkoholin käyttö alkaa nuorten keskuudessa jo peruskoulua käydessä. Kouluterveyskyselyjen tulokset todistavat, että tupakointi ja alkoholinkäyttö ovat viime vuosina vähentyneet, mutta nuuskaa käytetään aiempia vuosia enemmän. Eri ikäryhmiä verratessa nuuskan käyttö on lisääntynyt etenkin nuorissa ikäryhmissä.

"Nuuska sisältää lähes 30 syöpää aiheuttavaa ainetta."

Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan nuuskaa käytti päivittäin 8.-9.-luokkalaista 4,5 prosenttia, kun vuonna 2013 käyttäjiä oli prosentti vähemmän. Ammattioppilaitoksissa opiskelevien osalta vuonna 2017 luku oli 10,3 prosenttia, kun vuonna 2013 luku oli puolet vähemmän. Lukion 1.-2.-luokkalaisten osalta nuuskan käyttö on lisääntynyt vähiten muihin nuoriin verrattua.

Terveellä suulla on merkittävä vaikutus hyvinvointiin ja terveyteen. Tutkimusten mukaan pojilla nuuskan käyttö on lisääntynyt. Tytöillä nuuskan käyttö on vähäisempää, mutta yleistymässä. Nuorten nuuskan käytön syiksi nousivat erityisesti kokeilunhalu, sosiaalinen kanssakäyminen ja huomaamattomuus.

Piispan tutkimuksen (2017) mukaan nuoret kokevat nuuskan vähemmän terveydelle haitallisena kuin tupakan. Tupakkakasvista on tunnistettu noin 3000 ainetta, josta nuuskan myrkyt ovat peräisin. Nuuska sisältää lähes 30 syöpää aiheuttavaa ainetta ja koostuu jauhetusta tupakasta.

Terve suu on yhteydessä hyvinvointiin ja terveyteen

Terveen suun limakalvot ovat ehjät, oireettomat, vaaleanpunertavat ja ne suojaavat suun kudoksia erilaisilta ärsykeiltä. Terve kieli on katteeton, vaaleanpunainen ja osa makuaisista. Terve hammas ei oireile. Hampaan näkyvä osa kruunu muodostuu kiilteestä. Hammaskiille on kivennäissuoloista muodostuvaa kovakudosta, joka on elimistömme kovinta kudosta.

Kiilteen alla oleva hammasluu muodostaa pääosan hampaasta. Se on kovuudeltaan elimistön muuta luustoa vastaava. Hammasluu ympäröi hampaan keskellä olevaa ydinonteloa, mikä jatkuu juurikanavana hampaan kärkeen. Ydinontelo ja juurikanava muodostavat hampaan ytimen. Verisuonet ja hermosäikeet tulevat leukaluusta hampaan kärjessä olevasta aukosta.

Terveen kiinnityskudoksen tunnusmerkki on vaaleanpunainen ien, joka on kiinteä ja tiukasti kiinni hampaassa. Hampaan kiinnityskudos muodostuu ikenestä, parodontaaliligamenteista, alveoliluusta ja juurimentistä. Ien on epiteelin peittämä sidekudosta, joka suojaa puhkeamattoman hampaan kruunuosaa ja puhjuneen hampaan kaulaosaa. Sidekudossäikeiden tehtävä on kiinnittää hampas hammaskuoppalisäkkeeseen.

Terveen suun normaalihoito muodostuu erilaisista bakteereista, viruksista ja sienistä, ne estävät mikrobin kasvua. Syljen merkittävin tehtävä on hampaiden reikiintymisen estäminen. Pääasiassa sylki on vettä, se huuhtoo suuta, suojelee limakalvoja, auttaa nielemisessä ja osallistuu elimistön puolustamiseen hajottamalla bakteereja sekä estämällä niiden pääsyn syvemmälle elimistöön.

Runsaalla sokeripitoisten tuotteiden nauttimisella, suun kuivuudella, yleissairauksilla ja huonolla suuhygienialla on vaikutusta suun mikrobitasapainoon, hampaiden reikiintymiseen, kiinnityskudosten tulehduksiin ja sieni-infektioon.

Nuuskan vaikutukset suun terveyteen

Nuuska vaikuttaa suun limakalvojen, ikenien ja hampaiden terveyteen sekä hampaiden kiinnittymiseen. Usein nuuskaa pidetään suussa samassa kohdassa, joka aiheuttaa norsunnahkamaisen limakalvomutoksen. Käytön jatkuessa paksuuntunut alue muuttuu punakirjavaksi ja haavaiseksi, joka saattaa olla merkki alkavasta suusyövästä.

”Nuuskankäyttäjän nikotiini riippuvuus on vaikeampi kuin tupakoivien.”

Ruotsalainen kostea nuuska on Suomessa tyypillisimmin käytetty nuuskavalmistetta, joka sisältää yli 240 erilaista makuainetta. Nuuskaa käytetään ikenen ja ylähuulien välissä annospusseina tai irtonaisena massana. Nuuskaksi luetaan myös nenänuuska ja purutupakka. Tutkimusten mukaan on todettu, että ruotsalaista suunuuskaa käyttävillä on suurempi riski sairastua suu-, ruokatorvi- ja haimasyöpäin.

Nuuska on jopa 20 kertaa enemmän nikotiiniä kuin tupakassa, joten nuuskaajan päiväannos sisältää 3-5 kertaa enemmän nikotiiniä kuin tupakoivan. Nikotiini imeytyy nuuskasta hitaammin kuin tupakasta, jolloin nuuskankäyttäjän nikotiini riippuvuus on vaikeampi kuin tupakoivien.

Nuuskaan lisätään sokeria, mikä aiheuttaa hampaiden reikiintymistä. Reikintyminen kohdistuu hampaiden ienrajoihin, jossa nuuskaa pidetään. Nuuskan käyttäjien ikenet ovat usein vetäytyneet, joka lisää hampaiden reikiintymisen riskiä. Ikenien vetäytyminen on vaikea korjata, joten ne ovat palautumattomia muutoksia.

Tulehtunut ien on punoittava, turvonnut, vuotaa verta ja aiheuttaa pahaa makua ja pahanhajuista hengitystä suussa. Ikenien vetäytyminen ja ientulehdus aiheuttavat juuren pintojen paljastumisen, joka johtaa hampaiden kiinnityksen heikkenemiseen. Kiinnitystuhon edessä pitkälle hampaassa esiintyy liikkuvuutta. Kiinnityskudossairauden edessä hyvin pitkälle saattaa hampas irrota. Hampaan kiinnityskudostulehdus on bakteerin aiheuttama tulehdussairaus, joka tuhoaa hampaan kiinnityskudoksia.

Hampaan pinnalla on bakteeripeite. Jos bakteeripeitettä ei puhdisteta säännöllisesti, muuttuu bakteeripeite syljen kalkkisuolojen kanssa hammaskiveksi. Hammaskiveen suun bakteerien on helppo tarttua. Jos hammaskivi on pitkään puhdistamatta, alkaa se tuhota hampaan kiinnityskudoksia.

Ientasku hampaan ympärillä syvenee, sairaiden hampaiden liikkuvuus lisääntyy ja asento muuttuu. Yleisimmin kiinnityskudostulehdusta esiintyy alaetuhampaissa ja yläposkihampaissa. Se lisää riskiä sairastua sydän- ja aivoinfarktiin. Diabeetikoilla on jopa kolminkertainen riski sairastua kiinnityskudostulehdukseen. Nuuskan sisältämät hiekanjyvät kuluttavat hammaspintoja. Nikotiini värjää hampaat ja paljastuneet juurialueet ruskeiksi.

Tupakka ja nuuska ovat eri asioita

Terve suu edistää lasten ja nuorten terveyttä ja elämänlaatua. Nuorten nuuskan ja tupakoinnin ensimmäiset kokeilut ajoittuvat usein alakouluikään. Terveystieteiden tutkimuksissa annettava tieto nuuskan terveyshaitoista on perustettava faktoihin.

Nuorille on korostettava, että tupakka ja nuuska ovat kaksi eri ainetta, joilla on eri haittavaikutukset. Lisäksi on painotettava, ettei tupakasta nuuskaan siirtyminen ole terveellisempää.

Perusterveydenhuollon kaikilla sektoreilla on puututtava mahdollisimman varhain nuorten nuuskan käyttöön. Kaikkien terveydenhuollossa toimivien ammattihenkilöiden on otettava puheeksi lasten ja nuorten sekä heidän perheidensä kanssa nikotiini tuotteiden käyttö ja ennalla ehkäistävä kaikin tavoin nikotiini tuotteiden käytön aloittamista. Kannustava ja motivoiva keskustelu nuoren kanssa on keino tukea nikotiinittomuutta.

Tutustu [terveydenhoitajan monimuotokoulutukseen](#) ja [terveydenhoitajakoulutukseen](#).

NIKO II – terveyden edistäminen nuorten arjessa -projektissa kehitetään nuorten terveyttä edistävää toimintaa.

Lue lisää NIKO-projektin toimeksiantajasta [Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksestä](#).

LÄHTEET

Heikka, H.; Hiiri, A.; Honkala, S.; Keskinen, H. & Sirviö, K. (toim.). Terve suu. Duodecim. 2018. Tallinna: Printon.

Heikkinen, A.; Meurman, J. & Sorsa, T. Tupakka, nuuska ja suun terveys. Duodecim. 2015 Vol. 131, No. 21, 1975-1980.

Heloma, A.; Kijanmaa, K.; Korhonen, T. & Winek, K. (toim.) Tupakka- ja nikotiini riippuvuus. 2017. Duodecim. Tallinna: Printon.

Liimakka, S.; Ollila, H.; Ruokolainen, O.; Sandström, P. & Heloma, A. Nuorten nuuskaaminen koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten näkökulmasta - Yhteistä linjaa etsimässä? 2015. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy: Tampere. Saatavilla sähköisesti osoitteessa

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ollila, H.; Ruokolainen, O.; Kinnunen, J. & Rautalahti, M. 2017. Nuorten nikotiini tuotteiden käyttö. Duodecim 2017 Vol. 133, No. 21, 2045-2053.

Piispa, M. 2017. Sammuuko savuke, nouseeko nuuska? Tutkimus yläkouluikäisten tupakkatuotteisiin liittyvistä mielikuvista ja kokemuksista. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura julkaisu 199. Helsinki: Unigrafia. Saatavilla sähköisesti osoitteessa

<https://docplayer.fi/68371726-Sammuuko-savuke-nouseeko-nuuska.html>

Suomen hammaslääkäriliitto 2013. Suun sairaudet ja tapaturmat. Viitattu 17.2.2018.

https://www.hammaslaakariliitto.fi/suunterveys/suun-sairaudet-ja-tapaturmat/hampaiden-ja-suun-sairaudet#.XG_349J7IPY

Syöpäjärjestöt. 2019. Tietopankki. Viitattu 13.2.2019.

<https://www.fressis.fi/tietopankki/nuuska/mita-nuuska-on/>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2018. Kouluterveyskyselyt. Kouluterveyskyselyjen aikasarjat 2006 – 2017. Viitattu 2.2.2019.

https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/fact_ktk_ktk1?row=measure-200537.&row=measure

Tupakka- ja nikotiini riippuvuuden ehkäisy ja hoito. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2018 (viitattu 30.03.2019). Saatavilla internetissä: www.kaypa.hoitto.fi

Wickholm, S.; Lahtinen, A.; Ainamo, A. & Rautalahti, M. 2012. Nuuskan terveyshaitat. Duodecim 2012 Vol. 128, No.10, 1089-1096.

11.09.2019

