

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Terveystenhoitajakoulutus

Anni Jaatinen

NEUVOLAIKÄISEN LAPSEN SUUNHOITO – ESITE VANHEMMILLE

Kehittämistyö
Huhtikuu 2021



KEHITTÄMISTYÖ
Huhtikuu 2021
Terveydenhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijä
Anni Jaatinen

Nimeke
Neuvolaikäisen lapsen suunhoito – Esite vanhemmille

Toimeksiantaja
Siun sote

Tiivistelmä

Suunterveys on tärkeä osa lapsen hyvinvointia ja kokonaisterveyttä. Suunterveyttä tukevat elintavat omaksutaan jo lapsuudessa. Hyvän suunterveyden takaamiseksi tulee hampaiden hoidon lisäksi kiinnittää huomiota suunterveyttä tukeviin elintapoihin. Vanhemmat ovat vastuussa lapsen suunterveydestä, onkin tärkeää, että vanhemmat saavat riittävästi tietoa aiheesta.

Terveydenhoitajan työn yksi tärkeimpiä osa-alueita on terveyden edistäminen. Terveyttä voidaan edistää esimerkiksi antamalla terveysneuvontaa. Terveysneuvonnan tulee olla yksilöllisten tarpeiden mukaista ja sen tavoitteena on perheen omien voimavarojen vahvistaminen, saadun tiedon soveltaminen käytäntöön ja vastuunottaminen omasta terveydestä. Näihin tavoitteisiin pääsemiseksi terveydenhoitaja antaa suullista ohjausta, sekä tueksi kirjallista materiaalia aiheeseen liittyen. Suunterveys on yksi terveyden edistämisen aihekokonaisuus.

Tämän kehittämistyön tarkoituksena on tarjota neuvolaikäisten lasten vanhemmille ajantasaista ja suositustenmukaista tietoa lapsen hampaiden hoidosta ja suunterveyteen vaikuttavista tekijöistä. Kehittämistyön tavoitteena on edistää neuvolaikäisten lasten suunterveyttä. Kehittämistyön tehtävänä on tuottaa esite vanhemmille neuvolaikäisen lapsen hampaiden hoidosta ja suunterveyteen vaikuttavista tekijöistä.

Kieli

suomi

Sivuja 18
Liitteet 1
Liitesivumäärä 1

Asiasanat

hampaiden hoito, suunterveys, terveyden edistäminen



DEVELOPMENT ASSIGNMENT
April 2021
Degree Programme in Public Health Nursing

Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Author
Anni Jaatinen

Title
Oral Care in Children Under School Age – An Information Leaflet for Parents

Commissioned by
Siun sote

Abstract

Oral health is an important part of comprehensive health and wellbeing in children. Habits that support oral health are adopted in early childhood. To guarantee good oral health along dental care, it is necessary to pay attention to lifestyle habits that support oral health. Since parents are responsible for the oral health of their children, they need to have enough information on the subject.

One of the most important areas in the work of public health nurses is health promotion. One way to promote health is to provide health care guidance. Health care guidance needs to be modified to meet individual needs. The aim of guidance is to enhance the family's own resources, help them apply information into practise and take responsibility for their own health. To achieve these goals, public health nurses provide verbal guidance on oral health along with supportive written material. Oral health is one thematic entity of health promotion.

The purpose of the development assignment was to offer parents with children under school age up-to-date knowledge, which is also in accordance with the recommendations, about dental care in children and factors which affect oral health. The aim of this development assignment was to promote oral health in children under school age. The objective of this development assignment was to produce an information leaflet for parents on dental care in children under school age and on factors that affect oral health in children.

Language

Finnish

Pages 18
Appendices 1
Pages of Appendices 1

Keywords

dental care, oral health, health promotion

Sisältö

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | Johdanto | 5 |
| 2 | Suunterveys | 6 |
| 2.1 | Terveydenhuoltolaki, suunterveys | 6 |
| 2.2 | Suunhoidon ohjaus neuvolassa | 6 |
| 2.3 | Suunterveystarkastukset..... | 7 |
| 2.4 | Hampaiden kehitys ja puhkeaminen | 7 |
| 2.5 | Suunterveyden vaikutus koko terveyteen | 8 |
| 3 | Neuvolaikäisen lapsen suunhoito..... | 9 |
| 3.1 | Hampaiden harjaus..... | 9 |
| 3.2 | Ravinto ja ateriaritmi | 10 |
| 3.3 | Ksylitol..... | 11 |
| 3.4 | Karies | 11 |
| 3.5 | Imetys ja tutti..... | 13 |
| 4 | Kehittämistyön tarkoitus tehtävä ja tavoite | 13 |
| 5 | Kehittämistyön toteutus..... | 14 |
| 5.1 | Toiminnallinen kehittämistyö..... | 14 |
| 5.2 | Toimeksiantaja ja kohderyhmä | 15 |
| 5.3 | Esitteen suunnittelu ja toteutus | 15 |
| 5.4 | Esitteen arviointi | 17 |
| 6 | Pohdinta..... | 18 |
| 6.1 | Kehittämistyön tuotoksen tarkastelu | 18 |
| 6.2 | Kehittämistyö prosessin eteneminen | 19 |
| 6.3 | Luotettavuus ja eettisyys..... | 20 |
| 6.4 | Ammatillinen kasvu | 22 |
| 6.5 | Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet | 22 |
| | Lähteet..... | 24 |

Liitteet

Liite 1 Esite

1 Johdanto

Hyvä suunterveys on tärkeä osa lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. Hyvä suunterveys on myös osa lapsen normaalia kasvua ja kehitystä. Huono suunterveys aiheuttaa lapselle kariesta ja ientulehduksia, joiden seurauksena lapsi voi saada yleisinfektion. Vanhemmat ovat vastuussa lapsen hyvästä suunhoidosta. (Anttonen ym. 2020, 30-31.) Suunterveyden edistäminen on tärkeää, tavoitteena on saada perhe motivoitua pitämään huolta lapsen suunterveydestä. Suunterveyteen vaikuttavat esimerkiksi ateriarytmi, ravitsemus, hampaiden harjaus ja fluorihammastahnan käyttö. (Anttonen ym. 2020, 33.)

Suunterveyttä seurataan suunterveydenhuollon määräaikaistarkastuksissa. Huomiota kiinnitetään hampaiden kehitykseen ja suunterveydentilaan. Samalla annetaan ohjausta hyvistä suunterveystottumuksista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a.) Terveydenhoitajan tavoite työssään lastenneuvolassa on edistää lasten ja perheiden terveyttä. Yksi terveydenedistämisen osa-alue on suunterveys. Terveydenhoitajan on tärkeä kiinnittää huomiota perheen suunterveystottumuksiin ja antaa terveysneuvontaa aiheesta tarpeen mukaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021b.)

Tämän kehittämistyön tarkoituksena on tarjota neuvolaikäisten lasten vanhemmille ajantasaista ja suositustenmukaista tietoa lapsen hampaiden hoidosta ja suunterveyteen vaikuttavista tekijöistä. Kehittämistyön tavoitteena on edistää neuvolaikäisten lasten suunterveyttä. Kehittämistyön tehtävänä on tuottaa esite vanhemmille neuvolaikäisen lapsen hampaiden hoidosta ja suunterveyteen vaikuttavista tekijöistä.

2 Suunterveys

2.1 Terveydenhuoltolaki, suunterveys

Terveydenhuoltolaissa määrätään, että lapsen suunterveyttä tulee seurata neuvolassa vähintään kahden vuoden välein (Terveydenhuoltolaki 1326/2010, 15§). Valtioneuvoston antamassa asetuksessa ohjataan neuvolatoiminnan ja ehkäisevän suunterveydenhuollon osalta seuraavasti. Yhteisen terveysneuvonnan tulee olla yksilöllisten tarpeiden mukaista ja sen tavoitteena tulee olla voimavarojen vahvistuminen, saadun tiedon soveltaminen käytäntöön ja vastuun ottaminen omasta terveydestään. Terveysneuvonnan tulee perustua tutkittuun tietoon. Yksi asetuksessa määritellyistä terveysneuvonnan osa-alueista on suunterveys. Terveydenhuoltolaissa on myös määritelty, että neuvolapalveluiden tulee sisältää perheen elintapojen terveyden edistämistä ja edistää koko perheen hyvinvointia. (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011, 14 §.)

2.2 Suunhoidon ohjaus neuvolassa

Perheen suunhoitotottumukset ovat suorassa yhteydessä lapsen omaksumiin suunhoitotottumuksiin. Kun perheen aikuiset hoitavat hampaansa hyvin, myös lapset oppivat huolehtimaan hampaistaan. (Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä 2020 c.) Terveystenhoitaja pystyy työssään tunnistamaan suunterveyttä vaarantavia tekijöitä ja antamaan perheelle ohjausta tarpeen mukaan. Terveystenhoitajan tulee tehdä lapsen suunterveydestä arvio ja kartoittaa perheen suunterveyteen vaikuttavat elintavat kerran 1-6vuotiaan lapsen neuvolakäyntien aikana. (Sirviö 2019 c.)

Lasten asiakkuus lastenneuvolassa alkaa noin kahden viikon iässä ja kestää aina koulun aloitukseen saakka (Siun Sote 2021a). Lapsi käy lastenneuvolassa

ennen kouluikää vähintään 15 kertaa määräaikaistarkastuksessa. Käyntejä voidaan järjestää myös yksilöllisen tarpeen mukaan. Kaikkiin lastenneuvolan tarkastuksiin sisältyy terveysneuvontaa, terveysneuvonta perustuu aina näyttöön perustuvaan tietoon. Lastenneuvolan tavoitteena on edistää lapsen ja perheen terveyttä ja hyvinvointia. Tavoitteena on myös vähentää terveyseroja eri perheiden välillä. Lapsen kasvua ja kehitystä seurataan, sekä edistetään fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella osa-alueella. Yksi terveysneuvonnan osa-alueista on suunterveys. Mikäli terveydenhoitaja huomaa erityisen tuen tarpeita tulee hänen järjestää tilanteen mukaan lisäkäyntejä neuvolaan tai järjestää perheelle tukea yhteistyö asiantuntijoiden kautta. Suunterveyteen liittyvissä erityisen tuen tarpeissa perhe tulee ohjata suunterveydenhuoltoon. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b.)

2.3 Suunterveystarkastukset

Kunta on veloitettu järjestämään lapsille suunterveystarkastukset kolme kertaa ennen kouluikää. Tarkastukset tapahtuvat kunnasta riippuen lapsen ollessa 1-2vuotias, 3–4-vuotias ja 5-6vuotias. Suunterveystarkastukset järjestetään hammashuollon puolella. Tarkastuksissa käydään läpi, miten lapsen hampaita hoidetaan ja minkälaiset elintavat perheellä on suunterveyden kannalta. Hampaat tutkitaan, samalla seurataan hampaiden kehitystä ja mahdollista hoidon tarvetta. Suunterveystarkastuksessa kannustetaan perhettä hyviin suunhoitotottumuksiin ja suunterveyttä tukeviin elintapoihin. Tarpeen mukaan määräaikaisten suunterveystarkastusten lisäksi varataan yksilöllisen tarpeen mukaisia tarkastuksia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a.)

2.4 Hampaiden kehitys ja puhkeaminen

Lapsen hampaiden kehitys alkaa jo kohdussa neljännellä raskausviikolla. Ensimmäisenä hampaaseen kehittyy kruunuosa ja viimeisenä juuri. Hampaan kehitykseen kuuluu hampaan näkyvien- niin kutsuttujen kruunuosien kovettuminen, eli mineralisaatio. Lapsen syntymän hetkellä hampaat ovat kehittyneet niin, että maitoetuhampaiden kruunut ovat lähes kokonaan ja muiden hampaiden kruunut osittain mineralisoituneet. Lapsen syntymän aikaan myös ensimmäiset pysyvät poskihampaat alkavat mineralisoitua. Pysyvät hampaat ovat

mineralisoituneet, viisauden hampaita lukuunottamatta, kuuden ja seitsemän ikävuoden välissä. (Hammaslääkäriliitto 2021a, Honkala 2019.) Äidin on tärkeä saada riittävästi D-vitamiinia ja kalsiumia raskausaikana, sillä näiden puute voi estää sikiön hampaiden kiilteen normaalia mineralisoitumista (Sirviö 2019a, Hammaslääkäriliitto 2021b).

Lapsen hampaiden puhkeamisen ajankohta on yksilöllinen. Yleensä ensimmäisenä puhkeavat alaetuhampaat noin neljän-viiden kuukauden iässä. Ensimmäiset maitohampaat puhkeavat yleensä viimeistään kymmenen kuukauden ikään mennessä ja kaikki maitohampaat ovat puhjenneet viimeistään kolmevuotiaana. Lapsella on yhteensä 20 maitohammasta. Lapsen pysyvät hampaat alkavat puhjeta yleensä noin 5-6 vuoden iässä. (Hammaslääkäriliitto 2021a).

Hampaiden puhkeaminen voi aiheuttaa lapselle oireita, kuten ärtyneisyyttä ja heikentyntä ruokahalua. Ikenet voivat olla aristavat, turvonneet ja kutiavat, lapsen syljeneritys lisääntyy. Lapsi voi pyrkiä helpottamaan oloaan esimerkiksi pureskelemalla nyrkkejään. Hampaiden puhkeaminen voi aiheuttaa myös lievää lämmönnousua, parina päivänä hampaiden puhkeamisen aikaan. Hampaiden puhkeamisen aikaan lapsi saattaa myös nukkua huonommin. Lapsen oloa voi helpottaa antamalla kipulääkettä, sekä tarjoamalla pureskeltavaksi sopivia leluja tai jotain viileää. Apteekista on saatavilla myös paikallisvalmisteena käytettävää geeliä, joka voi helpottaa hampaiden puhkeamisen aiheuttamia suuoireita. (Asp, Kytöjoki, Pajuaho, Kolehmainen & Tallgren 2020.)

2.5 Suunterveyden vaikutus koko terveyteen

Hyvä suunterveys on tärkeä osa kokonaisterveyttä, suunterveys vaikuttaa elämänlaatuun ja osaltaan tukee myös lapsen normaalia kasvua ja kehitystä (Anttonen ym. 2020, 31). Hampaat ovat osa puheen kehitystä, ne vaikuttavat syömiseen ja jopa hymyilemiseen (Asp ym. 2020). Huono suunterveys voi vaikuttaa vakavien sairauksien syntyyn aikuisiällä, kuten valtimonkovettumatautiin, sekä sydän- ja aivoinfarkteihin. Huono suunterveys voi myös heikentää jo olemassa olevien sairauksien, kuten reuman tai diabeteksen hoitotasapainoa. Suussa

oleva tulehdus voi levitä muualle kehoon aiheuttaen pahimmillaan esimerkiksi verenmyrkytyksen. (Hammaslääkäriliitto 2021e.)

3 Neuvolaikäisen lapsen suunhoito

3.1 Hampaiden harjaus

Lapsen hampaat suositellaan harjattavan kaksi kertaa päivässä, aamulla ja illalla. Harjauksessa suositellaan käytettävän mahdollisimman pehmeä harjasta hammasharjaa. Hampaiden harjaus aloitetaan heti kun lapselle puhkeaa ensimmäinen maitohammas. (Soukka 2021, 5.) Hampaisen harjauksessa käytetään fluorihammastahnaa. Alle 6-vuotiailla lapsilla sopiva fluoripitoisuus hammastahnassa on 1000–1100 ppm. 6-vuotiailla ja sitä vanhemmilla lapsilla sopiva hammastahnauksen fluoripitoisuus on 1450 ppm. (Käypä hoito 2020a.)

Suosittelun hammastahnauksen määrä vaihtelee myös lapsen iän mukaan, alle kolmevuotiaille lapsille sopiva määrä hammastahnaa on riisinkokoinen pieni siipaisu kaksi kertaa päivässä. 3–5-vuotiaille lapsille sopiva määrä on herneenkokoinen annos kaksi kertaa päivässä. Yli kuusivuotiaille lapsille sopiva hammastahnauksen määrä on 0,5–2 cm kokoinen nokare kaksi kertaa päivässä. Fluori vaikuttaa pääasiassa paikallisesti, vähentäen kariesta aiheuttavien bakteerien määrää ja ehkäisemällä kiilteen liukenemista happohyökkäyksen aikana. Fluorin käyttö vähentää reikiintymisen riskiä jopa puolella. (Sirviö 2020.)

Vanhemman on avustettava lasta hampaiden harjauksessa 6–10 vuoden ikään saakka, kunnes lapsen hienomotoriikka on kehittynyt niin, että hän pystyy itse harjaamaan hampaat riittävän hyvällä tekniikalla. Hampaita harjattaessa lapsi on hyvä pitää sylissä, jolloin hampaiden systemaattinen harjaaminen sujuu paremmin. Kaikki hampaiden pinnat käydään läpi hampaita harjattaessa. (Sirviö 2019a.) Hampaiden harjauksen tulee kestää noin kaksi minuuttia. Suuta ei tarvitse huuhdella runsaalla vedellä hampaiden pesun jälkeen. (Hammaslääkäriliitto 2021 g.). Aamuisin hampaat on hyvä harjata ennen aamupalaa ja illalla noin puoli tuntia iltapalan jälkeen. Hampaiden harjausta välittömästi ruoan jälkeen on

hyvä välttää, sillä hampaiden harjaus happohyökkäyksen aikana on hampaiden pinnalle kuluttavaa. (Asp ym. 2020.)

3.2 Ravinto ja ateriaritmi

Hampaat kestävät viidestä kuuteen happohyökkäystä päivässä. Hampaiden hyvinvoinnin kannalta on tärkeää pitää yllä säännöllistä ateriaritmiä ja välttää napostelua aterioiden välillä. (Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä 2020b.) Aterioiden väleissä sylki ehtii neutraloida suun happamuutta, ja hampaiden pinnasta liuenneet mineraalit pääsevät palautumaan takaisin hampaan pintaan (Hammaslääkäriliitto 2020f). Säännöllinen ateriaritmi sisältää aamupalan, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan. Tarvittaessa toisen välipalan voi nauttia esimerkiksi aamupalan ja lounaan välillä. Yli kuutta kertaa vuorokaudessa ei kuitenkaan suositella syötävän hampaiden hyvinvoinnin kannalta. Herkkupäivien sijaan lapsen herkuttelu on hyvä ajoittaa aterioiden yhteyteen. (Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä 2020b.)

Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio on hyvä pohja vahvojen ja terveiden hampaiden kehitykselle. Hampaiden hyvinvoinnille tärkeää on riittävä D-vitamiinin ja kalsiumin saanti (Asp ym. 2020). Terveellinen ja monipuolinen sekaruokavalio sisältää täysjyväviljoja, kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Kalaa olisi hyvä syödä 2–3 kertaa viikossa ja lihoista suosia vaaleita lihoja. Punaista lihaa tulisi käyttää harvakseltaan. Rasvat tulisi olla pääosin pehmeitä rasvoja, kuten öljyjä ja kasvirasvavalmisteita. Hyviä pehmeitä rasvoja saa myös esimerkiksi pähkinöistä. Maitovalmisteet olisi hyvä valita vähärasvaisina tai rasvattomina. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä olisi hyvä sisällyttää jokaiseen ateriaan. Lapselle sopiva päivittäinen annos kasvikunnantuotteita on viisi oman kourallisen kokoista annosta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019,17–21.)

Sokeripitoisiatuotteita tulisi käyttää vain kohtuudella. Suussa olevat bakteerit pystyvät käyttämään hiilihydraatteja, erityisesti sokereita ravinnokseen tehokkaasti. Bakteerit muodostavat hampaan kiillettä liuottavaa happoa. Tätä liukene-

mista kutsutaan tutummin happohyökkäykseksi, eli demineralisaatioksi. Se kestää noin kaksikymmentä minuuttia ruoka-aineen syömisen jälkeen. Tämän jälkeen, jos suuhun ei tule lisää ruoka-aineita tapahtuu remineralisaatio, jolloin hampaan pinnasta liuenneet mineraalit kovettuvat takaisin hampaiden pinnalle. Jos napostelu on jatkuvaa, suussa on happohyökkäyksiä tiheästi, jolloin remineralisaatiota ei pääse tapahtumaan. Tällöin hampaan pinta pehmenee ja reikiintyminen käynnistyy. (Helenius-Hietala 2019.) Makean syöminen tulisi ajoittaa ruokailujen yhteyteen (Soukka 2021, 10).

3.3 Ksylitoli

Ksylitolin säännöllinen käyttö edistää suunterveyttä. Ksylitolilla on monta suunterveyttä edistävää vaikutusmekanismia, se vähentää hampaiden pinnalle kehittyvän plakin määrää ja heikentää sen tarttuvuutta hampaiden pintaan. Ksylitoli korjaa jo alkaneita kiillevaurioita, estää hampaita reikiinnyttävien kariesbakteerien kasvua ja toimintaa. (Asp ym. 2020.) Ksylitoli katkaisee happohyökkäyksen aterian jälkeen nautittuna. Ksylitoli lisää syljeneritystä, mikä on suunterveydelle hyödyllistä, koska sylki sisältää hampaita suojaavia ainesosia. (Hammaslääkäriliitto 2021d.)

Ksylitolin suositeltu vuorokausiannos on viisi milligrammaa (Hammaslääkäriliitto 2021d). Tämä tarkoittaa kahdeksaa täysksylitolipastillia tai kuutta täysksylitolipurukumia (Asp ym. 2020). Ksylitoli tuotteita tulee nauttia aina aterioiden päätteeksi, jolloin ne katkaisevat happohyökkäyksen. Kaikkein tehokkaimmin ksylitoli toimii pureskeltavissa purukumeissa. Lapsen onkin hyvä siirtyä ksylitolipastilleista ksylitolipurukumeihin heti kun hän osaa pureskella niitä näläisemättä purukumia. (Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä 2020a.) Myös vanhemman on hyödyllistä käyttää ksylitolivalmisteita säännöllisesti, sillä kariesbakteeri tarttuu heikommin lapseen, kun vanhemman suussa on kariesbakteereita vähempi (Asp ym. 2020).

3.4 Karies

Karies on infektiosairaus, jonka aiheuttaa yleisimmin mutans-streptokokkibakteeri. Tartunnan voi saada syljen välityksellä. Lapset voivat saada tartunnan

vanhemmiltaan esimerkiksi syömällä samalla ruokailuvälineellä. Kariesbakteeri aiheuttaa vaurioita hampaiden pinnalle. Kariesbakteerin tartuntaa pystyy ehkäisemään ja etenevän kariesin pystyy pysäyttämään oikeanlaisella suunhoidolla. (Soukka 2021, 9, Tarnanen, Anttonen, Forss & Pöllänen 2020). Samojen ruokailuvälineiden käyttämisen lisäksi tilanteita, joissa kariesbakteeritartunnan voi saada on esimerkiksi samasta pullosta juominen, saman jäätelön nuolaisu tai suulle suukottaminen. Kun vanhemmat pitävät huolta omasta suunterveydestään vähentävät he kariesbakteeritartunnan riskiä myös lapseen. (Asp ym. 2020.)

Reiän muodostumiseen vaikuttaa aina, sekä suunterveyden kannalta haitalliset elintavat, että kariesbakteerin toiminta hampaan pinnalla. Suunterveydelle haitallista on napostelu aterioiden välillä, runsas sokerinsyönti, runsas happamien ruoka-aineiden ja happamien- tai sokeripitoistenjuomien käyttö. Hampaiden harjaamatta jättäminen tai harjaaminen huolimattomasti, tai liian vähäinen fluorihammastahnan käyttö. Myös suunterveystarkastusten väliin jättäminen on yksi suunterveyttä heikentävä seikka. Tällaisia tapoja omaavan henkilön suussa kariesbakteerit pääsevät lisääntymään hampaan pinnalla ja luomaan happamat olosuhteet mitkä käynnistävän hampaan reikiintymisen. (Tarnanen ym. 2020.)

Lapsi saa kariestartunnan sitä todennäköisemmin mitä enemmän hänen suuhunsa päätyy kariesbakteereita. Lähes kaikkien aikuisten suussa on kariesbakteereita, mutta niiden määrää voidaan vähentää huolellisella hampaiden hoidolla. Hampaiden säännölliset tarkastukset hammashoitolassa ja kariesta ehkäisevät elämäntavat auttavat pitämään kariesbakteerien määrän mahdollisimman vähäisenä. (Hammaslääkäriliitto 2021 c.)

Hampaat ovat erityisen alttiita reikiintymiselle puhkeamisvaiheessa. Puhkeamassa olevat hampaat ovat tärkeä harjata puhtaaksi erityisen huolellisesti. (Tarnanen ym. 2020). Mitä nuorempana kariesbakteeri tartunnan saa, sitä suurempi todennäköisyys on hamapaiden reikiintymiselle. Maitohampaissa kariesbakteeri leviää nopeammin. Maitohampaiden karies altistaa myös pysyvät hampaat kariesbakteerin tartunnalle. (Soukka 2021,9.)

3.5 Imetys ja tutti

Imetyksen on todettu olevan hyödyllistä purennan kehityksen kannalta. Imetys edistää parentalihasten toimintaa ja vahvistaa lapsen leukoja. Pidempään imetetyillä lapsilla on todettu vähemmän parentavirheitä, kuin lyhyemmän aikaa imetetyillä lapsilla. (Heimonen 2017.) Rintamaito on makeaa ja sisältää runsaasti laktoosia eli maitosokeria (Järvinen 2021). Rintamaidon sisältämä maitosokeri ei kuitenkaan aiheuta hampaiden reikiintymistä, mikäli muista suun-terveyttä edistävästä tavoista pidetään huoli. Mikäli lapsen ruokavalio sisältää runsaasti hiilihydraatteja, suuhun muodostuu otolliset olosuhteet karies bakteereille ja niiden lisääntymiselle. Tällöin rintamaidon sokeri ylläpitää hampaille kertyvän plakin happamuutta, mikä lisää reikiintymisen riskiä. (Sirviö 2019b.)

On kuitenkin todettu, että lapsen ensimmäisenä ikävuonna imetys ei nosta hampaiden reikiintymisen riskiä. Ensimmäisen ikävuoden jälkeen jatkuva imetys voi kohottaa hampaiden reikiintymisen riskiä, mikäli lasta imetetään lapsentahtisesti, myös yöaikaan useampia kertoja. Kun suun-terveyttä edistävästä tavoista pidetään hyvää huolta niin lapsen hampaiden reikiintymisen riski ei kasva merkittävästi, vaikka äiti imettäisi lasta vielä 1–2 kertaa yön aikana. (Heimonen 2017.)

Lapsen luonnollinen imemisen tarve vähenee 6–8 kuukauden iässä (Asp ym. 2020.) Tutin käytöstä suositellaan luovuttavan viimeistään toisen ikävuoden loppuun mennessä. Pitkään jatkunut tutin käyttö edesauttaa parentavirheiden, kuten avopurennan syntyä. (Sirviö 2019b.)

4 Kehittämistyön tarkoitus tehtävä ja tavoite

Kehittämistyön tarkoituksena on tarjota neuvolaikäisten lasten vanhemmille ajantasaista ja suositustenmukaista tietoa lapsen hampaiden hoidosta ja suun-terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Kehittämistyön tavoitteena on edistää neuvolaikäisten lasten suun-terveyttä. Kehittämistyön tehtävänä on tuottaa esite vanhemmille neuvolaikäisen lapsen hampaiden hoidosta ja suun-terveyteen vaikuttavista tekijöistä.

5 Kehittämistyön toteutus

5.1 Toiminnallinen kehittäminen

Ammattikorkeakouluopinnoissa tehty kehittäminen perustuu käytännön työelämään. Aiheen tulee olla ajankohtainen ja pohjautua alueellisiin tarpeisiin. (Vilka 2015, 16.) Toiminnallinen kehittäminen on konkreettista toimintaa ja sillä pyritään määritellyn tavoitteen saavuttamiseen. Toiminnallisella kehittämisellä pyritään käytännön tasolla korjaamaan, edistämään tai parantamaan valittua aihealuetta. Kehittämisellä pyritään muutokseen, parantamaan jo olemassa olevia toimintatapoja. (Toikko & Rantanen 2009, 14–16.) Tämän kehittämistyön aiheena on neuvolaikäisen lapsen suunhoito, jonka tuotoksena on esite vanhemmille. Aihe tähän kehittämistyöhön on noussut työelämäntarpeista. Tämän työn asiantuntijaterveydenhoitaja on nostanut esille aiheen tarpeellisuuden. Lasten suunhoidosta on jo aikaisemminkin jaettu vanhemmille kirjallista materiaalia, mutta nyt tarpeissa oli ajantasainen, suositustenmukaistietoa sisältävä esite. Esitteen avulla pystytään parantamaan neuvolaikäisten lasten vanhempien tietoisuutta lasten suunhoidosta.

Kehittämisprojekti alkaa suunnitteluvaiheella. Suunnitteluvaiheessa tulee perehtyä laajasti aihealueeseen etsimällä aiheesta tietoa eri lähteistä, kuten tutkimuksista ja teoriasta. Laaja perehtyneisyys aiheeseen luo tekijälle asiantunteisuuden ja ymmärryksen aiheesta kohtaan. (Kananen 2012, 47.) Toiminnallisessa kehittämisessä käytetään sekä aiheeseen liittyviä lähdemateriaaleja, sekä tutkimuksen tekemiseen liittyviä lähdemateriaaleja. Kehittämisprojektiin valitut lähteet luovat teoreettisen viitekehyksen toiminnalliselle kehittämiselle. (Kananen 2012, 88.) Laaja perehtyneisyys on edellytys laadukkaaseen kehittämistyön toteutukselle. Tiedonhankinnan lisäksi suunnitteluvaiheessa tulee valita kehittämistyön kohderyhmä, rajata aihe ja valita toteutustapa. (Kananen 2012, 47–48.) Tämän kehittämistyön kohderyhmänä on neuvolaikäiset lapset ja heidän vanhempansa. Aihe on rajattu niin, että se koskee vain kohderyhmää. Aiheen rajaukseen on sisällytetty sekä hampaiden hoito, että suun terveyteen vaikuttavat tekijät. Tämän kehittämistyön tuotoksen toteutustavaksi valikoitui esite.

Kehittämistyötä on tärkeää arvioida. Arvioinnissa pohditaan, onko kehittämistyö saavuttanut asetetut tavoitteet. (Toikko & Rantanen 2009, 61).

5.2 Toimeksiantaja ja kohderyhmä

Tämän kehittämistyön toimeksiantaja on Siun Sote. Kehittämistyö toteutetaan lastenneuvolan puolelle. Lastenneuvola tarjoaa palveluita kaikille alle kouluikäisille lapsille ja heidän perheilleen. (Siun Sote 2021a.) Toimeksiantajan edustaja työskentelee Enon lastenneuvolassa, hän on kehittämistyön asiantuntijaterveydenhoitaja. Kehittämistyön tuotoksena toteutettava esite tulee jaettavaksi Enon lastenneuvolaan. Esite on käytettävissä myös muissa Siun Soten alueen lastenneuvoloissa.

Kehittämistyön kohderyhmänä on neuvolaikäisten lasten vanhemmat. Lapsi kuuluu lastenneuvolan palveluiden piiriin kahden viikon ikäisestä aina kouluun menoon asti. Lastenneuvolassa seurataan lapsen kasvua ja kehitystä. Lastenneuvolan terveydenhoitaja ohjaa perhettä terveyttä tukevien elintapojen vaalimiseen. Kaikki alueen lapset kuuluvat neuvolapalveluiden piiriin, neuvolapalvelut ovat perheelle maksuttomia. (Siun Sote 2021b.) Lapset käyvät neuvolassa säännöllisesti. Neuvolassa käydään yleensä vanhempien kanssa, molemmat vanhemmat ovat tervetulleita neuvolakäynneille. (Siun Sote 2021a.) Esite on tarkoitus jakaa vanhemmille neuvolakäyntien yhteydessä.

5.3 Esitteen suunnittelu ja toteutus

Esite on parhaimmillaan selkeä, informatiivinen ja miellyttävä katsoa. Näihin tavoitteisiin pääsemiseksi on tärkeää suunnitella esitteen visuaalinen ilme huolellisesti. Visuaaliseen ilmeeseen vaikuttaa esitteessä olevan tekstin ja kuvien asetelu, sekä tekstissä käytetty fontti. (Terävä, Sannikka, Kotonen 2011.) Esitteen selkeä ulkoasu tukee esitteen luettavuutta ja tuo sen sisällön paremmin esille. Hyvä esite toimii sen lukijalle tiedonantajana. (Itä-Suomen yliopisto 2012.) Esitettä suunniteltaessa tulee ensin pohtia mikä on esitteen kohderyhmä ja tehtävä, sekä mitä esitteessä halutaan kertoa. Tämän jälkeen suunnitellaan selkeät

ja puhuttelevat otsikot, joiden alle kerrotaan tärkeimmät asiat kyseisestä aiheesta. Esitteen kuvitukseen valitaan yksi linja, jota noudatetaan koko esitteessä. Kuvien tulee olla esitteen aiheeseen liittyviä, ne voidaan joko valokuvata tai etsiä kuvapankista. Mielenkiintoiset kuvat houkuttelevat tutustumaan esitteeseen ja lisäävät sen uskottavuutta. Esitteen taitto tulee suunnitella niin, että se tukee esitteen selkeyttä ja helpottaa sen lukemista. Selkeän esitteen väreinä toimii parhaiten musta teksti valkoisella pohjalla. (Itä-Suomen yliopisto 2012.)

Aloitin tämän esitteen suunnittelun kartoittamalla toimeksiantajan toiveet. Tapasimme toimeksiantajan kanssa ja keskustelimme esitteen sisällöstä. Tämän jälkeen pohdin tarkemmin mikä on kohderyhmä tälle esitteelle ja mitä esitteellä tavoitellaan. Kehittämistyön teoriapohjaa kirjoittaessa aloin suunnitella esitteen sisältöä ja pohtimaan otsikoita. Päädyin toimeksiantajan toiveiden mukaan sisällyttämään esitteeseen kattavasti tietoa hampaiden hoitoon, sekä suunterveyteen vaikuttavista tekijöistä. Esitteen oli tavoitteena olla monipuolinen ja informatiivinen, mutta kuitenkin toteutettu tiiviinä pakettina. Jaoin esitteen aihealueet kolmeen kokonaisuuteen, ne on tuotu esille tärkeysjärjestyksessä suunterveyttä ajatellen. Esitteen ensimmäisessä vasemmanpuoleisessa osiossa on otsikot ”hampaiden harjaus” ja ”hammastahnan määrä ja fluoripitoisuus”. Esitteen keskimmaisessa osiossa on otsikot ”ravinto”, ”ateriarytmi”, ”ksylitoli” ja ”karies”. Esitteen viimeisessä oikeanpuoleisessa osiossa on otsikot ”imetus” ja ”tutti”. Otsikoiden alle pyrin kirjoittamaan tiivistetysti asiaa kehittämistyön teoriapohjaan perustuen. Kokosin esitteen tekstin niin, että se sisältää kaikki oleelliset asiat neuvolaikäisen lapsen hampaiden hoidosta ja suunterveyteen vaikuttavista tekijöistä.

Kuvituksen suhteen päädyin aihekuviin, sillä mielestäni ne tukevat parhaiten esitteen sisältöä ja ne tekevät esitteestä mielenkiintoisen. Etsin kuvat Canva-sovelluksen kuvapankista. Kuvia valitessa pyrin kiinnittämään huomiota kuvien tunnelmaan ja värimaailmaan. Valitsin esitteeseen kuvat, jotka tukevat esitteen selkeää ilmettä. Esitteeseen valitut kuvat luovat myönteistä kuvaa suunterveydestä ja kuvissa esiintyvät hymyilevät lapset herättävät esitteen lukijoissa tunteita, jotka houkuttelevat pitämään huolta myös oman lapsen suunterveydestä.

Sommittelin kuvat esitteeseen niin, että ne tukevat esitteessä kerrottavien asioiden informatiivisuutta. Kuvien alla on merkattuna lähteet. Suunnittelin esitteen taiton kolmiosisaiseksi. Tällöin esite on helposti tulostettavissa A4 kokoiselle paperille. Kolmeen osaan taiteltuna esite on sopivan kokoinen mukaan jaettavaksi. Kolmeen osaan taitto jäsentää esitteen sisältämää informaatiota selkeisiin kokonaisuuksiin. Esitteen oikeaan alakulmaan lisäsin Siun Soten ja Karelia-ammattikorkeakoulun logot, sekä omat tietoni. Lähteeksi merkitsin kuvien osalta Canva-sovelluksen ja tekstin osalta tämän kehittämistyön. Raportin lopusta löytyy lähdeluettelo, jossa on mainittu kaikki teoriapohjassa käytetyt lähteet.

Esitteen fontiksi valitsin selkeästi luettavan fontin. Käytin koko esitteessä samaa fonttia. Otsikoissa fonttikoko on hieman isompi ja fontti on lihavoitu, jolloin otsikot nousevat selkeästi esille esitteen muusta tekstistä. Halusin esitteestä selkeän, joten valitsin fontin väriksi mustan ja pohjaväriksi valkoisen.

5.4 Esitteen arviointi

Lähetin valmiin esitteen toimeksiantajan edustamalle asiantuntijaterveydenhoitajalle arvioitavaksi. Esite vaikutti hänen mielestään hyvältä. Esitteen oikeassa alakulmassa olevan kuvan hän toivoi käännettävän toisinpäin. Lähetin esitteen arvioitavaksi Siun Soten hammashuoltoon läntisen alueen osastonhoitajan ja apulaisosastonhoitajan arvioitavaksi. He kommentoivat esitteen olevan ulkoasultaan selkeä ja kuvien tekevän siitä helpommin lähestyttävän. He toivoivat esitteestä poistettavan kohdan ”Hampaiden kannalta on parasta kuitenkin luopua yösyötöistä pian ensimmäisen ikävuoden jälkeen.”, sillä aiemmissa kohdissa oli heidän mielestään jo riittävän selkeästi kerrottu faktat imetyksen hyvistä vaikutuksista suunterveyteen ja perusteltu millä reunaehdoilla eri-ikäistä lasta voi imettää suunterveyttä vaarantamatta. He myös korostivat haluavansa suunterveydenhuollossa kannustaa imetykseen, joten he kokivat tuon kohdan antavan negatiivisen kuvan imetykseen suhtautumisesta. Olin itse samaa mieltä, joten poistin edellämainitun kohdan esitteestä. He kommentoivat lisäksi, että ksylitoli otsikon alle voisi lisätä kohdan missä mainitaan, että myös vanhempien on tärkeä käyttää ksylitolituotteita päivittäin heikentääkseen kari-esbakteerin tarttumista lapseen. Mielestäni tämä oli hyvä ehdotus ja lisäsin sen

esitteeseen. Kolmantena asiana ehdotettiin yhtenäistämään karies otsikon alla olevia kohtia. Alunperin ”karies” kohdan otsikkona oli ”hampaiden reikiintyminen” ja alla olevissa kohdissa puhuttiin karieksesta. Tekstin yhtenäistämiseksi vaihdoin myös otsikoksi ”karies”. Lopuksi kommentoitiin vielä esitteen sisällön olevan riittävä.

Esite näytettiin yhdelle lastenneuvolan asiakkaana olevalle vanhemmalle. Hän kommentoi esitteen olevan hyvä ja sen sisältävän tekstiä sopivasti. Hän mainitsi, että jos esitteestä jätettäisiin jotain pois niin siitä jäisi puuttumaan oleellista tietoa. Lopullisesta korjausehdotuksien mukaan muokatusta esitteestä toimeksiantaja kuvasi sen olevan täysin hänen toiveidensa mukainen.

6 Pohdinta

6.1 Kehittämistyön tuotoksen tarkastelu

Kehittämistyön tarkoituksena oli tarjota neuvolaikäisten lasten vanhemmille ajantasaista ja suositustenmukaista tietoa lapsen hampaiden hoidosta ja suun-terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Kehittämistyön tavoitteena oli edistää neuvolaikäisten lasten suun-terveyttä. Kehittämistyön tehtävänä oli tuottaa esite vanhemmille neuvolaikäisen lapsen hampaiden hoidosta ja suun-terveyteen vaikuttavista tekijöistä.

Tämän kehittämistyön tuotoksena on esite. Esitteen sisältämä teoriatieto pohjautuu kehittämistyön tietoperustaan. Tietopohja on koottu ajantasaista ja suositustenmukaista tietoa käyttäen. Esite on suunniteltu jaettavaksi vanhemmille lastenneuvolassa. Esitteestä laaditaan lisäksi neuvolanseinälle juliste, jossa on QR-koodi minkä kautta esitteen saa ladattua myös puhelimeen. Yleisesti esitteen tavoitteena on, että lukija saa esitteestä tietoa, johon hän voi pohjata omia päätöksiään ja alkaa esitteen tietojen pohjalta ajatella asiaa tarkemmin. Hyvässä esitteessä ulkoasu ja kuvat tukevat esitteen sisältämän informaation käsittelyä ja helpottavat luettavuutta. (Itä-Suomen yliopisto 2012.) Tekemäni esite täyttää nämä edellä mainitut hyvän esitteen kriteerit saadun palautteen perusteella. Vanhemman lukiessa tätä esitettä hän saa mahdollisesti uutta tietoa

suunterveyteen liittyen tai ainakin kertausta jo olemassa olevasta tiedosta. Aiheesta lukeminen saa vanhemman varmasti pohtimaan oman perheen suunterveyteen liittyviä tottumuksia.

Hyvin toteutettu esite lisää sen lukijan tietoja tai antaa kertausta aiheesta. Esitteen otsikoiden tulee olla selkeitä ja esitteessä tulee tulla esille olennaiset asiat aiheesta. (Itä-Suomen yliopisto 2012.) Tekemäni esite sai hyvää palautetta sen selkeydestä ja informatiivisuudesta. Onnistuin mielestäni tiivistämään tietopohjassa laajemmin esiteltyt aihealueet esitteeseen niin, että oleellinen tieto hampaiden hoidosta ja suunterveyteen vaikuttavista tekijöistä tulee esille. Myös suunterveydenhuollon puolelta saadun palautteen mukaan esite on sisällöltään hyvä. Esitteen sisältämät kuvat lisäsivät saadun palautteenkin mukaan esitteen houkuttelevuutta ja selkeyttä, lisäksi ne tukivat esitteen sisältämää informaatiota.

Mielestäni ja saadun palautteen perusteella kehittämistyön tarkoitus ja tehtävä toteutuvat. Kehittämistyön tavoitteen voidaan olettaa toteutuvan, kun esitettä aletaan jakamaan vanhemmille. Kun vanhemmat saavat tietoa tai mahdollisen olemassa olevan tiedon kertausta esitteen kautta, pystyvät he entistä paremmin pitämään huolta lapsen ja perheen suunterveydestä. Kun aiheesta lukee alkaa sitä myös käsitellä ja pohtia omalla kohdallaan. Tällöin on mahdollista, että vanhemmat tunnistavat kehityskohtia oman perheen suunterveystottumuksissa ja ovat motivoituneita muuttamaan tapojaan suunterveyttä tukevaan suuntaan.

6.2 Kehittämistyö prosessin eteneminen

Kehittämistyönprosessi sai alkunsa syyskuussa 2020 kun löysin mielenkiintoisen aiheen ja toimeksiantajan. Suunnittelin alustavasti kehittämistyön toteutusta ja aikataulua. Pian aloin kirjoittamaan kehittämistyön aihesuunnitelmaa. Otin yhteyttä sähköpostitse kehittämistyön toimeksiantajaan ja tapasimme joulukuussa 2020. Keskustelimme kehittämistyön tuotoksesta. Loppuvuodesta aloitin tietopohjan työstämisen tiedonhaulla. Heti alkuvuodesta aloitin kirjoittamaan tieto-

pohjaa. Samoihin aikoihin aloin myös suunnittelemaan esitteen sisältöä ja toteutustapaa. Osallistuin kehittämistyön pienryhmäohjauksiin, josta sai vinkkejä kehittämistyön tietopohjan sisältöön ja toteutuksen tekoon.

Maaliskuun aikana kirjoitin tietopohjan pääpiirteissään loppuun asti, minkä jälkeen aloin heti suunnittelemaan esitettä. Aloitin esitteen suunnittelun Canva-ohjelmalla tyhjältä pohjalta. Valitsin ensin otsikot ja aihepiiriin sopivat kuvat. Sitten aloin lisätä tietoa otsikoiden alle kehittämistyön tietopohjan perusteella. Esitteen sisältämät tiedot muovautuivat pikkuhiljaa lopullisiin uomiinsa. Sain esitteen valmiiksi maaliskuun lopussa ja lähetin sen kommentoitavaksi asiantuntijaterveydenhoitajalle ja pyysin palautetta myös muilta tahoilta. Tein tarvittavat pienet korjausehdotukset ja esite oli valmis huhtikuun alussa. Samaan aikaan kirjoitin kehittämistyön raporttia aktiivisesti. Huhtikuussa tarkistutin englanninkielisen abstraktin, sekä suomenkielisen tiivistelmän englannin kielen ja äidinkielen opettajalla, sekä tein heidän ehdotustensa pohjalta korjauksia abstraktiin ja tiivistelmään. Huhtikuussa tein myös power point-esityksen kehittämistyö seminaaria varten. Esitin kehittämistyön seminaarissa 16.4.2021. Tämän jälkeen tarkastin raportin sisällön ja tein vielä pieniä lisäyksiä, sekä muutoksia. Lopuksi vielä kävin kaikki asetukset läpi, kunnes pääsin palauttamaan valmiin työn.

6.3 Luotettavuus ja eettisyys

Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuutta arvioidessa tärkein lähtökohta on, että kaikki vaiheet on dokumentoitu tarkasti, aina tietopohjasta pohdintaan asti. Tarkan dokumentaation avulla kehittämistyön arvioija pystyy arvioimaan työn luotettavuutta. (Kananen 2014, 134.) Tämän kehittämistyön raportissa on kuvattu tehdyt valinnat selkeästi, perustellen ja arvioitu työn onnistumista rehellisesti.

Kehittämistyön luotettavuuden arvioinnissa tulee tarkastella, onko tietopohjassa käytetty aineisto riittävä ja onko tehdyt tulkinnat perustettu kattavasti aineistoon. (Kananen 2014, 131.) Luotettavuutta lisää myös, kun aineiston kokoamisessa on käytetty useita tiedonkeruumenetelmiä (Kananen 2014, 135). Tässä kehittä-

mistyössä tietoa on haettu monipuolisesti eri lähteistä. Kuten terveystietokannoista, hammaslääkäriliiton sivuilta ja alan tieteellisistä lehdistä. Luotettavuutta tässä työssä lisää käytettyjen aineistojen sisältämän tiedon yhdenmukaisuus. Kaikki tässä kehittämistyössä tehdyt tulokset ovat objektiivisia eli pohjautuvat käytettyyn aineistoon, kuten Kananen (2014, 136) mainitsee luotettavuuden merkinä. Toiminnallisessa kehittämistyössä on tärkeää, että arviointiin osallistuu prosessissa mukana olleet henkilöt (Kananen 2014, 137). Tässä kehittämistyössä toimeksiantajana oli Siun Sote. Tuotoksen arvioivat toimeksiantajan edustama asiantuntijaterveydenhoitaja, sekä Siun Soten hammashuollon osastonhoitaja ja apulaisosastonhoitaja. Tämä lisää työn tuotoksen luotettavuutta.

Kehittämistyön eettisyyttä tulee myös arvioida. Hoitotieteelliselle tutkimukselle on olemassa kahdeksan kohdan eettisten vaatimusten lista (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211). Tätä listaa pystyy osittain soveltamaan myös tämän toiminnallisen kehittämistyön eettisyyden arvioinnissa. Ensimmäisessä kohdassa mainitaan tekijän aito kiinnostus aiheeseen (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211). Tässä kehittämistyössä kohta toteutuu. Sillä aihe on valittu oman kiinnostuksen kohteen pohjalta. Toisena kohtana mainitaan tunnollisuus. Käytettyjen lähteiden ja kehittämistyössä annetun informaation tulee olla luotettavaa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211.) Tässä kehittämistyössä käytetyt lähteet ovat luotettavia ja sama asia on todettu useassa eri lähteessä. Tuotoksessa esitetty informaatio pohjautuu täysin kehittämistyön tietopohjassa käytettyihin lähteisiin.

Tutkimusraportin kirjoittamisen eettisessä arvioinnissa tärkeä seikka on plagioinnin välttäminen, mikä tarkoittaa toisen tekijän tekstin käyttämistä ilman lähdeviitteitä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 224). Tässä työssä plagiointia on vältetty. Kaikki käytetyt lähteet on merkattu raporttiin heti lainauksen perään. Suoria lainauksia ei ole käytetty. Kaikki käytetyt lähteet löytyvät myös lähdeluettelosta. Teksti on kirjoitettu omin sanoin tiivistäen lähteiden pohjalta saatua tietoa. Kehittämistyö on toteutettu Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeiden mukaisesti.

6.4 Ammatillinen kasvu

Kehittämistyö prosessi oli kokonaisuutena ammatillisuuttani kasvattava. Olen tehnyt aikaisemmissa opinnoissani yhden opinnäytetyön, parityönä. Tämä oli ensimmäinen opinnäytetyö, jonka toteutan itsenäisesti. Itsenäinen työskentely toi sekä etuja, että haasteita. Itsenäisen työn etuna oli aikataulutuksen helpous, työtä pystyi tekemään omaan tahtiin aina itselle sopivina ajankohtina. Kehittämistyön sisällön ja toteutuksen suunnittelu, sekä tekeminen yksin oli sekä etu, että haaste. Ajoittain tuntui mukavalta toteuttaa työtä täysin omien visioiden mukaan, mutta ajoittain myös kaipasi työparia, jonka kanssa vaihtaa ajatuksia ja jakaa vastuuta.

Edellisestä opinnäytetyöstäni oli aikaa jo useampi vuosi, joten tämä kehittämistyö prosessi kehitti tiedonhakutaitojani. Kehittämistyö prosessin läpi vieminen vaatii myös aikatauluttamista, organisointikykyä, itsensä johtamista, yhteistyötaitoja toimeksiantajan ja opettajien kanssa. Olen saanut kokemusta ja kehittynyt kaikilla näillä osa-alueilla. Näistä edellä mainituista osa-alueista kaikkia tarvitaan myös terveydenhoitajan työssä. Koen, että kehittämistyö prosessi on näiltä osin valmistanut minua ammatillisesti tulevaan terveydenhoitajan työhön.

Terveyden edistäminen on yksi terveydenhoitajan työn tärkeimmistä osa-alueista. Yksi terveydenedistämisen menetelmä on kirjallinen materiaali, joka jaetaan asiakkaalle. Näen tämän esitteen työstämisen hyödyllisenä terveyden edistämisen osaamisen suhteen. Tuotoksen teko Canva sovelluksessa kehitti taitojani myös graafisen suunnitteluohjelman käyttöön. Todella opettavaista oli myös pohtia ja rajata esitteen sisältöä. Palkitsevaa oli, kun lopuksi tuotos miellytti toimeksiantajaa ja lisäksi olin myös itse tyytyväinen toteutukseen.

6.5 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Kehittämistyön tuotoksena tehtyä esitettä käytetään paperisena versiona, joka jaetaan vanhemmille neuvolakäynnin yhteydessä. Tällä tavoin se saavuttaa ajan mittaan suuren kohdejoukon. Lisäksi neuvolan seinälle tulee juliste, jossa

on QR-koodi, minkä kautta saa ladattua esitteen puhelimeen. Tämä varmasti lisää esitteen lukijakuntaa. Puhelimessa oleva esite säilyy todennäköisesti paremmin tallessa ja voi olla helpommin saatavilla kuin paperiversio.

Jatkokehitysmahdollisuutena voisi toteuttaa oman suunhoidon esitteen äitiysneuvolan puolelle. Raskausaikana hyvä suunhoito on erityisen tärkeää, joten esite olisi varmasti hyödyllinen. Äidin ja perheen suunhoitotottumukset vaikuttavat myös suoraan syntyvän lapsen suunterveyteen. Onkin myös lasten suunterveyden kannalta hyödyllistä, kun äiti ja vanhemmat panostavat hyviin suunterveystottumuksiin. Toisena jatkokehittämismahdollisuutena voisi toteuttaa esimerkiksi opasvideon, kuinka helpottaa hampaiden pesua, kun lapsi vastustaa sitä. Tämä on varmasti haaste ainakin jossain vaiheessa useassa lapsiperheessä, joten vinkit olisivat hyödyllisiä.

Lähteet

- Anttonen, V., Blomqvist, M., Alapulli, H., Methuen, M., Koskinen, S., Yli-Urpo, H., Rajavaara, P., Tanner, T., Lindholm, P., Könönen, E. 2020. Lasten ja nuorten suun terveys – tulevaisuuden näköaloja. Suomen hammaslääkärilehti 3/20, 30–36.
- Asp, E. Kytöjoki, S., Pajuaho, H., Kolehmainen, V., Tallgren, R. 2020. Neuvo-laikäisten lasten suun terveys. [https://www.seututk.fi/fi-FI/Asiakkaalle/Hoitoohjeita/Potilasohjeet/Neuvolaikaisen_lapsen_suun_terveys\(55854.1.3.2021](https://www.seututk.fi/fi-FI/Asiakkaalle/Hoitoohjeita/Potilasohjeet/Neuvolaikaisen_lapsen_suun_terveys(55854.1.3.2021).
- Honkala, S. 2019. Hampaistot ja niiden kehittyminen. Terveyskirjasto. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00004.25.2.2021.
- Helenius-Hietala, J. 2019. Ravinnon sokerit ja suun terveys. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00014.5.4.2021>.
- Itä-Suomen yliopisto. 2008–2012. Näin teen loistavan esitteen. https://www.oppi.uef.fi/aducate/projektit/tyovoimavaraaja2/wp-content/uploads/2011/11/onnistunut_esiteA4.pdf.11.4.2021.
- Järvinen, S. 2021. Miten imetys ja suun terveys tukevat toisiaan? <https://thl.fi/documents/605877/3881737/MITEN+IMETYS+JA+SUUN+TERVEYS+TUKEVAT+TOISIAAN+26.2.2018.pdf/114c9914-edd5-4546-8724-898c33fb0366.23.3.2021>.
- Kananen, J. & Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 2012. Kehittämistutkimus opin-näytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Tampereen Yliopisto Oy – Juvenes Print.
- Kananen, J. & Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen oppinnäytetyönä? Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: SanomaPro.
- Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä. 2020a. Ksylitoli. <https://www.phhyky.fi/fi/terveyspalvelut/suun-terveydenhuolto/lapsen-hampaat/katso-myos/ksylitoli/.30.3.2021>.
- Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä. 2020b. Sokerikello. <https://www.phhyky.fi/fi/terveyspalvelut/suun-terveydenhuolto/lapsen-hampaat/katso-myos/sokerikello/.30.3.2021>.
- Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä 2020 c. Hammashoidon merkitys. <https://www.phhyky.fi/fi/terveyspalvelut/suun-terveydenhuolto/lapsen-hampaat/katso-myos/hammashoidon-merkitys/.30.3.2021>.
- Siun Sote. 2021a. Lastenneuvola. <https://www.siunsote.fi/lastenneuvola.2.4.2021>.
- Siun Sote. 2021b. Neuvolat. <https://www.siunsote.fi/neuvolat.2.4.2021>.
- Sirviö, K. 2019a. Sikiön suun terveys sekä suun ja hampaiston kehittyminen. Sikiön suun terveys sekä suun ja hampaiston kehittyminen - Terveyskirjasto 21.3.2021.
- Sirviö, K. 2019b. Imetyksen ja tutin vaikutus suun terveyteen. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00043.23.3.2021>.
- Sirviö, K. 2019 c. Yhteistyö neuvolan, päivähoidon ja suun terveydenhuollon välillä. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00052/yhteistyö-neuvolan-päivähoidon-ja-suun-terveydenhuollon-valilla?q=M>.

- Sirviö, K. 2020. Fluori. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00037/fluori> 21.3.2021
- Suomen Hammaslääkäriliitto. 2021a. Hampaiden kehittyminen ja puhkeaminen. https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/hampaiden_kehittymisen#.YBGQH-gzY2w. 25.2.2021.
- Suomen Hammaslääkäriliitto. 2021b. Sikiön suunterveys. <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-eri-ikakausina/raskaus-ja-suunterveys/sikion-suunterveys#.YFeWyNJxc2w>
- Suomen Hammaslääkäriliitto. 2021 c. Vauvan suunterveys. <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-eri-ikakausina/lasten-ja-nuorten-suunterveys/vauvan-suunterveys#.YFjcz-gzY2x>. 22.3.2021.
- Suomen Hammaslääkäriliitto 2021d. Ksylitoli. <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/ravinto-ja-suunterveys/ksylitoli#.YGLPVtyU82x>. 30.3.2021.
- Suomen Hammaslääkäriliitto. 2021e. Suunterveyden merkitys yleisterveydelle. <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/suu-ja-yleisterveys/suunterveyden-merkitys-yleisterveydelle#.YGLMI9yU82w>. 30.3.2021.
- Suomen Hammaslääkäriliitto 2021f. Terveelliset ruokatottumukset. <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/ravinto-ja-suunterveys/terveelliset-ruokatottumukset#.YGmrZegzY2w>. 4.4.2021.
- Suomen hammaslääkäriliitto 2021 g. Fluori. <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/hampaiden-ja-suunpuhdistus/fluori#.YHxNoJ9xc2w> 10.4.2021.
- Soukka, N. 2021. Opas neuvolaikäisen lapsen suunhoitoon. 15.3.2021. https://www.hammaslaakariliitto.fi/sites/default/files/mediafiles/suunterveys/neuvolaikaisen_suunhoidon_opas.pdf
- Tarnanen, K., Anttonen, V., Forss, H. & Pöllänen, M. 2020. Hyvä suunterveys on osa terveyttä! <https://www.kaypahoito.fi/khp00085>.
- Terveydenhuoltolaki 1326/2010. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L2P15>. 28.1.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Syödään yhdessä-ruokasuositukset lapsiperheille. URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf (julkari.fi)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021a. Suun terveystarkastukset. Suun terveystarkastukset - Lapset, nuoret ja perheet - THL. 8.4.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021b. Lastenneuvola. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/lastenneuvola>.
- Terävä, E., Sannikka, E., Kotonen, A. 2014. Millainen on hyvä esite? Opitaan yhdessä. 30.3.2011. <http://hiisiopetus.blogspot.com/2011/03/millainen-on-hyva-esite.html>. 11.4.2021.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy-Juvenes Print.
- Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338>.
- Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Neuvolaikäisen lapsen suunhoito

Suunterveys on tärkeä osa hyvinvointia. Hyvät suunterveyttä tukevat elintavat opitaan jo lapsena.



Kuva: Canva

Hampaiden harjaus

- Hampaiden harjaus aloitetaan heti ensimmäisen hampaan puhjettua.
- Hampaat harjataan kaksi kertaa päivässä, pienellä ja pehmeäharjaisella hammasharjalla.
- Vanhempien tulee huolehtia hampaiden harjauksesta ja tarkistaa harjaustulos n. 6-10 vuoden ikään saakka, kunnes lapsen hienomotoriikka on riittävän kehittynyt hampaiden huolelliseen puhdistukseen.

Hammastahnan määrä ja fluoripitoisuus

- Alle 3-vuotiaat**, fluoripitoisuus 1000-1100 ppm. Pieni riisinyvän kokoinen sipaisu, kaksi kertaa päivässä.
- 3-5 vuotiaat**, fluoripitoisuus 1000-1100 ppm. Herneen kokoinen määrä kaksi kertaa päivässä.
- 6-vuotiaasta** alkaen, fluoripitoisuus 1450 ppm, 0.5-2cm kokoinen määrä hammastahnaa kaksi kertaa päivässä.

Ravinto

- Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio tukee myös suun terveyttä.
- Kalsiumin ja D-vitamiinin riittävä saanti on tärkeää hampaiden hyvinvoinnille.
- Sokeripitoisia ja happamia tuotteita tulee nauttia vain kohtuudella.

Ateriarytmi

- Hampaat kestävät 5-6 happohyökkäystä päivässä
- Napostelua aterioiden välillä tulee välttää.
- Herkut ja happamat tuotteet tulee nauttia aterioiden yhteydessä.
- Janojuomana aterioiden välillä on vesi.



Kuvat: Canva

Ksylitol

- Ksylitoli estää kariesbakteerien kasvua ja toimintaa, sekä pysäyttää happohyökkäyksen.
- Täysksylitolipastilli tai -purukumi nautitaan aterian päätteeksi.
- Suosittu vuorokausiannos on 5 mg ksylitolia, eli 8 täysksylitolipastillia tai 6 täysksylitolipurukumia vuorokaudessa.
- Myös vanhempien on hyvä käyttää ksylitolituotteita päivittäin heikentääkseen kariesbakteerin tarttumista lapseen.

Karies

- Hampaiden reikiintymistä aiheuttaa kariesbakteeri, joka voi tarttua sylkikontaktissa, esimerkiksi samoista ruokailuvälineistä.
- Kariesbakteeri ja suunterveyttä heikentävät elintavat saavat yhdessä aikaan hampaiden reikiintymisen.
- Kariesbakteerin tartuntaa on tärkeä ehkäistä.
- Reikiintymistä pystyy ehkäisemään ja alkaneen reiän etenemisen pystyy estämään hyvällä suunhoidolla.
- Hampaat ovat erityisen alttiita reikiintymiselle niiden puhkeamisvaiheessa, hyvä suunhoito ja suunterveyttä tukevat elintavat ovat tällöin erityisen tärkeitä.

Imetys

- Imetys vahvistaa puurentaillihaksia ja ehkäisee puurentavirheiden syntyä.
- Alle 1-vuotiaan imetys ei lisää hampaiden reikiintymisen riskiä.
- Yli 1-vuotiaan tiheä imetys, etenkin yöaikaan, voi lisätä hampaiden reikiintymisen riskiä, mikäli suunhoidosta ei muuten pidetä hyvää huolta.
- Kun suunterveyttä tukeviin elintapoihin panostetaan, ei 1-2 imetyskertaa yössä lisää hampaiden reikiintymisen riskiä merkittävästi yli 1-vuotiaallaakaan lapsella.

Tutti

- Pitkään jatkuva tutin käyttö voi edesauttaa puurentavirheiden, kuten avopurennan kehittymistä.
- Hampaiden hyvinvoinnin kannalta tutista on hyvä luopua toiseen ikävuteen mennessä.
- Lapsen luonnollinen imemisen tarve vähenee 6-8kk iässä, jolloin tutista voi olla helppo luopua.



Kuva: Canva



Lähde: Terveystieteiden tutkimuskeskus, Anni Jaatinen, 2021. Neuvolaikäisen lapsen suunhoito - este vanhemmille. Kehittämistyö, Karelia-ammattikorkeakoulu. Kuvat & esite: Canva



