



Oamk Journal

Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja

Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutukseltaan ja painoasultaan.

This is an electronic reprint of the original article. This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä/Please cite the original version:

Schroderus, N., Paasikivi, J., Lalli, L. & Keinänen, A-L. 2021. Hampaiden valkaisu voi parantaa hampaiden harjaustottumuksia. Oamk Journal 71/2021. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2021102151888>

Hampaiden valkaisu voi parantaa hampaiden harjaustottumuksia

22.11.2021 - Schroderus Niina, Paasikivi Jutta, Lalli Leena, Keinänen Anna-Leena

Yhä useampi suun terveydenhuollon ammattilainen tarjoaa kosmeettisia hammashoidon toimenpiteitä. Sosiaalinen media ja nykyinen taloudellinen hyvinvointi ovat osiltaan vaikuttaneet näiden toimenpiteiden suosioon. Suomalaisten suun terveydentilassa ja omahoidossa on tutkimusten mukaan parannettavaa, ja hampaiden valkaisun on havaittu parantavan hampaiden harjaustottumuksia.



Esteettinen hammashoito voi lisätä motivaatiota parempaan suun omahoidon toteuttamiseen (kuva: Karen Laärk Boshhoff/pexels.com)

Suomalaisten suun omahoitoa on tutkittu laajasti esimerkiksi Terveys 2000 ja Terveys 2011 [1] -tutkimuksissa. Tutkimusten tuloksista käy ilmi, että suomalaisten suun omahoitotottumukset eivät vastaa suosituksia [2]. Terveys 2011 tutkimuksen mukaan naisista 81 prosenttia ja miehistä vain 53 prosenttia harjaa hampaansa kahdesti päivässä. Terveys 2000 -tutkimukseen verrattaessa tulokset paranivat hieman, mutta omahoitotottumuksissa on silti parannettavaa etenkin miesten osalta.

Oululaisella yksityishammaslääkäriasemalla toteutettiin keväällä 2021 sähköinen kyselytutkimus, jolla kartoitettiin suun omahoitotottumuksia ennen ja jälkeen hampaiden valkaisuun. Tutkittavat vastasivat kyselyyn ennen toimenpidettä ja uudelleen kuukauden päästä hampaiden valkaisusta. [3]

Tutkimukseen osallistui 15 hampaiden valkaisuun hakeutunutta potilasta. Iältään he olivat 18–50-vuotiaita. Opinnäytetyön [3] toimeksiantajana toimi Oulun ammattikorkeakoulu.

Hampaiden valkaisu

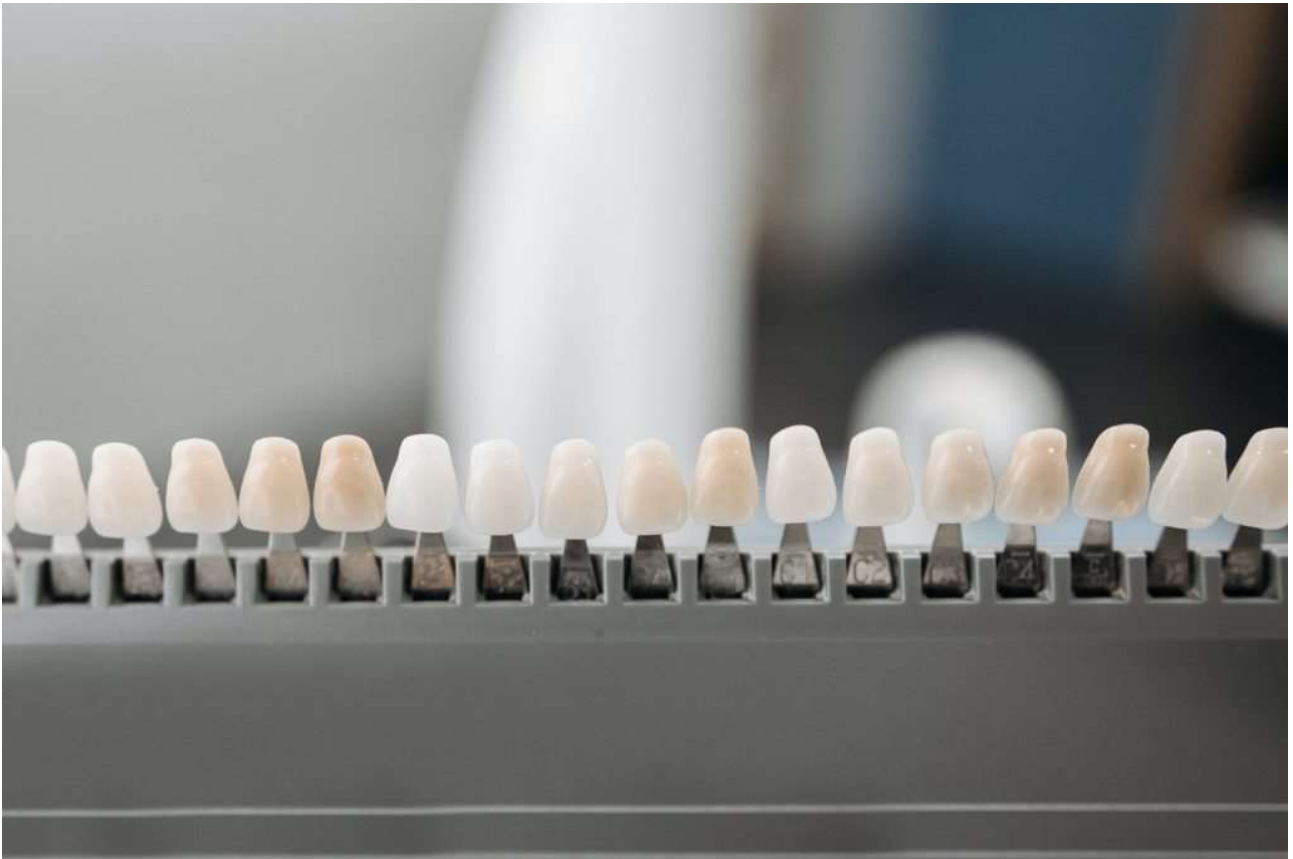
Ihmiset hakeutuvat hampaiden valkaisuun, koska he ovat tyytymättömiä hampaidensa sävyyn [4]. Hampaiden valkaisulla vaalennetaan hammasluuta kemiallisesti. Vastaanotolla käytettävät valkaisumenetelmät perustuvat joko vety- tai karbamidiperoksidituotteisiin. Valkaisuaineet ovat vahvoja, ja niiden pitoisuudet vaihtelevat vastaanotolla 15 prosentista 40 prosenttiin. Vetyperoksidia suositetaan vastaanotoilla valkaisuaineena, koska sitä käyttäessä valkaisu tulokset voidaan havaita heti toimenpiteen jälkeen. [5]

Hampaiden valkaisu on esteettinen toimenpide [6], jonka suosio on kasvanut viime vuosikymmenen aikana huomattavasti [7]. Hampaiden valkaisu hammashoitolan vastaanotolla on turvallista, koska suun terveydenhuollon ammattilainen arvioi toimenpiteen sopivuuden kriittisesti ja tapauskohtaisesti [8]. Terveet ikenet ja hampaat ovat edellytys turvalliselle hampaiden valkaisulle [9], sillä hampaiden valkaisu voi aiheuttaa potilaalle hampaiden sensitiivisyyden ja ikenien ärsyyntymisen lisäksi myös vakavampiakin haittoja.

Hampaiden valkaisu on havaittu joissain tapauksissa aiheuttavan myös hampaan pinnan karhentumista ja pehmenemistä, demineralisaation (hampaan pinnan liukenemista) lisääntymistä ja hampaiden paikkamateriaalin haurastumista [10]. Itsenäisesti suoritetuissa hampaiden kotivalkaisuissa ei voida tietää, onko hampaiden vaalennus turvallista suun terveydentilan kannalta. Kotivalkaisutuotteiden sopivuutta voidaan kuitenkin miettiä tapauskohtaisesti yhdessä suun terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Tiettyjä omahoitotuotteita voi kuitenkin käyttää turvallisesti. Yksityisellä hammaslääkäriasemalla annettiin hampaiden valkaisuun jälkeen ohjeistus, jolla saataisiin ylläpidettyä saatua vaalennustulosta mahdollisimman pitkään. Suun terveydenhuollon ammattilaiset suosittelivat esimerkiksi valkaisevan hammastahnan käyttöä sekä motivoivat toteuttamaan hyvää suun omahoitoa. Hampaiden valkaisuun jälkeen omahoidon ohjeistuksena oli harjata hampaat kaksi kertaa päivässä, puhdistaa hammasvälit kerran päivässä sekä käydä säännöllisesti suun terveydenhuollon ammattilaisen puhdistuksissa.

Juuri toimenpiteen jälkeen potilaita ohjeistettiin myös välttämään syömistä ja juomista kahden tunnin ajan. Hampaan pinta on vaalennuksen jälkeen kuiva vetyperoksidin vaikutuksesta ja tällöin erityisen altis värjäytymille noin 2–3 päivän ajan. Siksi ohjeistuksessa kehoitettiin välttämään värjääviä ruoka-aineita, kuten kahvi, tee, punaviini, marjat ja mausteiset ruoat.



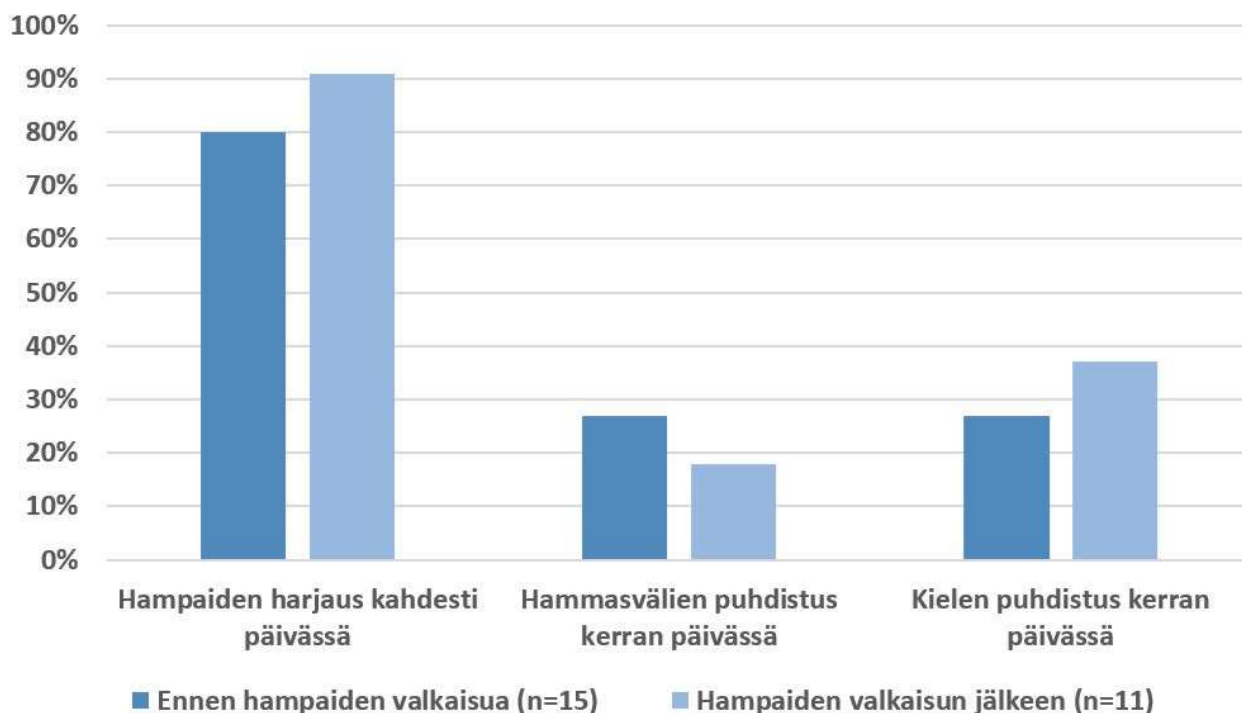
Hampaiden värisävy vaihtelee (kuva: Pavel Danilyuk/pexels.com)

Hampaiden valkaisun vaikutus suun omahoitotottumuksiin

Kyselytutkimuksen mukaan hampaiden harjaustottumusten havaittiin parantuvan hampaiden vastaanottovalkaisun vaikutuksesta. Hampaiden valkaisun jälkeen jopa 91 prosenttia harjasi hampaansa kahdesti päivässä (kuvio 1). Ennen toimenpidettä vastaava luku oli 80 prosenttia. Kerran päivässä hampaita harjasi ensimmäisessä kyselyssä 13 prosenttia tutkittavista. Toisen kyselyn jälkeen kaikki potilaat harjasivat hampaansa useammin kuin kerran päivässä.

Hammasvälien puhdistaminen kerran päivässä oli vähentynyt hampaiden valkaisun jälkeen, mutta 9 prosenttia potilaista puhdisti hammasvälit kaksi kertaa päivässä. Lisäksi viikoittainen hammasvälien puhdistus oli lisääntynyt toimenpiteen suorittamisen jälkeen. Potilaista 66 prosenttia puhdisti hammasvälit ennen hampaiden valkaisua ja hampaiden valkaisun jälkeen vastaavasti 73 prosenttia.

Kielen puhdistus kerran päivässä parani kymmenellä prosentilla kyselyiden välillä (kuvio 1).



KUVIO 1. Suun omahoitotottumukset ennen ja jälkeen hampaiden valkaisuun

Motivoinnilla kohti parempaa suun omahoitoa

Tässä kyselytutkimuksessa suun omahoidon merkityksen tärkeys kasvoi hampaiden valkaisuun jälkeen. Lisäksi potilaat kokivat suun omahoitotottumuksensa paremmiksi. Havaittiin, että toimenpiteellä oli positiivisia vaikutuksia valkaisuupotilaiden suun omahoitoon.

Voisiko valkaisuun pääsy siis motivoida toteuttamaan omahoitoa paremmin? Lisäksi tulisi selvittää, onko hampaiden valkaisuulla pidempiaikaisia vaikutuksia suun omahoitotottumuksiin. Pohdittava olisi kuitenkin, voidaanko valkaisuuta käyttää motivoinnin keinona ihmisille yleisesti, sillä hampaiden valkaisuuta toteutetaan vain tietyin indikaatioin. Indikaationa ovat esimerkiksi terve ien ja hampaat sekä 18 vuoden ikä.

Tällä hetkellä valkaisuja tehdään vain yksityisillä hammaslääkäriasemilla, sillä kunnallisessa terveydenhuollossa ei toteuteta kosmeettisia hammashoidon toimenpiteitä. Yksityisillä hammaslääkäriasemilla hampaiden valkaisu on

suhteellisen kallis toimenpide, joka asiakkaan pitää itse kustantaa. Toisaalta juuri se voi motivoida ylläpitämään hampaiden valkaisuutulosta paremmin.

Schroderus Niina, suuhygienistiopiskelija (AMK)

Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Paasikivi Jutta, suuhygienistiopiskelija (AMK)

Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Lalli Leena, suuhygienistiopiskelija (AMK)

Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Keinänen Anna-Leena, lehtori, tutkintovastaava

Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Artikkeli perustuu opinnäytetyöhön:

Lalli, L., Paasikivi, J. & Schroderus, N. 2021. Hampaiden valkaisuun vaikutus suun omahoitoon. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021110319210>

Lähteet

[1] Koskinen, S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. (toim.) 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Raportti 68/2012. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Hakupäivä 18.5.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-769-1>

[2] Käypä hoito -suositus. 2020. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Hakupäivä 19.5.2020.

<https://www.kaypahoito.fi/hoi50078#K1>

[3] Lalli, L., Paasikivi, J. & Schroderus, N. 2021. Hampaiden valkaisuun vaikutus suun omahoitoon. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 4.11.2021.

<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021110319210>

- [4] Sarret, D.C. 2002. Tooth whitening today. Journal of the American Dental Association 133 (11), 1535–8. Hakupäivä 7.5.2021.
<https://doi.org/10.14219/jada.archive.2002.0085>
- [5] Baroudi, K. & Hassan, N.A. 2014. The effect of light-activation sources on tooth bleaching. Nigerian Medical Journal 55 (5), 363–368. Hakupäivä 28.8.2020.
<https://doi.org/10.4103/0300-1652.140316>
- [6] Hiiri A. 2015. Esteettinen hammashoito. Teoksessa H. Heikka, A. Hiiri, S. Honkala, H. Keskinen & K. Sirviö (toim.) Terve suu. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 242–244.
- [7] Eachempati, P., Nagraj, S., Krishanappa, S., Gupta, P., Yayali, I. & Cochrane Oral Health Group. 2018. Home-based chemically- induced whitening (bleaching) of teeth in adults. The Cochrane Database of Systematic Reviews 12, CD006202. Hakupäivä 8.7.2020. <https://dx.doi.org/10.1002%2F14651858.CD006202.pub2>
- [8] Bruzell, E. M. & Dahl, J. E. 2005. Hampaiden valkaisu – missä mennään? Suomen hammaslääkärilehti 12 (12), 712–713. Hakupäivä 7.5.2020.
https://www.terveysportti.fi/dtk/tod/avaa?p_artikkeli=shl00019&p_haku=valkaisu
- [9] Helenius-Hietala, J. 2019. Esteettinen hammashoito. Terve suu. Terveysportti. Hakupäivä 23.4.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00096>
- [10] Carey, C. M. 2014. Tooth Whitening: What we Now Know. Journal of Evidence Based Dental Practice 14, 70–76. Hakupäivä 7.5.2020.
<https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.jebdp.2014.02.006>

METATIEDOT

Tyyppi: Blogi

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu

Julkaisunumero: 71/2021

Julkaisuvuosi: 2021

Tekijätiedot: Schroderus Niina, Paasikivi Jutta, Lalli Leena, Keinänen Anna-Leena

Oikeudet: CC BY-SA 4.0

Kieli: suomi

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2021102151888>

Tiivistelmä: Julkaisussa kuvataan keväällä 2021 toteutettujen prepost-kyselytutkimusten tuloksia. Kyselytutkimuksella selvitettiin hampaiden valkaisuun vaikuttavien suun omahoitotottumuksiin. Kyselytutkimus toteutettiin yhteistyössä yksityisen hammaslääkäriaseman kanssa. Tuloksissa havaittiin, että hampaiden valkaisu paransi hieman suun omahoitotottumuksia, etenkin hampaiden harjauksen osalta. Suun omahoidon merkitys kasvoi hampaiden valkaisuun jälkeen. Esteettinen hammashoito, kuten hampaiden valkaisu, voi lisätä motivaatiota toteuttaa parempaa suun omahoitoa.