



Sara Lindroos & Emilia Sipola

# Liikkuvien nuorten suun terveys ja ravitsemus

Suun terveyden edistämisen materiaali  
urheiluseuroille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Suuhygienisti

Suun terveydenhuollon tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

22.12.2025

## Tiivistelmä

Tekijä(t):	Sara Lindroos, Emilia Sipola
Otsikko:	Liikkuvien nuorten suun terveys ja ravitsemus – Suun terveyden edistämisen materiaali urheiluseuroille
Sivumäärä:	23 sivua + 6 liitettä
Aika:	22.12.2025
Tutkinto:	Suuhygienisti (AMK)
Tutkinto-ohjelma:	Suun terveydenhuollon tutkinto-ohjelma
Ohjaaja(t):	Lehtori Ulla Marjosola

---

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin liikkuvien nuorten suun omahoidon tottumuksia ja ravitsemusta suun terveyden kannalta. Tavoitteena oli näiden tietojen pohjalta kartoittaa, miten liikkuvien nuorten suun terveyttä voitaisiin edistää. Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, joka toteutettiin yhteistyönä jalka- ja koripalloseuran kanssa. Opinnäytetyössä hyödynnetään määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusta. Kohderyhmänä ovat näiden seurojen 13–15-vuotiaat nuoret.

Tutkimukset osoittavat, että liikkuvien nuorten suun terveydentilassa on parantamisen varaa ja että siihen liittyy riskejä. Liikkuvien nuorten elämäntapa lisää riskiä suun sairauksille, minkä vuoksi terveyden edistämiseksi on tarvetta.

Opinnäytetyö on kehittämistyö urheiluseuroille, ja tuotoksena syntyi terveyttä edistävä materiaali, joka tarjoaa liikkuville nuorille tietoa suun terveydestä. Kohderyhmänä toimiville nuorille toteutettiin alussa kysely, jossa oli kysymyksiä liittyen suun terveyteen ja ravitsemukseen. Kysely koostui monivalintakysymyksistä. Tuotos luotiin kyselyvastausten, etukäteistoiveiden sekä ajankohtaisen tutkimustiedon pohjalta.

Tuotoksena syntyi sähköinen, terveyttä edistävä julistemateriaali sekä sosiaalisen median julkaisu, jotka molemmat jäävät yhteistyöseuroille vapaaseen käyttöön. Materiaali on seurojen hyödynnettävissä sekä sähköisenä että tulostettavana versiona.

Tärkeimpänä hyödynsaajana ovat yläasteikäiset, liikkuvat nuoret. Tuotoksen tarkoitus on antaa nuorille tietoa suun terveydestä ja ravitsemuksesta, jota he voivat hyödyntää läpi elämän. Tuotoksesta hyötyvät välillisesti myös seurojen valmentajat ja muut toimihenkilöt, sillä hyvä suun terveys vaikuttaa myös yleisterveyteen positiivisesti.

Avainsanat: Liikkuva nuori, ravitsemus, suun terveys, urheilija, yläasteikäiset

---

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

## Abstract

Author(s): Sara Lindroos, Emilia Sipola  
Title: Oral Health and Nutrition of Physically Active Youth – Oral Health Promotion Material for Sports Clubs  
Number of Pages: 23 pages + 6 appendices  
Date: 22 December 2025

Degree: Oral hygienist  
Degree Programme: Oral Hygiene, Bachelor's Degree  
Instructor(s): Ulla Marjosola, Senior Lecturer

---

In this thesis, the oral self-care habits and nutrition of physically active youth were examined from oral health's perspective. The aim was to use this information to explore ways to promote oral health among active young people. This practice-based thesis was performed in collaboration with a football and a basketball club. The research was carried out using a quantitative approach, and the target group consisted of 13–15-year-old players of these sports clubs.

Research shows that the oral health of physically active youth involves certain risks and could be improved. There is a clear need for oral health promotion among active young people as their lifestyle places them at increased risk for oral health problems.

This thesis is a development project for sports clubs, that resulted a health-promoting educational material designed to provide information on oral health for active youth. At the beginning of the project, the target group participated in a survey containing multiple-choice questions related to oral health and nutrition. The final product was created based on the survey results and current research evidence.

The end result of the project is an electronic, health-promoting poster material and a social media post, both of which remain available for the sports clubs to use freely. The material can be used by the sports clubs in either digital or printable form.

The main beneficiaries are physically active youth aged 13 to 15. The purpose of the material is to provide them with oral health and nutrition information that they can use throughout their lives. Additionally, the product benefits coaches and other staff members within the clubs, as good oral health also has a positive impact on overall health.

Keywords: Adolescents, Athlete, Nutrition, Oral Health, Physically Active Youth

---

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

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät	1
3	Teoreettiset lähtökohdat ja tietoperusta	2
3.1	Hampaiston kehitys yläasteikäisellä	2
3.2	Yläasteikäisen omahoito	2
3.3	Hammastapaturman riski liikkuvalla nuorella	3
3.4	Urheilijan suun terveyden riskitekijöitä	4
3.5	Liikkuvan nuoren ravitsemuksen vaikutus suun terveydelle	4
3.5.1	Ruokarytmin merkitys	5
3.5.2	Terveellisen aterian koostaminen suun terveyttä tukevalla tavalla	5
3.5.3	Happamien juomien ja ruokien vaikutus suun terveyteen	6
3.5.4	Eroosion ennaltaehkäisy	7
3.5.5	Ksylitoli	8
3.6	Päihteet liikkuvan nuoren elämässä	8
3.7	Nuorten terveyden edistäminen harrastustoiminnassa	9
3.8	Liikkuvan nuoren jaksaminen ja mielen haasteet	10
4	Opinnäytetyön toteuttaminen	11
4.1	Menetelmälliset lähtökohdat	11
4.2	Toimintaympäristö, kohderyhmä ja hyödynsaajat	12
4.3	Lähtötilanteen kartoitus	12
4.4	Toiminnan etenemisen ja työskentelyn kuvaus	13
5	Opinnäytetyön tuotos tai tulokset	14
6	Pohdinta	15
6.1	Tuotoksen tarkastelu	15
6.2	Luotettavuus ja eettisyys	16
6.3	Tuotoksen hyödyntäminen	18
6.4	Kehittämisehdotukset	18
	Lähteet	19
	Liitteet	
	Liite 1. Hakuprosessin kuvaus –taulukko	
	Liite 2. Artikkeleiden kuvaus -taulukko	

Liite 3. Kyselylomake

Liite 4. Terveysten edistämisen julistemateriaali

Liite 5. Sosiaalisen median julkaisu

Liite 6. Informaatiokirje vanhemmille

## 1 Johdanto

Urheilijoiden ravitsemuksen riskejä suun terveyteen liittyen ovat muun muassa eroosio, vähentynyt syljeneritys ja napostelu. Urheilu suorituksen aiheuttama fyysinen rasitus kehossa vähentää syljeneritystä noin kahden tunnin ajaksi harjoituksen loppumisesta, nostaten karies- ja eroosioriskiä. (Schulze & Busse 2024.) Urheiluseuroilla on merkittävä rooli nuorten terveysosaamisen ja ruokailutottumusten luomisessa ja kehittämisessä (Heikkilä ym. 2023). Tavoitteellisesti liikkuvien nuorten kanssa työskentelevien tahojen tulee painottaa terveyttä ja hyvinvointia kokonaisvaltaisesti edistäviä ruokailutottumuksia (Desbrow 2021).

Joukkuelajien harrastaminen vaatii kokonaiskuvassa paljon. Liikkuvan nuoren ruokavalioon sisältyy tiettyjä vaatimuksia, jotka voivat olla ristiriidassa suun terveyden kanssa. Aihe on tärkeä, sillä liikkuvien nuorten tietoisuutta suun terveydestä ravitsemuksen ja urheilun näkökulmasta on tärkeää lisätä. Olisi hyvä, että nuorten keskuudessa ymmärrettäisiin urheilulliseen elämäntyyliin liittyvät vaikutukset ja mahdolliset riskit suun terveyden kannalta. Lisäksi yläasteikäisenä luodaan rutiineja, jotka usein kestävät läpi elämän (Heikkinen 2022b.).

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää liikkuvien nuorten suun omahoidon tottumuksia ja ravitsemusta suun terveyden kannalta. Tietoa nuorten suun terveydestä kerättiin kyselyn avulla. Kyselyn tulosten avulla tuotettiin materiaalia urheiluseuroille.

Kohderyhmänä toimii 13–15-vuotiaat jalka- ja koripalloseuran pelaajat. Työ tehtiin yhteistyössä hämeenlinnalaisen jalkapalloseuran ja helsinkiläisen koripalloseuran kanssa. Opinnäytetyö on kehittämistyö urheiluseuroille, jonka tavoitteena oli lisätä suun terveyttä edistävää tietoa liikkuville nuorille, ja jota urheiluseurat voivat hyödyntää toiminnassaan. Materiaali luotiin kyselyssä esiin nousseiden haasteiden sekä ajankohtaisen tutkimustiedon pohjalta.

Kehittämistehtävät ovat:

1. Kuinka paljon liikkuvat nuoret tietävät suun terveydestä?

2. Miten liikkuvien nuorten ravitseminen voi vaikuttaa heidän suun terveyteensä?
3. Miten luodaan suun terveydenedistämismateriaali tukemaan liikkuvien nuorten suun terveyttä ja ravitsemusta?

### 3 Teoreettiset lähtökohdat ja tietoperusta

#### 3.1 Hampaiston kehitys yläasteikäisellä

Pysyvä hampaisto alkaa muodostua ensimmäisen vaihdunnan aikana, yleensä 6 vuoden iässä, jolloin suuhun puhkeavat pysyvät etuhampaat sekä ensimmäiset poskihampaat. Toinen vaihdunta alkaa tyypillisesti noin 9-vuotiaana. Toisen vaihdunnan aikana suuhun puhkeavat pysyvät kulmahampaat, premolaarit sekä toiset poskihampaat. Toinen vaihdunta kestää tyypillisesti 12–13-vuotiaaksi. Yläasteikäisillä pysyvän hampaiston kehitys on jo valmis tai päättymäisillään. (Honkala 2022a.) Puhkeamisaikataulu on kuitenkin kaikilla yksilöllinen ja siinä esiintyy eroja (Hammaslääkäriliitto a). Vastapuhjenneet poskihampaat ovat erityisen alttiita reikiintymiselle, johtuen kiilteen maturoitumisesta, eli kehittymisestä puhkeamisen jälkeen. Kriittinen vaihe reikiintymiselle on siihen asti, kunnes puhjennut hammas on purentatasossa. Puhkeavien hampaiden huolellinen puhdistaminen on erityisen tärkeää. Hampaat tulisi harjata kahdesti päivässä riittävästi fluoria sisältävällä hammastahnalla ja mieluiten sähköhammasharjalla. (Karies (hallinta) Käypä hoito -suositus 2023.)

#### 3.2 Yläasteikäisen omahoito

Omahoidollisesti haastavia yläkouluikäisillä ovat erityisesti vastapuhjenneet poskihampaat. Kun hammas ei ole vielä täysin purentatasossa, sen huolellinen puhdistaminen voi olla haastavaa. (Karies (hallinta). Käypä hoito -suositus 2023). Reikiintymisriskin lisäksi vastapuhjenneet hampaat kestävät huonommin erosiivisia tuotteita, kuten virvoitus- ja urheilujuomia (Helenius-Hietala 2022d). Herkästi plakkia keräävät kohdat, joita on hankalampi puhdistaa, ovat esimerkiksi vastapuhjenneiden hampaiden pinnat. Lisäksi monilla yläasteikäisillä on käynnissä oikomishoito, jonka vuoksi suussa on kiinteitä oikomiskojeita. Oikomiskojeet keräävät runsaasti plakkia ja vaativat tarkkaa puhdistamista kotona. (Honkala & Heikka & Heikkinen & Helenius-Hietala & Sirviö 2020.)

Suun sairauksien ennaltaehkäisyn kannalta tärkeää on hampaiden huolellinen harjaus kahdesti päivässä fluorihammastahnalla, johon yläasteikäisille suositellaan käyttöön aikuisten hammastahnaa. Yläasteikäisenä on myös hyvä aloittaa hammasvälien puhdistaminen, johon suositellaan alkuun välineeksi hammaslankaa. Sokeria tulisi käyttää maltillisesti, ei päivittäin ja mieluiten ruokailun yhteydessä. Ksylitolia suositellaan käytettäväksi 5 grammaa päivässä, aina ruokailun jälkeen. Erityisesti vastapuhjenneet hampaat hyötyvät ksylitolin käytöstä. (Honkala ym. 2020.)

### 3.3 Hammastapaturman riski liikkuvalla nuorella

Monien urheilulajien harrastajat ovat riskialttiita saamaan suun alueen tapaturman. Lähes aina suun ja hampaiston tapaturmat vaativat ammattilaisen hoitoa. (Terve suu 2022.) Suurin osa suun alueen tapaturmista on pehmytkudosvammoja, eli haavaumia ja ruhjeita suun alueella. Myös huuleen tai kieleen pureminen voi aiheuttaa pehmytkudosvamman. Yleensä pehmytkudosvammoista paranee hyvällä omahoidolla, mutta jos haavauma ei tyrehdy tai se on syvä, tarvitsee se asiantuntijan hoitoa. (Helenius-Hietala 2022e.)

Hammastapaturmat voivat syntyä kaatumisen, iskun tai hampaiston oman purentavoiman seurauksena. Yläetuhampaiden hammastapaturmat ovat kaikista yleisimpiä. Jos harrastaa hammastapaturmalle altistavaa urheilulajia, on suositeltavaa hankkia tai teettää hammassuojat. (Helenius-Hietala 2022f.) Hammastapaturmat jaotellaan kovakudoksen vammoihin, kuten hampaan kruunun tai juuren murtumiin, sekä tukikudoksen vammoihin, kuten hampaan siirtymiseen tai irtoamiseen (Hammaslääkäriliitto b.).

Kasvomurtuma voi syntyä kaatumisen tai kovan iskun, lyönnin tai potkun seurauksena. Kasvomurtuman yhteydessä on riski myös pää- ja kaularankavammoille. Kasvomurtumat jaotellaan alaleuan murtumiin ja keskikasvojen murtumiin. Alaleuan murtumat ovat harvinaisia, mutta etenkin lapsilla tavallisimpia ovat leukanivelen alueella olevat murtumat. Alaleuan murtuman yksi oire on muuttunut purenta, jolloin hampaita ei saa täysin purtua toisiaan vasten eli purenta jää auki. Keskikasvojen murtumia ovat taas silmäkuopan, yläleuan ja poskiluun murtumat. Koska keskikasvojen murtuma tapahtuu lähellä silmää, sen oireena voi olla muun muassa kahtena näkeminen. (Uittamo & Helenius-Hietala 2022.)

Hammassuojat vähentävät hammastapaturmien riskiä merkittävästi suojaamalla hampaita suorilta ja epäsuorilta iskuilta. Suoja jakaa iskusta tulevan energian tasaisesti

laajemmalle alueelle ja estää suun pehmytkudosten painumisen hampaita vasten. On myös havaittu, että yläleuassa käytettävä hammassuoja voi vähentää epäsuorista iskuista aiheutuvaa kallonsisäistä painetta. Suoja estää hampaiden välisen kontaktin voimakkaassa iskussa ja näin pienentää leuan murtuman riskiä. (Oikarinen 2023.)

### 3.4 Urheilijan suun terveyden riskitekijöitä

Huippu-urheilijoiden keskuudessa on korkea esiintyvyys niin kariekselle, eroosiolle, gingiviitille kuin kiinnityskudossairauksille. Suun terveyttä heikentäviä tekijöitä ovat tutkimuksen mukaan liikunnan aiheuttama oksidatiivinen stressi eli hapettumisstressi, urheilijan ruokavalio sekä puutteellinen suuhygienia. (Schulze & Busse 2024.)

Yksi merkittävimmistä riskitekijöistä urheilijalla on syljen erityksen väheneminen. Urheilun aiheuttaman fyysisen rasituksen myötä syljen erityks vähenee huomattavasti ja syljen suojaava vaikutus heikkenee noin kahden tunnin ajaksi harjoituksen loppumisesta. Syljen erityksen väheneminen hidastaa myös suun pH:n palautumista jopa kolminkertaisesti happamien tuotteiden nauttimisen jälkeen. Tämä lisää suun tulehdusherkkyyttä ja altistaa erilaisille suusairauksille. (Schulze & Busse 2024.)

Gingiviitin esiintyvyys urheilijoilla on todettu tutkimuksen mukaan olevan korkea, 58–77 prosenttia. Urheilijan olisi tärkeää tiedostaa, että elämäntavat ja harjoitusmäärät vaikuttavat suoraan suun terveyteen ja sitä kautta koko kehon hyvinvointiin. (Schulze & Busse 2024.)

Riskiä karieksen syntyyn lisää urheilijoille tyypillinen, usein toistuva sokerin ja hiilihydraattien käyttö. Tutkimuksissa on löydetty yhteys urheilijoiden harjoitusmäärien ja karieksen esiintyvyyden välillä. Lisäksi hoitamaton suun tulehdus voi levitä muualle elimistöön, johtaen urheilijan terveydentilan heikkenemiseen, mikä puolestaan voi vaikuttaa suorituskyvyn alenemiseen. (Schulze & Busse 2024.)

### 3.5 Liikkuvan nuoren ravitsemuksen vaikutus suun terveydelle

Hyvä ja monipuolinen ravitsemus on avainasemassa kokonaisterveyden kannalta varsinkin liikkuvalla nuorella, jolla energiankulutus on suurta. Yläkouluikässä tyypillisesti harjoitusten määrä lisääntyy, mikä tulisi ottaa huomioon päivittäisessä syömisessä. Riittävä energiansaanti ja monipuolinen ruokavalio tukevat nuoren jaksamista ja takaavat hyvän suorituskyvyn. Hyvä ravitsemus on tärkeää myös palautumisen kannalta. (Ojala & Mehtänen 2024a.)

Liikkuvan nuoren hampaisto voi olla vielä kehitysvaiheessa, mikä lisää hampaiden alttiutta reikiintymiselle (Karies (hallinta) Käypä hoito -suositus 2023). Olisi tärkeää, että liikkuva nuori keskittyy syömään terveellisiä, ravitsevia aterioita lisääntyneen kulutuksen myötä (Ojala & Mehtänen 2024a).

Riittävä, monipuolinen ravinto auttaa suojaamaan hampaita ja tukee suun hyvinvointia. Näin ollen, hyvä ravinto vähentää suun sairauksien kehittymistä. (Helenius-Hietala 2022b.)

### 3.5.1 Ruokarytmin merkitys

Säännöllinen ateriarytmi on erityisen tärkeä liikkuvan nuoren jaksamisen kannalta. Liikkuvan nuoren tulisi syödä vähintään viisi ateriaa päivässä. Nuoren harjoitusmäärien ollessa suuria, voi viiden aterian lisäksi olla tarpeellista syödä lisävälipaloja. (Ojala & Mehtänen 2024a.) On tyypillistä, että monet yläasteikäiset nuoret jättävät koululounaan kokonaan välistä ja ostavat kaupasta runsaasti sokeria, suolaa ja rasvaa sisältäviä välipaloja. Tällaiset välipalat ovat huonoksi niin suun kuin yleisterveyden kannalta, eivätkä ne korvaa koulun tarjoamaa monipuolista lounasta. (Heikkinen 2022a.)

Säännöllinen ateriarytmi tukee suun terveyttä. Jos ruokailuvälit venyvät liian pitkiksi, saattaa riskinä olla napostelun lisääntyminen aterioiden välissä. Tällainen useasti toistuva syöminen altistaa suuta jatkuville happohyökkäyksille. (Heikkinen 2022a.) Kun suussa on jatkuva happohyökkäys, ei remineralisaatiota eli kiilteen uudelleen kovettumista ehdi tapahtua. Kun hampaan pinta ei ehdi kovettua eli remineralisoitua, johtaa se hampaan pinnan pehmenemiseen ja sitä kautta reikiintymiseen. (Helenius-Hietala 2022a.) Ruokavalion kulmakivenä liikkuvalla nuorella tulisi olla yleiset ravitsemussuositukset. On tärkeää, että jokaisella aterialla syödään riittävästi, jotta ateriarytmi pysyisi säännöllisenä ja energiatasot riittävän korkeina. (Ojala & Mehtänen 2024a.)

### 3.5.2 Terveellisen aterian koostaminen suun terveyttä tukevalla tavalla

Hyvä aamu- tai välipala liikkuvalla nuorella sisältää proteiinin lähteen, marjoja, hedelmiä tai kasviksia sekä kuitupitoista täysjyväpuuroa tai -leipää. Lisäksi vähärasvaiset maito- tai kasvipohjaiset tuotteet ovat hyviä vaihtoehtoja. (Raulio 2023.) Aamu- tai välipalalla on hyödyllistä suosia paljon pureskelua vaativia ruokia, sillä ne lisäävät syljeneritystä, joka suojaaa hampaita reikiintymiseltä. Tällaisia ovat eri kuitupitoiset tuotteet, vihannekset sekä tietyt hedelmät. (Helenius-Hietala 2022b.)

Yleiset ravitsemussuositukset huomioivat pääosin hyvin myös suun terveyden. Suosituksissa ohjeistetaan vähentämään tiettyjä tuotteita, jotka sisältävät paljon sokeria. (Helenius-Hietala 2022b.) Runsassokerisia tuotteita ovat muun muassa monet aamiaismurot sekä osa maito- tai kasvipohjaisista välipalavalmisteista (Raulio 2023). Myös tuoremehut sisältävät sokeria ja ovat sen lisäksi happamia. Jos tuoremehua haluaa juoda, suositellaan sen nauttimista aterian yhteydessä eikä janojuomana. (Heikkinen 2022a.) Osa hedelmistä ja marjoista ovat myös happamia, eli niillä on erosiivinen vaikutus hampaistoon (Helenius-Hietala 2022c).

Lounaan ja päivällisen koostamisessa on hyvä noudattaa yleisiä ravitsemussuosituksia. Lautasella tulisi olla jokin hiilihydraatin lähde, kuten perunaa, riisiä tai pastaa sekä reilusti kasviksia ja proteiinin lähteenä lihaa, kalaa tai kasviproteiinia. Annoskoot vaihtelevat suhteessa energiankulutukseen ja harjoituksen raskauteen. Janojuomana aterialla suositellaan maitoa, piimää tai vettä. (Ojala & Mehtänen 2024b.) Jälkiruoka ja sokerin syönti kannattaa ajoittaa aterian kanssa samaan happohyökkäykseen (Helenius-Hietala 2022b).

### 3.5.3 Happamien juomien ja ruokien vaikutus suun terveyteen

Eroosio on hammaskiilteen kemiallista kulumista, joka johtuu tiettyjen happojen vaikutuksesta. Eroosion aiheuttama kuluma hampaille on palautumatonta. Useimmiten eroosio näkyy yläetuhampaiden kärkien kulumisena sekä alaposkihampaiden purupinnoilla kuoppina. Pitkälle edenneessä eroosiossa hampaan dentiini paljastuu. (Helenius-Hietala 2022c.) Suomen Hammaslääkärilehdessä vuonna 2023 julkaistussa tutkimuksessa selvitettiin yläkouluikäisten hampaiston erosiivisen kulumisen esiintyvyyttä. Tutkimukseen osallistui Vaasan ja Sievin yläkoululaisia. Tutkimuksen mukaan vähintään kohtalaista eroosiota esiintyi 56,8 prosentilla. (Karppinen ym. 2023.)

Ruuat ja juomat, joiden pH on alle 5,5 voivat aiheuttaa eroosiota lukuun ottamatta tuotteita, joissa on lisättyä kalsiumia, kuten jogurtit. Varsinkin usein toistuva, pitkäaikainen happamien tuotteiden nauttiminen altistaa hampaita eroosiolle. (Helenius-Hietala 2022c.) Liikkuvilla nuorilla on kohonnut riski hampaiden eroosiolle. Kovan urheilusuorituksen aikana elimistö menettää paljon nesteitä, jolloin syljeneritys vähenee. Syljellä on suojaava vaikutus eroosioaurioiden syntymisessä. Kun suu kuivuu urheilusuorituksen aikana, tämä syljen suojaava vaikutus luonnollisesti vähenee. (Lautamaja & Kullaa & Spets-Happonen 2021.) Eroosion riskiä lisää se, että monet urheilijat kuluttavat runsaasti happamia urheilujuomia ja -geelejä suorituskykynsä tai palautumisensa parantamiseksi (Okkonen 2020). Lisäksi lasten ja

nuorten hampaat ovat astetta alttiimpia eroosiolle, kun vastapuhjenneet hampaat ovat vielä kehitysvaiheessa (Helenius-Hietala 2022d).

Erityisesti sitruunahappoa sisältävät tuotteet, kuten sitruushedelmät, makuvedet ja tuoremehut ovat hyvin erosiivisia. Myös omenassa oleva omenahappo sekä viinirypäleissä ja viinissä esiintyvä viinihappo altistavat eroosiolle. Happamat marjat, esimerkiksi mustikat ja puolukat aiheuttavat runsaasti käytettynä kiilteen kulumista. (Helenius-Hietala 2022c.) Virvoitusjuomat sekä urheilu- ja energiajuomat sisältävät hampaille haitallisia happoja sekä usein myös runsaasti sokeria. Vaikka saatavilla on myös sokerittomia vaihtoehtoja, ei se poista juomien erosiivista vaikutusta. Juomat aiheuttavat eniten haittaa, kun niitä nautitaan urheilusuorituksen jälkeen kuivaan suuhun. (Helenius-Hietala 2022d.)

Virvoitusjuomien tilalle sopii maustamaton kivennäisvesi, joka ei sisällä hampaille haitallisia happoja. Myös aromilla maustetut makuvedet ovat turvallinen vaihtoehto. Hyvänä ruokajuomana toimii maito, piimä tai vesi. Maidon sisältämä kalsium vahvistaa hampaita ja lisäksi sillä on neutralisoiva vaikutus suun pH:n kannalta. Tavallinen johtovesi on paras janojuoma, sillä se ei aiheuta happohyökkäystä. (Helenius-Hietala 2022d.)

#### 3.5.4 Eroosion ennaltaehkäisy

Happamia tuotteita tulisi nauttia ainoastaan aterioiden yhteydessä, jolloin suun pH ei pääse laskemaan muiden ruoka-aineiden ansiosta liian matalaksi. Happamien tuotteiden runsasta ja tiheästi tapahtuvaa käyttöä tulisi välttää. Happamien juomien kanssa ei myöskään suositella kovia pureskeltavia. Kaikkein haitallisinta on happaman tuotteen pitkäaikainen käyttö, kuten urheilujuoman jatkuva siemilu, jolloin suun pH pysyy pitkän aikaa matalana, eivätkä hampaat pääse palautumaan happohyökkäyksestä. Maitotuotteet, kuten maito ja juusto soveltuvat hyvin suun pH:n neutralisoimiseksi. Toinen vaihtoehto on syödä happaman tuotteen jälkeen maustamattomia pähkinöitä, joilla on samanlainen, neutralisoiva vaikutus. (Helenius-Hietala 2022c.)

Happaman tuotteen nauttimisen jälkeen tulisi odottaa vähintään puoli tuntia ennen hampaiden harjausta. Tämä johtuu siitä, että hampaat eivät ole vielä palautuneet happohyökkäyksestä, jolloin kiille on pehmentynyt happojen vaikutuksesta. Runsa happamien tuotteiden nauttiminen kuluttaa kiillettä itsessään, mutta hampaiden

harjaaminen välittömästi niiden nauttimisen jälkeen lisää kulumista entisestään. (Helenius-Hietala 2022c.)

### 3.5.5 Ksylitoli

Ksylitoli on makeutusaine, jota saadaan luonnosta. Ksylitolin avulla hampaat pääsevät palautumaan happohyökkäyksestä välittömästi. Suun kariesbakteerit eivät kykene hyödyntämään ksylitolia aineenvaihdunnassaan, jonka vuoksi ksylitoli estää niiden lisääntymisen suussa. Täten, ksylitoli ennaltaehkäisee hampaita reikiintymiseltä. Säännöllisesti käytettynä, ksylitoli vähentää myös plakin muodostumista ja edistää kiilleaurioiden korjaantumista. Ksylitolia suositellaan käytettäväksi jokaisen ruokailun päätteeksi, happohyökkäyksen pysäyttämiseksi. Ksylitolin suositeltu käyttömäärä on vähintään viisi grammaa päivässä, joka saavutetaan nauttimalla täysksylitolipurukumeja tai -pastilleja jokaisen aterian yhteydessä. (Sirviö 2022.) Ksylitolilla on hyödyllinen vaikutus erityisesti puhkeaviin ja vastapuhjenneisiin hampaisiin, joilla reikiintymisriski on kohonnut (Honkala ym. 2020).

## 3.6 Päihteet liikkuvan nuoren elämässä

Viime vuosien aikana suomalaisten nuorten päihteiden käyttö on vähentynyt (Häkkinen & Niemelä & Väänänen 2022;138(2):181-186). Nuorilla kuluu päihteistä eniten alkoholia, nikotiinituotteita ja kannabista (Mielenterveystalo). Päihteet heikentävät suun terveyttä monella tapaa, pahimmillaan lisäämällä suusyövän riskiä (Heikkinen & Meurman & Sorsa 2015).

Tupakointi nostaa merkittävästi riskiä sairastua parodontiittiin, ylläpitää suun matalasteista tulehdustilaa sekä vaikuttaa haitallisesti suun limakalvoihin, ientaskunesteeseen ja syljen koostumukseen. Se aiheuttaa pahanhajuista hengitystä ja hampaiden värjäytymistä. Tupakoinnin myötä on suurentunut riski saada suusyöpä. (Heikkinen & Meurman & Sorsa 2015.) Myös sähkösavukkeen käyttö voi muuttaa suun mikrobiomin tasapainoa ja lisätä taudinaiheuttajien määrää. Tämä voimistaa elimistön tulehdusta, mikä voi lisätä riskiä muun muassa parodontiitille (Ganesan ym. 2020).

Nuuskan käyttö voi aiheuttaa limakalvomuutoksia, ienvetäymiä, paljastuneiden hampaiden juurten reikiintymistä sekä suusyöpää (Heikkinen ym. 2015).

Nikotiinipussien vaikutuksia suun limakalvoon ei ole tutkittu kliinisesti (Nikotiinipussit. Käypä hoito -suositus 2024).

Alkoholi vaikuttaa laajasti suun terveyteen. Merkittävimmät haitat ovat suun kuivuminen, kiilteen kuluminen eli eroosio, limakalvomuutokset ja suusyöpäriskin suureneminen. (Heikkinen & Uittamo 2022a.) Suun kuivuminen nostaa riskiä karieselle, koska vähäinen sylki ei pysty neutraloimaan happoja eikä korjaamaan hampaan kiilteen mineraaleja yhtä hyvin (Lahtinen & Ainamo 2006).

Huumeiden haittavaikutuksia suun terveydelle ovat suun kuivuus, gingiviitti, parodontiitti, hampaiden sensitiivisyys, reikiintyminen sekä narskuttelu. Kuivaa suuta aiheuttavia huumeita ovat kannabis, opioidit ja amfetamiini. Erityisesti opioidien ja kannabiksen käyttö lisää reikiintymisriskiä sekä kiinnityskudossairauksia. Kannabiksen käyttö voi aiheuttaa myös ikenien liikkakasvua. Amfetamiinilla on puolestaan todettu olevan yhteys hampaiden narskutteluun. Näiden suun terveyttä heikentävien tekijöiden lisäksi, huumeiden käyttäjällä voi olla sietokykyä puudutusaineita kohtaan. (Heikkinen & Uittamo 2022b.)

Ruotsissa tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin nuuskan käytön aloittamista jääkiekkoympäristössä ja kuinka joukkueen sisäiset mallit vaikuttavat siihen. Tutkimuksessa selvisi, että lajikulttuurilla ja sallivalla ympäristöllä on merkittävä rooli nuorten nuuskan käytön aloittamisessa. On havaittu, että nuoret näkevät valmentajien ja muiden aikuisten esimerkin ja suhtautumisen mallina omalle käyttäytymiselleen. Nikotiinin haitoista ei urheiluympäristössä aina saada riittävästi tietoa, mikä voi lisätä nikotiinituotteiden käytön riskiä. (Rolandsson & Hallberg & Hugoson 2006:64:47–54.). Tämä korostaa sitä, kuinka tärkeää on tarjota nuorille selkeää, ajantasaista tietoa päihteistä sekä varmistaa, että urheiluympäristöt tukevat terveellisiä elämäntapoja.

### 3.7 Nuorten terveyden edistäminen harrastustoiminnassa

Yläasteella ystävyys-suhteiden tärkeys korostuu, minkä seurauksena nuori alkaa itsenäistyä perheestään yhä enemmän (MLL 2020). Yläasteikäiselle nuorelle on tärkeää ystäviensä mielipiteet ja mitä hänestä ajatellaan. Ryhmäpaine voi saada nuoren tekemään terveydelleen haitallisia asioita, kun asioista kieltäytyminen on hankalaa. (MLL 2024.) Koulukavereiden lisäksi itse harrastus on nuorelle tärkeä tukiverkosto, josta usein löytyy läheisiä ystäviä. Onkin tutkittu, että liikkuvilla nuorilla on terveemmät elämäntavat verrattuna ei-liikkuviin nuoriin. (Ahto & Kaski 2021.)

Harrastustoiminnassa valmentajalla on merkityksellinen rooli nuoren terveyden edistämisessä. On tärkeää, että valmentaja omalta osaltaan kannustaa nuoria monipuoliseen ravitsemukseen. Nuorten kanssa tulisi keskustella hyvän ravitsemuksen ominaispiirteistä harjoitusten parissa. (Ojala & Mehtänen 2024a.) Myös valmentajan aktiivisesta terveydenedistämiskeskustelusta on todettu olevan merkittävää hyötyä nuorille. Sen on katsottu lisäävän nuorten pysyvyyttä harrastuksen parissa, samalla kannustaen heitä hyviin elämäntapoihin myös aikuisuuden kynnyksellä. (Rinta-Antila ym. 2024.)

Ympäristöllä on iso rooli terveyden edistämisessä. Nuorten elämässä urheiluseuroilla on merkittävä tehtävä terveysosaamisen ja oikeanlaisten ruokailutottumusten kehittämisessä. Urheiluseurojen mahdollisuutta edistää terveyttä on tutkittu melko vähän. Urheiluseurat ovat olleet kiinnostuneita terveyden edistämisestä, mutta keinot sen saavuttamiseksi eivät ole vielä riittävän vakiintunut osa niiden toimintaa. Yksilötason toiminta on tärkeää, mutta myös laajemmin ympäristön, urheiluseuran, merkitys voisi olla suuri. Mitä enemmän esimerkiksi valmentajat keskustelevat ravitsemuksesta nuorten valmennettavien kanssa, sitä paremmat ravitsemustottumukset nuorella on. (Heikkilä ym. 2023.)

Monipuolinen ja terveellinen ruokavalio tukee paitsi yleistä hyvinvointia myös suun terveyttä (Helenius-Hietala 2022b). Ravitsemuksen kannalta nuoruus on merkittävä vaihe siinä, millainen ruokasuhde nuorelle muodostuu. Jotta tavoitteellisesti liikkuva nuori voi saavuttaa täyden potentiaalinsa, on olennaista, että nuorten urheilijoiden kanssa toimivat tahot painottavat sellaisia ruokailutottumuksia, jotka edistävät terveyttä ja hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. (Desbrow 2021.)

### 3.8 Liikkuvan nuoren jaksaminen ja mielen haasteet

Nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet (Karlsson & Mikkonen 2019:56:272–227). Tämä voi vaikuttaa nuoren jaksamiseen huolehtia suun omahoidosta (Honkala 2022b). Säännöllinen liikunta kuitenkin tukee lasten ja nuorten hyvinvointia (Ahto & Kaski 2021:1:38–40). Tämä voi helpottaa terveellisten elämäntapojen ja suuhygienian ylläpitämisessä.

Urheilusuoritukseen liittyvä kilpailujännitys ja liiallinen perfektionismi voivat johtaa nuoren ylikuormittumiseen (Ahto & Kaski 2021:1:38–40). Tämä voi vaikuttaa nuoren motivaatioon huolehtia hampaistaan (Honkala 2022b).

Mielenterveyden haasteiden yhteydessä omahoito, kuten hampaiden harjaus saattaa jäädä puutteelliseksi tai kokonaan tekemättä. Tämä voi altistaa hampaita kariekselle, eroosiolle ja kiinnityskudossairauksille. Lisäksi mielenterveysongelmiin liittyvä hampaiden narskuttelu voi aiheuttaa lihasarkuutta, päänsärkyä ja hampaiden kulumista. (Honkala 2022b.) Näin ollen, nuoren jaksamisen ja mielen hyvinvoinnin tukeminen on olennainen osa suun terveyden edistämistä liikkuvilla nuorilla.

## 4 Opinnäytetyön toteuttaminen

### 4.1 Menetelmälliset lähtökohdat

Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyö on kehittämistyö urheiluseuroille. Toiminnallinen opinnäytetyö on käytännönläheinen kehittämistyö, jossa laaditaan kehittämistehtävät, suunnitellaan ja aikataulutetaan toteutus, päätetään kehittämistyön menetelmä, arvioidaan syntyneitä tuotosta sekä kootaan aiheeseen liittyvä olennainen tietoperusta (Airaksinen & Kostamo & Vilka 2022: Luku 1.2). Kehittämistyö toteutetaan yhdessä työelämäkumppanin kanssa sellaiseen ympäristöön, jossa on nähty kehittämistarvetta (Airaksinen ym. 2022: Luku 1.2). Opinnäytetyössä sovelletaan määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusta. Määrällisessä tutkimuksessa tutkittavia asioita tarkastellaan numeroita avuksi käyttäen ja menetelmän avulla vastataan kysymyksiin ”kuinka moni”, ”kuinka paljon” ja ”kuinka usein” (Vilka 2007: Luku 1.1.1). Määrällistä menetelmää hyödyntämällä toteutimme kyselyn yhteistyöurheiluseurojen yläasteikäisistä nuorista koostuville joukkueille. Kyselyssä kartoitimme tutkittavien kokemuksia heidän suun terveydestään ja ravitsemuksestaan. Kyselyssä oli 13 lyhyttä monivalintakysymystä, joiden avulla saimme kattavaa tietoa tutkittavasta aiheesta. Lopputuotoksena tuotimme terveyttä edistävän materiaalin, jossa hyödynnettiin kyselystä saatuja vastauksia ja vastattiin opinnäytetyön kehittämistehtäviin. Tavoitteena oli, että urheiluseurat voivat toiminnassaan hyödyntää tuotosta.

Opinnäytetyön ensimmäisessä vaiheessa luotiin tietoperusta, jonka avulla laadittiin kyselyyn kysymykset. Opinnäytetyön toisessa vaiheessa toteutettiin kyselytutkimus, jonka tuloksia verrattiin tietoperustaan. Näin luotiin kokonaiskuva suomalaisten liikkuvien yläasteikäisten nuorten suun omahoidon tavoista ja ravintotottumuksista. Kartoittamisena toteutettiin opinnäytetyön kolmas vaihe, jossa luotiin analysoidun tiedon perusteella ohjeistus, eli terveyttä edistävä materiaali, suunhoidon hyvästä

toteuttamisesta liikkuville nuorille. Saimme yhteistyöurheiluseuroilta myös ehdotuksia materiaalin sisältöön liittyen jo etukäteen.

## 4.2 Toimintaympäristö, kohderyhmä ja hyödynsaajat

Kohderyhmämme ovat 13–15-vuotiaat nuoret hämeenlinnalaisesta jalkapalloseurasta ja helsinkiläisestä koripalloseurasta. Heitä pyydettiin vastaamaan kyselyyn. Kyselyn pohjalta luotu terveyttä edistävä materiaali on suunnattu erityisesti kohderyhmämme ikäisille, liikkuville nuorille. Tärkein hyödynsaaja on siis yläasteikäiset, liikkuvat nuoret. Tuotoksen toivotaan opettavan nuorille tärkeää tietoa suun terveydestä ja ravitsemuksesta, jota he voisivat hyödyntää läpi elämän. Myös joukkueenjohtajat ja valmentajat hyötyvät välillisesti tuotoksesta. Uskomme, että he oppivat uutta tietoa suun terveydestä, jota hyödyntää seuran toiminnassa myös jatkossa. Materiaali jää myös heidän käyttöönsä tulevaisuutta varten. Lisäksi sosiaalisen median julkaisu urheiluseuran tilillä tavoittaa suuren joukon ihmisiä, jolloin materiaalin hyödyt saavuttavat laajemman joukon nuoria ja muita seuraajia.

## 4.3 Lähtötilanteen kartoitus

Urheilijoiden suun terveyttä ja omahoidon tottumuksia tutkitaan koko ajan enenevässä määrin, minkä takia suurin osa lukemistamme tutkimuksista oli toteutettu 2020-luvulla. Enemmän tutkimuksia löytyi kuitenkin englanniksi kuin suomeksi, joten Suomessa tutkimusta aiheesta on tehty verrattain vähän, etenkin nuorten osalta.

Schulze ja Busse (2024) tutkimuksessa todetaan, että urheilijoilla on todettu korkeaa esiintyvyyttä esimerkiksi kariuksen, eroosion ja iensairauksien osalta. Syljeneritys vähentyy fyysisen rasituksen seurauksena, ja tämä voi lisätä tulehdusherkkyyttä ja hidastaa remineralisaatiota. Kariesriski kasvaa myös urheilijoille tyypillisen hiilihydraattipitoisen ruokavalion myötä. Nämä samat haasteet pätevät myös liikkuvien nuorten suun terveydentilassa ja myös heidän suunsa terveys voi olla heikentynyt. (Schulze, Busse 2024.)

Heikkilä ym. (2023) tutkimuksen myötä voidaan päätellä, että urheiluseuroilla voi olla tärkeä rooli nuorten terveyden edistämisessä ja suun terveys kuuluu kokonaisvaltaiseen terveyteen. Ravitsemuksella on iso vaikutus suun terveydentilaan ja jos valmentajat ja muut nuorten urheilijoiden parissa työskentelevät osaisivat keskustella nuorten kanssa oikeista asioista liittyen siihen, voisi ruokailutottumukset parantua, mikä edistäisi myös suun terveyttä. Urheiluseuroissa olisi hyvä lisätä

terveyden edistämiseen liittyvää tietoisuutta ja käytännön toimia sen saavuttamiseksi. (Heikkilä ym. 2023.)

Edellä mainitut sekä muut lukemamme tutkimukset osoittavat, että liikkuvien nuorten suun terveydentilassa on parantamisen varaa ja siihen liittyy riskejä. Tämän vuoksi liikkuvien nuorten suun terveyden edistämiseksi on tarve terveyttä edistävälle sisällölle, joka kuitenkin huomioi heidän urheilijan elämäntapansa sekä haasteet siihen liittyen. Terveyden edistämisen materiaalilla voidaan lisätä liikkuvan nuoren tietoa suun terveydestä, ravitsemuksesta ja omahoidon ohjeista.

#### 4.4 Toiminnan etenemisen ja työskentelyn kuvaus

Loppuvuodesta 2024 valitsimme meitä kiinnostavat opinnäytetyöaiheet. Haimme aiheita liikkuvan nuoren suun terveys ja ravitsemus, joka myös valikoitui lopulta aiheeksemme. Päätimme tässä vaiheessa, että työemme toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä eli kehittämistyönä.

Suunnitteluvaiheen alussa pohdimme mahdollisia yhteistyökumppaneita ja kontaktoimme heitä sähköpostitse sekä osallistuimme opinnäytetyön suunnitelman tekemistä koskevaan työpajaan. Pohdimme myös, kuinka opinnäytetyö toteutettaisiin käytännössä. Tätä varten määrittelimme opinnäytetyön kehittämistehtävät, joiden pohjalta päädyimme tiedonkeruuseen kyselyn avulla. Kyselyn vastausten avulla suunnittelimme terveyttä edistävän materiaalin urheiluseuran yläasteikäisille nuorille. Terveyttä edistävän materiaalin suunnittelimme aluksi olevan opetuksellinen video. Päädyimme kuitenkin työmäärän jakamisen ja aikataulullisten syiden takia tekemään sähköisen julistemateriaalin sekä sosiaalisen median julkaisuksi soveltuvan tuotoksen. Kysely oli tarkoitus toteuttaa suunnitteluvaiheessa keväällä 2025, mutta aikataulullisista syistä johtuen toteutimme sen vasta syksyllä 2025. Opinnäytetyön alkuvaiheessa teimme paljon tiedonhakua, jonka pohjalta lähdimme kirjoittamaan tietoperustaa. Pidimme myös koko prosessin ajan ryhmätapaamisia ohjaavan lehtorin kanssa, jossa saimme ohjeita työn etenemiseen.

Toteutusvaihe alkoi syksyllä 2025. Silloin toteutimme kyselyn, jonka vastausten pohjalta pääsimme suunnittelemaan terveyttä edistävän materiaalin sisältöä ja myös luomaan siitä valmiin tuotoksen. Toteutusvaiheen aikana osallistuimme myös eri työpajoihin, jotka tukivat meitä työn etenemisessä. Opinnäytetyö valmistui loppuvuodesta 2025.

Taulukko 1. Opinnäytetyön työskentelyn etenemisestä.

Vaihe	Työskentelyn kuvaus	Aikataulu
Aiheen valinta	Erilaisiin opinnäytetyöaiheisiin tutustuminen, aiheen hakeminen ja valinta	Joulukuu 2024
Suunnitelmavaihe	Yhteistyökumppaneiden kontaktoiminen, menetelmän valinta, kehittämistehtävien laatiminen, tiedonhaku, tietoperustan kirjoittaminen, tuotoksen suunnittelu	Tammikuu – Huhtikuu 2025
Toteutusvaihe	Kyselyn toteuttaminen, tuotoksen suunnittelu ja tekeminen, tuotoksen toimittaminen yhteistyökumppaneille	Syyskuu – Marraskuu 2025
Raportointi	Raportin tekeminen ja viimeistely, raportointiseminaari, kypsyyssnäyte	Marraskuu – Joulukuu 2025

## 5 Opinnäytetyön tuotos tai tulokset

Oppimateriaalia suunniteltaessa, on syytä ottaa huomioon sen saavutettavuus sekä luotettavuus. Saavutettavassa oppimateriaalissa, asiasisältö ja kieli on selkeää sekä helposti ymmärrettävää. Lisäksi pääsy materiaaliin tulisi olla vaivatonta.

Oppimateriaalin luomisessa on tärkeää myös laadun tarkastelu. Sisällön tulisi perustua luotettaviin, ajankohtaisiin lähteisiin. (Avoimen tieteen koordinaatio, Tieteellisten seurain valtuuskunta 2021.)

Kysyimme urheiluseuroilta heidän toiveitaan tai ehdotuksiaan aiheista, joita he toivoisivat meidän käsittelevän tuotoksessa. Tämän jälkeen kartoitimme liikkuvien

nuorten tietämystä sekä kokemusta suun terveyteen ja ravitsemukseen liittyvistä asioista kyselyn avulla. Kyselyyn vastasi 33 liikkuvaa nuorta. Kyselyssä tuli esiin muun muassa, että valmentajat tai seura eivät ole juurikaan puhuneet suun terveydestä tai sen edistämisestä liikkuvan nuoren kannalta aikaisemmin. Nuorten omahoito oli pääosin hyvää, lähes 80 % vastaajista kertoi, että harjaa hampaansa kaksi kertaa päivässä. Enemmistö kuitenkin vastasi, että puhdistaa hammasvälejä vain satunnaisesti. Yksikään vastaajista ei vastannut kokevansa suun terveytensä olevan huono. Yli puolet vastaajista oli kokenut joskus suun kuivuutta urheilusuorituksen aikana tai sen jälkeen. Vain yksi vastaaja juo yleensä harjoituksen tai pelin aikana muuta kuin vettä: urheilujuomaa. Noin puolet vastaajista kertoi napostelevansa viikoittain. Pääteistä nuoret tiesivät eniten nuuskan/nikotiinipussien sekä tupakan vaikutuksesta suun terveyteen.

Päädymme tekemään urheiluseuroille terveyttä edistävän sähköisen julistemateriaalin (Liite 4) sekä sosiaalisen median julkaisuksi soveltuvan tuotoksen (Liite 5). Oppimateriaali sekä sosiaalisen median julkaisu luotiin Canva-sovelluksella. Materiaalia on mahdollista hyödyntää niin sähköisenä kuin painettuna versiona. Pyrimme käyttämään tuotoksissamme mahdollisimman arkikielistä, ymmärrettävää tekstiä. Nämä huomiot parantavat tuotostemme saavutettavuutta. Lisäksi hyödynsimme tuotoksissamme ajankohtaisia, luotettavia tutkimuksia sekä lähteitä, jotka lisäävät tuotostemme laatua.

## **6 Pohdinta**

### **6.1 Tuotoksen tarkastelu**

Ennen tuotoksen tekemistä selvitimme liikkuvien nuorten suun terveyden ja ravitsemuksen sekä tietämyksen tasoa kyselyn avulla. Opinnäytetyön tuotoksena teimme sähköisen julistemateriaalin sekä sosiaalisen median julkaisuksi soveltuvan tuotoksen. Kehittämistehtävämme ovat: Kuinka paljon liikkuvat nuoret tietävät suun terveydestä, miten liikkuvien nuorten ravitsemus voi vaikuttaa heidän suun terveyteensä sekä miten luodaan suun terveydenedistämismateriaali tukemaan liikkuvien nuorten suun terveyttä ja ravitsemusta. Opinnäytetyömme vastasi hyvin kehittämistehtäviin kyselyn ja sitä kautta tuotoksen avulla. Tuotoksemme laadittiin opinnäytetyömme tietoperustan pohjalta. Tietoperustana olemme käyttäneet luotettavia, ajankohtaisia lähteitä.

Julistemateriaalin otsikko on "Voita pelikentällä - ja suun terveydessä". Siinä on kuusi laatikkoa, joissa käsitellään eri asioita liittyen urheilijan suun terveyteen ja ravitsemukseen. Aiheet ovat: urheilijan suun terveys, energijuomat ja muut happamat tuotteet, ravitsemus ja happohyökkäys, sylki, päihteet ja suun alueen tapaturmat. Yritimme koota näistä aiheista urheilevan nuoren kannalta tärkeimmät asiat aiemmin työssämme esitellyn tietoperustan ja kyselyn vastausten pohjalta.

Sosiaalisen median julkaisun otsikko on "Suun terveys osaksi urheilijan arkea". Julkaisussa on puolestaan neljä kohtaa: ravitsemus, juomavalinnat, syljen vaikutus ja vinkit omahoitoon. Nämä valikoituivat julkaisupohjaan sen takia, että ne korostuivat tietoperustan ja kyselyn vastausten perusteella isoina riskeinä liikkuvan nuoren suun terveydelle. "Vinkit omahoitoon" -kohdassa kerrotaan viisi omahoitoa parantavaa perusasiaa, jotka ovat jokaiselle hyvä pohja hyvää suun terveyttä ajatellen.

## 6.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta (TENK) on julkaissut hyvän tieteellisen käytännön (HTK) ohjeet, jonka mallia korkeakouluopiskelijat ja tutkijat Suomessa noudattavat. Ohjeella pyritään edistämään hyvää tieteellistä käytäntöä sekä tavoitteena on estää siihen liittyvät loukkaukset kaikilla tieteenaloilla. (TENK 2023:6.)

Opinnäytetyö tehtiin TENKin laatimia hyvän tieteellisen käytännön ohjeita noudattaen sen kaikissa vaiheissa. Ohjaavan opettajan lisäksi opinnäytetyö luettiin myös toisen opettajan toimesta. Opinnäytetyö tarkastettiin Turnitin-plagioinnintunnistusohjelmassa. Käytimme opinnäytetyössä huolellisia lähdeviitteitä ja -merkintöjä. Pidimme huolta siitä, että käyttämämme lähteet ovat laadukkaita ja lähdeviitteet ja -merkinnät huolellisesti tehtyjä. Pyrimme käyttämään mahdollisimman tuoreita ja ajantasaisia lähteitä sekä monipuolisesti eri lähteitä. Raportointi opinnäytetyössä on avointa ja läpinäkyvää, mikä lisää sen luotettavuutta. Käyttämämme tietokannat Cinahl, Pubmed, Google Scholar ja Terveysportti ovat luotettavia ja niitä käytetään laajasti terveysalalla. Niiden sisältämät vertaisarvioidut tutkimukset, ajankohtaiset artikkelit ja asiantuntijatieto oli luotettavuuden tukena opinnäytetyössämme.

Työskentelymme oli eettistä, mikä vaati tarvittavia sopimuksia ja suostumuksia. Opinnäytetyön tekijöiden, ohjaavan opettajan sekä yhteistyökumppaneiden välillä kirjoitettiin opinnäytetyösopimus. Eettinen toiminta edellyttää myös tutkijoiden ja tutkittavien terveyden ja turvallisuuden varmistamista sekä kaikkien osapuolien, mutta myös esimerkiksi yhteiskunnan ja luonnon arvostamista (TENK 2023:13). Eettinen

toiminta kattaa myös rahoituksen ilmoittamisen (TENK 2023:13). Opinnäytetyö ei vaatinut Metropolia Ammattikorkeakoululta tai yhteistyökumppaneilta rahoitusta. Tavoitteenamme oli toimia koko prosessin ajan eettisesti oikein ja HTK-ohjeen mukaisesti. Opintoihimme on kuulunut Tutkimus- ja kehitystyön menetelmät - opintojakso, jonka aikana opimme arvokasta tietoa tutkimuksen luotettavuudesta ja eettisyydestä, ja jota pystyimme hyödyntämään myös opinnäytetyöprosessissa.

Otimme prosessin aikana yhteyttä Metropolian eettiseen toimikuntaan selvittääksemme, tarvitseeko työmme eettistä ennakoarviointia. Toimikunnan mukaan AMK-tason opinnäytetyöhön ei sellaista tarvita. Kysely tehtiin anonyymille Metropolian e-lomakepohjalle. Kyselyssä ei kerätty henkilötietoja, koska ne eivät olleet oleellisia työn kannalta. Täten tutkimuslupaa ei tarvittu. Yhteistyökumppaneita informoitiin kaikesta heitä koskevasta asioista liittyen opinnäytetyöhön ja sen etenemiseen. Yhteydenpitoa käytiin säännöllisesti sähköpostitse. Kyselyn toteuttamisesta lähetettiin myös informointilomake liikkuvien nuorten vanhemmille ennen itse kyselyn lähettämistä. Näin tarvittava harkinta-aika toteutui. Kyselyyn vastaaminen perustui täysin vapaaehtoisuudelle.

Terveyttä edistävän materiaalin eli julistemateriaalin ja sosiaalisen median julkaisun teon aikana tutustuimme siihen, minkälainen on eettisesti hyvää käytöstä sosiaalisessa mediassa. Vastuulliseen käyttäytymiseen sosiaalisessa mediassa kuuluu muun muassa arvostus lukijaa kohtaan, tekijänoikeuksien kunnioittaminen sekä epäasiallisten kirjoitusten ja kuvien julkaisemattomuus (Työturvallisuuskeskus 2022). Julistemateriaalin ja sosiaalisen median julkaisun teossa on käytetty ilmaista Canva-verkkotyökalua. Tuotos on myös kuvitettu Canvan ilmaisia graafisia elementtejä käyttäen. Opinnäytetyössä hyödynnettiin tekoälyä kielellisenä apuna synonyymien etsimiseen, tekstin viimeistelyyn eli lauseiden muotoiluun ja sanajärjestykseen sekä kielen kääntämiseen. Tekoälyn antaman käännetyn tekstin paikkaansa pitävyyttä kuitenkin arvioitiin ennen sen hyödyntämistä.

Palautteen hyödyntäminen on tärkeä ja keskeinen osa opinnäytetyöprosessin kulkua. Olemme vastaanottaneet palautetta opinnäytetyön ohjaajalta ja vertaisopiskelijoilta opinnäytetyön ohjaustapaamisissa. Jatkuva palautteen saaminen on varmistanut sen, että työmme laatu ja rakenne on hyvää. Palautteen hyödyntämisen lisäksi olemme tarkastelleet työtä kriittisesti esimerkiksi arvioimalla eri näkemyksiä sekä käytettyjen lähteiden luotettavuutta ennen niiden ottamista mukaan työhön. Näiden toimintatapojen avulla olemme pyrkineet siihen, että opinnäytetyön sisältö on johdonmukaista ja laadukasta sekä helposti ymmärrettävää.

### 6.3 Tuotoksen hyödyntäminen

Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt terveyttä edistävä materiaali toimitetaan yhteistyökumppaneille. Julistemalli sekä sosiaalisen median julkaisun pohja jäävät yhteistyöurheiluseurojen käyttöön jatkoa varten.

Urheiluseurat voivat tulevaisuudessa hyödyntää tuotosta seuratoiminnassaan haluamallaan tavalla. Tuotoksen hyödyntämisestä on kuitenkin tarjottu vinkkejä yhteistyökumppaneille. Terveyttä edistävä materiaali voidaan esimerkiksi jakaa nuorille sähköisesti, jolloin he voivat tutustua materiaaliin itsenäisesti. Vaihtoehtoisesti tuotosta voidaan hyödyntää esimerkiksi yhteisen ajanvieton merkeissä, kuten joukkue- tai vanhempainilloissa, harjoituksissa tai pelimatkoilla. Materiaali voidaan myös tulostaa, jolloin sitä voi jakaa pelaajille kotiin vietäväksi tai laittaa esimerkiksi pukuhuoneen seinälle muistilapuksi.

Toisena tuotoksena syntyneestä sosiaalisen median julkaisusta on kohderyhmän lisäksi hyötyä myös muille, muun muassa muille seuran pelaajille. Julkaisemalla tuotoksen sosiaalisessa mediassa, tavoittaa se suuren joukon myös muita liikkuvia nuoria kuin urheilijoitakin, jotka voivat oppia lisää suun terveydestä. Julkaisua saatetaan myös jakaa eteenpäin, joka entisestään lisää tiedon tavoitettavuutta.

### 6.4 Kehittämisehdotukset

Opinnäytetyön pohjalta voi jatkokehitysideana ottaa kyselytutkimukseen mukaan laajemmin eri urheilulajien edustajia, sillä kyselyymme vastasi vain kahden eri urheilulajin, jalkapallon ja koripallon pelaajia. Lisäksi aihetta voi tutkia laajemmassa ikäluokassa kuin vain yläasteikäisten nuorten keskuudessa.

Jatkokehitysideana voidaan järjestää aiheen pohjalta terveydenedistämistilaisuus, johon voivat osallistua sekä nuoret että heidän huoltajansa ja valmentajansa. Tämä siksi, ettemme voi olla täysin varmoja siitä, hyötyvätkö kyseisen ikäluokan nuoret kirjallisesta materiaalista parhaalla mahdollisella tavalla. Kannattaa harkita myös TikTok- tai Instagram-videoiden tai -tarinoiden julkaisemista. Nämä sosiaalisen median kanavat tavoittavat tehokkaasti kohderyhmän ikäiset nuoret.

## Lähteet

Ahto, Anna & Kaski, Satu 2021. Miten kilpaurheilu vaikuttaa lasten ja nuorten henkiseen hyvinvointiin? Liikunta & Tiede- lehti 2021;1.

<[https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/1\\_2021/lt\\_1\\_2021\\_s38-40.pdf](https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/1_2021/lt_1_2021_s38-40.pdf)> Viitattu 5.3.2025.

Airaksinen, Tiina & Kostamo, Pipsa & Vilkkä, Hanna 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. E-kirja. Helsinki: Art House. Luku 1.2.

<<https://www.ellibslibrary.com/reader/9789518849110>>. Viitattu 27.10.2025.

Desbrow, Ben 2021. Youth Athlete Development and Nutrition. Journal Article. School of Allied Health Sciences, Griffith University, Gold Coast, QLD, Australia. Sports Medicine (SPORTS MED), Sep2021 Supplement 1; 51: 3-12. doi: 10.1007/s40279-021-01534-6 Viitattu 9.3.2025.

Ganesan, Sukirth M. & Dabdoub, Shareef M. & Nagaraja, Haikady N. & Scott, Michelle L. & Pamulapati, Surya & Berman, Micah L. & Shields, Peter G. & Wewers, Mary Ellen & Kumar, Purnima S. 2020. Adverse effects of electronic cigarettes on the disease-naive oral microbiome. Research article. Science Advances: Vol. 6, Iss. 22. doi: 10.1126/sciadv.aaz0108 Viitattu 1.4.2025.

Hammaslääkäriliitto a. Hampaiden kehittyminen ja puhkeaminen.

<<https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/yleistietoa-suunterveydesta/suun-ja-hampaiston-rakenne-kehittyminen-ja-toiminta/hampaiden>> Viitattu 17.2.2025

Hammaslääkäriliitto b. Hammastapaturmat. <<https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suun-sairaudet-ja-tapaturmat/suun-ja-hampaiston-tapaturmat/hammastapaturmat>>. Viitattu 26.2.2025.

Heikkilä, Laura & Korpelainen, Raija & Aira, Tuula & Alanko, Lauri & Heinonen, Olli J & Kokko, Sami & Parkkari, Jari & Savonen, Kai & Toivo, Kerttu & Valtonen, Maarit & Vasankari, Tommi & Villberg, Jari & Vanhala, Marja 2023. Is health promotion in sports clubs associated with adolescent participants' fruit and vegetable consumption? Journal Article. European Journal of Public Health (EUR J PUBLIC HEALTH), Dec2023; 33(6): 1102-1108. doi: 10.1093/eurpub/ckad/158 Viitattu 9.3.2025.

Heikkinen, Anna Maria 2022a. Ravinto ja koululaisten suun terveys. Terve suu. Duodecim Terveysportti.

<<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/hat/article/trv00053/search/nuoret>>. Viitattu 21.2.2025.

Heikkinen, Anna Maria 2022b. Kouluikäisen suun terveyden erityispiirteitä. Terve suu. Duodecim Terveysportti.

<<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/hat/article/trv00164/search/nuoret>>. Viitattu 27.2.2025.

Heikkinen, Anna Maria & Meurman, Jukka H. & Sorsa, Timo 2015. Tupakka, nuuska ja suun terveys. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2015;131(21):1975-80. <<https://www.duodecimlehti.fi/duo12513>>. Viitattu 31.3.2025.

Heikkinen, Anna Maria & Uittamo, Johanna 2022a. Alkoholien vaikutukset suun terveyteen. Terve suu. Duodecim Terveyskirjasto. <<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00079>>. Viitattu 31.3.2025.

Heikkinen, Anna Maria & Uittamo, Johanna 2022b. Muut päihteet ja suun terveys. Terve suu. Duodecim Terveyskirjasto. <<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00081>>. Viitattu 31.3.2025.

Helenius-Hietala, Jaana 2022a. Ravinnon sokerit ja suun terveys. Terve suu. Duodecim Terveyskirjasto. <<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00014>>. Viitattu 21.2.2025.

Helenius-Hietala, Jaana 2022b. Ravinto ja suun terveys. Terve suu. Duodecim Terveysportti. <<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/hat/article/trv00013?toc=403594>>. Viitattu 21.2.2025.

Helenius-Hietala, Jaana 2022c. Ravinnon happamuus ja hampaiden eroosio. Terve suu. Duodecim Terveysportti. <<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/hat/article/trv00015?toc=403595>>. Viitattu 21.2.2025.

Helenius-Hietala, Jaana 2022d. Juomat ja suun terveys. Terve suu. Duodecim Terveyskirjasto. <<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00017>>. Viitattu 26.2.2025.

Helenius-Hietala, Jaana 2022e. Huulten ja muiden suun alueen pehmytosien haavat ja ruhjeet. Terve suu. Duodecim Terveysportti. <<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/hat/article/trv00120?toc=403617>>. Viitattu 25.2.2025.

Helenius-Hietala, Jaana 2022f. Hammastapaturmat. Terve suu. Duodecim Terveysportti. <<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/hat/article/trv00121?toc=403617>>. Viitattu 25.2.2025.

Honkala, Sisko 2022a. Hampaistot ja niiden kehittyminen. Terve suu. Duodecim Terveyskirjasto. <<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00004>>. Viitattu 17.2.2025.

Honkala, Sisko 2022b. Psykkiset sairaudet ja suun terveys. Terve suu. Duodecim Terveyskirjasto. <<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00151>>. Viitattu 9.3.2025.

Honkala, Sisko & Heikka, Helena & Heikkinen, Anna Maria & Helenius-Hietala, Jaana & Sirviö, Kaarina 2020. Terve suu. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 157–167. Hammaslääkäriliitto. <<https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys-erikausina/lasten-ja-nuorten-suunterveys/koululaisten-ja-nuorten-suunterveys#:~:text=Harjaa%20hampaat%20kaksi%20kertaa%20päivässä&text=Viimeistään%20yläkouluun%20mentäessä%20kannattaa%20alkaa,Myös%20sähköhammas harja%20sopii%20koululaisille>>. Viitattu 21.2.2025.

Häkkinen, Margareeta & Niemelä, Emma & Väänänen, Pinne 2022;138(2):181–186. Päihteitä käyttävä nuori. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. <<https://www.duodecimlehti.fi/duo16657>>. Viitattu 5.3.2025.

Karies (hallinta). Käypä hoito -suositus 2023. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen lääkeseura Duodecim. <<https://www.kaypahoito.fi/hoi50127?tab=suositus#K1>> Viitattu 17.2.2025

Karlsson, Nina & Mikkonen, Juha 2019;56:272–227. Mielenterveys osana laaja-alaista hyvinvointia. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti. <<https://journal.fi/sla/article/view/87896/47112>>. Viitattu 7.3.2025.

Karppinen, Eevi & Tuomola, Anni & Kangasmaa, Hanna & Vähänikkilä, Hannu & Laitala, Marja-Liisa & Alaraudanjoki, Viivi 2023. Hampaiden erosiivinen kuluminen suomalaisilla nuorilla. Suomen Hammaslääkärilehti 2023;7(30): 26–31. Duodecim Terveysportti. <<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/hat/article/shl00762/search/nuoret>>. Viitattu 25.2.2025.

Lahtinen, Aira & Ainamo, Anja 2006. Suun kuivuus – haittojen ehkäisy ja oireiden lievitys. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2006;122(22):2710-6. <<https://www.duodecimlehti.fi/duo96124>>. Viitattu 1.4.2025.

Lautamaja, Joonas & Kullaa, Arja & Spets-Happonen, Satu 2021. Urheilusuorituksen vaikutus syljeneritykseen ja hammaseroosio. Suomen Hammaslääkärilehti 2021;13(28):24-30. Duodecim Terveysportti. <<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/hat/article/shl00700/search/suomen%20hammaslaakarilehti?db=143533>>. Viitattu 25.2.2025.

Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2020. Ystävyyssuhteiden merkitys korostuu murrosiässä. <<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-nuoren-kanssa/vanhemman-ja-nuoren-vahva-suhde-helpottaa-murrosikaa/ystavyysuhteiden-merkitys-korostuu-murrosiassa/>>. Viitattu 27.2.2025.

Mielenterveystalo. Nuorten päihteiden käyttö. <<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/paihteet/nuorten-paihteiden-kaytto>>. Viitattu 5.3.2025.

Nikotiinipussit. Käypä hoito -suositus 2024. Salminen, Outi. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <<https://www.kaypahoito.fi/nix03341>>. Viitattu 1.4.2025.

Oikarinen, Kyösti 2023. Hammastraumojen ennaltaehkäisy. Duodecim Terveysportti. Therapia Odontologica. <<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/hat/article/empty/search/hammastrauma?db=1129587>>. Viitattu 4.11.2025.

Ojala, Anna & Mehtänen, Titta 2024a. Nuoren urheilijan ravitsemus. Duodecim Terveyskirjasto. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01263>> Viitattu 21.2.2025

Ojala, Anna & Mehtänen, Titta 2024b. Ravitseminen. Urheilijan lautasmalli. Terve urheilija. <<https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitseminen/urheilijan-lautasmalli/>>. Viitattu 5.3.2025.

Okkonen, Jussi 2020. Urheilujuoma ja -geeli koettelevat hampaita. Juoksija-lehti 2017;2. <<https://juoksija.fi/hyva-kunto/ravinto/urheilujuoma-ja-geeli-koettelevat-hampaita/>>. Viitattu 25.2.2025.

Oppimisen avoimuuden suosituksia 2021. Avoimen tieteen koordinaatio, Tieteellisten seurain valtuuskunta. Helsinki: Tiedonjulkistamisen neuvottelukunta ja Tieteellisten seurain valtuuskunta. <<https://edition.fi/tsv/catalog/view/80/30/470>>. Viitattu 31.10.2025

Raulio, Susanna 2023. Koululaisten ja opiskelijoiden ravitseminen. Duodecim Terveyskirjasto. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01274#s4>>. Viitattu 21.2.2025.

Rinta-Antila, Katja & Koski, Pasi & Aira, Tuula & Heinonen, Olli & Korpelainen, Raija & Parkkari, Jari & Savonen, Kai & Toivo, Kerttu & Uusitalo, Arja & Valtonen, Maarit & Vasankari, Tommi & Villberg, Jari & Kokko, Sami 2024. Perceived coaches' health promotion activity, maintenance of participation in sports, and lifestyle habits among emerging adults: a four-year follow-up study. *Annals of Medicine*, 56(1). <<https://doi.org/10.1080/07853890.2024.2321327>>. Viitattu 5.3.2025.

Rolandsson, Margot & Hallberg, Lillemor R.-M. & Hugoson, Anders 2006:64:47–54. Influence of the ice-hockey environment on taking up snuff: An interview study among young males. *Acta Odontologica Scandinavica*. <<https://medicaljournalssweden.se/actaodontologica/article/view/38479/43647>>. Viitattu 8.3.2025.

Schulze, Antina & Busse, Martin 2024. Sports Diet and Oral Health in Athletes: A Comprehensive Review. *General Outpatient Clinic of Sports Medicine, University of Leipzig. Medicina (Kaunas)*. 2024 Feb 13;60(2):319.<<https://www.mdpi.com/1648-9144/60/2/319>>. Viitattu 5.3.2025

Sirviö, Katariina 2022. Ksylitolit. Terve Suu. Duodecim Terveysportti. <<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/hat/article/trv00019?toc=403595>>. Viitattu 26.2.2025.

TENK 2023:6;13. Helsinki 2023: Tutkimuseettisen neuvottelulautakunnan HTK-ohje. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. <[https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)>. Viitattu 9.3.2025.

Terve suu 2022. Tiivistelmä; Suun ja hampaiston tapaturmat. Duodecim Terveysportti. <<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/hat/article/trv00162?toc=403617>>. Viitattu 25.2.2025.

Työturvallisuuskeskus 2022. Sosiaalisen median työkäyttö, työsuojelunäkökulma. Digijulkaisu. <<https://ttk.fi/julkaisu/sosiaalisen-median-tyokaytto-tyosuojelunakokulma/>>. Viitattu 30.10.2025.

Uittamo, Johanna & Helenius-Hietala, Jaana 2022. Kasvomurtumat. Terve suu. Duodecim Terveysportti.  
<<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/hat/article/trv00123?toc=403617>>. Viitattu 25.2.2025.

Vilka, Hanna 2007. Tutki ja mittaa - määrällisen tutkimuksen perusteet. E-kirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Luku: 1.1.1.  
<[https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-jamittaa\\_2007.pdf?sequence=1](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-jamittaa_2007.pdf?sequence=1)>. Viitattu 30.10.2025.

## Hakuprosessin kuvaus

Taulukko 1. Hakuprosessin kuvaus.

Tietokanta	Hakusanat	Otsikkotasolla luettuja	Tiivistelmätasolla luettuja	Kokotekstitasolla luettuja	Lopullinen valinta
Cinahl	oral health and nutrition	296	3	1	Nutritional Deficiencies and Associated Oral Health in Adolescents: A Comprehensive Scoping Review
Terveysportti: Hammaslääkärilehti 13/21	Urheilu	0	0	1	Urheiluosuorituksen vaikutus syljeneritykseen ja hammaseroosio
Cinahl	youth AND nutrition	425	6	2	Is health promotion in sports clubs associated with adolescent participants' fruit and vegetable consumption?
Pubmed	sports AND oral health	20	3	1	Sports Diet and Oral Health in Athletes: A Comprehensive Review
Google Scholar	nicotine AND ice hockey	46	4	2	Influence of the ice-hockey environment on taking up snuff: An interview study among young males
Pubmed	adolescent AND oral health	40	14	3	Oral Health Implications of Risky Behaviors in Adolescence.

## Artikkeleiden kuvaus

Taulukko 2. Artikkeleiden kuvaus.

Kirjoittaja ja vuosiluku	Maa, jossa kirjoitettu	Tavoite	Tutkimustyyppi	Ketä tutkittu ja missä	Tutkimuksen päätulokset
Hung, Man & Blazejewski, Amy & Lee, Samantha & Lu, Johanna & Soto, Andres & Schwartz, Connor & Mohajeri, Amir 2024	Yhdysvallat	Selvittää heikon ravitsemuksen ja suun terveyden välistä yhteyttä ja tätä kautta parantaa terveysterveystarvet sekä ennaltaehkäistä pitkän aikavälin terveysongelmia	Kirjallisuuskatsaus	10–19-vuotiaita eri maista, tutkimus kuitenkin keskittyy amerikkalaiseen ravitsemukseen	Aliravitsemus ja huono suun terveys ovat yhteydessä toisiinsa. Kokonaisvaltaista terveysterveystarvet tulisi korostaa, jotta vältetään pitkän aikavälin terveysongelmia.
Kullaa, Arja & Lautamaja, Joonas & Spets-Happonen, Satu 2021	Suomi	Selvittää, kuinka urheilusuoritus vaikuttaa syljeneritykseen sekä kuvailla urheilijoiden hampaiston eroosiovaurioita ja niihin yhteydessä olevia tekijöitä	Määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus	17–32-vuotiaita miehiä jalkapallojoukkueesta	Syljen erityisnopeus sekä pH laskivat harjoituksen aikana. Hampaiden eroosioista kulumista esiintyi jokaisella tutkitavalla. Näin ollen, urheilijoilla suusairauksien riski on suurentunut.
Aira, Tuula & Alanko, Lauri & Heikkilä, Laura & Heinonen, Olli J & Kokko, Sami & Korpelainen, Raija & Parkkari, Jari & Savonen, Kai & Toivo, Kerttu & Valtonen, Maarit & Vanhala, Marja & Vasankari, Tommi & Villberg, Jari 2023	Suomi	Arvioida suomalaisnuorten urheiluseurojen terveyden edistämisen suuntaa, tutkia yhteyttä terveydenedistämiseen, valmentajien ravitsemuskeskustelujen sekä nuorten urheilijoiden hedelmien/vihannesten kulutuksen välillä	Määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus	Valmentajat, urheiluseuran edustajat sekä 14–16-vuotiaat nuoret urheilijat	Suurella osalla seuroista oli korkea terveyden edistämisen suuntautuminen, tämä ei kuitenkaan yksin riitä lisäämään nuorten terveellistä syömistä. Valmentajien ravitsemuskeskustelut tukivat nuorten vihannesten/hedelmien kulutusta.
Schulze, Antina & Busse, Martin 2024	Saksa	Esittää kattava katsaus ja tarjota käytännön suosituksia terveydenhuollon ammattilaisille ja urheilijoille siitä, miten he voivat kehittää tietouttaan liittyen hampaiden terveyteen ja ravitsemuksellisiin riskeihin liittyen suun terveyteen.	Kirjallisuuskatsaus	Tutkimus analysoi aiemmin julkaistuja tutkimuksia ja käytetty aineisto on kansainvälinen.	Tutkimus esittää, että on kolme keskeistä tekijää, jotka vaikuttavat urheilijoiden suun terveyteen: heikko suunhoito, urheilijalle tyypillinen ruokavalio ja fysiologiset tekijät. Keskeinen ongelma on, että kilpaurheilun ravitsemusvaatimukset ovat ristiriidassa hyvän suun terveyden edellytysten kanssa.
Rolandsson, Margot & Halber, Lillemor R.-M. & Hugoson, Anders 2006	Ruotsi	Analysoida ja kuvata, mitkä jääkiekkoympäristön psyykkiset ja sosiaaliset tekijät vaikuttavat nuorten miesjääkiekkoilijoiden nuuskan käytön aloittamiseen.	Kvalitatiivinen tutkimus eli laadullinen tutkimus	Nuoria, 15–32-vuotiaita miehiä, aktiivisia tai entisiä jääkiekkoilijaa Ruotsissa.	Nuuskan käytön aloittamiseen jääkiekkoympäristössä vaikuttavat roolimallit, ympäristön sosiaalinen hyväksyntä, suorituspainee, yhteisöllisyys ja oman imagon rakentaminen joukkueessa.
Hill, Brittaney & Mugayar, Leda R.F. & da Fonseca Marcio A. 2021	Yhdysvallat	Kuvata ja analysoida nuoruusiän riskikäyttäytymisen yleisyyttä ja taustatekijöitä sekä niiden vaikutuksia suun terveyteen.	Kirjallisuuskatsaus	Tutkimus analysoi aiemmin julkaistuja tutkimuksia ja käytetty aineisto on amerikkalaista.	Nuoruusiän riskikäyttäytyminen esimerkiksi liittyen sähkösavukkeiden ja muiden päihteiden käyttöön on merkittävä uhka suun- ja yleisterveydelle.

# Kyselylomake

**Metropolia**

Lomake on ajastettu: julkisuus alkaa 24.10.2025 13.53 ja päättyy 24.10.2026 23.59

**Kysely: Liikkuvan nuoren suun terveys ja ravitsemus**

Hei!

Olemme suuhygienistopiskelijoita ja teemme oppinnäytetyötä, jossa tutkimme 13–15-vuotiaiden urheilivien nuorten suun terveyttä ja ravitsemusta.

Tämän kyselyn avulla haluamme saada tietoa siitä, millaisia suun terveyteen ja ravitsemukseen liittyviä tottumuksia liikkuvilla nuorilla on, ja miten urheilu voi vaikuttaa niihin.

Kysely on **anonymi**, eikä vastauksia voi yhdistää sinuun henkilökohtaisesti. Kyselyyn vastaaminen vie vain muutaman minuutin. Vastaa kysymyksiin rehellisesti ja sen mukaan, mikä kuvaa parhaiten sinua ja **tapojasi toimia – oikeita tai vääriä vastauksia ei ole.**

Kiitos, että autat meitä oppinnäytetyössämme!

Terveisin,  
Emilia ja Sara

## 1. Kysymys

	Enemmän kuin kaksi kertaa päivässä	Kaksi kertaa päivässä	Kerran päivässä	Harvemmin kuin kerran päivässä
* Kunka usein harjaat hampaita?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 2. Kysymys

	Kyllä, päivittäin	Kyllä, muuta harvoin	En puhdiste
* Puhdistatko hampaitasi (esim. hammastangalla, hammassiviharjalla)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 3. Kysymys

	Hyvä	Kohtalainen	Huono	En osaa sanoa
* Miten arvioisit suun terveyttäsi tänä hetkenä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 4. Kysymys

	Kyllä	Ei	Vain jos
* Vaikuttaako väsymys hampaiden harjaukseen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 9. Kysymys

	Vettä	Urheilujuomaa	Energijuomaa
* Miltä yleensä juot harjoituksen/pelin aikana?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 10. Kysymys

	Monta kertaa päivässä	Kerran päivässä	Muutamman kerran viikossa	Harvemmin kuin kerran viikossa	En juo lainkaan
* Kunka usein juot seuraavia juomia: limsat, energijuomat, urheilujuomat, mehut?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 11. Kysymys

	Kyllä	Ei	En tiedä
* Koetko syväsi urheilijan lausumain mukaisesti?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 12. Kysymys

	Päivittäin	Viikottain	Harvemmin kuin kerran viikossa	En koskaan
* Kunka usein napsottelet? Napsotteletta tarkoitetaan pienien ruokamäärien, kuten pähkinöiden, kekseiden, hedelmien tai karkkien syömistä aterioiden välillä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 13. Kysymys

Tiedätkö seuraavien päihteen vaikutuksesta suun terveyteen? (Valitse kaikki ne vaihtoehdot, joista tiedät.)

- Alkoholi
- Nikotiinipassit/ruuska
- Huumeet
- Tupakka
- Vape eli sähkökupakka
- En tiedä mistään edellä mainituista

## Tietojen lähetyk

TALLENNA

ESITÄYTTÖ-URL

Kiitos vastauksista! Tsemppiä harjoituksiin ja peleihin 🍀🍀🍀

Saavutettavuuslomake | Metropolian tietosuojaselosteet

## 5. Kysymys

	Kyllä	Haluaisin oppia lisää	En
* Koetko, että tiedät tarpeeksi suun terveydestä ja sen vaikutuksesta urheilusuoritukseen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 6. Kysymys

	Kyllä	Jonkin verran	Ei
* Onko seurasi tai valmentajasi puhunut suun terveyden merkityksestä urheilijalle?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 7. Kysymys

	Kyllä	En ole huominnut
* Oletko jaksus kokemut suun kuivuutta harjoituksen/pelin aikana tai sen jälkeen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 8. Kysymys

	Kyllä	Ei
* Onko sinulle koskaan sattunut suun alueen tapanomaista urheilun aikana? (esim. hampaiden lohkeaminen, ikun seurauksena suun alueen haavauma)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 9. Kysymys

	Vettä	Urheilujuomaa	Energijuomaa
* Miltä yleensä juot harjoituksen/pelin aikana?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 10. Kysymys

	Monta kertaa päivässä	Kerran päivässä	Muutamman kerran viikossa	Harvemmin kuin kerran viikossa	En juo lainkaan
* Kunka usein juot seuraavia juomia: limsat, energijuomat, urheilujuomat, mehut?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 11. Kysymys

	Kyllä	Ei	En tiedä
* Koetko syväsi urheilijan lausumain mukaisesti?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Terveystiedon edistämisen julistemateriaali



# VOITA PELIKENTÄLLÄ – JA SUUN TERVEYDESSÄ





### URHEILIJAN SUUN TERVEYS

Urheilijoilla on tavallista enemmän suun sairauksia, kuten **reikiintymistä ja ientulehdusta**. Suun terveys vaikuttaa suoraan urheilijan hyvinvointiin ja kokonaisterveyteen, joten riskeihin on tärkeää kiinnittää huomiota.

- 1) Harjaa hampaat kahdesti päivässä fluorihammastahnalla kahden minuutin ajan**
- 2) Puhdista hammasvälit päivittäin**

### ENERGIAJUOMAT JA MUUT HAPPAMAT TUOTTEET

- **Erosio** on hammaskiilteen kemiallista, **palautumatonta** kulumista.
- Erittäin erosiivisiä tuotteita ovat mm. limut, urheilujuomat, energiajuomat sekä sitruhedelmät, tuorehuhut ja happamat marjat.
- Urheilu- ja energiajuomat aiheuttavat paljon haittaa, kun niitä juodaan urheilusuorituksen jälkeen kuivaan suuhun, toistuvasti tai pitkän päivää.
- ✓ **Paras janojuoma on hanavesi** ja turvallinen vaihtoehto virvoitusjuomien tilalle on maustamaton kivennäisvesi.

### RAVITSEMUS

- 1) Syö **ravitsemussuositusten** mukaisesti
- 2) **Vältä runsassokerisia tuotteita**, kuten monet välipalavalmisteet ja aamiaismurot
- 3) **Säännölliset ateriaritmit** - vältä napostelua aterioiden välissä
- 4) **Vesi janojuomana**
- 5) **Ksyylioli** aterian päätteeksi - katkaisee happohyökkäyksen

### HAPPOHYÖKKÄYS

- Vain vesi, ksyylioli, juusto ja maustamattomat pähkinät eivät aiheuta happohyökkäystä.
- Happohyökkäyksessä hampaan pinta (kiille) pehmenee.
- **Jatkuva napostelu** estää kiillettä kovettumasta ja lisää selvästi reikiintymisen riskiä.

### SYLKI

- Urheillessa **sylijeneritys vähenee** ja palautuu normaaliksi vasta parin tunnin kuluttua.
- Sylki suojaa suuta sairauksilta, joten pitkäaikainen suun kuivuus lisää reikiintymisen ja eroosion riskiä.
- Riittävä veden juonti harjoituksen aikana ja sen jälkeen on tärkeää.




### PÄIHTEET

- Alkoholi ja tupakkatuotteet (mm. savukkeet, vape, nuuska) nostavat suusairauksien, kuten reikiintymisen ja suusyövän riskiä
- Tupakointi ylläpitää kehossa lievää tulehdustilaa ja nostaa kiinnityskudossairauden riskiä.
- Nuuskan käyttö aiheuttaa limakalvomuutoksia ja ienvetäymiä.
- Nuuska ei lisää suorituskyvyn tehokkuutta.
- Alkoholi aiheuttaa mm. suun kuivuutta, joka lisää reikiintymisen riskiä.

### SUUN ALUEEN TAPATURMAT

- Monissa urheilulajeissa on riski suun alueen tapaturmaan: **pehmytkudosvammoihin** (haavaumat ja ruhjeet), **hammastapaturmiin** sekä **kasvomurtumiin**.
- Hammastapaturmat ja kasvomurtumat vaativat asiantuntijan hoitoa.
- **Hammassuoja** ehkäisee hampaisiin tulevia suoria ja epäsuoria iskuja sekä myös pehmyskudosvammoja.

Materiaali on tehty osana opinnäytetyötä: Liikkuvien nuorten suun terveys ja ravitsemus – Suun terveyden edistämisen materiaali urheiluseuroille. Sisältö pohjautuu opinnäytetyön tietoperustaan sekä kyselytutkimuksen tuloksissa ilmenneisiin seikkoihin.



## Sosiaalisen median julkaisu

# SUUN TERVEYS OSAKSI URHEILIJAN ARKEA



## 1 RAVITSEMUS

- Syö urheilijan lautasmallin mukaisesti
- Säännölliset ateriat
- Pidä selkeät tauot ruokailujen välissä - hampaat kestävät vain 5-6 happohyökkäystä päivässä

## 2 JUOMAVALINNAT

- Vesi on paras janojuoma
- Energiajuomien, limujen ja mehujen happamuus aiheuttaa palautumatonta vauriota hampaan kiilteelle (eroosiota) - vältä päivittäistä käyttöä

## 3 SYLJEN VAIKUTUS

- Syljeneritys vähenee huomattavasti urheilun aikana - sen palautumisessa normaaliksi kestää noin kaksi tuntia
- Vähäinen syljeneritys altistaa reikiintymiselle ja eroosiolle
- Riittävä veden juonti harjoituksen aikana ja sen jälkeen



**Napostelu** on pienten ruokamäärien, esim. hedelmien/keksien syömistä aterioiden välillä. Hyvä välipala on esim. karjalanpiirakka, maustamaton rahka ja marjoja.

## 4 VINKIT OMAHOITOOON

1. Harjaa hampaat 2x päivässä fluorihammastahnalla 2 minuutin ajan
2. Puhdista hammasvälit säännöllisesti
3. Juo vettä - vältä happamia juomia
4. Noudata ateriatyymiä - älä napostele!
5. Ota ksylitolipastilli tai -purukumi aterian päätteeksi



# Informaatiokirje vanhemmille

Tutkittavan informointilomake

## TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

### Opinnäytetyö: Liikkuvien nuorten suun terveys ja ravitsemus – Kehittämistyö urheiluseuroille

#### Pyyntö osallistua tutkimukseen

Teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan liikkuvien nuorten suun omahoidon tottumuksia ja ravitsemusta suun terveyden kannalta. Olemme arvioineet, että sovellutte tutkimukseen, koska kohderyhmänä toimii 13–15-vuotiaat jalkapallo- ja koripalloseuran pelaajat. Tiedote kuvaa tutkimusta ja teidän osuuttanne siinä. Perehdyttyänne tähän tiedotteeseen teille järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta, jonka jälkeen teiltä pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

#### Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kieltäytyminen ei vaikuta kohteluunne seuran jäsenenä. Voitte myös keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte tutkimuksen, teistä keskeyttämiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa. Mikäli peruutatte suostumuksen, teistä jo kerättyjä henkilötietoja, näytteitä ja muita tietoja ei voida käsitellä enää osana tutkimusta, vaan ne hävitetään, mikäli niiden poistaminen aineistosta on edelleen mahdollista.

#### Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena selvittää liikkuvien nuorten suun omahoidon tottumuksia ja ravitsemusta suun terveyden kannalta. Tavoitteena on näiden tietojen pohjalta selvittää, miten liikkuvien nuorten suun terveyttä voidaan edistää.

#### Tutkimuksen toteuttajat

Tutkimus tehdään osana opinnäytetyötä ja sen toteuttaa Metropolia Ammattikorkeakoulun suuhygienistiopiskelijat Sara Lindroos ja Emilia Sipilä. Opinnäytetyön ohjaajana toimii lehtori Ulla ~~Marijola~~. Yhteistyökumppaneina toimivat jalkapalloseura ja koripalloseura<sup>1</sup>. Opinnäytetyö ei vaadi Metropolia Ammattikorkeakoululta tai yhteistyökumppaneilta rahoitusta.

#### Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Tutkittava osallistuu kyselyyn, joka sisältää monivalintakysymyksiä. Kysely toteutetaan harjoitusten yhteydessä ja siihen vastaaminen kestää noin 15 minuuttia. Kysely tehdään anonyymille Metropolian e-lomakepohjalle. Kyselyssä ei kerätä mitään henkilötietoja, sillä ne eivät ole oleellisia tietoja työn kannalta.

Tutkimus toteutetaan siten, että yhteyshenkilön kautta tutkittaville jaetaan linkki kyselyyn heidän omaan mobiililaitteeseensa, jolla he vastaavat itsenäisesti kyselyyn.

#### Tutkimuksen mahdolliset hyödyt

Kyselyn pohjalta toteutamme suun terveyttä edistävän materiaalin, joka jää seuralle hyödynnettäväksi.

Tutkittavan informointilomake

**Kustannukset ja niiden korvaaminen**

Tutkimukseen osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

**Tutkimustuloksista tiedottaminen**

Opinnäytetyössä käsitellään kyselyn tuloksia. Kyselytulosten perusteella luodaan suun terveyttä edistävä materiaali yhteistyökumppaneiden käyttöön. Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseus-tietokannassa, jossa työ on vapaasti tarkasteltavissa.

**Tutkimuksen päättäminen**

Tutkimuksen suorittaja voi keskeyttää tutkimuksen näin halutessaan syytä ilmoittamatta. Tutkittaville ei suoraan kerrota kyselyn tuloksista. Kyselyn tulokset ovat kuitenkin tarkasteltavissa valmiissa opinnäytetyössä.

**Tutkimuksen aineistojen mahdollinen jatkokäyttö / arkistointi/ avaaminen**

Tutkimuksen tulokset viedään Metropolian E-lomakkeesta datankäsittelyohjelmaan, jossa tulokset analysoidaan. Tutkimuksen päättymisen jälkeen aineistoa ei säilytetä jatkokäyttöä varten.

**Tutkimuksen aineistojen hävittäminen**

Opinnäytetyön tekijät tuhoavat aineiston sen analysoimisen jälkeen. Aineisto tuhoaan tutkimuseettisten ohjeiden mukaan opinnäytetyön tekemisen jälkeen.

**Lisätiedot**

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tutkijalle/tutkimuksesta vastaavalle henkilölle.

**Tutkijoiden yhteystiedot**

Opinnäytetyötekijä  
Nimi: Sara Lindroos  
Puh.  
Sähköposti: |

Opinnäytetyötekijä  
Nimi: Emilia Sipola  
Puh.  
Sähköposti: |

Opinnäytetyön ohjaaja  
Titteli: Lehtori  
Nimi: Ulla ~~Mariosola~~  
Metropolia Ammattikorkeakoulu  
Sähköposti: |