

Leikki-ikäisen lapsen suun terveyden edistäminen

Opas maahanmuuttajataustaisille vanhemmille

Veera Piri

Kristjan Variko

OPINNÄYTETYÖ
Maaliskuu 2024

Sairaanhoitaja AMK
Lasten ja nuorten hoitotyö

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma
Lasten ja nuorten hoitotyö

PIRI, VEERA & VARIKO, KRISTJAN:
Leikki-ikäisen lapsen suun terveyden edistäminen
Opas maahanmuuttajataustaisille vanhemmille

Opinnäytetyö 30 sivua, joista liitteitä 3 sivua
Huhtikuu 2024

Tässä opinnäytetyössä tuotettiin opas leikki-ikäisen lapsen suun terveyden edistämisestä maahanmuuttajataustaisten perheiden vanhemmille. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa selkosuomenkielinen opas maahanmuuttajataustaisten perheiden vanhemmille leikki-ikäisen lapsen suun terveyden edistämisestä. Työelämätahona opinnäytetyössä on mukana Niitty 2 - maahanmuuttajaperheiden hyvän arjen puolesta -hanke.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä ja tuotokseksi valikoitui sähköinen posterit. Opinnäytetyöraportissa käsitellään opinnäytetyön keskeiset käsitteet ja sähköinen posterit on tehty opinnäytetyöraportin pohjalta. Oppaassa kuvataan leikki-ikäisen lapsen suun terveyden edistämistä selkosuomenkielellä ruohonjuuritasolta alkaen. Sähköinen posterit on tukena erityisesti maahanmuuttajataustaisille vanhemmille ja heidän kanssaan työskenteleville terveydenhuollon ammattihenkilöille leikki-ikäisen lapsen suun terveyden edistämisessä.

Opinnäytetyössä selvitettiin suun terveyden edistämiseen liittyviä ja vaikuttavia tekijöitä ja näiden pohjalta valmistettiin opas leikki-ikäisen lapsen suun terveyden edistämisestä. Opinnäytetyön tavoitteena on, että tuotettua opasta voidaan hyödyntää leikki-ikäisen lapsen hampaiden hoidon ohjauksessa, erityisesti maahanmuuttajaperheissä.

Opinnäytetyön johtopäätöksenä todetaan, että eri kulttuureissa on paljon eroavaisuuksia suun terveyden edistämiseen liittyen. Maahanmuuttajataustaisen perheen voi olla vaikeaa sopeutua suomalaisiin suosituksiin suun terveyden edistämisestä, mikäli tieto ei ole heille helposti saatavilla.

Asiasanat: leikki-ikäinen, suun terveys, edistäminen, maahanmuuttajaperhe

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree programme in Nursing and Health Care
Option on Nursing

PIRI, VEERA & VARIKO, KRISTJAN:
Improving Dental Care for Preschoolers:
A Guidebook for Parents with an Immigrant Background

Bachelor's thesis 30 pages, appendices 3 pages
April 2024

The aim of this thesis was to create a guidebook for parents with immigrant background about improvement of dental care for preschoolers. This thesis was conducted in collaboration with Niitty 2 - project. Niitty 2 - project's goal is to support families with children with immigrant background in everyday life.

After doing the work for gathering the information we made a digital poster especially for parents with immigrant background about dental care for children between the ages of one to six. The poster can also be used in all kinds of families.

During this thesis process we evolved our knowledge about dental care in general but especially about dental care of preschoolers. The guidebook was created as a digital poster, containing the most central information gathered from our research. The guidebook includes basic information about dental care in plain Finnish and practical information about brushing preschoolers' teeth.

Key words: preschooler, dental care, improvement, immigrant family

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	6
	2.1 Hampaiden kehittyminen.....	6
	2.2 Leikki-ikäisen lapsen hampaiden harjaus.....	7
	2.3 Lapsen suun terveyden edistäminen.....	9
	2.3.1 Ravitsemuksen vaikutus suun terveyteen	10
	2.3.2 Ksylitoli	11
	2.3.3 Fluori	12
	2.3.4 Kariestartunnan ehkäisy	13
	2.4 Maahanmuuttajaperheiden suun terveys	14
	2.5 Ohjaus.....	15
	2.5.1 Vanhemman ohjaus.....	16
	2.5.2 Lapsen ohjaus	16
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITE	18
4	MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT	19
	4.1 Toteuttaminen	19
	4.2 Sähköinen posterit	20
5	POHDINTA	22
	5.1 Tuotoksen tarkastelu.....	22
	5.2 Eettisyys.....	23
	5.3 Luotettavuus	23
	LÄHTEET	25
	LIITTEET	29
	Liite 1. Opinnäytetyön sähköinen posterit	29

1 JOHDANTO

Maahanmuuttajien määrä Suomessa on lisääntynyt (Valtioneuvosto 2021). Internet on täynnä tietoa sitä etsivälle, mutta tarve selkosuomenkieliselle tiedolle olisi olemassa. Saimme Niitty 2 –hankkeelta tilauksen selkosuomenkielisestä oppaasta maahanmuuttajataustaisille perheille leikki-ikäisen lapsen hampaiden hoidosta. Koemme itsekkin tärkeänä, että tutkittu tieto lasten kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja hoidosta olisi myös maahanmuuttajaperheille helposti saatavilla selkosuomeksi.

Tämä opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Niitty 2 – Yhdessä maahanmuuttajaperheiden hyvän arjen puolesta –hankkeen kanssa. Hankkeessa kehitetään erilaisia toimintamalleja ja ohjausmateriaaleja maahanmuuttajataustaisten lapsiperheiden arjen tueksi (Niitty 2 2023). Opinnäytetyön tarkoituksena on valmistaa opas maahanmuuttajaperheiden vanhemmille leikki-ikäisen lapsen suun terveyden edistämisestä. Opas sisältää tietoa suun terveyden edistämisestä sekä vinkkejä vanhemmille siitä, miten lasta voi ohjata suun terveyden edistämisessä ja hampaiden harjaamisessa.

Vuonna 2022 Suomessa asuu noin 70 000 perhettä, jossa molemmat puoliset ovat maahanmuuttajia. Tilastotietoa siitä, kuinka moni näistä perheistä on lapsiperheitä, ei ole. Samana vuonna Suomen väestöstä 9 prosenttia oli maahanmuuttajia. (Tilastokeskus n.d.)

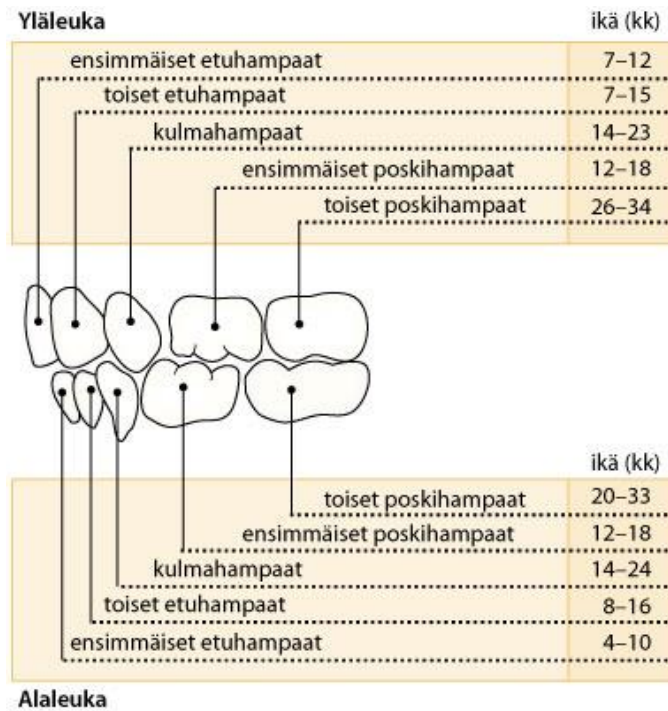
Ihmiset ovat lähtöisin hyvin erilaisista lähtökohdista ja maista, joissa kulttuurilliset, terveydenhoidolliset ja lainsäädännölliset erot saattavat erota hyvinkin paljon toisistaan. Suomessa kuitenkin noudatetaan terveydenhuoltolakia, jonka tarkoituksena on muun muassa edistää ja ylläpitää väestön terveyttä, kaventaa väestöryhmien välisiä terveyseroja, sekä toteuttaa väestön tarvitsemien palvelujen yhdenvertaista saatavuutta, laatua ja potilasturvallisuutta (Finlex 2022).

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

2.1 Hampaiden kehittyminen

Hampaiden kehitys on prosessina pitkä (Renko, Niinikoski & Palmu 2023). Hampaat alkavat muodostua jo sikiökaudella, neljännen raskausviikon aikana. Hampaiden normaalin kehityksen kannalta on välttämätöntä, että äiti saa ravinnosta riittävästi ravintoaineita. Äidin ravinnosta saamien ravintoaineiden puute, liian vähäinen kalsiumin tai D-vitamiinin saanti voi vahingoittaa lapsen hampaita pysyvästi. Lapsen hampaiden puhkeamista voi viivästyttää äidin vähäinen magnesiumin saanti raskausaikana. (Hammaslääkäriliitto n.d.a.)

Ensimmäiset maitohampaat alkavat puhjeta keskimäärin 4–7 kuukauden iässä. Etu-alahampaat puhkeavat ensimmäisenä, 1–2 kuukauden kuluttua tästä puhkeavat ylähampaat. Poskihampaat puhkeavat noin vuoden iässä. Parin vuoden ikäisenä puhkeavat taaimmaiset maitohampaat. Kaikki 20 maitohammasta puhkeavat yleensä ennen kolmen vuoden ikää. Tarkempi puhkeamisjärjestys esitetään kuvassa 1. Maitohampaiden tilalle alkaa vaihtua pysyvät hampaat kuuden vuoden ikäisenä. Maitohampaiden vaihtuminen tapahtuu samassa järjestyksessä, kuin maitohampaiden puhkeaminen. (Kuitunen 2023.) Lapsen hampaiden kehityksessä ja puhkeamisajoissa on yksilöllisiä eroavaisuuksia (Hammaslääkäriliitto n.d.a).



KUVA1. Maitohampaiden puhkeamisjärjestys lapsen iän mukaan (Honkala 2022).

2.2 Leikki-ikäisen lapsen hampaiden harjaus

Leikki-ikä kattaa ikävuodet 1–6. Tämän lisäksi leikki-ikä jaetaan vielä kahteen osaan. Varhainen leikki-ikä käsittää vuodet 1–3 ja myöhäisleikki-ikä vuodet 3–6. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo, Uotila 2012, 11.) Leikki-iällä tässä opinnäytetyössä tarkoitetaan ikävuosia 1–6. Tässä työssä leikki-ikäisestä voidaan käyttää myös termiä lapsi.

Sähköhammasharjalla voidaan mahdollisesti puhdistaa hampaat paremmin, kuin tavallisella hammasharjalla (Karies (hallinta): Käypä hoito -suositus, 2023). Lapsille on olemassa omia hammasharjoja, jotka tukevat lapsen motoriikkaa hampaiden harjauksessa. Lasten hammasharjat ovat pehmeäharjaksisia ja niissä on paksumpi varsi, joka helpottaa lapsen otteen ottamista hammasharjasta. (Sirviö 2022a.) Esimerkkikuva leikki-ikäiselle lapselle sopivasta hammasharjasta on esitetty kuvassa 2.



KUVA2. Lastenhammasharjamalleja (Heikka 2022a).

Hampaita pestään säännöllisesti kaksi kertaa päivässä kahden minuutin ajan (Könönen 2021a). Hampaiden kaikki pinnat tulevat puhdistetuiksi, kun ne pestään järjestelmällisesti. Hampaiden harjaus aloitetaan ensin vaikeimmasta paikasta eli takahampaiden sisäpinnoilta, jonka jälkeen ulkopinnat ja viimeisenä purupinnat. Ensin harjauksen voi aloittaa pesemällä kokonaan yläleuan ja sen jälkeen siirtyä alaleukaan. (Sirviö 2022a.) Lapsen hampaita harjattaessa ylähuulta voi nostaa omalla sormella, jotta näkyvyys lapsen hampaisiin on parempi. Hampaat harjataan pienin edestakaisin liikkein hampaista toiseen johdonmukaisesti. Ylimääräisen tahnan lapsi voi hampaiden pesun jälkeen sylkeä pois. Hampaiden pesun jälkeen ei suuta tarvitse huuhdella. (Helsingin yliopisto. n.d.a) Mikäli suun haluaa huuhdella, on vältettävä voimakasta purskuttamista, ettei hampaita suojaava fluoridi huuhtoutuisi kokonaan pois (Karies (hallinta): Käypä hoito -suositus, 2023).

Vanhempien velvollisuus on opettaa lapsi huolehtimaan säännöllisesti hampaiden harjauksesta. Vanhempien oma esimerkki on paras tapa opettaa lapsille hampaiden harjaus tavaksi. Jos lapsi omaksuu hampaiden harjauksen ennen kahden vuoden ikää, tulee siitä elinikäinen tapa. Lapsen hampaiden harjaus on vanhempien vastuulla siihen asti, kunnes lapsen omat motoriset taidot ovat sillä tasolla, että lapsi pystyy itse puhdistamaan hampaat perusteellisesti. Vaikka lapsi oppiikin harjaamaan hampaansa itse, tulee vanhempien tarkistaa lapsen hampaat. Mikäli harjaustuloksessa on puutteita on vanhemman harjattava hampaat uudelleen. (Sirviö 2020, 147–149). Lapsen käden motoriikka on vasta kymmenenvuotiaana tarpeeksi kehittynyt, jotta lapsi voi huolehtia itsenäisesti

hampaiden harjaamisesta. Tähän saakka Lapsi tarvitsee aikuisen apua hampaiden harjauksessa. (Keski-Suomen hyvinvointialue n.d.)

Hyvä asento lapsen suun tarkistamiseen on sellainen, missä lapsi istuu vanhemman sylissä ja nojaa vanhemman rintaa vasten. Jos tämä asento tuntuu vaikealta, voi lapsi olla myös makuultaan. Lasta ei saa pakottaa avaamaan suutaan, mutta lasta voi houkutella avaamaan suutaan siirtämällä lapsen ylähuulta kulmahampaan kohdalta. Jos ylähuulen nostaminen ei tuota tulosta voi lasta kutittaa suupielestä. (Sirviö 2020, 147–149).

2.3 Lapsen suun terveyden edistäminen

Suun terveyden edistämällä tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä erityisesti leikki-ikäisen lapsen suun terveyden edistämistä. Lapsen suun terveyttä edistetään yhteistyössä päiväkotien, terveydenhuollon ja muiden toimijoiden kanssa (Heikka 2022b). Terveet hampaat, ikenet, hampaiden kiinnityskudokset, limakalvot ja purenta muodostavat suunterveyden (Suomen hammaslääkäriliitto n.d.b). Suun terveyden edistämiseksi maitohampaiden puhkeamisvaiheessa on erityisen tärkeää ehkäistä mutans -streptokokkitartuntaa. Mikäli tartunnalta vältytään, voidaan välttyä paremmin myös hampaiden reikiintymiseltä myöhemmässä vaiheessa. (Hyvä suun terveys on osa terveyttä!: Käypä hoito – suosituksen hampaan paikkaus hoito ja karies (hallinta) potilasversio, 2023.) Tässä opinnäytetyössä suun terveyden edistämisestä voidaan käyttää myös termiä hampaiden hoito.

Lapsen hampaiden- ja suunterveyden ylläpitämisen kannalta tärkeintä on hyvä suuhygienia ja terveelliset ruokatottumukset. Lapsen hyvä suuhygienia perustuu hampaiden harjaamiseen kahdesti päivässä fluorihammastahnalla ja ksylitolituotteiden käyttöön. Vanhempien näyttämä esimerkki on keskeisessä roolissa näiden taitojen oppimiseen. (Suomen hammaslääkäriliitto n.d.c.) Huonosta suun terveydestä koituu lapsille monenlaisia vaikeuksia. Hammassärky voi hidastaa lapsen kasvua ja aiheuttaa puhevaikeuksia, sekä haasteita ruokailussa (Numanovic, Koskenniemi, Vahlberg & Leino-Kilpi. 2017, 133.)

Käypähoitosuosituksen mukaan vanhempien tulee valvoa lasten hampaiden hoitoa yläkouluikään saakka. Hammastahnan käyttö ja hampaiden harjaus aloitetaan siitä hetkestä, kun lapsen ensimmäiset hampaat puhkeavat. Hampaiden harjausta fluorihammastahnalla suositellaan kaikille kahdesti päivässä.

(Hyvä suun terveys on osa terveyttä!: Käypä hoito –suosituksen hampaan paikkaus hoito ja karies (hallinta) potilasversio, 2023.)

Hyvinvointialueiden tulee järjestää alle kouluikäiselle lapselle suun terveystarkastus 1–2 vuoden iässä, 3–4 vuoden iässä ja 5–6 vuoden iässä. Suun terveystarkastuksen tekee suuhygienisti tai hammashoitaja, jotka ohjaavat lapsen tarvittaessa eteenpäin hammaslääkärille. (THL n.d.b.)

Pitkään jatkuneella, yli 12 kuukautta kestäväällä lapsentahtisella imetyksellä voi olla haitallisia puolia suun terveyden näkökulmasta. Tiheä imetys, joka jatkuu 12 kuukauden iän jälkeen voi aiheuttaa lapsen hampaiden reikiintymistä, varsinkin jos lasta imetetään myös öisin. Syljen puolustusmekanismit ovat heikoimmillaan yöllä. (Sirviö 2020, 140.)

Jos lapsi imee pitkään esimerkiksi tuttia, sormeaa tai rätkkiä, lisää se purentavirheiden syntymistä ja voi aiheuttaa leukaluiden kasvun virheasentoon (Alapulli & Waltimo-Sirén 2023). Tutkimusten mukaan tutin käyttö lisää hiivasienten, esimerkiksi sammaksien määrää (Sirviö 2020, 140).

2.3.1 Ravitsemuksen vaikutus suun terveyteen

Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisee Suomessa ravitsemussuosituksia. Ravitsemussuositusten tavoitteena on edistää suomalaisten ruokavaliota ja hyvää terveyttä. (Helenius-Hietala 2022a.) Lähtökohtana terveyttä edistävälle ruokavaliolle on säännöllinen ateriaritmi. Sopiva ruokailukertojen määrä on 4–6 kertaa päivässä, johon tulisi sisällyttää myös välipalat. Ruokavälien pidentyminen altistaa esimerkiksi napostelulle. Napostelu sekä mehut ja virvoitusjuomat ovat haitallisia suun terveydelle. Janojuomana tulisi juoda vettä. (THL 2019, 18.) Lapsi saa monipuolisesta ravinnosta riittävästi vitamiineja, joka on tärkeää suun terveydelle (Sirviö 2022b).

Suun terveyden kannalta säännöllinen ateriarytmi on tärkeää, jotta sylki ehtii neutraloida suun happamuutta (Hammaslääkäriliitto n.d.d). Sylki ehkäisee reikiintymistä neutraloimalla suun happamuutta syömisen jälkeen. Riittävä syljen erityys onkin tärkeää suun terveydelle, koska myös suun kuivuus altistaa hampaiden reikiintymiselle. (Hammaslääkäriliitto n.d.e.)

Lapsi omaksuu perheenjäsenten tapoja, esimerkiksi ruokailutottumuksia jo varhaisessa vaiheessa. Opitut tavat ovat usein pysyviä. (Sirviö 2022b.) Moniin kulttuureihin liittyy omia juhla- ja perinneruokia, jotka voivat sisältää paljon sokereita (Helenius-Hietala 2022b). Sokerin maku on lapsille luonnostaan mieleinen ja tapa käyttää sokeripitoisia juomia ja ruokia muodostuu jo hyvin varhaisessa vaiheessa elämää. Runsas sokerin syöminen vaikuttaa suun happamuuteen alentavasti ja luo kariesbakteerille otolliset olosuhteet lisääntyä suussa. (Sirviö 2022b.)

2.3.2 Ksylitoli

Ksylitoli on luonnollinen makeutusaine, jota löytyy luonnosta pieniä määriä esimerkiksi hedelmistä ja marjoista. Ksylitolilla on hampaiden reikiintymistä estäviä ominaisuuksia, koska ksylitoli ehkäisee kariesbakteerien kasvua. Kariesbakteerit eivät voi käyttää ksylitolia energian lähteenä, jolloin ne eivät pysty lisääntymään suussa. (Sirviö 2022c.)

Ksylitolia on tutkittu maailmalla laajasti. Tutkimusten mukaan ksylitolin saantisuositus on 5–6 grammaa vuorokaudessa, jolloin ksylitolista on merkittävästi hyötyä mikrobien kasvun ja kariksen ehkäisyssä. (Koch, Poulsen, Espelid & Haubek 2017.) Riittävä määrä ksylitolia on esimerkiksi 3–5 kertaa päivässä, aina aterioiden ja välipalan jälkeen noin kymmenen minuutin ajan pureskeltuna tai imeskeltynä (Sirviö 2022c).

Purentalihasten käyttö ja niiden antama ärsyke sylkirauhasille on tärkein syljeneritystä lisäävä tekijä. Syljen eritystä voidaan turvallisesti lisätä ksylitolilla. Syljenerityksen vähäisyys lisää kariesbakteerien määrää ja hampaiden reikiintymisriskiä. (Sirviö 2022c.)

2.3.3 Fluori

Fluori on yksi suun terveyden edistämisen kulmakivistä. Fluorin säännöllinen käyttö ehkäisee plakin bakteerien hapon tuottoa, vähentää kiilteen liukenemistä ja edistää kiilteen kovettumista. Fluori vähentää kariesta aiheuttavien bakteerien lisääntymistä ja näin ehkäisee hampaiden reikiintymistä. Oikeaoppisella fluorihammastahnan käytöllä voi reikiintymisriskiä vähentää puolella. (Sirviö 2020, 67, 104.)

Fluorihammastahnan käyttöä suositellaan kahdesti päivässä, aamuin ja illoin. Tämä on nykysuositusten mukaan riittävä määrä fluoridia sekä lapsille, että aikuisille. (Sirviö 2020, 67.) 1–3-vuotiaalla tahnaa sipaistaan todella pieni, noin riisinjyvän kokoinen määrä harjasten päälle. Sopiva fluoridipitoisuus on 1000–1100ppm. 3–5-vuotiaalle lapselle lisätään hammasharjalle pikkusormen kynnen kokoinen nokare tahnaa. Pitoisuus on sama, kuin 1–3-vuotiaiden lasten hammastahnassa. Kuuden vuoden ikäiselle lapselle voi hampaiden harjauksessa käyttää kahdesti päivässä juniorihammastahnaa tai aikuisten hammastahnaa, jonka fluoridipitoisuus on 1450ppm. Tahnaa annostellaan herneen kokoinen nokare. (Helsingin yliopisto n.d.b.) Fluorihammastahnan määrät ja fluoridipitoisuudet on esitetty alla olevassa kuvassa.

Ikäryhmä	Harjauskerrat/vrk	Tahnan määrä	Fluoridipitoisuus (ppm)
Alle 3-vuotiaat	2 kertaa päivässä	Kahdesti päivässä sipaisu tai riisiryynin kokoinen pieni määrä	1 000–1 100
3–5-vuotiaat	2 kertaa päivässä	Lapsen pikkusormen kynnen tai herneen kokoinen nokare	1 000–1 100
Vähintään 6-vuotiaat	2 kertaa päivässä	0,5–2 cm	1 450

KUVA3. Fluorihammastahnan käyttösuositus. (Karies (hallinta): Käypä hoito -suositus, 2023).

Hammastahnan ja muiden fluorituotteiden käytössä on syytä olla varovainen erityisesti alle kouluikäisen lasten kanssa, koska fluori vaikuttaa koko elimistöön. Liika fluorin käyttö voi aiheuttaa lapsen kehittyviin hampaisiin fluoroosia, eli hypomineralisaatiota. Fluoroosi näkyy vaaleina laikkuina hampaissa ja kehittyvän hampaan kiille on hauras ja lohkeaa helposti. Lievä fluoroosi on esteettinen haitta, vakavampi fluoroosi puolestaan terveyshaitta. (Sirviö 2020, 67–68).

2.3.4 Kariestartunnan ehkäisy

Karies on mikrobivälitteinen sairaus ja sen ilmenemiseen vaikuttavat useat eri tekijät. Karies on yksi maailmanlaajuisimmista sairauksista. Karies aiheuttaa erilaisia hampaan kudosvaurioita ja hoitamattomana voi johtaa hammasperäiseen infektiin. Vaurioiden ilmaantumiseen ja laajuuteen vaikuttaa suun mikrobiston koostumus ja organisoituminen, ravinto, hampaan vastustuskyky ja syljen määrä. Hampaan pinnalle kertyy mikrobipeitettä, eli plakkia. (Karies (hallinta): Käypä hoito -suositus, 2023.) Plakkia syntyy, jos hampaan pinnalle annetaan kertyä suun bakteereita (Könönen 2021b). Myös aika, jonka hampaan pinta on plakin peittämä, vaikuttaa vaurioiden ilmaantumiseen ja laajuuteen. Kuten aiemmin on mainittu, sähköhammasharja puhdistaa hampaita todennäköisesti tavallista hammasharjaa paremmin. Kariesvaurioiden ehkäisemiseksi sähköhammasharjan käytöstä ei kuitenkaan ole saatavilla tutkimustietoa. (Karies (hallinta): Käypä hoito -suositus, 2023.)

Äidin huono suuhygieniä altistaa lapsen hampaiden reikiintymiselle, koska kariesta aiheuttava bakteeri tarttuu usein sylkitartunnan kautta (Numanovic ym. 2017, 133). Jos vanhempi käyttää lapsen kanssa esimerkiksi samaa ruokailuvälinettä, voi kariesta aiheuttavat bakteerit siirtyä syljen välityksellä lapselle. Sylkitartunnan ehkäisemiseksi lapsella tulisi olla omat ruokailuvälineet. (Suun terveyden edistäminen n.d.) Lasten kariesriskiä lisäävät myös yöaikainen yli 18 kuukautta jatkuva tuttipulloruokinta tai imetys, hiljattain hoitoa vaatineet kariesvauriot perheenjäsenillä, puhkeavat hampaat, näkyvä plakki ja kiilteen kehityshäiriöt (Karies (hallinta): Käypä hoito -suositus, 2023).

2.4 Maahanmuuttajaperheiden suun terveys

Vuonna 2022 Suomessa asui noin 70 000 perhettä, jossa molemmat puoliset ovat maahanmuuttajia (Tilastokeskus n.d.). Tilastotietoa siitä, kuinka moni näistä perheistä on lapsiperheitä, ei ole. Sen sijaan 0–14 vuotiaista lapsista maahanmuuttajataustaisia vuonna 2022 oli yli 15 %. Samana vuonna Suomen väestöstä 9 prosenttia oli maahanmuuttajia. (Tilastokeskus n.d.)

Vuonna 2022 Suomessa asuvista ulkomaalaistaustaisista henkilöistä määrällisesti eniten oli Viron kansalaisia, toiseksi eniten Venäjän kansalaisia ja kolmanneksi eniten Irakin kansalaisia. Myös Kiinasta, Intiasta, Ukrainasta, Afganistanista ja Filippiineiltä on määrällisesti paljon maahanmuuttajataustaisia henkilöitä. (Tilastokeskus n.d.)

Tässä opinnäytetyössä käsitteellä maahanmuuttaja, viitataan henkilöihin, jotka ovat syntyneet suomen rajojen ulkopuolella. Käsite kattaa kaikki eri perustein Suomeen muuttaneet ihmiset. (THL n.d.a.) Käsitteellä viitataan myös ulkomaalaistaustaisiin henkilöihin. Ulkomaalaistaustaisilla henkilöillä tarkoitetaan henkilöitä, joiden molemmat vanhemmat tai ainoa tiedossa oleva vanhempi on syntynyt ulkomailla (Tilastokeskus n.d.). Maahanmuuttajalla ei ole suomen kansalaisuutta, mutta hän on saanut oleskeluoikeuden (Kotoutuminen.fi n.d.).

Monelle maahanmuuttajaperheelle hampaiden hoidosta huolehtiminen aiheuttaa haasteita ja suuhygieniasta huolehtimisessa ilmenee puutteita. Erilaiset suun puhdistukseen käytettävät tavat ja välineet saattavat olla outoja. Tästä syystä tarvitaankin selkeää, ruohonjuuritasolta lähtevää ohjausta, jotta uudet opitut tavat voidaan juurruttaa pysyviksi tavoiksi maahanmuuttajataustaisille perheille. (Helenius-Hietala 2022b).

Kansainvälisissä ja suomalaisissa tutkimuksissa on huomattu, että ulkomaalaistaustaisen väestön suunterveys on heikompi kuin koko väestön suun terveys. Vuonna 2012 hampaiden lukumäärän mukaan mitattuna ulkomaalaistaustaisen väestön suun terveys oli yhtä hyvä kuin koko väestöllä,

mutta ulkomaalaistaustaiset henkilöt kokivat suun terveyden heikommaksi. Somalialais- ja kurditaustaisista maahanmuuttajista suurin osa ei ollut käynyt hammashoidossa edeltävän viiden vuoden aikana tai lainkaan elämänsä aikana. THL:n tekemästä raporista selviää myös, että suurimman osan Suomeen vuonna 2018 muuttaneista alle kouluikäisistä turvapaikanhakijoista hampaita harjattiin suomessa käytössä olevia suosituksia vähemmän. Alle kouluikäisistä lapsista alle puolen hampaat harjattiin kahdesti päivässä. Kaksi kolmesta 0–6-vuotiaasta lapsesta ei ollut käynyt lainkaan hammaslääkärissä. (Skogberg ym. 2019.)

2.5 Ohjaus

Hoitotyössä ohjaus on yksi keskeisimmistä elementeistä. Ohjaus on asiakkaan ja hoitajan välinen tasa-arvoinen vuorovaikutussuhde. Ohjauksen on oltava aktiivista, sekä tavoitteellista. Sekä ohjaajan, että ohjattavan taustatekijät on otettava huomioon. (Kyngäs ym. 2007, 5, 25–26.) Ohjauksessa tuetaan ja edistetään asiakkaan oppimisprosesseja tavoilla, jolla ohjattavan toimijuus vahvistuu (Vehviläinen 2014, 12).

Ohjauksen tavoitteena on tukea asiakkaan kykyä ja aloitteellisuutta, jotta hän voi parantaa elämäänsä haluamallaan tavalla (Kyngäs ym. 2007, 25–26). Ammattimaisessa ohjauksessa tavoitteiden tekeminen ja tapa kuunnella ovat selkeämpiä ja strukturoidumpia kuin tavallisessa arkipäiväisessä keskustelussa. (Onnismaa 2007, 25). Hoitajan tehtävä on tukea asiakasta ratkaisuihin, mutta välttää kertomasta asiakkaalle suoria vastauksia ongelmaan. Tuloksellinen ohjaus voi vaatia useampia toistoja. (Kyngäs ym. 2007, 25–27.)

Asiakkaan yksilöllisiin tarpeisiin ja asiakkaan taustatietoihin tulisi kiinnittää huomiota ohjausta antaessa (Kyngäs ym. 2007, 25–27). Esimerkiksi suun terveyden edistämisen ohjauksessa maahanmuuttajille tulisi huomioida erilaisten kulttuuritaustojen ja tottumusten vaikutukset. Haasteita voi myös tuottaa kieliongelmat, uskonnot ja entisen kotimaan toimintatavat. (Helenius-Hietala 2022b.)

2.5.1 Vanhemman ohjaus

Vanhemman ja perheen ohjaus koostuu eri osa-alueista. Ohjaus voi olla ammatillista, vuorovaikutuksellista, psykososiaalisen tuen tarjoamista, tietojen ja taitojen opettamista tai perheen auttamista ja tukemista. Ohjaus perustuu siihen, että ohjaaja tietää ohjattavan aiheen riittävän hyvin. Ohjaus on konkreettista ja perheelle ymmärrettävää kieltä ja ohjauksessa tuleekin välttää ammattisanaston käyttöä. Ohjausta voidaan toteuttaa suullisena ja kirjallisena. Suulliseen ohjaukseen tulisi aina kuulua myös kirjalliset ohjeet. (Storvik-Sydänmaa, Tervajärvi & Hammar 2019, 121.)

Vanhemman ohjaus lapsen hampaiden hoidossa on tärkeässä asemassa. Vanhempien vastuulla on huolehtia lapsen suun terveydestä heti lapsen syntymästä lähtien. Lapsi oppii vanhemmiltaan jo pienenä hampaiden omahoidon tavat ja oppii myös ottamaan itse vastuuta hampaiden hoidosta. (Sirviö 2022d.)

2.5.2 Lapsen ohjaus

Lapsen ohjaamisen liittyy omat erityispiirteensä. Lapsen ohjaamisessa tulee ottaa huomioon lapsen ikä, kehitystaso ja mahdolliset sairaudet, jotka voivat vaikuttaa lapsen kykyyn ymmärtää asioita. (Storvik-Sydänmaa ym. 2019, 338–339.)

Ohjausta antaessa on arvioitava minkä verran ja millaisissa asioissa ohjausta annetaan suoraan lapselle. Lapsen ymmärtäessä ohjattavaa asiaa, on varmistettava, ettei hän jää ohjauksen ulkopuolelle. (Kyngäs ym. 2007, 29.)

Vanhempien läsnäolo ohjaustilanteessa luo lapselle turvallisuuden tunnetta. Kaikenikäisten lasten kanssa voi käyttää ohjauksen apuna mielikuvitusta, musiikkia ja leikkiä. Leikki-ikäisen lapsen ohjauksessa on muistettava, että sanojen tulee olla selkeitä ja ohjaustilanteeseen on varattava riittävästi aikaa. Leikki-ikäisen lapsen kohdalla leikin merkitys ohjauksessa korostuu. (Storvik-Sydänmaa ym. 2019, 338–339.)

Joissain tapauksissa lapsen ohjaukseen voi vanhempien lisäksi liittyä myös ulkopuolisia tahoja, esimerkiksi päiväkotia. Lapsen perheen tai huoltajan kanssa tulee keskustella siitä, olisiko ohjausta hyvä antaa myös esimerkiksi päiväkodin hoitajalle. (Kyngäs ym. 2007, 29.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on valmistaa opas maahanmuuttajaperheiden vanhemmille leikki-ikäisen lapsen suun terveyden edistämisestä.

Opinnäytetyön tehtävä on:

Miten opastaa maahanmuuttajaperheiden vanhempia ohjaamaan leikki-ikäistä lasta suun terveyden edistämisessä?

Tavoitteena on, että tuotettua opasta voidaan hyödyntää leikki-ikäisen lapsen hampaiden hoidon ohjauksessa, erityisesti maahanmuuttajaperheissä. Opas sisältää vinkkejä vanhemmille siitä, miten lasta voi ohjata suun terveyden edistämisessä ja erityisesti hampaiden harjaamisessa. Tuotos on kohdistettu erityisesti maahanmuuttajataustaisille perheille ja vanhemmille, mutta tuotos on hyödyllinen myös muille perheille. Tuotos on opaslehtinen selkosuomeksi. Tavoitteena on, että tämä opinnäytetyö tukee leikki-ikäisen lapsen suunterveyttä ja sen edistämistä.

4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Yksinkertaisuudessaan toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan kehittämistyötä. Kehittäminen ei kuitenkaan määräydy tutkimuksen mukaan. Ammatillista kehittämistä toiminnallisessa opinnäytetyössä tukee tutkimuksen ajattelutapa ja sen menetelmälliset lähtökohdat. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena onkin, että tekijä perehtyy aiheeseen niin hyvin, että tekee itsestään aiheen asiantuntijan. Toiminnallisessa opinnäytetyössä painoarvo perustuu aineistoon, joka kootaan tutkimuksista ja näyttöön perustuvasta tiedosta. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena on sähköinen posterit, jonka tarkoituksena on opastaa maahanmuuttajaperheiden vanhempia leikki-ikäisen lapsen hampaiden hoidossa. Ajatuksena on, että vanhempi voi käyttää posteria apuna oman lapsen ohjaamiseen hampaiden hoidossa. Posterissa olevat tekstit ovat selkosuomenkielisiä ja opas toteutettiin lapsilähtöisestä näkökulmasta. Posterin toteutuksessa hyödynnettiin Canva -visualisointityökalua.

Tässä työssä hyödynnettiin luotettavia lähteitä eri tietokannoista. Tietokantoina olemme käyttäneet esimerkiksi CINAHLia ja MEDICiä. Mukana on myös esimerkiksi käypä hoito -suosituksia ja alan ammattilehdistä, sekä kirjoista löytyvää näyttöön perustuvaa tietoa.

4.1 Toteuttaminen

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi syksyllä 2023, jolloin suoritettiin aiheenvalintaprosessi kiinnostavista aiheista. Aiheesta päästiin nopeasti yhteisymmärrykseen opinnäytetyön tekijöiden kesken ja tietoa lähdettiin kartuttamaan alustavilla tiedonhauilla kattavasti eri tietokannoista. Lopulta aiheeksi rajautui Leikki-ikäisen lapsen suun terveyden edistäminen - opas maahanmuuttajataustaisille vanhemmille. Tietoa haettiin hyvin monipuolisesti erilaisista lähteistä ja opinnäytetyön tiedonhakuprosessissa hyödynnettiin niin kotimaisia, kuin ulkomaisiakin lähteitä ja tietokantoja. Suurin osa tietoa on haettu Käypä hoito -suosituksista ja Terveyskirjastosta. Lisäksi opinnäytetyössä on

hyödynnetty alan ammattilehtiä ja muuta aiheeseen liittyvää näyttöön perustuvaa tietoa. Suunnitteluvaiheessa työ on esitetty suunnitelmaseminaarissa, jossa työstä saatiin palautetta opiskelijakollegoilta ja ohjaavalta opettajalta, jonka perusteella lähdettiin viemään opinnäytetyötä toteutusvaiheessa eteenpäin.

Opinnäytetyön suunnittelun jälkeen opinnäytetyölle haettiin lupa ja allekirjoitettiin opinnäytetyösopimus. Tämän jälkeen alkoi varsinainen työvaihe, jonka aikana laajennettiin jo etsittyä tietoa eri kappaleisiin. Työvaiheessa jäseneltiin teksti niin, että se etenee johdonmukaisesti ja selkeästi ja lukijan olisi mahdollisimman helppo seurata tekstiä, vaikka aihe olisikin ennestään vieraampi. Opinnäytetyön teoriaosuuden pohjalta lähdettiin luomaan posteria. Posteriin oli tarkoitus kerätä mahdollisimman selkeästi tietoa leikki-ikäisen lapsen suun terveyden edistämisestä konkreettisella tasolla. Posterin suunnittelussa ja toteutuksessa hyödynnettiin Canva -visualisointityökalua. Työvaihe oli opinnäytetyössä aikaa vievin ja uuvuttavin osuus.

Opinnäytetyö alkoi olla viimeistelyvaiheessa opinnäytetyön käsikirjoitusseminaarissa ja saimme jälleen palautetta opiskelijakollegoilta ja ohjaavalta opettajalta, jonka perusteella pystyimme vielä hioa opinnäytetyön ja tuotoksen lopulliseen muotoonsa. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme saaneet palautetta myös työelämätaholta ja kehittäneet opinnäytetyöraporttia ja tuotosta työelämätahon palautteen perusteella.

Prosessin lopuksi tarkistettiin ja viimeisteltiin opinnäytetyö ja sen osa-alueet. Näiden tarkistusten perusteella tehtiin tarvittavia muokkauksia ja korjauksia. Tuotos viimeisteltiin lopulliseen muotoonsa. Viimeisessä vaiheessa kirjoitettiin pohdinta, tiivistelmä sekä englanninkielinen abstrakti.

4.2 Sähköinen poster

Tuotokseksi valikoitui sähköinen poster, koska halusimme tavallisen tulostettavan posterin sijaan luoda ympäristöystävällisemmän vaihtoehdon. Tämä sähköinen poster on myös halutessaan tulostettavissa, mutta lähtökohtaisesti posteria ei tulosteta valmiiksi. Posterin tarkoitus on olla selkeä ja

helppolukuinen, joka helpottaa ja sujuvoittaa luetunymmärtämistä ja tiedon välittämistä (Rowe 2019).

Posterin ulkoasussa pyrittiin värimaailmalla mukautumaan työelämätahon, Niitty 2 -hankkeen väreihin. Lapsilähtöisyys posterissa tulee esiin erilaisista piirroskuvista ja eläinhahmoista. Posterin lapsilähtöisyydellä olemme ajatelleet, että suun terveyden edistäminen olisi myös lapselle mielekästä. Lapsi voi esimerkiksi katsella posterin kuvia hampaiden harjaustilanteessa.

Tärkeimmät asiat on tiivistetty helposti luettavaan muotoon kolmelle erilliselle sivulle. Posterin tarkoitus on olla helppolukuinen, selkeä, informatiivinen ja kirjoitettu selkokielellä. Selkokielellä tarkoitetaan kieltä, joka on helppolukuista. Selkokielessä asiat kerrotaan yksinkertaisesti ja selkeästi ja käytetään helppoja lauseita ja sanoja (Selkokeskus 2021). Posteria voidaan hyödyntää erityisesti maahanmuuttajataustaisten perheiden kanssa työskennellessä. Posterit on esitelty liitteessä 1.

5 POHDINTA

5.1 Tuotoksen tarkastelu

Opinnäytetyöprosessin aikana kartutimme paljon meille uutta tietoa tutkimusprosessista ja erityisesti tietoa ja taitoa valitsemastamme aiheesta. Leikki-ikäisen lapsen hampaiden hoidosta löytyy paljon näyttöön perustuvaa tietoa ja aihe on kiinnostava. Erilaisten kulttuurien välisistä eroista leikki-ikäisen lapsen suun terveyden edistämiseen liittyen oli haasteellista löytää tutkittua tietoa, mutta olemme tyytyväisiä siihen tietoon, jota löysimme. Koemme tärkeäksi sen, että myös maahanmuuttajataustaisille perheille on helposti saatavilla tietoa lapsen hampaiden hoidosta. Opinnäytetyöprosessin aikana saimme selville erilaisista lähteistä, että meille niin itsestään selvät hampaiden hoitosuositukset eivät sitä todellakaan ole niille, jotka eivät ole kasvaneet samoihin suosituksiin.

Posterista halusimme tehdä visuaalisesti lapselle mieluisan katsella yhdessä vanhemman kanssa ja mielestämme onnistuimme siinä hyvin. Halusimme tuoda posteriin esimerkiksi eläinten ja suun terveyden edistämiseen liittyviä, lapsille sopivia kuvia. Alareunaan halusimme tuoda hieman luontoa niittyruohikon muodossa, liittyen työelämätahoon, Niitty 2 -hankkeeseen. Mielestämme posterista tuli selkeä niin visuaaliselta ulkomuodoltaan, kuin sisällöltäänkin. Posteriin on sisällytetty paljon tietoa, mutta siitä huolimatta se saatiin sisällytettyä tiiviisti ja selkeästi, eikä posterista tullut sekava, vaikka niin alkuun pelkäsimmekin. Olemme tyytyväisiä tekemäämme työhön koko opinnäytetyöprosessin aikana. Posterit vastaa opinnäytetyön tehtäviin ohjaamalla maahanmuuttajataustaisen perheen vanhemmalle leikki-ikäisen lapsen suun terveyden edistämistä. Koemme onnistuneemme opinnäytetyön tavoitteessa hyvin.

Opinnäytetyö oli rajattu koskemaan hampaiden hoitoa. Vaikka onnistuimme saavuttamaan opinnäytetyön tavoitteet hyvin, jatkokehittämissuhteena oppaasta voisi tehdä laajemman version, jossa käsiteltäisiin suun terveyden edistämistä laajemmin. Laajemmassa versiossa voisi esimerkiksi pohtia omahoidon motivaation vaikutuksia suun terveyteen ja käsitellä tarkemmin ateriarytmin ja ruokavalion vaikutusta suun terveyteen.

5.2 Eettisyys

Tässä opinnäytetyössä noudatettiin hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita. Näitä periaatteita ovat eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11.) Opinnäytetyössä ei käsitelty yksittäisen henkilön henkilötietoja. Emme plagioineet jo olemassa olevaa tietoa, vaan annoimme tässä opinnäytetyössä kunnian tiedon alkuperäisille kirjoittajille.

Käytetty materiaali on jo olemassa olevaa tutkittua tietoa, jolloin varsinaista tutkimuslupaa ei tarvittu (Arene 2020, 21). Opinnäytetyölle haettiin kuitenkin opinnäytetyölupa TAMK:n opinnäytetyö ohjeiden mukaisesti (TAMK 2023). Opinnäytetyö toteutettiin eettisiä periaatteita noudattaen. Opinnäytetyössä noudatettiin Tampereen ammattikorkeakoulun määrittelemiä ohjeita lähdeviitteistä, jolloin varmistuttiin siitä, että toimitaan oikein ja reilusti, hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteiden mukaan. Opinnäytetyöprosessi toteutettiin rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti. Tietoa haettiin luotettavista lähteistä ja lähteitä tarkasteltiin kriittisesti koko opinnäytetyöprosessin ajan.

5.3 Luotettavuus

Tieteellisen tutkimuksen tavoitteena on luoda mahdollisimman luotettavaa tietoa tutkittavasta aiheesta (Kylmä & Juvakka 2007, 127). Tässä opinnäytetyössä hyödynnettiin materiaalia, joka on näyttöön perustuvaa. Materiaali, jota tässä opinnäytetyössä käytetään, on kaikkien saatavilla. Materiaali on saatavilla julkisissa tietokannoissa. Mikäli materiaaliin vaaditaan erillinen käyttöoikeus, mainitaan tämä lähdeluettelossa.

Opinnäytetyössä hyödynnettiin tietoa eri lähteistä, kuten kirjallisuudesta, internetistä, eri tietokannoista ja Käypä hoito -suosituksista. Opinnäytetyössä pyrittiin käyttämään mahdollisimman tuoreita lähteitä, jotka ovat julkaistu viimeisen kymmenen vuoden aikana. Pyrimme varmistamaan, että käytämme opinnäytetyössä aina tuoreinta olemassa olevaa, näyttöön perustuvaa tietoa.

Opinnäytetyössä käytettiin myös joissain tapauksissa vanhempia lähteitä, mikäli tuoreempaa tietoa ei aiheesta ollut saatavilla.

LÄHTEET

Alapulli, H. & Waltimo-Sirén Janna. 2023. Tutti vai peukalo. Duodecim oppiportti. Verkkosivu. Viitattu 18.1.2023. Vaatii käyttöoikeuden. https://www.oppiportti.fi/op/lta01058/do?p_haku=tutti#q=tutti

Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Verkkosivu. Viitattu 9.11.2023. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Finlex. 2022. Terveystieteiden lakien muuttaminen. Verkkosivu. Viitattu 9.11.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

Heikka, H. 2022a. Suun terveys terveydenhuollon haasteena. Duodecim. Verkkosivu. Viitattu 24.10.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00161>

Heikka, H. 2022b. Terve suu. Duodecim. Verkkosivut. viitattu 2.3.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00022>

Helenius-Hietala, J. 2022b. Maahanmuuttajien suun terveyden hoito. Duodecim. Verkkosivu. Viitattu 16.1.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00073/maahanmuuttajien-suun-terveydenhoito>

Helenius-Hietala, J. 2022a. Ravinto ja suun terveys. Duodecim. Verkkosivu. Viitattu 10.1.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00013>

Helsingin yliopisto. n.d.b. Fluoridi vahvistaa hampaita. Fluoridin käyttö hampaiden hoidossa. Verkkosivu. Viitattu 18.1.2024. <https://www.helsinki.fi/fi/projektit/puhtaat-hampaat/lapset/fluoridi-vahvistaa-hampaita>

Helsingin Yliopisto. n.d.a. Lasten hampaiden omahoito. Ohjeita lasten hampaiden kotihoitoon. Verkkosivu. Viitattu 19.3.2024. <https://www.helsinki.fi/fi/projektit/puhtaat-hampaat/lapset/lasten-hampaiden-omahoito>

Honkala, S. 2022. Hampaistot ja niiden kehittyminen. Duodecim. Verkkosivu. Viitattu 10.1.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00004>

Jyväskylän Yliopisto. Koppa. 2015. Teoreettinen tutkimus. Verkkosivu. Viitattu 26.10.2023. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/teoreettinen-tutkimus>

Karies (hallinta). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2023. Viitattu 10.1.2024. Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

- Keski-Suomen hyvinvointialue. n.d. Lasten hampaiden hoito. Verkkosivu. Viitattu 19.3.2024. <https://www.hyvaks.fi/sites/default/files/ohjeet/Lasten%20hampaiden%20hoito.pdf>,
- Koch, G. & Poulsen, S., Espelid, I. & Haubek, D. 2017. Pediatric Dentistry. A clinical approach. Third edition. Chichester: Wiley Blackwell. Vaatii käyttöoikeuden. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/tampere/detail.action?pq-origsite=primo&docID=7104223>
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkka, H. 2022. Kirjoista itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House Oy.
- Kotoutuminen.fi. 2021. Keskeiset kotoutumiseen liittyvät käsitteet. Verkkosivu. Viitattu 26.10.2023. <https://kotoutuminen.fi/keskeiset-kasitteet>
- Kuitunen, M. 2023. Hampaiden puhkeaminen lapsella. Duodecim. Verkkosivu. Viitattu 10.1.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00128>
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. 1. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Könönen, E. 2021b. Hammasplakki. Duodecim. Verkkosivu. Viitattu 2.3.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00206>
- Könönen, E. 2021a. Karies (hampaiden reikiintyminen). Duodecim. Verkkosivu. Viitattu 4.4.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00704>
- Niitty 2 - Yhdessä maahanmuuttajaperheiden hyvän arjen puolesta. TAMK. 2023. Viitattu 9.11.2023. <https://projects.tuni.fi/niitty2/>
- Numanovic, V., Koskenniemi, J., Vahlberg, T. & Leino-Kilpi, H. 2017. Äitiys- ja lastenneuvolaterveydenhoitajien tieto raskaana olevan naisen ja neuvolaikäisen lapsen suun terveydestä. Hoitotiede 2018, 30 (2), 133.
- Onnismaa, J. 2007. Ohjaus- ja neuvontatyö. Aikaa, huomiota ja kunnioitusta. 3.painos. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press Oy.
- Renko, M., Niinikoski, H. & Palmu, S. 2023. Lastentaudit. 7. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Rowe, N.E. 2019. 'Poster, poster, on the wall; were you even there at all?' A mixed method research into the efficacy and perceptions of conference poster presentations. Väitöskirja. Lapin yliopisto. Viitattu 12.3.2024.
- Selkokeskus. 2021. Selkokieli. Verkkosivu. Viitattu 23.3.2024. <https://selkokeskus.fi/selkokieli/>
- Sirviö, K. 2022a. Alle kouluikäisen suuhygieniä. Duodecim. Verkkosivu. Viitattu 12.3.2024 <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00048#s1>

- Sirviö, K. 2020. Alle kouluikäisen suun terveys. Teoksessa Honkala, S., Heikka, H., Heikkinen, A., Helenius-Hietala, J. & Sirviö, K. (toim.). Terve suu. Kirja. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 67–149
- Sirviö, K. 2022c. Ksylitoli. Duodecim. Verkkosivu. Viitattu 12.1.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00019>
- Sirviö, K. 2022b. Ravinnon vaikutus suun terveyteen alle kouluikäisellä. Duodecim. Verkkosivu. Viitattu 10.1.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00046>
- Sirviö, K. 2022d. Suun omahoito. Duodecim. Verkkosivu. Viitattu 24.10.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00158>
- Skogberg, N., Mustonen, K-L., Koponen, P., Tiittala, P., Lilja, E., Ahmed Haji Omar, A., Snellman, O. & E Castaneda, A. 2019. Turvapaikanhakijoiden terveys ja hyvinvointi. Tutkimus Suomeen vuonna 2018 tulleista turvapaikanhakijoista. Verkkosivu. Viitattu 8.3.2024. URN_ISBN_978-952-343-351-9.pdf (julkari.fi)
- Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. 1. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Storvik-Sydänmaa, S., Tervajärvi, L. & Hammar, A-M. 2019. Lapsen ja perheen hoitotyö. 1.painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Suomen Hammaslääkäriliitto. N.d. b. Alle kouluikäisen suunterveys. Verkkosivu. Viitattu 24.10.2023. <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys-erikikakausina/lasten-ja-nuorten-suunterveys/alle-kouluikaisen-suunterveys>
- Suomen Hammaslääkäriliitto. N.d. a. Hampaiden kehittyminen ja puhkeaminen. Verkkosivu. Viitattu 10.1.2024. <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/yleistietoa-suunterveydesta/suun-ja-hampaiston-rakenne-kehittyminen-ja-toiminta/hampaiden>
- Suomen Hammaslääkäriliitto. N.d. c. Suunterveys. Verkkosivu. Viitattu 24.10.2023. <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys>
- Suomen Hammaslääkäriliitto. N.d. e. Sylki – hampaiston puolustaja. Verkkosivu. viitattu 10.1.2024. <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/yleistietoa-suunterveydesta/suun-ja-hampaiston-rakenne-kehittyminen-ja-toiminta/sylki-hampaiston>
- Suomen Hammaslääkäriliitto. N.d. d. Terveelliset ruokatottumukset. Verkkosivu. Viitattu 24.10.2023. <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/yleistietoa-suunterveydesta/ravinto-ja-suunterveys/terveelliset-ruokatottumukset>
- Suun terveyden edistäminen. n.d. Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue. Verkkosivu. Viitattu 2.3.2024. <https://www.luvn.fi/fi/suun-terveyden-edistaminen#section-5755>.
- TAMK. 2023. Opinnäytetyö, ohje opiskelijalle, TAMK. Verkkosivu. Viitattu 22.11.2023. https://intra.tuni.fi/fi/opiskelu/opiskelu-0/kirjallisen-raportoinnin-opas/kirjallisen-raportoinnin-opas-e-lahdeluettelo?targeting_set=tamk_staff

Tarnanen, K., Anttonen, V., Kotiranta, A. & Pöllänen, M. Hyvä suun terveys on osa terveyttä! Käypä hoito –suosituksen hampaan paikkaus hoito ja karies (hallinta) potilasversio. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim, 2023. (viitattu 22.11.2023). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

THL. n.d. a. Maahanmuutto ja kulttuurinen moninaisuus. Verkkosivu. Viitattu 26.10.2023. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyontueksi/kasitteet>

THL. n.d. b. Suun terveystarkastukset. Verkkosivu. Viitattu 18.1.2024. https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/suun-terveystarkastukset#alle_kouluikaiset

THL. 2019. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. 2. uudistettu painos. Helsinki: Punamusta Oy. Verkkosivu. Viitattu 10.1.2024. <https://www.julkari.fi/handle/10024/137459>

Tilastokeskus. n.d. Maahanmuuttajat väestössä. Verkkosivu. Viitattu 9.11. 2023. <https://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa.html>

Valtioneuvosto. 2021. Suomen väestö monimuotoistuu – vaihtelua on alueittain. Verkkosivu. Viitattu 9.11.2023. <https://valtioneuvosto.fi/-/1410869/suomen-vaesto-monimuotoistuu-vaihtelua-on-alueittain>

Vehviläinen, S. 2014. Ohjaustyön opas. Yhteistyössä kohti toimijuutta. Helsinki: Gaudeamus Oy.

LIITTEET

Liite 1. Opinnäytetyön sähköinen posterit.

Leikki-ikäisen lapsen hampaiden hoito

Hampaiden harjaus

Hampaiden harjaus aloitetaan, kun lapsen ensimmäinen hammas tulee näkyviin. Lapsen hammasharja on pieni ja pehmeä. Hammasharjaan laitetaan pieni määrä lapsille sopivaa fluorihammastahnaa. Fluori hoitaa hampaita ja estää hampaiden reikiintymistä.




Ruokailu

Säännöllinen ruokailu on hampaille hyväksi, 4-6 ateriaa päivässä. Älä napostele. Vältä sokeria. Napostelu ja sokeri on haitallista hampaille. Vesi on paras janojuoma. Ruoan jälkeen on hyvä ottaa ksylitolipastilli.



Imetys ja tutti

Jos imetys jatkuu yli 12 kuukautta, se voi tehdä reikiä hampaisiin. Tutin, sormen tai rätin pitkään imeminen voi aiheuttaa purennan virheitä.



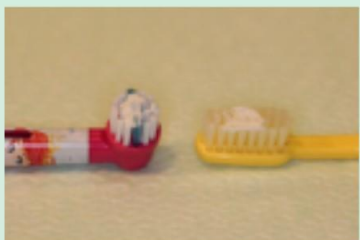
Karies

Karies on bakteeri, joka tekee reikiä hampaisiin. Bakteeri tarttuu syljen kautta. Älä laita omasta suusta lapsen suuhun ruokailuvälineitä. Vältä sylkitartuntaa.





Hammastahnan määrä



Alle 3 -vuotiaat

Riisinjyvän kokoinen määrä tahnaa. Hammastahnan sopiva fluoridipitoisuus on 1000 - 1100ppm.



3-5 -vuotiaat

Lapsen pikkusormen kynnen kokoinen tai herneen kokoinen annos. Hammastahnan sopiva fluoridipitoisuus on 1000 -1100 ppm.



6 -vuotiaat

0,5 - 2cm tahnaa. Hammastahnan sopiva fluoridipitoisuus on 1450 ppm.





Leikki-ikäisen lapsen hampaiden harjaus



1. Laita lapsille sopivaa fluorihammastahnaa pieni määrä hammasharjaan.

2. Harjaa ensin takahampaiden sisäpinnat, sitten ulkopinnat ja viimeisenä purupinnat. Siirry takaa etuhampaisiin. Ensimmäiset ylähampaat ja sitten alahampaat.



3. Nosta lapsen ylähuulta omalla sormella, niin näet hampaat paremmin ja hampaat on helpompi harjata.

4. Lapsi voi sylkeä ylimääräisen tahnan pois.

Harjaa hampaat
kaksi kertaa päivässä
- aamulla ja illalla!

