

Saana Lepola ja Laura-Kaisa Poikajärvi

HAMPAIDEN VALKAISU VASTAANOTOLLA

Kyselytutkimus Koulukadun Hymy Oy:n asiakkaille

HAMPAIDEN VALKAISU VASTAANOTOLLA

Kyselytutkimus Koulukadun Hymy Oy:n asiakkaille

Lepola Saana ja Poikajärvi Laura-Kaisa
Opinnäytetyö
Syksy 2019
Suun terveydenhuollon tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Suun terveydenhuollon tutkinto-ohjelma

Tekijät: Saana Lepola ja Laura-Kaisa Poikajärvi
Opinnäytetyön nimi: Hampaiden valkaisu vastaanotolla
Työn ohjaajat: Helena Heikka ja Anna-Leena Keinänen
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: syksy 2019

Sivumäärä: 54 + 9

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miksi hampaiden vastaanottovalkaisuun hakeudutaan, mitä odotuksia ja kokemuksia asiakkailla on hampaiden valkaisuun liittyen, millaisia vaikutuksia valkaisulla voi olla asiakkaalle sekä kuinka tyytyväisiä asiakkaat ovat valkaisutulokseen ja asiakaspalveluun. Tutkimustuloksilla on tarkoitus selvittää kuvaa siitä, millainen vaikutus epäesteettisellä hampaistolla on asiakkaan tyytyväisyyteen hymystään ja miten valkaisulla voidaan siihen vaikuttaa. Opinnäytetyön tavoitteena on luoda yhtenäinen kokonaisuus, josta käy ilmi keskeisimmät syyt valkaisuun hakeutumiseen ja seikat, jotka vaikuttavat lopputulokseen. Työn tekemisessä hyödynnetään ajankohtaisia lähteitä ja keskitytään vastaanottovalkaisuun sen sijaan, että kaikkia valkaisu-metodeja käsiteltäisiin pintapuolisesti.

Tavoitteenamme on parempi ymmärrys hampaiden valkaisusta ja sen merkityksestä yksilölle ja esimerkiksi omahoidon toteutukselle. Tavoitteenamme on luoda onnistunut kyselytutkimuslomake, jolla tutkimuskysymyksiin vastaamisen ohella tuotetaan asiakaspalautetta yhteistyökumppanillemme, Koulukadun Hymy Oy:lle. Yhteistyökumppani voi hyödyntää työn tuloksia markkinoinnissa ja valkaisuasiakkaiden palvelun parantamisessa. Pitkän aikavälin tavoitteena on suun terveydenhuollon ammattihenkilöstön tiedon lisääntyminen hampaiden valkaisusta. Tavoitteenamme on, että jokaisella ammattilaisella olisi ainakin perustiedot hampaiden valkaisusta. Valkaisuja tekevien ammattilaisten tulisi pystyä kertomaan asiakkaalle valkaisun menetelmistä ja perustella toimintansa tieteellisiin faktoihin perustuen.

Tutkimuksemme päätutkimusmenetelmänä on asiakkaille toteutettu kysely. Toteutimme internet-pohjaisen puolistrukturoidun kyselyn kaikille valkaisuun Koulukadun Hymyyn tulleille asiakkaille. Kyselyyn vastattiin heti käynnin päätteeksi tai tarvittaessa asiakkaat täyttivät kyselyn myöhemmin kotonaan omalla mobiililaitteellaan. Kyselyn lisäksi tietoperustassa on hyödynnetty viimeisimpiä tutkimustietoja, artikkeleita ja haastatteluja niin suomalaisista kuin kansainvälisistäkin lähteistä.

Kyselymme johtopäätöksenä havaitsimme, että hampaiden valkaisuun hakeudutaan pääsääntöisesti, koska asiakkaat ovat tyytymättömiä hampaidensa sävyyn tai koska asiakkaat ovat uteliaita toimenpiteestä. Valkaisun jälkeen asiakkaiden tyytyväisyys hampaidensa väriin nousi huomattavasti ja ihmiset kokivat olonsa varmemmaksi hymyillessään. Asiakkaiden kiinnostus omahoitoa kohtaan nousi ja motivaatio sopivampien omahoidon välineiden hankkimiseen kohosi. Emme havainneet motivaatiota värjäävien tuotteiden käytön vähentämiselle.

Asiasanat: Hampaiden valkaisu, Esteettinen hammashoito, Asiakastyytyväisyys, Tutkimuskysely

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Dental Health Care

Authors: Saana Lepola and Laura-Kaisa Poikajärvi

Title of thesis: In-office teeth whitening

Supervisors: Helena Heikka and Anna-Leena Keinänen

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2019 Number of pages: 54 + 9

In this thesis we studied the reasons why people want to get their teeth bleached. What are their expectations on whitening treatment and which factors affect the satisfaction on this treatment? We implemented our thesis in co-operation with a private dental clinic Koulukadun Hymy Oy.

Our main goal with this thesis to further understand the significance of esthetic dentalcare in the field of dentistry. Esthetic dentistry is often equated with cosmetic treatments (e.g. facial treatments or manicures). We studied whether dental bleaching could have some other indications as well. There are some previous studies suggesting improvement in oral self-care after dental whitening. Still, as it is dental whitening is mainly performed by desire of the customer.

We collected information for this thesis mainly with an online questionnaire. We asked the customers of Koulukadun Hymy to fill out the questionnaire after their teeth whitening. Questionnaire was only completed by customers who had their teeth bleached and not by employees or other customers. We provided an iPad to complete the questionnaire with, but it was also possible to use one's own mobile phone. This was possible due to open online link. We printed only two sheets of paper for this study. One was a letter of introduction to hand out before the treatment and study and the other one was a sheet of QR codes that we could hand out. This improved this study's ecological aspects. Aside of the questionnaire we used topical information from both Finnish and international sources.

In conclusion we learned that the main reason for one wish to get their teeth bleached is dissatisfaction on the shade of their teeth. Big reason was also pure curiosity for whitening treatment. However, after whitening content of the shade of their teeth improved greatly and customers confidence on their smile improved. We also noticed an increase in interest to use better oral care devices. We didn't find a connection between reducing use of staining products or effect in quitting smoking.

Keywords: Teeth whitening, Teeth bleaching, Esthetic dental care, Customer satisfaction

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	HAMPAIDEN VALKAISU	8
2.1	Hampaiden värjäytymisen syitä	9
2.2	Hampaiden valkaisun indikaatiot	11
2.3	Hampaiden valkaisun kontraindikaatiot	12
2.4	Hampaiden valkaisu vastaanotolla	14
2.5	Omahoito vastaanottovalkaisun jälkeen	18
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	21
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	23
4.1	Tutkimusmetodologia	23
4.2	Tutkimuksen kohdejoukko	24
4.3	Mittarin laadinta	24
4.4	Aineiston keruu	27
4.5	Aineiston analysointi	29
4.6	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	29
5	TUTKIMUSTULOKSET	32
5.1	Asiakkaiden syyt hampaiden vastaanottovalkaisuun hakeutumiselle	34
5.2	Asiakkaiden odotukset ja kokemukset vastaanottovalkaisusta	36
5.3	Hampaiden valkaisun vaikutukset asiakkaalle	36
5.4	Asiakkaiden tyytyväisyys valkaisutulokseen	38
5.5	Asiakkaiden tyytyväisyys saamaansa palveluun	39
6	TULOSTEN TARKASTELU	40
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	42
8	POHDINTA	43
8.1	Opinnäytetyöprosessi	43
8.2	Tutkimuksen tavoitteet	46
8.3	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	47
8.4	Reflektointi ja jatkotutkimus	49
	LÄHTEET	50
	LIITTEET	55

1 JOHDANTO

Hampaiden valkaisu on viime vuosina noussut entistä enemmän esiin mediassa. Suun terveydenhuollon asiakkaat kysyvät hampaiden valkaisusta ja kiinnostusta aiheeseen löytyy. Tästä huolimatta ei valkaisuikäynneille ole syntynyt valtavaa kysyntää. Esimerkiksi Oral Hammaslääkärit Oyj:n liiketoimintajohtajana toiminut Anders Gylling kertoo, että valkaisut vievät vain noin kolme prosenttia suuhygienistien työajasta. Myös muilla yksityisillä hammaslääkäriasemilla ollaan samoilla linjoilla. (STT 2019, viitattu 9.10.2019.)

Markkinoilla on jatkuvasti uusia valkaisutuotteita ja Internet mahdollistaa tuotteiden tilaamisen helposti kotiovelle, vaikka ulkomailta saakka. Myös vastaanottovalkaisuun käytettävät aineet ja menetelmät kehittyvät jatkuvasti suuren kysynnän ja kilpailun vuoksi. Siksi on tärkeää, että suun terveydenhuollon ammattilaiset ovat tietoisia hampaiden valkaisuun käytettävistä metodeista ja niiden mahdollisista haittavaikutuksista. Hampaiden valkaisusta esitetään kysymyksiä myös kunnallisessa hammashuollossa, joten myös julkisella sektorilla työskentelevien ammattilaisten on oltava tietoisia hampaiden valkaisusta. Opinnäytetyömme aihe on siis ajankohtainen. Opinnäytetyömme osana toteutamme kyselytutkimuksen asiakkaille, joille tehdään hampaiden vastaanottovalkaisu yhdellä tämän hetken tehokkaimmista hampaiden valkaisumenetelmistä, 35 %:lla vetyperoksidigeelillä.

Tulevina suuhygienisteinä – varsinkin, jos tulemme työskentelemään yksityisellä sektorilla – työkuvaamme voi kuulua itsenäistä hampaiden valkaisua, joten perehtymisestä nykyaikaisiin hampaidenvalkaisumenetelmiin on hyötyä myös ammatillisen kehittymisen näkökulmasta. Olemme havainneet, että usein ihmiset tulevat valkaisuikäynnille ennako-odotusten kanssa, jopa jännittyneinä. Osa on miettinyt hampaiden valkaisua pitkään, ennen kuin on rohkaistunut ottamaan ajan. Kaunis hymy ei ole enää vain filmitähtien etuoikeus, vaan hampaiden valkaisu nostaa suosiotaan valtaväestössä, niin naisten kuin miestenkin keskuudessa.

Työmme tarkoituksena on selvittää, miksi ja millaisilla odotuksilla hampaiden vastaanottovalkaisuun hakeudutaan, sekä kuinka tyytyväisiä asiakkaat ovat valkaisutulokseensa. Tutkimustuloksien avulla kartoitamme, millainen vaikutus epäesteettisellä hampaistolla on asiakkaan tyytyväisyyteen hymystään ja miten valkaisulla voidaan siihen vaikuttaa. Tutkimuksen yhteydessä toteutettiin myös

asiakastytyväisyyskysely, jonka tarkoituksena on kerätä asiakaspalautetta yhteistyökumppanillemme.

Työn keskeisenä tavoitteena on parempi ymmärtämys hampaiden valkaisuista ja sen merkityksestä yksilölle. Tavoittelemme oman tietomme lisääntymisen lisäksi myös muiden suun terveydenhuollon ammattihenkilöiden tiedon lisääntymistä. Näemme, että vähintään valkaisuja tekevien ammattilaisten tulisi pystyä kertomaan asiakkaalle valkaisun menetelmistä ja perustella toimintansa faktojen kautta. Ennen työn aloittamista pohdimme, voiko hampaiden valkaisulla olla vaikutusta myös esimerkiksi omahoidon parantumiselle tai tupakoinnin vähentämiselle. Tavoitteenamme on löytää näkökulmia näihin kysymyksiin.

Toteutamme työn yhteistyössä yksityisen hammaslääkäriaseman Koulukadun Hymy Oy:n kanssa. Opinnäytetyömme on tutkimusluonteinen ja siinä hyödynnetään kvantitatiivista tutkimustapaa. Rajasimme työmme koskemaan vain vastaanottovalkaisuja ja keskityimme työssämme yhteen suosituimpaan valkaisumetodiin; 35%:lla vetyperoksidilla tehtyyn valkaisuun, joka on käytössä myös yhteistyökumppanillamme Koulukadun Hymy Oy:llä.

Opinnäytetyömme kohdeyleisönä on ensisijaisesti hammashoidon ammattilaiset, jotka tekevät työssään hampaiden valkaisuja tai jotka haluavat päivittää tietonsa valkaisuista. Valkaisuja tekevän ammattihenkilöstön on mahdollista hyödyntää työmme tuloksia paremman yleiskuvan luomiseksi asiakkaiden toiveista valkaisuun liittyen. Työtä voidaan hyödyntää jo opiskeluvaiheessa, suun terveydenhuollon opiskelijoiden perehtyessä valkaisun perusteisiin ja menetelmiin. Tietotaidon lisääntymisen myötä, me suuhygienisteinä, voimme tarjota mahdollisimman hyvän valkaisukokemuksen asiakkaille ja ymmärtää esteettisen hammashoidon tärkeyttä hammashoidon kokonaisuudessa. Yhteistyökumppanimme hyötyy tekemästämme työstä saamalla eväitä palvelujensa kehittämiseen ja materiaalia markkinointiinsa.

2 HAMPAIDEN VALKAISU

Käsite esteettisyys viittaa elämyksiin, jotka liittyvät kauneuteen, taiteeseen tai hyvään makuun. Käsitteet esteettisyydestä vaihtelevat ja muuttuvat eri ajanjaksojen ja kulttuurien näkökulmien myötä. Esteettisyyden käsite rinnastetaan usein käsitteeseen kosmeettinen, joka viittaa ulkonäön parantamiseen. Käsitteet esteettisyydestä on subjektiivinen, esimerkiksi eräät luonnonkansat käyttävät hampaiden värjäämistä tummiksi kaunistautumismenetelmänä, kun taas joissakin kulttuureissa kultaiset etuhampaat mielletään vaurauden ja kauneuden merkiksi. Toisaalta esteettiseksi voidaan mieltää luonnottoman valkoinen, ”filmitähtihammasrivistö”. (Therapia Odontologica (toim.) 2019a, viitattu 5.5.2019.) Esteettisyyden tavoittelu pohjautuu monen eri tekijän summaan, sillä esteettisiin toiveisiin vaikuttavat kulttuurin lisäksi myös esimerkiksi muoti, perinne, koulutus, ympäröivät sosiaaliset ja taloudelliset seikat sekä ikä (Holmstrup, Pallesen & Schou 2013, viitattu 23.11.2019).

Hampaiden valkaisu on esteettinen toimenpide, jonka suorittaa valtuutettu terveydenhuollon ammattilainen, joten se kuuluu kosmeettiseen terveyden hoitoon. Esteettisten hoitojen jälkeen on tarkoituksena, että ihmiset tuntevat itsensä nuoremmiksi, terveemmiksi ja viehättävämmiksi. Hoidoilla voi olla suuri merkitys ihmisen omakuvaan ja tyytyväisyyden kokemiseen itsestään. Hampaiden valkaisu on muita hampaiston esteettisiä toimenpiteitä suosituimpi, sillä se on muihin metodeihin verrattuna edullinen ja omaa hammaskudosta ei menetetä lainkaan. (Hiiri 2015a, viitattu 20.6.2019.)

Esteettisestä hammashoidosta puhuttaessa tarkoitetaan sellaisia hampaiston invasiivisia toimenpiteitä, joiden pääasiallinen tarkoitus on muovata ulkonäköä, ei korjata hampaiden tai suontelon sairauksia. Hampaiden vaalennus on lievästi invasiivinen toimenpide esteettisemmän hymyn saavuttamiseksi. (Florida Academy of Cosmetic Dentistry, viitattu 20.3.2019.) Kuten kaiken lääketieteellisen toiminnan, myös esteettisen hoidon tavoitteena on toiminnan palauttaminen. Monet ihmiset häpeilevät hampaidensa ulkonäköä, ja voivat esimerkiksi välttää hampaidensa näkymistä hymyillessä tai peittää suunsa kädellään hymyillessään. Jotkut voivat kokea itsensä vaivautuneeksi valokuvattaessa tai pyrkivät kääntämään ”paremman puolensa” kameraa kohti. Esteettiseen hammashoittoon tullessa toiveina voivat olla valkoisemmat hampaat, terveemmät ikenet tai yksittäiset

hammasriveihin tai hampaisiin kohdistuvat yksityiskohtien korjaukset. Nykyisin pienikin ulkonäöllinen poikkeavuus saattaa aiheuttaa ulkonäköpaineita tai vaikuttaa negatiivisesti henkilön omakuvaan. (Therapia Odontologica (toim.) 2019a, viitattu 5.5.2019.)

Esteettistä hoitoa ei voida toteuttaa ilman todellista hoidontarvetta ja hoidon tulee perustua luotettavaan tutkimusnäyttöön. Hampaiden valkaisun kohdalla tämä tarkoittaa esimerkiksi, ettei jo entuudestaan vaaleita hampaita valkaista ja käytetään vain tutkittuja ja tehokkaita valkaisuaineita. Toteutettavan hoidon on pystyttävä vastaamaan hoidon tarpeeseen ennustettavasti. Hoidon tulosten pysyvyys tulee olla tyydyttävää ja mahdolliset haittavaikutukset tulee olla tiedossa ja ne on pystyttävä minimoimaan. Tällä perusteella lievästi invasiiviset toimenpiteet, kuten hampaiden valkaisu, toteuttavat hyvän esteettisen hammashoidon piirteet. Tällaisilla hoidoilla minimoidaan hampaan kudoksiin kohdistuvat vauriot ja reaktiot ovat paremmin ennustettavissa. (Holmstrup, Pallesen & Schou 2013, viitattu 20.3.2019.)

Hampaistolla on suuri esteettinen merkitys ja on luonnollista tavoitella kaunista hammashyömyä. Hampaiden valkaisulla poistetaan hampaiden sisäisiä orgaanisia värjäytymiä hapettamalla hampaan pintaa kemiallisesti esimerkiksi vetyperoksidilla tai karbamidiperoxidilla (Darby & Walsh 2015, 527). Hampaiden valkaisuun on monia erilaisia menetelmiä. Hampaita voidaan valkaista kotona hammasteknikon tekemillä lusikoilla tai käsikauppatavarana myytävillä yhdisteillä. Internetissä on tarjolla paljon erilaisia tuotteita ja myös aptekeista ja päivittäistavara-kaupoista on saatavilla valkaisutuotteita. Myös jotkut kauneushoitolat tekevät hampaiden vaalennuksia vastaanotoillaan. Tässä opinnäytetyössä keskitymme vain hammaslääkärin vastaanotoilla tehtyihin valkaisuihin.

2.1 Hampaiden värjäytymisen syitä

Hampaiden luonnollinen väri vaihtelee vitivalkoisesta keltaiseen ja aina harmaan eri sävyihin. Usein hammas ei ole aivan tasaisen värinen vaan voi sisältää useampaa värisävyä. Hampaiden väriin vaikuttaa myös kiilteen paksuus ja valon heijastamiskyky. Hampaiden värin tummuminen on täysin normaalia iän myötä, mutta värin tummumiseen on monia muitakin ulkoisia ja sisäisiä tekijöitä. Keltaiset ja ruskeat värisävyt vaalenevat tehokkaammin kuin harmaat ja siniset. Vaaleneminen on kuitenkin hyvin yksilöllistä, eikä valkaisun lopputulosta voi ennustaa vain lähtösävyä perusteella. (Hammasväline, Opalescence-valkaisuaineet 2008, viitattu 29.10.2019.)

Hampaita värjääviä ulkoisia tekijöitä ovat esimerkiksi ravintoaineet, lääkkeet sekä tupakka ja nuuska, jotka kemiallisessa yhteisvaikutuksessa plakin kanssa tuottavat väriaineita, jotka kulkeutuvat hampaan sisälle etenkin kiillehalkeamia pitkin. Ikääntyessä hampaiden kiille muuttuu ohuemmaksi ja myös kiderakenne muuttuu, jolloin kiilteen valoa heijastava ominaisuus muuttuu ja kiilteen läpikuultavuus lisääntyy. Ikääntyminen lisää myös sekundaaridenttiin muodostumista. (Therapia Odontologica, 2019b, viitattu 24.11.2019)

Hampaat voivat värjäytyä myös sisäisten, eli systeemisten prosessien seurauksena. Alkava kariesvaurio näyttäytyy hampaalla usein rusehtavana ja remineralisaatio puolestaan tumman ruskeana tai jopa mustana. Kariesvauriota ei kuitenkaan voida hoitaa värjäymän tavoin ja se tulee pystyä erottamaan värjäymästä diagnostisesti. Aikaisemmin runsaasti paikkamateriaalina käytetty amalgaami värjää hampaan tummaksi, koska siitä vapautuu hopeasuoloja hampaan kudoksiin. Myös aiemmin juurentäytössä käytetyt jodi ja jodoformi aiheuttavat hampaan tummumista. Yleinen syy hampaiden sisäisiin värjäymiin ovat hampaiden kehityshäiriöt. Kehityshäiriöiden ilmenemisessä on oleellista, missä vaiheessa kehitystä vaurio on tapahtunut, ja syyt häiriöihin voivat olla geneettisiä tai ympäristöstä johtuvia. Esimerkiksi liian suuri fluoripitoisuus aiheuttaa kehittyviin hampaisiin vaaletta tai ruskeita laikkuja, fluoroosia. Muita syitä hampaiden sisäiselle värjäytymiselle ovat esimerkiksi keliakia, riisitauti sekä maksan, munuaisten, kilpirauhasen ja lisäkilpirauhasten toimintahäiriöt. Myös syöpähoidot, kuten solunsalpaaja- ja sädehoidot aiheuttavat hampaiden värimuutoksia. Näiden lisäksi lääkeaineet, kuten tetrasykliinit tai muut kemikaalit, voivat vaikuttaa hampaiden väriin. (Hiiri 2015b, viitattu 18.6.2019.)

Tetrasykliinit ovat bakteerien proteiinisynteesiä estäviä antibiootteja. Niillä on voimakas taipumus sitoutua mineralisoituviin kudoksiin, esimerkiksi kehittyvään dentiiniin. Reagoidessaan auringonvalon kanssa tetrasykliinin hajoamistuotteet muuttuvat ruskeiksi, aiheuttaen hampaan värjäytymisen. Äidin raskauden aikainen tai alle 8-vuotiaana syöty tetrasykliinikuuri voi värjätä kehittyvät hampaat pysyvästi. Myös usein toistuva kuuri voi altistaa hampaiden värjäytymiselle. Myös tietyt yleissairaudet, kuten porfyria ja Erythroblastosis fetalis ja Amelogenesis imperfecta ja Dentinogenesis imperfecta näkyvät hampaistossa värimuutoksina, mutta kyseisiin sairauksiin liittyy myös muita hampaiston ulkonäköön liittyviä seikkoja. (Therapia Odontologica (toim.) 2019b, viitattu 26.2.2019.)

Yksittäisessä hampaassa voi tapahtua värimuutos trauman aiheuttaman verenvuodon seurauksena. Aluksi hammas muuttuu punertavaksi ja väri alkaa vähitellen tummua harmaaksi tai ruseh-

tavaksi. Värjäytyminen on tällöin seurausta dentiinitubuluksiin päässeestä verestä: punasolut hemolysoituvat ja vapautunut hemoglobiini muodostaa hajotessaan värillisiä yhdisteitä, kuten rautasulfidia. Veressä olevien proteiinien hajoamistuotteet puolestaan värjäävät nekrotisoituneen hampaan harmaaksi. (Marin, Bartold & Heithersay 1997, viitattu 18.9.2019.) Trauman jälkeen hampasta on hyvä seurata röntgenkuvilla, vitaliteettimittauksilla sekä kuituvalon avulla, jotta hampaan voimakas värimuutos voidaan estää oikeaan aikaan toteutetulla juurihoidolla.

2.2 Hampaiden valkaisun indikaatiot

Hampaiden sisäiset värjäymät on mahdollista poistaa ainoastaan vetyperoksidipohjaisella valkaisuaineella. Ulkoisten tekijöiden seurauksena värjäytyneet hampaat voidaan puhdistaa tahnoilla ja hammaskiven poistolla. (Suokas 2016, 38.) Valkaisua indikoi siis hampaiden värjäymät, joita ei saada muilla perinteisemmällä keinoilla, esimerkiksi ultraäänilaitteella, pastapuhdistuksella tai jauhepuhdistuksella poistettua. Lisäksi valkaisun indikaationa on asiakkaan oma kokemus hampaitonsa epäesteettisyydestä, joka häiritsee häntä. (Darby & Walsh 2015, 517-526.) Koska pääasiallinen syy valkaisulle on asiakkaan oma halu vaaleampiin hampaisiin, usein kiinnitetään huomiota siihen, kenelle halukkaista valkaisua ei voida tehdä. Tulevaisuudessa huomiota voitaisiin kiinnittää enemmän myös siihen kuka valkaisusta hyötyisi ja suositella toimenpidettä näille asiakkaille.

Useimpien mielestä valkoiset ja hyvin hoidetut hampaat ovat kauniit. Vaikka hampaiden väri ei suoraan kerro hampaiden terveydestä, ovat valkoisemmat hampaat monen mielestä terveemmän näköiset. Hampaiden valkaisuun hakeutumisen taustalla on toive valkoisemmasta hymystä. (Bäsén 2011, 216.) Näin ollen suurin indikaatio hampaiden valkaisuun hakeutumiselle on asiakkaan oma tyytymättömyys hampaidensa väriin. Hampaan värillä voi subjektiivisesti koettuna olla suuri merkitys hampaiden estetiikassa. Tyytymättömyys hampaiden väriin on yleistä. Hampaiden valkaisu voi vaikuttaa positiivisesti psykososiaaliseen hyvinvointiin: itsetunto voi parantua, hymyily vapautua ja kokemus siitä, ettei hampaita tarvitse peitellä, vahvistuu. Aikaansa seuraavien hammaslääketieteen ammattilaisten valvoma ja suorittama hampaiden valkaisu on yleisin ja turvallisin esteettisen hammashoidon muoto. (Suokas 2016, 38.)

Yhdysvalloissa tänä vuonna toteutetussa kirjallisuuskatsauksessa löydettiin useiden tutkimusten pohjalta yhteys hampaiden valkaisun ja parantuneen omahoidon välillä. Hampaiden vaalennuksen jälkeen tutkimushenkilöillä havaittiin vähemmän plakkia ja ientulehdusta kuin kontrolliryhmällä, joka

ei käyttänyt valkaisevia tuotteita. Myöskään plasebotuotteita käyttäneillä henkilöillä ei vastaavia tuloksia havaittu. Tämän tuloksen nojalla hampaiden valkaisua voisi mahdollisesti suositella heikosta omahoidosta kärsiville henkilöille, mikäli he ovat motivoituneita suunsa tilanteen parantamiseen. (Sanz-Sánchez, Oteo-Calatayud, Serrano, Martín & Herrera 2019, viitattu 18.6.2019.)

Suomen suuhygienistiliiton jäsenlehdessä julkaistussa artikkelissa Ulla Marjosola pohtii mahdollisuutta käyttää hampaiden vaalennushoitoja yhtenä motivointikeinona nuorten omahoitoon. Esteettisten hoitojen on todettu motivoivan suun terveydenhoidossa aikuisia: puhtaisiin ja vaaleisiin hampaisiin kiinnitetään huomiota ja hampaista halutaan myös huolehtia paremmin. Samaa motivoimiskeinoa voitaisiin kenties hyödyntää myös nuorten omahoidon motivoimiseen. Alle 18-vuotiaille voidaan tehdä jauhepuhdistuksia, jotka usein riittävät hymyn kirkastamiseen. Nuoren muilta ihmisiltä saama hyväksyntä ja kannustus vahvistavat nuoren itsetuntoa ja sitä kautta niillä voi vaikuttaa myös hänen hyvinvointiinsa. Marjosola herättelee artikkelissaan kysymyksiä siitä, voisiko suuhygienisti nuoren itsetuntoa tukemalla edistää myös nuoren suun ja hampaiden terveyttä ja voidaanko esimerkiksi esteettisillä hoidoilla vaikuttaa nuoren itsetuntoon ja hänen suunterveyteensä parantuneen omahoidon myötä. (Marjosola 2018, 16–17.)

2.3 Hampaiden valkaisun kontraindikaatiot

Raskaana oleville ja imettäville valkaisuja ei tehdä lainkaan, koska riittävä tutkimustieto valkaisun vaikutuksesta sikiöön tai äidinmaitoon puuttuu. Aihetta ei ole mielekästä tutkia, koska valkaisun ajankohtaa voi hyvin siirtää myöhemmäksi. (Darby & Walsh, 2015, 530)

Suomessa työ- ja elinkeinoministeriön asetus (567/2012) määrittää, että hampaidenvalkaisuotteissa, joita myydään ainoastaan hammaslääkäreille ja joita ensimmäisellä käyttöjakson kerralla käytetään hammaslääkärin valvonnassa, saa olla vetyperoksidia sisältyneenä tai vapautuneena 0,1 % - 6 %. Asetus koskee myös yhdisteitä tai seoksia, joista vapautuu vetyperoksidia, kuten karbamidiperoksidia ja sinkkiperoksidia. Aineita, joissa vetyperoksidia on yli 0,1 % ei saa käyttää alle 18-vuotiaille. (Työ- ja elinkeinoministeriön asetus kosmeettisista valmisteista annetun kauppa- ja teollisuusministeriön asetuksen muuttamisesta 567/2012.)

Yotuel-valkaisuaineen edustajan Kristian Fjäderin mukaan hampaiden vaalennuksen suositusikäraja on 18 vuotta. Poikkeustapauksissa hampaiden vaalennuksen voi tehdä tätä nuoremmille, muttei kuitenkaan alle 13-vuotiaalle. Poikkeustapaus voi olla esimerkiksi oikomishoidon yhteydessä tulleet värjäymät. Tällöin tulee kuitenkin kääntyä suun terveydenhuollon ammattilaisen puoleen, eli päätöksen valkaisun suorittamisesta tekee joko suuhygienisti tai hammaslääkäri. (Fjäder 2019, sähköpostiviesti 16.9.2019.) Croll ja Donly tutkivat lasten ja nuorten hampaiden valkaisua eivätkä kyenneet löytämään yhtään julkaistua tutkimustietoa vastaanotoilla suoritetusta valkaisusta. He eivät myöskään löytäneet yhtään pedodontiaan erikoistunutta hammaslääkärää, joka tekisi hampaiden vaalennuksia lapsille. Kuitenkin Yhdysvalloissa suosituista kotivalkaisumenetelmistä tiedetään, että valkaisut ovat tehokkaita myös lapsille. Usein lasten ja nuorten hampaiden vaalentamiseen riittää lyhyempi aika korkeaperoksidisella valkaisuaineella, mutta suositeltavampaa on käyttää peroksidipitoisuudeltaan vain puolta aikuisille käytettävistä geeleistä. (Croll & Donly 2014, viitattu 18.6.2019.)

Mikäli asiakas on allerginen jollekin käytettävien aineiden ainesosalle tai hänellä on sairaus tai lääkitys, joka aiheuttaa hyperpigmentaatiota tai valoherkkyyttä, ei valkaisu ole suositeltavaa. Tämä on erityisesti huomioitava, mikäli käytetään valkaisumenetelmää, jossa hyödynnetään valoa. (Darby & Walsh 2015, 530.) Vetyperoksidia hyödyntävässä valkaisussa valon käyttö ei ole välttämätöntä, mutta sillä voidaan parantaa aineen vaikutusta hampaalla (Ziamba, Felix, MacDonald & Ward 2005, viitattu 18.6.2019). Valoherkkyyteen reagoi ensimmäisenä henkilön silmät, joissain tilanteissa jo tummien potilaslasien käyttö voi poistaa valoherkkyyden ongelmat.

Hampaiden vauriot, huonokuntoiset hammastäytteet ja kiinnityskudossairaudet ovat kontraindikaatio valkaisulle. Valkaisevat aineet voivat kulkeutua syvemmälle hampaaseen näistä kohdista kuin on tarkoitettu ja aiheuttaa hampaan sensitiivisyyttä. Kohtalaisesti vetäytyneet hammaskaulat ja haurausvauriot voidaan suojata iensuoja-aineella valkaisun ajaksi, jolloin valkaisu voidaan suorittaa. Aktiiviset kariesvauriot valkaistavalta alueelta tulee korjata ennen valkaisua, sillä valkaisuaine pääsee kariesvaurion kautta syvemmälle hampaaseen ja voi heikentää sidosaineen toimivuutta paikauksessa. (Darby & Walsh 2015, 530.)

Hampaiden vihlonta on kontraindikaatio hampaiden valkaisulle. Vihlontaa voi kuitenkin esiintyä toimenpiteen aikana ja muutamana päivänä valkaisun jälkeen, etenkin kylmiä tai kuumia tuotteita nauttiessa. Vihlontaa voi esiintyä, vaikka hampaat eivät olisi olleet sensitiiviset ennen valkaisua.

(Bäsén 2011, 217.) Vihlonnasta tulee muistaa varoittaa asiakasta jo ennen toimenpiteen alkua ja valkaisu on keskeytettävä, mikäli vihlontaa esiintyy paljon.

Valkaisugeeli ei tehoa fluoroosin aiheuttamiin laikkuihin hampaistossa, sillä alueet ovat hypomineralisoituneita eivätkä niin sanotusti tavanomaisesti värjäytyneitä. Valkaisu voi kuitenkin vaalentaa laikkuja ympäröivää kiillettä, jolloin kontrastiero alueiden välillä pienentyy. Vaarana kuitenkin on, että fluoroosikohdat vaalentuvat entisestään ja lopulta tulos on silmiinpistävämpi kuin lähtötilanne. Amerikkalainen the Journal of the American Dental Association -lehti raportoi potilastapauksesta, jossa tummia fluoroosin aiheuttamia laikkuja vaalennettiin hiontakumilla, valkaisugeelin sijaan. Tässä tapauksessa tulokset olivat positiivisia ja värjäymät vähenivät hammaskiilteen vaurioitumatta. (Allen, Agosta & Estefan 2004, viitattu 18.6.2019.)

Lopullinen päätös valkaisun toteuttamisesta on aina ammattihenkilön vastuulla. Vaikka muutoin kaikki edellytykset hampaiden valkaisuun toteutuisivat, ei liian vaaleita hampaita kannata lähteä valkaisemaan. Korkeasta hoitomoraalista kertoo kroonikkopotilaiden, eli potilaiden, jotka hakeutuvat hampaiden valkaisuun liian usein, valkaisusta kieltäytyminen. Espanjan kielisessä kirjallisuudessa on muodostunut termi ”blankoreksia”, jolla tarkoitetaan minäkuvan vääristymistä niin, että hampaiden sävyille sokaistutaan eikä mahdollisiin komplikaatioihin kiinnitetä huomiota. (Suokas 2016, 38). Termi ei kuitenkaan ole Suomessa yleisesti käytössä.

2.4 Hampaiden valkaisu vastaanotolla

Hampaiden vastaanottovalkaisuprosessi aloitetaan poistamalla hammaskivi ultraäänilaitteella ja käsi-instrumentein. Vaikka suussa ei olisi hammaskiveä, on hyvä tehdä pastapuhdistus tai hohkakivipuhdistus, jotta varmistutaan, ettei hampaan pinnalla on plakkia tai muita epäpuhtauksia. Valkaisuaine ei pääse suoraan kosketuksiin hampaan pinnan kanssa ja iensuoja-aineet eivät pysy kunnolla paikoillaan, mikäli ienrajassa on epäpuhtauksia.

Hampaiston alkusävy määritetään ennen valkaisun aloittamista vertaamalla hampaita tarkoitusta varten tehtyyn väriskaalaan. Alkuvärin tietäminen ja sen vertaaminen lopputulokseen on usein mielenkiintoista myös asiakkaalle. Hampaiston värisävyt ja niissä tapahtuvat muutokset ovat havaittavissa hyvinkin tarkasti paljain silmin. Hampaan väriin vaikuttaa usea ominaisuus ja värin aistimi-

seen vaikuttavat valon aallonpituus spektrissä, valon intensiteetti värissä sekä kirkkaus. Värien aistimiseen vaikuttavat ympäristön valaistus ja silmän väsyminen. Värin tunnistaminen tulisi tehdä aina suhteellisen samoissa valaistusolosuhteissa. Hampaan väri on pulpan, dentiinin ja kiilteen värikomponenttien tulos. Ienrajan lähellä kiille on ohuempaa, joten ienrajaa lähestyttäessä dentiinin vaikutus väriin voimistuu. Vastaavasti hampaan kärjessä kiille on paksumpaa, joten kärkeä kohti mentäessä värin määrä vähenee ja kirkkaus lisääntyy. Ikääntyessä kiille muuttuu läpikuultavaksi, joten kellertävä dentiini kuultaa vahvemmin siitä läpi. (Therapia Odontologica (toim.) 2019a, viitattu 5.5.2019.)

Hampaiden värin määrittäminen olisi hyvä tehdä heti hoidon alussa, jolloin silmät eivät ole väsyneet. Tarvittaessa silmiä voi lepuuttaa katsomalla vastaväriä (keltaisen vastaväri sinivioletti). Värin katseluetäisyyden olisi hyvä olla noin 50 cm ja katseluajan 10–20 sekuntia kerrallaan. Potilaan suun tulisi olla värinmäärittäjän silmien tasolla, mikä onnistuu potilaan istuessa. Hampaan väriä määritettäessä ympäristön olisi hyvä olla mahdollisimman neutraali: hyvä valaistus saadaan aikaan luonnonvaloloisteputkilla, potilaan vaatetus peitetään tarvittaessa neutraalilla, mieluiten harmaan taustaväriin antavalla suojaliinalla eikä potilaalla saisi olla värikästä meikkiä. Värinmäärittäminen voi myös suorittaa digitaali- ja teknologiaan perustuvalla odontologisella värinmäärittämlaitteella. (Therapia Odontologica (toim.) 2019a, viitattu 5.5.2019.) On tutkittu, että instrumentaaliset värinmäärittämlaitteet – esimerkiksi intraoraaliskannerilla tai spektrofotometrillä tehdyt hampaiden värinmäärittämläykset – ovat luotettavampia ja toistettavampia verrattuna visuaalisiin värinmäärittämläykseen (Liberato, Barreto, Costa, de Almeida, Pimentel & Tioffi 2019, viitattu 29.10.2019; Reyes, Acosta & Ventura 2019, viitattu 29.10.2019).

Värinmäärittämläyksen jälkeen posket ja huulet viedään sivuun työskentelyalueelta suunaukipitäjällä, jotta valkaisuainetta ei pääsisi limakalvoille. Kielen työntäminen valkaisuainetta alueille voidaan ehkäistä tätä tarkoitusta varten olevilla erilaisilla purutuilla tai vanurullilla tai esimerkiksi pyytämällä asiakasta puremaan alaleuan imuria vasten, jolloin suu menee luonnostaan pienemmälle. Alaleuan imuri on oltava käytössä valkaisun ajan, jotta asiakkaan sylki ei pääse huuhtomaan valkaisuainetta hampaalta limakalvoille. Ikenet suojataan valokoveteisellä iensuoja-aineella eli damilla, jota levitetään myös paljastuneille hammaskauloille. Tällöin valkaisuaine ei pääse ärsyttämään paljastuneita dentiinitubuluksia. (Darby & Walsh 2015, 530.) Iensuoja-aine levitetään ienrajan myötäisesti ikenelle sekä noin 0,5 mm kiilteen päälle, jotta ien on varmasti tiiviisti eristettynä. Iensuoja ulotetaan yhtä hammasta pidemmälle oikealla ja vasemmalla, kuin mihin valkaisuainetta tulee (Ultradent 2019, viitattu 8.6.2019).

Hampaiden valkaisuissa käytettävä vaikuttava aine on vetyperoksidi. Eri valkaisuaineissa sekä vetyperoksidipitoisuus että valkaisuaineen sisältämien muiden aineiden koostumus voi vaihdella. Vetyperoksidikonsentraatio valkaisuaineessa on 3–35 %. Koulukadun Hymy Oy:llä käytössä on 35 % vetyperoksidi, sillä se on käytössä koettu tehokkaimmaksi. Hammaslääkäriasemalla käytetyn valkaisuaineen kaupp nimi voi vaihdella saatavuuden mukaan. Vetyperoksidimolekyylillä on pieni molekyyli, joka aiheuttaa hapetusreaktion: sen hajotessa muodostuu vapaita happi- ja perhydroksyyli-radikaaleja. Perhydroksyyli on niistä vahvempi hapettaja. Vetyperoksidimolekyylien kulkeutuessa diffuusion myötä kiilteen ja dentiinin läpi tapahtuu hapetusreaktioita, joiden seurauksena voimakkaan väriset hiilirenkaat avautuvat ja muuttuvat siten vaaleiksi tai värittömiksi ketjumolekyyleiksi. Vetyperoksidin vaikutus tehostuu, kun samanaikaisesti käytetään valoa, lämpöä tai toista hapettavaa ainetta. Vetyperoksidin vaikutus puolestaan estyy, jos sen ympäristössä on katalyyttejä tai entsyymejä, koska silloin vetyperoksidi hajoaa vesi- ja happimolekyyleiksi. Siksi hampaiden tulee olla puhtaat ja kuivat, jolloin optimaalinen vaalenemistulos voidaan saavuttaa. Reaktion saavuttaessa saturaatiopisteen, vaalenemista ei enää ilmeisesti tapahdu, vaan prosessi alkaa hajottaa kiilteessä olevia proteiineja. (Therapia Odontologica (toim.) 2019c, viitattu 27.2.2019.)

Hampaiden valkaisuissa käytetyn vetyperoksidin vaikutuksen tehostamista valon avulla puoltavaa tutkimusta ovat tehneet esimerkiksi Kwon, Oyoyo ja Li (2013, viitattu 28.10.2019) sekä Mondelli, de Almeida, Rizzante, Sanches Borges, Ishikiriama ja Bombonatti (2018, viitattu 28.10.2019). Toisaalta on julkaistu tutkimuksia, joissa valon käytöllä ei ole havaittu olevan vaikutusta vaalenemistulokseen (He, Shao, Tan, Xu & Li 2012, viitattu 28.10.2019; Nutter, Sharif, Smith & Brunton 2013, viitattu 28.10.2019; Maran, Burey, de Paris Matos, Loguercio & Reis 2018, viitattu 28.10.2019). Tutkimusasetelmien erilaisuus esimerkiksi käytettyjen valkaisuaineiden ja erilaisten aktivoivien valolähteiden suhteen vaikeuttaa päätelmien tekemistä aiheesta.

Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus kosmeettisista valmisteista määrittelee kosmeettisiksi valmisteiksi sellaiset hampaiden ja suuontelon limakalvojen kanssa kosketuksiin tarkoitetut aineet ja seokset, joiden yksinomaista tai pääasiallisena tarkoituksena on esimerkiksi niiden puhdistaminen, niiden ulkonäön muuttaminen taikka niiden suojaaminen tai pitäminen hyvässä kunnossa. Asetuksen mukaan tietyt kosmeettiset valmisteet saavat sisältää tiettyjä aineita vain määrätyn rajoituksen. Esimerkiksi yleisesti saatavilla olevissa suuhygieniavalmisteissa vetyperoksidia saa olla käyttövalmiissa valmisteissa enintään 0,1 % läsnäolevana tai vapautuneena. (Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus kosmeettisista valmisteista 1223/2009.)

Yli 6 % vetyperoksidia sisältävissä vastaanotolla käytettävissä hampaidenvalkaisuaineissa tulee olla CE-merkintä, jotta ne hyväksytään lääketieteellisinä valmisteina, ja jolloin ne ovat niitä koskevien vaatimusten ja EU:n asetusten mukaisia. Tällöin niiden käyttöä säätelee Euroopan parlamentin ja neuvoston asetukset (745/2017) lääkinällisistä laitteista. Suomessa nämä valmisteet kuuluvat lain terveydenhuollon laitteista ja tarvikkeista (629/2010) piiriin ja niiden käyttöä valvoo sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto eli Valvira. Yli 6 % vetyperoksidia sisältävän valkaisuaineen voidaan siis katsoa olevan terveydenhuollon materiaali tai tarvike (eli ”laite”), jonka valmistaja on tarkoittanut käytettäväksi ihmisen sairauden hoitoon tai lievittämiseen taikka vamman tai vajavuuden hoitoon, lievitykseen tai kompensointiin. Yli 6 % vetyperoksidia sisältävää valkaisuainetta (”terveydenhuollon laitetta”) käyttävän ammattihenkilön on muun muassa huomioitava, että sen turvalliseen käyttöön on riittävä koulutus ja kokemus, että tarpeelliset merkinnät ja käyttöohjeet ovat saatavissa ja että sitä käytetään käyttötarkoituksen ja -ohjeistuksen mukaisesti turvalliseen käyttöön soveltuvassa käyttöpaikassa. (Laki terveydenhuollon laitteista ja tarvikkeista 629/2010 1:5 §, 5:24§.)

Toinen hampaita valkaiseva vaikuttava aine on karbamidiperoksidi, joka kuitenkin hajoaa lopulta vetyperoksidiksi. Karbamidiperoksidin hajotessa syntyy myös ureaa. Vetyperoksidin ja urean hajotessa edelleen syntyy happea, vettä, ammoniakkia ja hiilidioksidia. Karbamidiperoksidia on hampaiden kotivalkaisuun tarkoitetuissa valkaisu-geeleissä 10–20 %:n pitoisuutena. Kymmenprosenttinen karbamidiperoksidi vastaa 3 %:n vetyperoksidikonsentraatiota, 15-prosenttinen noin 5 %:n vetyperoksidikonsentraatiota ja 20-prosenttinen noin 7 %:n vetyperoksidikonsentraatiota. Valkaisu-geelien koostumus saadaan aikaan erilaisilla apuaineilla, kuten karboksimeetylipolymeerillä ja glyserolilla. (Therapia Odontologica (toim.) 2019c, viitattu 27.2.2019.)

Valkaisu-geeli levitetään hampaalle kolme kertaa valkaisun aikana ja annetaan vaikuttaa 15-20 minuuttia kerrallaan, käyttöohjeen mukaan. Välissä valkaisu-geeli pyyhitätään huolellisesti pois vanuilla välttämättä geelin joutumista limakalvoille pyyhittäessä. Valkaisun lopuksi hampaat huuhdotaan huolellisesti ja iensuoja-aineet poistetaan. Väriskaalalla määritetään hampaiden loppusävy. Joissain tilanteissa hampaan sävy voi vaalentua hieman lisää seuraavien päivien aikana (Heikka, Hiiri, Honkala, Keskinen & Sirviö 2015, 243). Alku- ja loppusävyt voidaan näyttää asiakkaalle vielä tämän noustua tuolista, jolloin värisävyjen ero konkretisoituu asiakkaalle paremmin.

2.5 Omahoito vastaanottovalkaisun jälkeen

Valkaisun jälkeen hampaiden sävystä on huolehdittava päivittäin, muutoin hampaat alkavat värjäytyä uudelleen. Hampaiden värjäytymistä voi ehkäistä vähentämällä värjääviä ruoka-aineita ja nautintoaineita, kuten tummaa kahvia, kolajuomia, punaviiniä ja tupakkaa. Erityisesti värjääviä tuotteita tulee välttää muutama päivä valkaisun jälkeen, kun hammas kerää valkaisussa menettämänsä kosteutta takaisin. Pinnallisia värjäytyksiä voidaan poistaa hampaista myös valkaisevilla hammastahnoilla, joita myydään käsikauppatavarana päivittäistavara-kaupoissa ja apteekeissa. (Heikka, Hiiri ym. 2015, 260.)

Käsikaupassa myytävien hammastahnojen valkaisevien vaikutusten väitetään perustuvan tiettyihin tehoaineisiin. Suurin osa valkaisuväittämistä ei kuitenkaan perustu kliiniseen näyttöön. ”Valkaisevalla” hammastahnalla ei voi muuttaa hampaan perusväriä, vaan mahdollinen vaalentava vaikutus perustuu pinnallisten värjäytymien poistamiseen. Hankaavaikutukseen perustuvat hammastahnat poistavat pinnallisia värjäytyksiä mekaanisesti ja ne voivat myös sisältää pyrofosfaatteja. Joidenkin valkaisevien tahnojen pH on niin korkea, että se voi olla haitallinen limakalvoille. Tahnojen hankaavaikutusta, pyrofosfaattipitoisuutta tai pH:ta ei voi päätellä tuoteselosteesta. (Therapia Odontologica (toim.) 2019d, viitattu 13.4.2019.)

Tahnojen, joiden valkaiseva teho perustuu korkeaan hankaavuusarvoon eli RDA-arvoon (Relative Dentin Abrasivity tai Radiotrace Dentin Abrasivity) ei tule käyttää kuin tilapäisesti. Jatkuva käyttö voi johtaa hammaskiilteen kulumiseen ja kellertävän hammasluun kuultamiseen voimakkaammin kiilteen läpi. (Bäsén 2011, 220). Amerikan hammaslääkäriyhdistys ADA on määritellyt hammastahnan RDA-arvon turvallisuusrajaksi 250, jota käytetään myös ISO-standardissa, jota Suomessakin toimivat hammastahnan valmistajat käyttävät. (Åström-Kupsanen 2014, viitattu 17.10.2019.)

Tietyissä vaalentavissa hammastahnoissa valkaisuteho perustuu kemikaaleihin tai entsyymeihin. Kemikaalein tai entsyymein vaalentavat hammastahnat ovat hyvin miedosti hankaavia. Tällaisia tahnoja ovat esimerkiksi Yotuel Pharma (RDA 36), Curaprox White Is Black (RDA 50) ja Opalescence Sensitivity Relief (RDA 60). Tehokkaampaan värjäytymien poistoon on kehitetty keskinkertaisesti hankaavia tahnoja, kuten Yotuel All in one Snowmint (RDA 82) ja Yotuel All in one Wintergreen (RDA 82). (Hampaille.fi 2019, viitattu 17.10.2019.)

Valkaisevista hammastahnoista ne, joiden valkaiseva vaikutus perustuu karbamidiperoxiin, ovat lähimpänä vastaanottovalkaisussa käytettäviä valkaisuvalmisteita. Kliinisissä tutkimuksissa on todettu, että karbamidiperoxidit tehoavat hampaiden pinnallisiin värjäymiin. Karbamidiperoxidia sisältäviä tahnoja tulisi käyttää vain kuuriluonteisesti, koska karbamidiperoxidilla on toksisia vaikutuksia ienkudokseen. Valkaisevia tahnoja – oli valkaisuutehon taustalla oleva yhdiste mikä tahansa – ei tule käyttää, jos asiakkaalla on kuiva tai herkkä suu tai jos henkilö on kariesaktiivinen tai alle 18-vuotias. (Therapia Odontologica (toim.) 2019d, viitattu 13.4.2019.)

Papaiinitahnojen vaalentava vaikutus perustuu papaiini-entsyymiin. Osalla papaiinihammastahnoista valkaiseva vaikutus on perusteltu kliinisillä tutkimuksilla. Papaiini pilkkoo proteiineja ja vaikuttaa siten pinnallisiin värjäymiin. Papaiini-entsyymien vaalentava vaikutus voidaan tehostaa lisäämällä tahnaan mineralisaatiota häiritseviä yhdisteitä. Papaiinilla ei ole haitallista vaikutusta terveelle ienkudokselle, mutta joillekin se voi aiheuttaa allergiaa. (Therapia Odontologica (toim.) 2019d, viitattu 13.4.2019.) Esimerkiksi Yotuel Classic valkaiseva hammastahna sisältää papaiinientsyymiä.

Hiiltä sisältävien hammastahnojen markkinoinnissa kerrotaan, että hiilihammastahnat valkaisevat hampaita luonnonmukaisella tavalla. Markkinointia on kohdistettu erityisesti nuorille kuluttajille. Pohjoismaisen hammashoidon materiaalien tutkimuslaitoksen (Nordic Institute of Dental Materials, NIOM) johtaja, Osloon yliopiston odontologian professori Jon E. Dahl on tehnyt tutkimusta hiilihammastahnojen ainesosista ja on tullut siihen tulokseen, että hiiltä sisältävät hammastahnat ovat kuluttajien huijausta. Dahlin mukaan hiiltä sisältävät tuotteet eivät nimittäin valkaise, ja jos hampaat näyttävät hiilihammastahnan käytön jälkeen valkoisemmilta, johtuu se siitä, että musta jauhe on tarttunut ikeniin värjäten ne tummiksi ja aiheuttaen siten suuremman värikontrastin hampaiden ja ikenien välille. (NIOM 2017, viitattu 13.4.2019). Aktiivihiihtä sisältäviä hammastahnoja ovat esimerkiksi Curaprox Black Is White, Curaprox White Is Black ja Warpaint -hammastahnoissa. Tahnat ovat väritään mustia ja heti valkaisun jälkeen käytettyinä voivat jopa johtaa hampaiden värjäytymiseen samalla tavoin kuin värjäävät nautintoaineet. Näiden tuotteiden käyttö ei ole suositeltavaa valkaisun jälkeen.

Huolellisesta päivittäisestä omahoidosta huolehtiminen on tärkeää suun terveyden ylläpidossa. Hyvin huolehditut hampaat pysyvät pidempään kirkaampina valkaisun jälkeen. Hyvään omahoitoon kuuluu hampaiden puhdistus hammasharjalla kahdesti päivässä, aamulla ja illalla. Pehmeä harja

on suositeltavin. Myös hammasvälien puhdistaminen päivittäin on oleellinen osa hyvää suuhygieniaa. Hammasvälien puhdistamiseen suositeltavin väline on hammasväliharja. Puhdistuksen tukena käytetään fluorihammastahnaa, kariksen ehkäisyyn. Aikuisille suositeltavin hammastahna on sellainen, jossa 1450 ppm fluoria. (Heikka 2015, viitattu 29.10.2019.) Asiakasta muistutetaan käynnillä oikeanlaisesta puhdistuksesta ja sopivista välineistä ja puhdistuksen merkityksestä suun terveyteen.

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miksi hampaiden vastaanottovalkaisuun hakeudutaan, mitä odotuksia ja kokemuksia asiakkailla on hampaiden valkaisuun liittyen, millaisia vaikutuksia valkaisulla voi olla asiakkaalle sekä kuinka tyytyväisiä asiakkaat olivat valkaisutulokseen ja asiakaspalveluun. Tutkimustuloksilla on tarkoitus selventää kuvaa siitä, millainen vaikutus epäesteettisellä hampaistolla on asiakkaan tyytyväisyyteen hymystään ja miten valkaisulla voidaan siihen vaikuttaa. Kartoitimme kyselylomakkeen avulla asiakkaiden mielipiteitä. Samalla keräsimme myös tietoa asiakkaiden kokemuksista ja tyytyväisyydestä käyntiinsä. Näiden pohjalta pohdimme, onko hampaiden valkaisulla muitakin vaikutuksia kuin esteettisiä: onko vaaleammilla hampailla vaikutusta esimerkiksi omahoidon parantumiseen tai päihteiden käytön vähentämiseen.

Työmme *tulostavoitteena* on luoda yhtenäinen kokonaisuus, josta käy ilmi keskeisimmät syyt valkaisuun hakeutumiseen ja seikat, jotka vaikuttavat lopputulokseen. Tavoitteenamme on parempi ymmärrys hampaiston estetiikasta ja sen merkityksestä yksilön terveydelle ja esimerkiksi omahoidon toteutukselle. Lisäksi tavoitteenamme on oppia tutkimusluonteisen työn toteuttamiseen ja raportointiin liittyviä menetelmiä sekä verkkokyselyn toteuttamista varsinkin onnistuneen kyselylomakkeen kannalta. Yhtenä tavoitteenamme on tuottaa yhteistyökumppanillemme asiakaspalautetta kyselyn avulla. Tulosten analysoinnista saatavaa tietoa voidaan hyödyntää esimerkiksi Koulukadun Hymy Oy:n markkinoinnissa ja valkaisuasiakkaiden palvelun parantamisessa.

Työmme *laatutavoitteena* on hyödyntää ajankohtaisia lähteitä ja keskittyä vastaanottovalkaisuun sen sijaan, että käsitteisimme kaikkia valkaisuun metodeja pintapuolisesti. Yhtenä laatutavoitteena on tehdä asiakkaille sellainen kysely, jonka he voivat täyttää noin viidessä minuutissa. Kysely ei saa olla liian raskas täytettäväksi, jotta asiakas täyttää sen loppuun saakka. Haaste on saada kaikkiin tutkimuskysymyksiin riittävästi vastauksia tiiviillä kyselyllä. Yksi kyselyn laatukriteeri on käyttää siinä ymmärrettävää kieltä, välttämättä turhaa ammattisanaston käyttöä. Vastaavasti raportissamme hyödynnämme ammattisanastoa, jotta se on kattavasti ymmärrettävissä alan opiskelijoiden ja työntekijöiden keskuudessa.

Lyhyen aikavälin kehitystavoitteina työssämme on opinnäytetyöprojektiryhmän tiedon lisääntyminen valkaisuun liittyen sekä yhteistyökumppanin markkinoinnin tehostaminen. *Pitkän aikavälin ta-*

voitteena on suun terveydenhuollon ammattihenkilöstön tiedon lisääntyminen hampaiden valkaisuista. Tavoitteemme on, että jokaisella ammattilaisella olisi ainakin perustiedot hampaiden valkaisuista. Valkaisuja tekevien ammattilaisten tulisi pystyä kertomaan asiakkaalle valkaisun menetelmästä ja perustella toimintansa tieteellisiin faktoihin perustuen. Tähän tarpeeseen vastaamme tällä opinnäytetyöllä.

Oppimistavoitteena opinnäytetyöntekijöillä on syvälinen ymmärtäminen hampaiden valkaisuprosessista. Tulevaisuudessa pystymme hyödyntämään asiantuntijuuttamme esimerkiksi paremmassa asiakkaiden informoinnissa ja jakamalla tietoa myös muille suun terveydenhuollon ammattilaisille. Tavoitteenamme on myös oppia toteuttamaan toimiva kyselytutkimus. Työn jälkeen tarkoituksena on, että osaamme toteuttaa kyselytutkimuksen nettipohjaisella kyselyalustalla. Aineiston analysointi vaatii myös perehtymistä, joten yhtenä oppimistavoitteena on analysointitaitojen kehittäminen. Yhteistyökumppanillemme tai asiakkaillemme emme aseta oppimistavoitteita tämän kyselyn yhteydessä.

Tutkimuksessamme haemme vastauksia tutkimuskysymyksiimme, jotka ovat:

- Miksi asiakkaat hakeutuvat hampaiden vastaanottovalkaisuun?
- Millaiset odotukset ja kokemukset asiakkaalla on vastaanottovalkaisusta?
- Millaisia vaikutuksia hampaiden valkaisulla on asiakkaalle?
- Kuinka tyytyväisiä asiakkaat olivat saamaansa valkaisutulokseen?
- Kuinka tyytyväisiä asiakkaat olivat saamansa palveluun?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimusmetodologia

Opinnäytetyömme on tutkimusluonteinen. Tutkimusmetodologiaksi valittiin kvantitatiivinen lähestymistapa, koska keräsimme tietoa strukturoidulla kyselylomakkeella, jolla saadaan tilastoitavia vastauksia. Tyypillistä tämän kaltaiselle on tutkimuksen deduktiivisuus. Tutkimuksella pyritään löytämään tai todentamaan kausaalisuhteita. Tällaisessa tutkimuksessa tutkija jättäytyy taka-alalle ja on vain havainnoiva osapuoli. Kvantitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on saada mahdollisimman paljon vastauksia, jolloin tulosten yleistettävyyden on parempi. Kvantitatiivinen analysointi perustuu numeeristen arvojen käsittelyyn. Analysoinnin tuloksena saadaan numeerista ja standardoitua dataa. (Ritala P. viitattu 24.11.2019)

Osana aineistonkeruutamme toteutimme kyselytutkimuksen Internet-pohjaisella kysymyslomakkeella. Kyselytutkimuksessa vastaajalle esitetään kysymyksiä kyselylomakkeen välityksellä (Vehkalahti 2014, 11). Mittausvälineenä kyselylomakkeessa toimivat kysymykset ja väitteet, joiden laatimiseen liittyy sisällöllisiä ja tilastollisia haasteita. Jo tässä vaiheessa täytyy huomioida analyysimenetelmät, koska tehdyt ratkaisut vaikuttavat menetelmien valintamahdollisuuksiin ja tutkimuksen johtopäätösten luotettavuuteen. Kyselytutkimus on pääasiallisesti tilastollisia menetelmiä soveltava määrällistä tutkimusta, koska kysymykset esitetään sanallisesti, mutta suurin osa vastauksista ilmaistaan numeerisesti. Kuitenkin numeerisia tuloksia tulee tulkita myös sanallisesti. (Vehkalahti 2014, 12–14, 17.)

Tässä tutkimuksessa määrällisten menetelmien lisäksi aiottiin hyödyntää pienessä mittakaavassa myös laadullisia menetelmiä varsinkin aineiston analysointivaiheessa, koska kyselylomakkeeseen katsottiin tarvittavan myös avoimia kysymyksiä. Laadullinen tutkimus on laaja niin sanottu sateenvarjo-käsite monenlaisille tutkimusmenetelmille. Laadulliselle tutkimukselle löytyy ainakin 34 selittävää termiä, joten alue ei ole läheskään niin helposti määriteltävissä kuin määrällinen tutkimus. Jos näitä menetelmiä verrataan keskenään, laadullinen tutkimus voidaan nähdä ymmärtävänä tutkimuksena ja määrällinen selittävänä. Laadullinen tutkimus mielletään myös ihmiskeskeiseksi, kriittiseksi ja tutkimusrakenteeltaan joustavammaksi tutkimusmetodiksi. (Tuomi & Sarajarvi. 2018. 14, 73.)

4.2 Tutkimuksen kohdejoukko

Toteutimme kyselymme yhteistyössä Koulukadun Hymy Oy:n kanssa. Saimme heiltä potilaita tutkimuksen vastaajiksi sekä tilat ja vastaanottoaika kyselyn toteuttamiselle. Koulukadun Hymy Oy on vuonna 2018 perustettu yksityinen hammaslääkäriasema Oulun keskustassa. Opinnäytetyön tekohetkellä siellä työskentelee kahdeksan hammaslääkärinä, kaksi suuhygienistiä ja kaksi suuhygienistiopiskelijaa. Suuhygienistit toimivat pääasiallisesti hammashoitajina avustamassa hammaslääkäreitä, mutta työnkuvaan kuuluu jonkin verran myös suuhygienistin työtehtäviä, kuten hammaskiven poistoa ja valkaisuja.

Koulukadun Hymy Oy:n asiakkaat ovat pääasiassa aikuisia henkilöitä, joista useimmilla on hyvin hoidetut hampaat ja omahoito suurelta osin kunnossa. He hakeutuvat vastaanotolle yleisimmin hampaiden perushoitoa varten. Vastaanotolla on valmiudet toteuttaa myös suun erikoishoitoa, kuten ortodontiaa, protetiikkaa ja kirurgiaa. Monet asiakkaat löytävät vastaanotolle Koulukadun Hymy Oy:n markkinoiman tarkastuspaketin avulla. Pakettiin kuuluu hammaslääkärin tekemä kariologinen ja parodontologinen tarkastus, bitewing-röntgenkuvat tarvittaessa, hammaskiven poisto, pastapuhdistus ja fluoraus. Samantapainen tarjouspaketti on myös valkaisuun liittyen, johon edellä mainittujen lisäksi kuuluu hampaiden vastaanottovalkaisu. Useat asiakkaat hakeutuvatkin hammaslääkäriasemalle tarjouspakettien houkuttelemina.

Rajasimme heti tutkimuksen alussa perusjoukoksi hammaslääkäriasemalta valkaisuajan itselleen varanneet asiakkaat. Emme huomioineet muista syistä vastaanotolle tulleita asiakkaita, sillä haimme vastauksia valkaisuun liittyen. Otokseksi tästä joukosta valikoituivat ne henkilöt, jotka täyttivät kyselymme. Tätä joukkoa ei pystynyt ennen kyselyä ennakoimaan tai valikoimaan, koska kyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista.

4.3 Mittarin laadinta

Saadaksemme vastauksia tutkimuskysymyksiimme suunnittelimme ja toteutimme kyselytutkimuksen nettipohjaisella kyselylomakkeella. Valitsimme kyselyn toteuttamisalustaksi Internet-selaimen, koska paperisen kyselylomakkeen käyttö olisi todennäköisesti vienyt liikaa vastaanottoaika. Kyselyn toteuttaminen verkossa on myös ekologisempaa kuin perinteinen paperilomakekysely ja sen kustannukset ovat hyvin pienet. Paperilomakkeilla toteutetussa kyselyssä riskinä on papereiden

katoaminen tai tuhoutuminen muutoin. Tätä riskiä ei ole nettikyselyssä, jossa vastaukset tallentuvat pilvipalveluun.

Paperiseen kyselylomakkeeseen verrattuna verkkolomakkeessa on mahdollista käyttää esimerkiksi uudenlaisia visuaalisia ja vuorovaikutteisia elementtejä sekä kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen kysymisen yhdistämistä (Ronkainen & Karjalainen 2008, 7). Verkkolomakkeen tuottamisessa ensimmäinen ja tärkein vaihe on ymmärrettävien kysymysten laatiminen suureiden mittaamista varten ja kyselyn esitestaus, niiden lisäksi on kiinnitettävä huomiota lomakkeen käytettävyyteen ja laatuun (Pahkinen 2012, 216).

Tutkimuslomakkeen suunnittelemisessa tärkeintä on, että sen avulla saadaan kerättyä tutkimusongelmaan vastaavaa tietoa (Ronkainen & Karjalainen 2008, 31). Hyvä kyselylomake on sisällölliset ja tilastolliset näkökohdat toteuttava kokonaisuus. Kysymysten tulee olla sisällöllisesti oikeita ja tilastollisesti mielekkäitä. Kyselytutkimuksessa tutkittavat asiat ovat yleensä abstrakteja, mutta niiden mittaus vaatii konkreettisia kysymyksiä tai väitteitä. Siksi tutkittavat käsitteet on työstettävä ymmärrettävään ja mitattavaan muotoon eli ne tulee operationalisoida. On tärkeää hahmottaa tutkittavien ilmiöiden keskeiset ulottuvuudet. Käytännöllisiä mittaustasoja – yksittäisiä kysymyksiä ja väitteitä – kutsutaan osioiksi: niitä tulisi olla vähintään muutama jokaista mitattavaa ulottuvuutta kohti. Ulottuvuudet ja niitä mittaavat osiot vastaavat kysymyksiin siitä, mitä mitataan ja miten. Osioista koostuvaa kokonaisuutta kutsutaan mittariksi. Kyselyn osioiden taustalla häilyviä mahdollisuuksia mittausvirheisiin ei voi välttää, mutta niiden vaikutuksia voi vähentää. Osioiden on oltava selkeitä, ytimekkäitä ja ymmärrettäviä ja on vältettävä monimutkaisia sanamuotoja ja käsitteitä sekä monikäsitteisyyksiä aiheuttavia sanoja, kuten ”ja”, ”sekä”, ”sekä–että” ja ”eli”. Osioon, joka sisältää samanaikaisesti useita eri asioita, ei voi ottaa yksikäsitteisesti kantaa. (Vehkalahti 2014, 18, 20, 22–23.)

Kyselyyn vastaaminen pitää tehdä mahdollisimman helpoksi. Kielen selkeyteen ja kyselylomakkeen ulkoasuun on syytä kiinnittää paljon huomiota. Kyselylomake pitää myös ehdottomasti testata etukäteen. Usein on mietittävä, voiko lomaketta mahdollisesti tiivistää esimerkiksi jättämällä osan kysymyksistä pois. (Vehkalahti 2014, 48.) Kysymysten tulisi olla lyhyitä ja napakoita. Kysymystekstin käsitteiden tulee olla yksiselitteisiä; johdattelevia ja kielteisessä muodossa olevia kysymyksiä tulee välttää, kysymyksessä tulee olla vain yksi kysyttävä asia ja kysymyksen tulee olla hyvin kohdistettu. Vastaajaa ei kannata aina pakottaa vastaamaan, vaan on hyvä tarjota vaihtoehto, johon

sisältyy joko vastaus ”ei halua vastata” tai ”ei ole tietoa”. Kysymysten järjestyksen pitää olla looginen eli edetään yksi aihealue kerrallaan ja yleisestä kohti yksityistä. Kukin aihealue on oma osionsa, jossa kysymykset etenevät yleisluonteisista kohti yksityiskohtaisempia. Eri aihealueiden kysymyksiä ei kannata sekoittaa keskenään. Hankalat ja henkilökohtaiset kysymykset tulisi pyrkiä sijoittamaan kyselyn loppuun. (Kananen 2014, 143–147.)

Osiot eli yksittäiset kysymykset ja väitteet voivat olla avoimia tai suljettuja. Avoimeen osioon vastataan vapaamuotoisesti, suljetun osion vastausvaihtoehdot on annettu valmiiksi. Valmiiden vastausvaihtoehtojen tulee olla toisensa poissulkevia. Kyselytutkimuksessa käytetään enimmäkseen suljettuja osioita, mutta avoimia tarvitaan myös. Valmiit vastausvaihtoehdot selkeyttävät mittausta ja auttavat tietojen käsittelyssä, avoimista vastauksista saatetaan saada tietoa, joka jäisi ilman avointa vastausmahdollisuutta täysin havaitsematta. Avoimet kysymykset ovat lisäksi välttämättömiä silloin, kun vastausvaihtoehtoja ei haluta tai ei voida luetella. Suljetuissa osioissa mittauksen taso vaikuttaa siihen, millaisissa tilastollisissa analyysitavoissa sitä on mahdollista hyödyntää. Olisi hyödyllistä pyrkiä mittaamaan mahdollisimman korkeatasoisesti. Mittaustaso määräytyy sen perusteella, miten kysymykseen voidaan vastata. Mittaustasot voidaan tiivistää kolmeen päätyyppiin: 1) luokittelu, 2) järjestäminen ja 3) mittaaminen. Jotta tuloksista voitaisiin laskea keskiarvoja, hajontoja ja korrelaatioita, tulee mittauksen tapahtua väliasteikolla tai vähintään huolellisesti asetellulla Likertin asteikolla, jossa on mahdollista vastata keskimmäisenä vaihtoehtona oleva neutraali ”ei samaa eikä eri mieltä” -vaihtoehto. (Vehkalahti 2014, 24–25, 27, 35.)

Kyselyn alussa, ensimmäisessä osiossa, kartoitimme vastaajan taustatiedot, joiden avulla pystymme ryhmittelemään vastauksia. Näihin taustatietoihin kuuluvat ikä, sukupuoli, koulutustausta ja vastaajan sen hetkinen elämäntilanne. Kyselyssä kiinnitimme huomiota erityisesti sellaisten kysymysten muotoiluun, jotka koskivat valkaisuun hakeutumisen syitä ja asiakkaan omia odotuksia sekä tyytyväisyyttä valkaisu tuloksesta. Kysyimme myös, onko asiakas kokeillut vastaanottovalkaisua tai kotivalkaisua aikaisemmin. Yksi kyselyn osioista varattiin asiakkaan omahoitotottumusten kartoittamiseen. Esimerkiksi värjäävien tuotteiden käytöllä ja suuhygienialla sekä tupakoinnilla on suuri vaikutus hampaiden väriin. (Therapia Odontologica (toim.) 2019b. Viitattu 29.10.2019) Kysymyksillä tavoittelimme selkeää kuvaa asiakkaiden motiiveista valkaisuun hakeutumiselle.

Kyselyn toisessa osassa kysymykset koskivat itse valkaisuprosessia. Pidimme erityisen tärkeänä kysyä, mihin asiakkaat olivat tyytyväisiä tai onko palvelussa heidän mielestään kehitettävää. Nämä tiedot ovat yhteistyökumppanillemme tärkeitä. Muotoilimme kysymyksen avoimeksi, jotta asiakas

voi tuoda esille mielipiteensä esimerkiksi valkaisuutilanteesta, ammattilaisten toiminnasta, omista odotuksista tai kokonaisvaltaisesta tyytyväisyydestä valkaisuun. Emme halunneet asettaa strukturoituja vastausvaihtoehtoja tähän osioon, jotta asiakkaat voisivat ilmaista ne asiat, jotka heidän mieleensä ovat päällimmäisenä jääneet.

Kolmanneksi pyysimme asiakasta arvioimaan valkaisun vaikutusta tyytyväisyyteen hymystään. Koska kyselyyn vastattiin heti valkaisun jälkeen, pyysimme asiakasta arvioimaan tilannetta sillä hetkellä, pitäen mielessä kuitenkin, että valkaisuresultat tasoittuu vielä muutaman päivän kuluttua. Valitsimme tätä osiota varten liukukytin-kysymykset ”Kuinka tyytyväinen olit hymyysi ennen valkaisua?” ja ”Kuinka tyytyväinen olet hymyysi valkaisun jälkeen?”. Asteikkona toimi kymmenportainen arviointi, 1= erittäin tyytymätön, 10= erittäin tyytyväinen. Tarkoituksellisesti emme sijoittaneet kysymyksiä peräkkäin, jotta samankaltainen kirjoitusasu ei hämäisi vastaajaa. Näiden kahden kysymyksen väliin asetimme kysymyksiä suunnitellusta hampaiden omahoidosta valkaisun jälkeen, mahdollisen vihlonnan kokemisesta valkaisun aikana sekä yleisistä odotuksista käyntiin liittyen.

Esitetasimme kyselylomakkeen sekä itse että muutaman tuttavien avulla. Esitastausvaiheessa kiinnitettiin huomiota erityisesti vastausvaihtoehtojen kattavuuteen ja mahdolliseen päällekkäisyyteen sekä siihen, että niin sanotut hyppykysymykset toimivat tarkoituksenmukaisesti. Webropol -ohjelmassa on mainio työkalu esitastukseen, jolloin kysely näyttää samalta kuin virallinen kysely, mutta vastaukset eivät tallennu järjestelmään. Tätä työkalua hyödynsimme jo luodessamme kyselyä.

4.4 Aineiston keruu

Kysely toteutettiin yhteistyökumppanimme, yksityisen sektorin hammaslääkäriasema Koulukadun Hymy Oy:n tiloissa syys-lokakuussa 2019. Kysely avattiin asiakkaille julkisena nettilinkkinä Webropol-alustalla 26.9.2019 ja se suljettiin 26.10.2019. Julkinen nettilinkki mahdollisti sen, että asiakkaat voivat täyttää kyselyn hoituhuoneeseen tuomallamme tabletilla anonymisti heti valkaisuikänsä lopussa. Vaihtoehtoisesti kyselyyn pystyi vastaamaan myös omalla mobiililaitteellaan. Loimme kyselyyn johtavan QR-koodin ja printtasimme niitä muutaman paperille, jotta asiakas voisi täyttää kyselyn myöhemmin, mikäli vastaanottoaika loppuu kesken tai asiakkaalla on kiire lähteä vastaanotolta valkaisun jälkeen. Samalla paperilla oli myös kyselyyn johtava nettiosoite, jotta kyselyyn vas-

taaminen olisi mahdollista, vaikka QR-koodia ei jostain syystä saisi toimimaan. Näiden lisäksi tulostimme paperisen saatekirjeen annettavaksi asiakkaille ennen valkaisukäyntiä. Muutoin kysely ja kaikki siihen liittyvät lomakkeet olivat sähköisiä, jotta paperia käytettäisiin mahdollisimman vähän. Kyselyyn vastasi vain valkaisussa käyneitä asiakkaita, eli kyselyä ei toteutettu työntekijöille tai asiakkaille, jotka olivat vastaanotolla muista syistä.

Asiakkaat eivät olleet tietoisia kyselystä ennen vastaanotolle tuloaan, vaan saivat saatekirjeen (LIITE 2) luettavakseen ennen hoidon aloitusta odotushuoneessa. Saatekirje on ikään kuin tutkimuskyselyn ”julkisivu”. Siinä tutkittavalle kerrotaan tutkimuksen perustiedot, kuten mistä tutkimuksessa on kysymys, kuka tutkimusta tekee, miten vastaajat on valittu ja mihin tutkimustuloksia käytetään. Hyvin laadittu saatekirje herättää vastaajan mielenkiinnon ja se voi vaikuttaa vastausten luotettavuuteen. (Vehkalahti 2014, 47–48.) Valkaisun jälkeen asiakas täytti halutessaan kyselyn tabletilla tai sai tulostetun QR-koodin mukaansa yhdessä kotihoito-ohjeiden kanssa. Kyselyn toteutuksesta ja asiakkaiden ohjeistamisesta vastasi pääasiallisesti opinnäytetyön projektiryhmä. Hammaslääkäriaseman muut työntekijät tiedottivat kyselystä ja huolehtivat kyselyn tabletille auki, mikäli kumpikaan projektiryhmän jäsen ei ollut töissä. Yhdelläkään käynnillä kysely ei jäänyt täyttämättä potilasajan riittämättömyyden vuoksi. Kyselyn täyttäminen vastaanotolla vei arviolta aikaa noin 5 minuuttia. Asiakkaan täyttäessä kyselyä hammaslääkärillä oli aikaa kirjata toimenpiteet ja avata laskutustiedot valmiiksi.

Kysely toteutettiin Webropol-alustalla, joten ilman suoraa linkkiä kyselyyn ei päässyt. Linkin sai halutessaan mukaan valkaisukäynniltä tulostettuna QR-koodina, jonka pystyy lukemaan puhelimen sovelluksella. Kysely julkaistiin avoimen nettilinkin välityksellä – sen sijaan, että se olisi julkaistu muodossa, jossa siihen olisi pystynyt vastaamaan yhdellä mobiililaitteella vain kerran –, jotta pystyimme toistuvasti avaamaan kyselyn vastaanottohuoneessa samalla tablettitietokoneella. Koska kysely julkaistiin avoimena nettilinkkinä, emme pystyneet kontrolloimaan sitä, kuinka monesti asiakkaat vastasivat kyselyyn. Mutta koska kyselyyn vastattiin pääsääntöisesti vastaanotolla, eikä näille vastaajille annettu QR-koodia tai kyselyyn johtavaa nettilinkkiä paperilla mukaan, useammin kuin kerran vastaamisen todennäköisyys jäi pieneksi.

4.5 Aineiston analysointi

Analysoimme kyselystä saamamme aineiston pääasiallisesti tilastollisella analyysimenetelmällä, jolloin vastausten pohjalta muodostetaan tunnuslukuja, ja siten tuotetaan tilastotietoa matemaattisten kaavojen avulla (Ronkainen, Mertala & Karjalainen 2008, 19). Verkossa kerättyjen tutkimusaineistojen analyysimenetelmät ovat yhä samat kuin perinteisten fyysisten aineistojen. (Kananen 2014, 17.) Muodostimme kyselystämme saamastamme aineistosta numeerisia vastauksia ja vertailimme vastauksia ensin sukupuolten välillä ja vielä jakamalla vastaajat kahteen ikäryhmään. Analysoinnin apuna käytimme Webropol-ohjelmistoa, joka mahdollistaa kaavioiden ja taulukoiden muodostamisen. Tähän työhön käytimme joitain taulukoita, mutta suurimmaksi osaksi avasimme tulokset sanallisesti, koska koimme ettei taulukoilla tai kuvaajilla saavutettu merkittävää lisäinformaatiota.

Suunnittelimme analysoivamme kyselyn avoimien kysymysten vastauksia mukaillen induktiivista sisällön analyysiä. Induktiivisessa sisällön analyysissä saatu aineisto ensin pelkistetään eli redusoidaan, seuraavaksi tekstistä etsitään yhteisiä teemoja, jotka toistuvat useammassa vastauksessa eli klusteroidaan tekstiä. Viimeisenä aihealueille luodaan teoreettiset käsitteet eli abstrahoidaan teksti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.) Koska vastaaminen avoimiin kysymyksiin ei ollut pakollista, eivät kaikki kyselyyn vastanneet kirjoittaneet tekstikenttään mitään. Vastaukset, jotka saimme olivat hyvin lyhyitä ja lähes toistensa kopioita. Siksi emme voineet hyödyntää induktiivista analysointimalia.

4.6 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Kyselytutkimuksessa mittausten luotettavuuteen ja laatuun vaikuttavat sisällölliset, tilastolliset, kulttuuriset, kielelliset ja tekniset seikat. Mittauksen luotettavuus perustuu validiteettiin ja reliabiliteettiin. Validiteetti kuvaa, mitataanko sitä, mitä oli tarkoitus mitata ja reliabiliteetti kertoo mittauksen tarkkuudesta. (Heikkilä 2014, viitattu 18.9.2019.) Meidän tutkimuksessamme validiteetti huomioitiin jo kyselyn luonnissa luomalla kysely, jossa otetaan huomioon tutkimuskysymykset ja kartoitetaan koko tutkimusalue. Tutkimuksemme reliabiliteettia huonontaa otoksen suppeus. Tutkimus ei ole toistettavissa täysin samankaltaisena, koska tutkimuksen kohderyhmä ja heidän henkilökohtaiset kokemuksensa vaikuttavat tuloksiin suuresti. Reliabiliteettia parantaisi otoksen suurentaminen ja tutkimuksen erottaminen asiakaspalvelun laadun kartoituksesta.

Kyselytutkimuksen virhemahdollisuuksia voi esiintyä sekä mittausvaiheessa että aineiston tarkistusvaiheessa. Mittavirhe voi syntyä, jos vastaaja ymmärtää kysymyksen väärin tai antaa vahingossa virheellisen tiedon. Tarkistevirhe syntyy kerätyn aineiston lopputarkistuksissa esimerkiksi virheellisenä koodausmerkintänä tai muina aineiston tallentamiseen liittyvinä epätarkkuuksina, esimerkiksi mitta-asteikon poikkeavina muunnoksina. (Pahkinen 2012, 15.) Koska hyödynsimme Webropol -ohjelman analysointityökalua, kerätty informaatio ja muodostetut taulukot löytyvät yhdestä ohjelmistosta ja informaation katoaminen ohjelmistojen välillä ei ole mahdollista. Virheitä voi kuitenkin syntyä, jos vastaus ilmoitetaan prosenttilukuina ja erityisesti mikäli vastaus on hyvin tarkka. Tällöin prosenttiluku ei vastaa kokonaisia ihmisiä vastauksissa. Tämä tarkoittaa, että prosenttiluku vastaa esimerkiksi 1,3 henkilöä. Tämän vuoksi raportissa käytämme vain kokonaisia prosenttilukuja ja mikäli luontevaa, ilmoitamme vastaajien lukumäärän henkilöinä prosenttien sijaan.

Tutkimukseemme osallistuvien anonymiteetti säilytetään keräämällä tutkimusaineisto nimettömänä. Oletamme asiakkaiden vastanneen kyselyyn rehellisesti, sillä asiakas ei kyselyssä epärehellisillä vastauksilla saavuta mitään hyötyjä. Tutkimustuloksista ei voi päätellä yksittäisen vastaajan henkilöllisyyttä. Tutkittavia informoitiin tutkimuksen yksityiskohdista ja saatekirjeessä heille selitettiin, ketkä pääsevät käsiksi heidän antamiinsa tietoihin ja kuinka heidän henkilöllisyytensä käytännössä suojataan: anonymiteetti onkin yksi pääasiallisista menetelmistä varmistaa luottamuksellisuus (Mäkinen 2006, 116). Kyselyn tietoturvallisuutta nostaa ulkoisella palvelimella toteutettu sähköinen kysely, jolloin vastauksiin pääsee käsiksi vain kyselyn tekijät, eivätkä vastaukset pääse katoamaan esimerkiksi laitteen rikkoutuessa. Emme käsittele paperisia kyselykaavakkeita, jolloin niiden häviäminen tai väriin käsiin joutuminen ei ole mahdollista. Tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista eikä kyselyyn vastaamatta jättäminen vaikuttanut valkaisun suorittamiseen vastaanotolla, eikä potilaita asetettu eri järjestykseen vastaamisen perusteella. Näillä keinoin edistimme tutkimuksen tasa-arvoisuutta.

Noudatamme opinnäytetyömme tekemisessä tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ohjetta hyvästä tieteellisestä käytännöstä (HTK-ohje). Tutkimuseetiikalla tarkoitetaan eettisesti vastuullisten ja oikeiden toimintatapojen noudattamiseen ja niiden edistämistä tutkimustoiminnassa sekä tieteellisten loukkausten ja epärehellisyyden tunnistamista (Varantola, Launis, Helin, Spoof & Jäppinen 2013, 4–6.) Yksi tärkeimmistä eettisistä periaatteista tutkimuksen teossa liittyy tulosten paikkansapitävyyden tarkistamiseen sekä niiden yleistettävyyteen ja julkistamiseen. Tuloksia ei pidä yleistää

tai soveltaa, jos niiden pätevyyttä ei ole testattu. (Mäkinen 2006, 102). Tutkimusetiikka otettiin huomioon työssämme jo kyselylomakkeen luonnissa. Kun kysymykset ovat yksiselitteisiä eikä niillä johdatella vastaajaa tiettyyn vastaukseen, kysely toimii eettisesti. Etiikka täytyy huomioida myös raporttia kirjoittaessa, välttäen epärehellisyyttä ja ilmaisemalla tutkimuksen vaiheet ja kompastuskivetkin rehellisesti. Koska kysely teetettiin yksityisen terveydenhuoltoalan yrityksen asiakkailta, etiikkaan liittyen meitä sitoo myös laki yksityisestä terveydenhuollosta esimerkiksi vaitiolovelvollisuuden ja potilastietojen käsittelyn suhteen. (Laki yksityisestä terveydenhuollosta 152/1990, 2:12 §).

5 TUTKIMUSTULOKSET

Kyselyyn johtava nettilinkki suljettiin 26.10.2019, ja siihen mennessä kyselyyn oli ehtinyt vastata 15 asiakasta. Suurin osa heistä vastasi kyselyyn vastaanotolla valkaisun jälkeen, mutta osa otti mieluummin QR-koodin mukaansa. Vastaajista valtaosa oli naisia (n=12), miehiä vastaajista oli kolme. Vastausvaihtoehtona oli myös muunsukupuolisuus, jota kukaan vastaajista ei valinnut. Tämä vastaa kokemuksiemme mukaan hyvin valkaisussa käyvien jakaumaa: miehiä valkaisussa käy jonkin verran, mutta asiakaskunta on pitkälti naisvoittoista. Ikäjakauma sen sijaan oli hienoinen yllätys. Oletimme saavamme asiakkaita eniten nuoria henkilöitä, mutta 53 % vastaajista oli iältään välillä 50–59 vuotta. Seuraavaksi suurin ryhmä koostuikin 20–29 -vuotiaista, jossa vastaajia oli kolmasosa. Jäljelle jäävät vastaajat sijoittuivat näiden kahden ikäryhmän väliin. Tutkimuksemme perusteella asiakkaan sukupuolella ja iällä voi siis olla vaikutusta siihen, hakeutuuko hän hampaiden valkaisuun ja todennäköisintä se on tutkimuksemme perusteella yllämainituissa ryhmissä.

Lähes puolet vastaajista, 47 % on käynyt opisto- tai korkeakoulutasoisen tutkinnon. Viisi vastaajaa on kouluttautunut lukio-, ylioppilas- tai ammattikoulutasolle. Yhdellä vastaajista opintoja suoritettuna oli peruskoulun yläasteelle. Vastauksiin osui kaksi lisensiaatin tai tohtorin tutkinnon suorittanutta henkilöä. Yli puolet tutkimukseen osallistuneista oli siis korkeasti koulutettuja. Valtaosa vastaajista on työssäkäyviä (n=12). Yrittäjiä vastaajista oli kaksi ja yksi vastaaja on työssäkäyvä, mutta väliaikaisesti poissa töistä. Yksikään vastaajista ei ollut opiskelija, työtön tai eläkeläinen. Siten myös asiakkaan koulutustaustalla ja työssäkäynnillä eli oletetulla elintasolla voi olla vaikutusta siihen, hakeutuuko hän hampaiden vastaanottovalkaisuun.

Ennen valkaisukäyntiä 71 % vastaajista kertoi harjanneensa hampaansa kahdesti päivässä sähköhammasharjalla. Käsiharjaa yhtä usein käytti 27 % vastaajista. Viidesosa sanoi käyttävänsä hammaslankaa tai lankainta hammasväliensä puhdistamiseen kerran päivässä. Hammasväliharjan kannatus päivittäisessä puhdistuksessa oli nolla ja vain viidesosa vastaajista käytti hammasväliharjaa viikoittain. Vastaajista 80 % ei käyttänyt hammasväliharjaa lainkaan tai käytti sitä erittäin harvoin. Ksylitolin käyttö jakoi vastaajia hieman laajemmin. Noin 13 % käytti ksylitolia useita kertoja päivässä, kahdesti päivässä ksylitolituotteita käytti 27 %. Kerran päivässä ksylitolipurkka tai -pastilli eksyi 7 %:n suuhun. Valtaosa vastaajista käytti ksylitolia viikoittain tai sitäkin harvemmin.

Koska henkilön elämäntavoilla on merkitystä hampaiden värjäytymiseen, halusimme kysyä värjäävien tuotteiden käytöstä ja käyttötiheydestä. Vastaajien keskuudessa eniten käytetyksi värjääväksi tuotteeksi osoittautui maitokahvi: kolmasosa vastaajista joi maitokahvia useita kertoja päivässä ja kolmasosa joi maitokahvia vain kerran päivässä. Toiselle sijalle käyttötiheyden mukaan sijoittui kolajuomat, joita 13 % joi päivittäin. Viikoittain teetä joi 33 %, punaviiniä 13 % ja kolajuomia 7 % vastaajista. Vastausten perusteella värjäävien juomien käyttö maitokahvia lukuun ottamatta ei ole hyvin yleistä vastaajien keskuudessa. Tupakointia ja nuuskan käyttöä koskeva kysymys aseteltiin heti värjäävien juomien jälkeen, sillä tupakointi on yksi hampaista eniten värjäävistä nautintoaineista. (Therapia Odontologica (toim.) 2019b. Viitattu 29.10.2019.) Vastaajista vain yksi tupakoi tällä hetkellä 6-10 savuketta päivittäin, yksi vastaaja oli lopettanut tupakoinnin ja muut eivät tupakoineet lainkaan. Nuuskaa ei käyttänyt kukaan vastaajista.

Verrattaessa kyselyn vastauksia naisten ja miesten välillä ei vastauksissa ole suuria eroavaisuuksia. Toki on huomioitava, että miehet ovat selvässä vähemmistössä jo valmiiksi pienessä otannassa. Näistä kyselyyn osuneista kolmesta miehestä jokainen harjasi hampaansa sähköhammas-harjalla kahdesti päivässä, kun naisista näin teki vain kaksi kolmasosaa. Värjäävistä tuotteista kahvi maidolla oli kaikkien kyselyyn vastanneiden suosikki, mutta teetä ja kahvia kului enemmän naisilla kuin miehillä

Vertailimme vastauksia myös ikäryhmittäin. Koska suurin osa vastaajista kuului joko ikäryhmään 20–29 tai 50–59, valitsimme nämä kaksi ikäryhmää vertailuun. Nuoremmissa ikäryhmässä on viisi vastaajaa ja toisessa ryhmässä kahdeksan, eli ryhmät ovat hieman erikokoiset, mutta paremmin vertailtavissa kuin sukupuolten välinen eroavaisuus.

Kaikki nuorempaan ikäryhmään kuuluvat ovat palkkatyössä, vanhemmassa ikäryhmässä pääasi-
alliset elämäntilanteet vaihtelivat hieman enemmän. Eroa löytyi myös omahoitotottumuksista. Nuoremmat henkilöt käyttivät vähemmän sähköhammas-harjaa kuin toinen ikäryhmä. Nuoret kuitenkin käyttävät manuaalista hammas-harjaa kahdesti päivässä. 50–59-vuotiaiden vastaajien ryhmässä hammasvälien puhdistus hammaslangalla tai hammasväliharjalla on aktiivisempaa kuin nuorempien joukossa. Välineistä hammaslanka oli suosituimpi molemmissa ryhmissä. Värjäävien tuotteiden suhteen nuorempi verrokkiryhmä joi enemmän ainoastaan maitokahvia. Toinen verrokkiryhmä joi useammin mustaa kahvia, teetä, kolajuomia ja punaviiniä.

5.1 Asiakkaiden syyt hampaiden vastaanottovalkaisuun hakeutumiselle

Lievä enemmistö, kahdeksan 15:sta vastaajasta oli hampaiden valkaisuissa ensimmäistä kertaa elämässään. Kaikki aiemmin valkaisuissa käyneet olivat valkaisseet hampaansa hammaslääkärin vastaanotolla. Edellisestä valkaisukäynnistä oli kulunut vaihtelevasti noin kymmenestä vuodesta muutamaan kuukauteen. Suurin osa aiemmin valkaisuissa käyneistä vastaajista oli kuitenkin vaalentanut hampaansa viimeksi noin vuotta aiemmin. Vastauksista voisi päätellä, että nämä vastaajat käyvät säännöllisesti vaalentamassa hampaansa. Koulukadun Hymy Oy:n omistajan Katriina Järvelän mukaan osa heidän asiakkaistaan haluaa käydä vuosittain valkaisuissa, jotta hampaiden sävy ei pääse tummumaan liiaksi. Tätä tukee myös se, että 20 % vastaajista ilmoitti syyksi valkaisuun hakeutumiselle, että käy säännöllisesti valkaisemassa hampaansa. Yhtenä syynä valkaisuun hakeutumiselle voi siis olla säännöllinen tapa käydä valkaisuissa.

Muiksi syiksi hampaiden valkaisuun hakeutumiselle oli esimerkiksi 60 %:lla tyytymättömyys hampaiden sävyyn, 53 % oli uteliaita toimenpiteelle ja 27 %:ia saapui valkaisuun hinnan houkuttelevana. Listasimme erilaisia esimerkkivaihtoehtoja syiksi valkaisuun hakeutumiselle, jotta asiakkaat huomaisivat miettiä motiivejaan monipuolisemmin. Valmiit vastausvaihtoehdot myös nopeuttavat kysymykseen vastaamista. Valmiiden vastausvaihtoehtojen alle lisäsimme myös vastauskentän, mikäli asiakkaalla oli näiden lisäksi joitain muita syitä saapua valkaisuun. Kukaan vastaajista ei kuitenkaan hyödyntänyt avointa vastauskenttää, vaan pitäytyivät annetuissa vastausvaihtoehdoissa. Tarkemmin vastausjakauma on esitelty kuviossa 1. Vastaajia oli yhteensä 15, mutta vaihtoehtoista pystyi valitsemaan vapaavalintaisen määrän vastausvaihtoehtoja.

	n	Prosentti
Käyn säännöllisesti valkaisemassa hampaani	3	20%
Hinta houkutteli	4	26,67%
Olin tyytymätön hampaideni väriin	9	60%
Olin epävarma hymystäni	1	6,67%
Ystäväni suositteli valkaisua minulle	3	20%
Hammaslääkäriini suositteli valkaisua minulle	2	13,33%
Sain valkaisuun lahjakortin	0	0%
Olin utelias ja halusin kokeilla	8	53,33%
Innostuin nähtyäni mainoksen	1	6,67%
Hampaissani on paljon värjäytymiä	1	6,67%
Oikomishoidon jälkeen halusin vaaleammat hampaat	0	0%
Etsin aikoja hammastarkastukseen ja päätin tulla myös valkaisuun	1	6,67%
Muut syyt	0	0%

KUVIO 1. Valkaisuun hakeutumisen syyt (n=15)

Valkaisun jälkeen 80 % kertoi, että heillä on nyt varmempi olo hymystään kuin ennen valkaisuun saapumista. Yksi vastaajista ei kokenut eroa ja kaksi vastaajaa koki varmuutensa kohentuneen osittain. Luottamus omaan hymyyn on tärkeää ihmisen itsevarmuuden kannalta (Therapia Odontologica (toim.) 2019a, viitattu 29.10.2019). Kun hampaitaan ei tarvitse miettiä, hymyily on vapautuneempaa ja luonnollista. Siksi on positiivista, että valkaisulla voidaan lisätä henkilön varmuutta hymyynsä. Tutkimuksemme mukaan yksi syy hampaiden valkaisuun hakeutumiselle ja samalla yksi hampaiden valkaisun sekundaarinen vaikutus on siis aiempaa varmempi olo oman hymyn suhteen.

Syyksi valkaisuun hakeutumiselle miehet valitsivat tyytymättömyytensä hampaidensa väriin (67 %), uteliaisuuden toimenpidettä kohtaan (67 %) ja hampaissa olevat runsaat värjäytymät (33 %). Naisten syyt valkaisuun tulemiselle jakautuivat hieman enemmän. Tyytymättömyys hampaiden sävyyn (58 %), uteliaisuus (50 %) ja houkutteleva hinta (33 %) olivat naisten suurimpia motivaattoreita. Naiset listasivat syiksi myös epävarmuuden hymystä, hammaslääkäriin suosituksen valkaisuun, kiinnostavan mainoksen ja sen, että etsittyään aikaa tarkastukseen päätti hakeutua myös valkaisuun. Näitä vaihtoehtoja ei ollut yksikään mies valinnut.

Kuten aiemmassakin vertailussa, myös ikäryhmien välillä molemmat ryhmät nimesivät suurimmaksi syyksi valkaisuun hakeutumiselle tyytymättömyyden hampaiden sävyyn ja kiinnostuksen toimenpiteeseen. Nuorempi verrokkiryhmä valitsi useammin syyksi valkaisulle houkuttelevan hinnan. Lääkkäämpi ryhmä mainitsi ennemmin syyksi ystävän tai hammaslääkäriin suosittelun tai innostumisen etsittyään aikoja hammastarkastukseen.

5.2 Asiakkaiden odotukset ja kokemukset vastaanottovalkaisusta

Saadaksemme vastauksia tutkimuskysymykseemme ”Millaiset odotukset ja kokemukset asiakkaalla on vastaanottovalkaisusta?”, kysyimme yhdellä avoimella tekstikentällä asiakkaan odotuksista valkaisun suhteen ja toisella kysymyksellä kartoitimme karkeasti ”kyllä”, ”ei” ja ”osittain” -vastausvaihtoehdoilla, vastasiko käynti asiakkaan odotuksia. Avoimeen kysymykseen asiakkaan odotuksista valkaisuun liittyen vastasi kuusi henkilöä. Heistä viisi kertoi odottaneensa pääasiallisesti vaaleampia hampaita käynniltään. Yksi vastaajista ei osannut odottaa mitään erityistä, mutta pelkäsi, että hampaiden sävystä tulisi liian vaalea. Pääsääntöisesti käynti vastasi asiakkaiden odotuksia. Vain yksi vastaajista kertoi, ettei käynti vastannut hänen odotuksiaan.

Kysyimme hampaiden vihlonnasta, koska se voi vähentää halukkuutta hakeutua hampaiden valkaisuun tai aiheuttaa hampaiden valkaisun keskeytymiseen. Vastaajista viisi ei tuntenut minkäänlaista vihlonnasta valkaisun aikana, neljällä oli joitain pieniä tuntemuksia ja kuusi valitsi vaihtoehdon ”vihloi, muttei voimakkaasti”. Kukaan vastaajista ei kokenut valkaisua kivuliaana. Tämä vastaa myös omaa kokemustamme, että erittäin herkäät ja vihlovat hampaat valkaisun aikana ovat poikkeuksellisia. Vastaukset vihlonnasta kartoittavaan kysymykseen antoivat tietoa tutkimuskysymykseemme, joka koski asiakkaiden kokemuksia vastaanottovalkaisusta.

5.3 Hampaiden valkaisun vaikutukset asiakkaalle

Selvittääksemme valkaisun vaikutusta asiakkaan tyytyväisyyteen hampaistonsa sävyyn kysyimme ensiksi, kuinka tyytyväisiä asiakkaat olivat hampaidensa sävyyn ennen valkaisua. Vastaukset annettiin asteikolla 1–10, jossa 1= Erittäin tyytymätön ja 10= Erittäin tyytyväinen. Vastaukset vaihtelivat välillä 2 ja 10. Eniten ääniä saivat arvot 3 ja 7, molemmilla oli kolme ääntä. Esitimme saman-

kaltaisen kysymyksen uudelleen myöhemmin täsmennyksenä, kuinka tyytyväinen henkilö on hampaidensa sävyyn valkaisun jälkeen. Tällä kertaa vastaukset asettuivat välille 7 ja 10. Reilun voiton vei vastausvaihtoehto 10, erittäin tyytyväinen, joka sai kahdeksan ääntä viidestätoista.

Kyselyssä esitetyllä kysymyksellä, joka liittyi omahoitoon valkaisun jälkeen, oli tarkoituksena karhottaa valkaisun mahdollista vaikutusta omahoitoon ja antaa siten tietoa tutkimuskysymykseemme ”Millaisia vaikutuksia hampaiden valkaisulla on asiakkaalle?”. Omahoidon ohjeistuksessa valkaisu-käynnillä huomiota kiinnitetään ensisijaisesti vaalennustuloksen ylläpidosta huolehtimiseen. Asiakasta neuvotaan välttämään värjääviä ruoka-aineita kahdesta kolmeen vuorokautta. Hampaiden puhdistukseen liittyen huomiota kiinnitetään oikeiden välineiden valintaan, sähköhammasharjan käyttöön, säännöllisen hammasvälien puhdistamisen tärkeyteen sekä sopivan vaalentavan hammastahnan käyttöön. Asiakkaille suositellaan vain matalan hankaavuusarvon tahnoja ja vastaanotolta on mahdollista ostaa Opalescencen valkaisevaa hammastahnaa.

Omahoitoon liittyen saamamme vastaukset olivat osittain Sanz-Sánchez, Oteo-Calatayud, jne. (2019, viitattu 18.6.2019) kirjallisuuskatsauksen mukaisia. Vastaajat olivat motivoituneita omahoitovälineiden käyttöön, mikä suurella todennäköisyydellä johtaa parantuneeseen omahoitoon. Vastaajista 12 aikoi jatkossa käyttää sähköhammasharjaa ja kolme aikoi käyttää hammasväliharjoja, sama määrä vastaajista aikoi pyrkiä hammasväliharjojen käyttöön. Hammaslanka ja lankain säilyttivät suosikkiasemansa ja 12 vastaajaa sanoi käyttävänsä lankaa jatkossa. Vaalentavaa hammastahnaa aikoi käyttää 11 vastaajista. Moni valkaisuasiakkaista osti Opalescencen valkaisevan tahnan vastaanotolta valkaisuikäyynnin yhteydessä. Kyselyyn osallistuneista vain yksi oli tupakoitsija, emme saaneet häntä kyselyn perusteella luopumaan tupakoinnistaan, mutta valkaisun jälkeen hän kertoi pyrkivänsä vähentämään tupakointiaan.

	Kyllä	Pyrin tähän	En	En tiedä	Yhteensä
Käytän sähköhammasharjaa	12	2	1	0	15
Käytän käsiharjaa	3	1	7	1	12
Puhdistan hammasvälini hammaslangalla tai lankaimella	12	2	1	0	15
Puhdistan hammasvälini hammasväliharjalla	3	3	6	3	15
Käytän minulle suositeltua vaalentavaa hammastahnaa	11	4	0	0	15
Vähennän värjäävien tuotteiden käyttöä, kuten kahvia	1	7	7	0	15
Vähennän tupakointia	0	1	0	0	1
Lopetan tupakoinnin	0	0	1	0	1

KUVIO 2. Omahoitotavat valkaisun jälkeen (n=15)

Kuviossa 2 on esitetty numeroina, kuinka monta vastaajaa on valinnut kyseisen vaihtoehdon. Kuvioista nähdään, että valtaosa vastaajista käyttää sähköhammasharjaa, hammaslankaa ja vaalentavaa hammastahnaa valkaisun jälkeen. Värjäävien tuotteiden vähentämiseen tai tupakoinnin lopettamiseen ei valkaisulla ole juurikaan vaikutusta.

5.4 Asiakkaiden tyytyväisyys valkaisutulokseen

Naisten tyytyväisyys hampaidensa väriin ennen valkaisua oli keskiarvoltaan 5.33 ja miesten samoin 5.33. Keskiarvojen vertailu keskenään ei kuitenkaan ole mielekästä sillä vastauksia on hyvin eri määrä, ja naisten vastaukset olivat laajemmalla skaalalla kuin miesten vastaukset. Kuitenkin voidaan verrata mielipiteitä valkaisua ennen ja sen jälkeen: naisten keskiarvo on 9.33 ja miesten 8.33. Naisten tyytyväisyys nousi siis hieman enemmän kuin miesten. Naiset kokivat myös vahvemmin varmuutensa hampaidensa väriin kasvaneen.

Ryhmässä 20–29 vuotta tyytyväisyys hampaiden väriin ennen hampaiden valkaisua oli keskiarvoltaan 5,75 ja ikäryhmässä 50–59 vuotta keskiarvo oli 4.83. Valkaisun jälkeen vastaavat luvut olivat 9.2 ja 9. Iäkkäämmän ryhmän tyytyväisyys oli lähtökohtaisesti huonompi, mutta parani enemmän kuin nuoremman ryhmän. Molemmat ryhmät kuvasivat kuitenkin varmuutensa hymystään kasvaneen valkaisun myötä.

5.5 Asiakkaiden tyytyväisyys saamaansa palveluun

Kyselyn loppuun laitoimme kysymykset liittyen asiakkaiden tyytyväisyydestä palvelutapahtumaan. Vastaukset annettiin liukukytkimellä asteikolla yhdestä kymmeneen. Asiakkaiden vastaukset sijoituivat välille kahdeksan ja kymmenen. Suosituin vastausvaihtoehto oli kymmenen, erittäin tyytyväinen, jonka valitsi 12 vastaajaa. Asiakkaat olivat erityisen tyytyväisiä hoitohenkilökunnan toimintaan ja he kommentoivatkin saamaansa palvelua muun muassa seuraavasti: ”erittäin hyvä palvelu. toimenpiteet tehtiin hyvin hellävaraisesti.”, ”asiakkaan palvelu loistavaa ja kuluviin tapahtumien kertominen sekä jälkihoidon.”, ”ihana hammaslääkäri ja hoitaja, hellät otteet” ja ”Kiitos hyvästä palvelusta, hoidosta ja ohjeistuksista!”. Asiakkaiden kommentteista tulee selkeästi esille tyytyväisyys saatuun palveluun. Myös vapaaseen kommenttikenttään kertyi hyväntuulisia kommentteja ja kiitoksia hoitohenkilökunnalle.

6 TULOSTEN TARKASTELU

Ensimmäinen tutkimuskysymyksemme oli: ”Miksi asiakkaat hakeutuvat hampaiden vastaanottovalkaisuun”. Löysimme tähän melko ilmiselvän vastauksen: halun vaalempiin hampaisiin ja tyytymättömyyden hampaiden tämän hetkiseen sävyyn. Ilmiselvän tästä motiivista tekee jo toimenpiteen nimi ”hampaiden valkaisu” tai ”vaalennus”. Kuitenkin monella on myös muita motiiveja valkaisuun hakeutumiselle, kuten itsevarmempi hammashyömy. Nämä ovat niin sanottuja sekundäärisiä motiiveja, sillä primäärisyy hampaiden valkaisuun tulemiselle on hampaiden värin vaalennus. Myös asiakkaan sukupuolella, iällä, koulutustaustalla ja elintasolla voi olla vaikutusta hampaiden valkaisuun hakeutumiselle. Muita syitä valkaisuun hakeutumiselle ovat esimerkiksi halu valkaista hampaat säännöllisesti, uteliaisuus toimenpiteelle ja valkaisun hinta.

Tutkimukseemme osallistuneet asiakkaat eivät eritelleet odotuksiaan valkaisun suhteen kovinkaan laaja-alaisesti. Vastaajat kertoivat odottaneensa parannusta hampaiden sävyyn tai vaaleampia hampaita tai vaihtoehtoisesti he eivät osanneet odottaa mitään erityistä hampaiden valkaisussa. Kokemuksena valkaisua he kuvasivat positiiviseksi ja olivat tyytyväisiä käyntiinsä.

Hampaiden valkaisun vaikutuksia asiakkaalle oli tutkimuksemme perusteella esimerkiksi se, että asiakkaan tyytyväisyys hampaiden väriin ja omaan hymyyn nousee. Esteettisten hoitojen on todettu motivoivan suun terveydenhoidossa aikuisia: puhtaisiin ja vaaleisiin hampaisiin kiinnitetään huomiota ja hampaista halutaan myös huolehtia paremmin (Marjosola 2018, 16–17). Myös Sanz-Sánchez, Oteo-Calatayud, jne. (2019, viitattu 24.11.2019) totesivat tutkimuksessaan, että hampaiden vaalennuksen jälkeen tutkimushenkilöillä havaittiin vähemmän plakkia ja ientulehdusta kuin kontrolliryhmällä, joka ei käyttänyt valkaisevia tuotteita. Oikeanlaisen informoinnin seurauksena asiakkaat aktivoituvat sähköhammasharjan sekä hammasvälien puhdistustuotteiden käyttöön sekä erityisesti kiinnostus vaalentavaa hammastahnaa kohtaan kasvaa. Tämän vuoksi on tärkeää tiedottaa asiakkaalle, millaiset välineet sopivat juuri hänelle ja millainen hammastahna on turvallinen käytettäväksi vaalennetuille hampaille. Kyselyyn vastanneiden hampaita ei vihlonut merkittävästi valkaisun aikana, joten tätä valkaisun negatiivista vaikutusta ei esiintynyt tutkittavilla.

Yksi tutkimuskysymyksistämme oli: ”Kuinka tyytyväisiä asiakkaat olivat saamaansa valkaisu- tulokseen?”. Jokaisen kyselyyn osallistuneen tyytyväisyys hampaidensa väriin nousi heti valkaisu- jäl- keen, joten on turvallista olettaa asiakkaiden olleen tyytyväisiä valkaisu- lopputulokseen. On pää- teltävissä, että asiakkaat olivat tyytyväisiä käyntiinsä ja saamaansa palveluun, sillä saimme vain positiivista palautetta ja lähes jokainen kertoi käynnin vastanneen heidän odotuksiaan. Näemme, että suurin vaikutus asiakkaan tyytyväisyyteen on juuri odotusten toteutumisella, eli hampaiden värin vaalentumisella.

Viimeisimpänä tutkimuskysymyksenämme oli asiakkaiden tyytyväisyys käyntiinsä Koulukadun Hy- myssä. Tämä tutkimuskysymys on tärkeä yhteistyökumppanimme näkökulmasta. Asiakkaat olivat hyvin tyytyväisiä käyntiinsä ja he jättivät kiitoksia ja kehuja työntekijöille. Vaikka kysely toteutettiin vain valkaisu- käyneille asiakkaille, voidaan olettaa, että asiakkaat ovat muutoinkin tyytyväisiä saamaansa palveluun, sillä työntekijät hammaslääkäriasemalla eivät juuri vaihdu toimenpiteiden mukaan. Asiakkaiden tyytyväisyys on tärkeää Koulukadun Hymy Oy:lle ja asiakkaiden viihtyvyyden vuoksi siellä tehdään jatkuvasti töitä. Se myös selvästi näkyy asiakkaiden mielipiteissä.

Tutkimuksemme perusteella hampaiden valkaisu- vaihtoa voi suositella henkilöille, jotka kokevat tyytymät- tömyyttä hampaidensa sävyyn tai kokevat epävarmuutta hymystään tai hampaistaan ja joilla ei ole kontraindikaatioita valkaisu- lulle. Sen sijaan varmaa yhteyttä omahoidon parantumisen ja valkaisu- välille ei voida tämän tutkimuksen perusteella tehdä. Tutkimuksessa ei havaittu yhteyttä valkaisu- ja värjäävien tuotteiden käytön vähentämisen välillä. Aineisto ei ole tarpeeksi laaja, jotta voitaisiin päätellä valkaisu- vaikutusta tupakoinnin lopettamisen motivoinnissa. Mikäli tutkimusaineistoa olisi saatu enemmän, olisi kvantitatiivisen tilastoinnin luotettavuutta voinut mitata luotettavuusmittarilla esimerkiksi SPSS-ohjelmaa hyödyntäen. Nyt kuitenkin aineiston suppeuden vuoksi kvantitatiivisia aineistoanalyysimenetelmiä voitiin käyttää vain osittain, eikä tutkimustuloksiamme voi luotettavasti yleistää.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tuloksistamme löytyy korreloivia tekijöitä lähteidemme kanssa. Kaikki hampaiden valkaisuun hakeutuneet henkilöt olivat yli 18-vuotiaita, eikä heillä ollut mitään sellaisia tekijöitä, jonka vuoksi valkaisu ei olisi heille voinut suorittaa. Valkaisu toteutettiin ohjeiden mukaan asiakkaille vastaanotolla hammaslääkärin ja hoitajan tai suuhygienistin toimesta. Kyselymme tulokset antavat viitteitä samansuuntaisista tuloksista kuin amerikkalainen kirjallisuuskatsaus, jossa havaittiin vaalentavien tuotteiden käytön parantavan suun omahoitoa. Tutkimuksemme ei ulottunut aivan yhtä pitkälle, mutta pystyimme havaitsemaan motivaation nousun tehokkaampia omahoidon välineitä kohtaan. Tästä aiheesta on mahdollista toteuttaa jatkotutkimusta myöhemmin.

Opinnäytetyömme on tehty ensisijaisesti hammashuollon ammattilaisille, jotka tekevät hampaiden vastaanottovalkaisuja tai jotka haluavat päivittää tietonsa hampaiden valkaisusta. Olemme koonneet työhömmme tämän hetken ajankohtaisimman tiedon hampaiden vastaanottovalkaisusta. Opinnäytetyömme avulla hampaiden valkaisusta voi saada hyvän yleiskuvan vastaanottovalkaisusta toimenpiteenä. Työmme perusteella voi myös pohtia syitä, joiden myötä asiakkaat hakeutuvat hampaiden valkaisuun. Myös esimerkiksi suun terveydenhuollon opiskelijat voivat hyötyä työstämme perehtyessään hampaiden valkaisuun. Yhteistyökumppanimme Koulukadun Hymy Oy hyötyy opinnäytetyöstämme saamallaan asiakaspalautteella ja voi käyttää tuloksiamme varsinkin valkaisuasiakkaiden palvelun kehittämiseen ja markkinointiinsa. Me, opinnäytetyön tekijät, hyödyimme työstämme erityisesti tietotaitomme lisääntymisellä valkaisuun ja tutkimusluonteisen työn tekoon liittyen. Vaikka työ on tehty erityisesti suun terveydenhuollon ammattilaisia silmällä pitäen, voi työstä hyötyä myös muiden alojen edustajat, jotka ovat työssään tekemisissä valkaisujen kanssa, esimerkiksi tuote-edustajat. Työ on kirjoitettu noudattaen suomen yleiskieltä, joten mikään ei estä myöskään yksityishenkilöiden tutustumista aiheeseen työn kautta.

8 POHDINTA

8.1 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyön tarkoituksena on osoittaa, että opiskelija kykenee laatimaan ymmärrettävän ja johdonmukaisen raportin joko suomen tai ruotsin kielellä. Opinnäytetyö tulee olla rajattu, jäsennelty ja johdonmukainen tietopohjaltaan, eikä siinä voi käyttää epäluotettavia tai vanhentuneita tietoja. Valmiin työn on oltava sellainen, että siitä saa kattavan kuvan opinnäytetyön toteutusvaiheesta ja tulokista, mutta ettei siinä ole ylimääräistä ja asiaan kuulumatonta tietoa. (OAMK, Opinnäytetyön raportoinnin ja arvioinnin osaamistavoitteet, viitattu 27.10.2019.)

Tärkeää on myös, että työn tekijä osaa arvioida omaa oppimistaan ja työprosessia. Tekijän täytyy myös tiedostaa, millainen opinnäytetyön tulos on ja miten kyseinen työala voi siitä hyötyä. Työ tukee aina tekijänsä ammatillista kasvua, mutta siitä tulee olla hyötyä myös muille alalla työskenteleville tai opiskelijoille tai hammashoidon asiakkaille. (OAMK, Opinnäytetyön raportoinnin ja arvioinnin osaamistavoitteet, viitattu 27.10.2019.)

Opinnäytetyön ohjaajana toimi Anna-Leena Keinänen sekä Helena Heikka (kevääseen 2019 asti) ja työn yhteistyökumppanina oli Koulukadun Hymy Oy. Opinnäytetyön suunnitelman, kyselyn ja saatekirjeen luki ja hyväksyi opinnäytetyön ohjaaja ennen kuin ne lähetettiin yhteistyökumppanille luettavaksi. Koska työskentelimme molemmat yhteistyöyrityksessämme, ei erillisiä tapaamisia tai kokouksia järjestetty, vaan yhteistyötahon toivomukset ja odotukset opinnäytetyöhön käytiin läpi muun keskustelun lomassa. Koulukadun Hymy Oy:n omistaja ja vastaava suuhygienisti lukivat suunnitelmamme, kyselyn ja saatekirjeen ennen kuin aloitimme kyselyn toteuttamisen. Koimme yhteistyön hammaslääkäriaseman kanssa joustavaksi ja kannustavaksi ja työn tekoa helpotti heiltä saamamme tuki.

Opinnäytetyöprosessi aloitettiin suunnitelman kokoamisella keväällä 2018. Opinnäytetyön aihe päätettiin 15.2.2018 opinnäytetyön tekijöiden yhteisymmärryksessä ja ohjaavan opettajan suostumuksella. Yhteistyökumppaniksi valikoitui heti alussa Koulukadun Hymy Oy, joka oli alusta alkaen mielellään mukana projektin toteutuksessa. Opinnäytetyön suunnitelman kokoaminen kesti arvioi-

tua pidempään, koska molemmat opinnäytetyön tekijät ovat töissä Koulukadun Hymy Oy:llä ja opintojen ja töiden lisäksi yhteisen ajan löytäminen oli hankalaa. Suunnitelma eteni hitaasti monta kuukautta, mutta seuraavan vuoden syksyllä saimme suunnitelmaan loppukirin ja se valmistui syyskuussa 2019.

Toisena opinnäytetyöprosessin päävaiheena oli opinnäytetyön toteutus. Tähän vaiheeseen liittyi oleellisesti kyselyn toteuttaminen valkaisuun tulleille asiakkaille. Saimme kuukauden aikana kerättyä yhteensä 15 vastausta. Alun perin mietimme osallistumispalkkion antamista vastausmotivaation parantamiseksi esimerkiksi pienen omahoitotuotteen tai -paketin muodossa. Arvelimme pienen valkaisevan hammastahnan olevan hyvä motivaatiokeino kyselyyn vastaamiseen. Huomasimme kuitenkin jo ensimmäisen asiakkaan kohdalla, ettei motivaation nostattajaa tarvita. Asiakkaat vastasivat mielellään kyselyyn, ja koska kysely oli tarpeeksi lyhyt, ei sen loppuun täyttämässä ollut vaikeuksia. Jättämällä palkinnon pois pienensimme samalla tutkimuksen budjettia.

Ehdotimme yhteistyökumppanillemme valkaisutarjouksen käynnistämistä tutkimuksen toteutuksen ajaksi, jotta valkaisuasiakkaita saataisiin mahdollisimman paljon. Kohtasimme kuitenkin ongelman vastaanottoaikojen löytämisessä ja muissa käytännön järjestelyissä. Päätimme lopulta, ettei tutkimuksesta tiedotettu asiakkaille ennen valkaisukäynnille tuloa. Asiakkaat eivät siis hakeutuneet valkaisuun kyselyn tai vastauspalkkion vuoksi. Jokaiselle kuitenkin kerrottiin kyselystä ennen valkaisun aloittamista, ja he saivat saatekirjeen (LIITE 2) luettavaksi ennen hoidon alkua. Näin heillä oli aikaa miettiä kyselyyn osallistumista valkaisun ajan, eikä ketään painostettu vastaamaan.

Kolmas opinnäytetyöprosessin vaihe oli opinnäytetyön raportointi ja arviointi. Raportin kirjoittaminen aloitettiin jo työn toteutusvaiheessa niiltä osin, kuin oli mahdollista. Raportin tuli olla valmis jo marraskuussa 2019, joten sen kirjoittaminen eteni tiiviillä aikataululla. Raportin sisältöä ja ulkoasua muokattiin lukuisia kertoja muun muassa opinnäytetyön ohjaavan opettajan korjausehdotusten, opoijalta saatujen kommenttien sekä omien ”läpilukujen” avulla. Lopuksi koko opinnäytetyöprosessin arvioitiin itsearvioinnin, opoijian arvioinnin, toimeksiantajan eli yhteistyökumppanimme arvioinnin sekä ohjaavan opettajan arvioinnin myötä. Työn arvioinnin jälkeen opinnäytetyöraportti tallennetaan Theseus-tietokantaan, jossa se on vapaasti luettavissa.

Opinnäytetyön toteuttaminen on ensisijaisesti lisännyt opinnäytetyöntekijöiden tietämystä hampaiden valkaisusta. Olemme työtä tehdessämme myös oppineet hyödyntämään erilaisia tietolähteitä ja arkistoja, rajaamaan käyttämämme aineistot tutkimuksen kannalta oleellisiin sekä kehittäneet

analysointitaitojamme. Osaamme nyt myös toteuttaa kyselytutkimuksen Internet-pohjaisella kyselyalustalla. Koska projektiryhmään kuuluu vain kaksi pääasiallista tekijää, olemme väistämättä joutuneet tekemään tiivistä yhteistyötä. Tässä olemme havainneet toimivan kommunikoinnin oleellisuuden ja työnjaon tärkeyden. Yhdessä tekemällä työhön saa laajempia näkökulmia kuin yksin tehdessä. Lisäksi olemme olleet vuorovaikutuksessa opinnäytetyön ohjaajien, yhteistyökumppanimme sekä opiskelijaryhmämme kanssa.

Olemme tyytyväisiä kokoamaamme tietoperustaan. Olemme käyttäneet runsaasti kansainvälisiä lähteitä, koska ne olivat ajankohtaisempia ja laajempia kuin kotimaiset lähteet. Koemme, että rajaessamme työmme koskemaan vain vastaanottovalkaisuja, työmme runko on selkeämpi ja pystymme syventymään paremmin käytettyyn metodiin. Lähteisiin tutustuessamme löysimme monia mielenkiintoisia aspekteja valkaisuun. Esimerkiksi tutkimustulokset lisävalon käytöstä tai sen poistamisesta kuvastivat, kuinka toimenpide on vielä kehittymässä eikä kaikista praktiikoista olla yhtä mieltä edes asiantuntijoiden keskuudessa.

Tutkimuksessamme on myös kehittämistä. Työtä tehdessämme tajusimme, että tutkimuskysymyksemme ovat hyvin laajat ja abstraktit tietyiltä osin. Näiden rajaaminen ja tiivistäminen olisi helpottanut aineiston analysointia. Tähän olisimme voineet hyödyntää laajemmin ammattikorkeakoulun tarjoamaa ohjeistusta jo ennen ongelmien syntyä. Osaltaan tutkimuskysymyksien asettelu hankaluuteen vaikutti myös ohjaajan vaihtuminen kesken opinnäytetyöprosessia, jolloin työhön vaikutti useamman ihmisen näkökulma. Koimme haasteelliseksi myös tutkimuksen teon aikatauluttamisen. Olemme molemmat töissä yhteistyökumppanillamme, joten aikaa, jolloin molemmilla olisi ollut vapaata oli hankala löytää. Olimme myös opintoihin liittyvien harjoitteluiden vuoksi osan opinnäytetyön tekoajasta eri paikkakunnilla ja osittain jopa eri maissa. Nykyaikaisten pilvipalveluiden ja internet yhteyden ansiosta työn tekeminen ei tällöinkään ollut mahdotonta, mutta välimatka hankaloitti työn tekemistä.

Kyselyn selvä heikkous on otannan pienuus, joka johtuu kyselyn tiivistä toteuttamisaikataulusta. Keräsimme vastauksia kyselyyn vain noin kuukauden ajan. Mikäli olisimme saaneet kyselyn auki aikaisemmin, olisimme saaneet enemmän vastauksia. Samoin jos olisimme voineet pitää kyselyä auki pidemmälle syksyyn, vaikutus olisi ollut samankaltainen. Koulukadun Hymyn omistaja Katriina Järvelä on huomionnut, että valkaisu-aiheita varataan eniten loppukeväästä ja alkukesästä sekä alkutalvesta, niin sanottuna pikkujoulukautena. Kyselymme ajoittui juuri näiden kahden sesonkiajan välille. Tiedostimme tämän kyselyä aloittaessamme ja päätimme toteuttaa kyselyn tästä huolimatta

ja hyväksyä vastaajien pienemmän määrän. Toisaalta monen kuukauden mittainen kyselyn toteutus olisi voinut olla raskaampi hoitohenkilökunnalle ja uuvuttaa työntekijöitä, joita pyydettiin informoimaan asiakkaita kyselystä.

8.2 Tutkimuksen tavoitteet

Tavoitteenamme oli selvittää, miksi asiakkaat hakeutuvat vastaanottovalkaisuun ja millaisia ennakko-odotuksia heillä on toimenpiteestä. Valitsimme tiedonkeruumenetelmäksi puolistrukturoidun kyselylomakkeen, jotta saisimme vastauksia suoraan valkaisuun tulleilta asiakkailta. Kyselylomakkeen hyödyntäminen toimi hyvin tässä tutkimuksessa. Kysely itsessään oli mielestämme onnistunut, sillä saimme tarvitsemamme vastaukset ilman, että haastateltavalta menisi liikaa aikaa tai kyselyn tekeminen muodostuisi liian työlääksi. Kyselyn toteutus vastaanotolla onnistui luontevasti potilasajan puitteissa. Kvantitatiiviset kysymykset helpottavat analysointia ja synteiesien muodostamista. Mikäli kysely olisi toteutettu täysin kvalitatiivisena, emme olisi voineet ottaa näin monta tutkittavaa mukaan ja tulokset eivät olisi vertailukelpoisia. Kvalitatiivisella lähestymistavalla toteutettu haastattelu potilasaikojen lomassa olisi myös ollut haasteellista.

Opinnäytetyömme *tulostavoitteena* oli luoda yhtenäinen kokonaisuus, josta käy ilmi keskeisimmät syyt valkaisuun hakeutumiseen ja seikat, jotka vaikuttavat lopputulokseen. Mielestämme onnistuimme luomaan yhtenäisen kokonaisuuden hampaiden vastaanottovalkaisuun liittyvistä aiheista, mutta kaikkia seikkoja, jotka mahdollisesti vaikuttavat valkaisun lopputulokseen, emme luonnollisesti voineet tämän työn rajoissa kartoittaa. Tavoitteenamme oli myös parempi ymmärrys hampaiston esteetikasta ja sen merkityksestä yksilön terveydelle ja esimerkiksi omahoidon toteutukselle. Perehdyimme esteettisen hampaiston merkitykseen lähinnä hampaiden värin kannalta, mutta emme huomioineet muita hampaiston esteetikkaan vaikuttavia toimenpiteitä. Tietolähteiden ja oman tutkimuksemme myötä havaitsimme, että valkaisulla tosiaan on merkitystä asiakkaan tyytyväisyyteen hymystään ja vaaleasta hymystä halutaan pitää huolta. Lisäksi tavoitteemme oppia tutkimusluonteisen työn toteuttamiseen ja raportointiin liittyviä menetelmiä sekä verkkokyselyn toteuttamista varsinkin onnistuneen kyselylomakkeen kannalta toteutui mielestämme hyvin. Yhtenä tavoitteenamme oli tuottaa yhteistyökumppanillemme asiakaspalautetta kyselyn avulla, mikä toteutui hyvin, vaikka asiakaspalautetta olisi ollut hyvä saada enemmän.

Työmme *laatutavoitteena* oli hyödyntää ajankohtaisia lähteitä ja keskittyä vastaanotolla tehtävään valkaisuun. Ajankohtaisten lähteiden löytäminen ja aiheen rajaaminen oli aluksi haastavaa, mutta lopulta saimme koottua yhtenäisen ja ajankohtaisen kokonaisuuden. Yhtenä laatutavoitteena oli tehdä asiakkaille sellainen kysely, jonka he voivat täyttää noin viidessä minuutissa. Lisäksi kyselyn laatukriteerinä oli käyttää siinä ymmärrettävää kieltä, välttämällä turhaa ammattisanaston käyttöä. Molemmat kyselyä koskevat laatutavoitteet toteutuivat hyvin: kyselyyn vastaaminen vei arviolta noin viisi minuuttia, eikä kysymysten ymmärtämisessä vaikuttanut olevan mitään vaikeuksia.

Lyhyen aikavälin kehitystavoitteina työssämme oli opinnäytetyöprojektiryhmän tiedon lisääntyminen valkaisuun liittyen sekä yhteistyökumppanin markkinoinnin tehostaminen. Opinnäytetyöryhmän tiedon lisääntyminen valkaisuun liittyen lisääntyi huomasti. Yhteistyökumppanin markkinoinnin tehostamista emme vielä voi arvioida, sillä he eivät ole aivan vielä päässeet hyödyntämään tutkimustuloksiamme. *Pitkän aikavälin tavoitteeksi* asetimme suun terveydenhuollon ammattihenkilöstön tiedon lisääntymisen hampaiden valkaisusta siten, että jokaisella ammattilaisella olisi ainakin perustiedot hampaiden valkaisusta ja että he pystyisivät kertomaan asiakkaalle valkaisun menetelmistä ja perustella toimintansa tieteellisiin faktoihin perustuen. Pitkän aikavälin tavoitteen toteutumisista emme voi vielä arvioida.

Työtä tehdessä tietomme hampaiden valkaisuun liittyen on lisääntynyt huomasti ja olemme kohdanneet joitain sellaisia teemoja, joita ei opiskelun aikana luennoilla ole käsitelty lainkaan. Siksi näemme, että opinnäytetyöllämme on käyttöä opiskelijoiden perehdytyksessä valkaisuun. Koska kyseessä on vahvasti kehittyvä osa-alue suun hoidossa, toivomme näkevämmme aiheeseen liittyen myös jatkossa uusia opinnäytetöitä. Erityisesti jatkotutkimusta kaivataan valkaisun ja omahoidon yhteyden selvittämiseksi.

8.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyö tehtiin alusta loppuun hyviä tieteellisiä käytäntöjä noudattaen. Tietoperustan pohjana käytettyjen lähteiden tekstiviitteet ja lähdetiedot merkittiin huolellisesti ja täsmällisesti. Lähteiksi valittiin mahdollisimman uusia ja tutkimuksemme kannalta merkittäviä teoksia ja artikkeleita. Kyselytutkimuslomakkeen luomisessa panostettiin mittauksen mahdollisimman hyvään luotettavuuteen.

Mittauksen validiteetti huomioitiin ottamalla huomioon kaikki tutkimuskysymykset ja kattamalla kyselyllä koko tutkimusalue. Kyselyssä esitetyt kysymykset esitettiin ymmärrettävällä kielellä ja mahdollisimman selkeästi ja ytimekkäästi. Tutkimuksemme reliabiliteettia huonontaa aineiston suppeus, siksi tutkimustulokset eivät ole luotettavasti yleistettävissä. Tutkimus ei ole toistettavissa täysin samankaltaisena, koska tutkimuksen kohderyhmä ja heidän henkilökohtaiset kokemuksensa vaikuttavat tuloksiin suuresti. Reliabiliteettia parantaisi otoksen suurentaminen ja tutkimuksen erottaminen asiakaspalvelun laadun kartoituksesta. Katoa tapahtui odotustemme mukaan jonkin verran, koska osa QR-koodin ja linkin saaneista henkilöistä ei vastannut kyselyyn. Muutama vastaus menetettiin myös puutteellisen tiedottamisen vuoksi, sillä kaikki hammaslääkäriaseman työntekijät eivät olleet tietoisia kyselyn toteuttamisesta, eivätkä siten voineet pyytää asiakkaita täyttämään kyselyä.

Hyödynsimme tulosten tarkastelussa ja analysoinnissa Webropol-ohjelman analysointityökalua. Sitä kyselyistä saatuja tietoja ei tarvinnut erikseen siirtää analysointia varten uuteen paikkaan. Kyselytutkimuksessa kerätty informaatio ja tuloksista muodostetut taulukot löytyvät yhdestä ohjelmistosta, eikä informaation katoaminen eri ohjelmistojen välillä ole siten mahdollista.

Tutkimukseemme osallistuvien anonymiteetti säilytettiin keräämällä tutkimusaineisto nimettömänä. Tutkimustuloksista ei voi päätellä yksittäisen vastaajan henkilöllisyyttä. Tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista eikä kyselyyn vastaamatta jättäminen vaikuttanut valkaisun suorittamiseen vastaanotolla, eikä potilaita asetettu eri järjestykseen vastaamisen perusteella. Tutkittavia informoitiin tutkimuksen yksityiskohdista ja saatekirjeessä heille selitettiin, ketkä pääsevät käsiksi heidän antamiinsa tietoihin ja kuinka heidän henkilöllisyytensä käytännössä suojataan: anonymiteetti onkin yksi pääasiallisista menetelmistä varmistaa luottamuksellisuus (Mäkinen 2006, 116). Koska kysely toteutettiin Internetissä sähköisesti ja vain tutkimuksen tekijöillä oli salasanan kautta pääsy kyselyn tuloksiin, ei vastauksien häviäminen tai väärin käsiin joutuminen ollut mahdollista.

Yksi tärkeimmistä tutkimuseettisistä periaatteista tutkimuksen teossa liittyy tulosten paikkansapitävyyden tarkistamiseen sekä niiden yleistettävyyteen ja julkistamiseen. Tuloksia ei pidä yleistää tai soveltaa, jos niiden pätevyyttä ei ole testattu. (Mäkinen 2006, 102). Tutkimusetiikka otettiin huomioon työssämme jo kyselylomakkeen luonnissa. Kun kysymykset ovat yksiselitteisiä eikä niillä johdatella vastaajaa tiettyyn vastaukseen, kysely toimii eettisesti. Etiikka täytyy huomioida myös ra-

porttia kirjoittaessa, välttämällä epärehellisyyttä ja ilmaisemalla tutkimuksen vaiheet ja kompastuski-
vetkin rehellisesti. Koska kysely teetettiin yksityisen terveydenhuoltoalan yrityksen asiakkailta, etiik-
kaan liittyen meitä sitoo myös laki yksityisestä terveydenhuollosta esimerkiksi vaitiolovelvollisuuden
ja potilastietojen käsittelyn suhteen. (Laki yksityisestä terveydenhuollosta 152/1990, 2:12 §). Kuten
sanottua, tutkimustuloksiamme ei voi luotettavasti yleistää aineiston suppeuden vuoksi.

8.4 Reflektointi ja jatkotutkimus

Opinnäytetyöprosessi oli pitkä, mutta se kasvatti meitä ammatillisesti. Opimme paljon tiedonhaku-
prosessista, tieteellisestä tutkimuksesta ja yhteistyöstä työelämän edustajan kanssa. Ennen opin-
näytetyön tekemistä tietomme hampaiden valkaisuista olivat rajalliset ja idea työn toteuttamiseksi
kumpusi mielenkiinnosta toimenpidettä kohtaan. Halusimme saada asiakkaiden mielipiteet näky-
viin, joten halusimme toteuttaa kyselytutkimuksen. Kyselylle olisi pitänyt varata enemmän aikaa,
jotta olisimme saaneet enemmän vastauksia. Kyselyn toteuttamista helpottaisi myös kyselyn erot-
taminen asiakastyytyväisyyskyselystä, jolloin kysymykset koskisivat vain hampaiden valkaisua.

Tulevaisuudessa aihetta tulisi tutkia suuremmalla otannalla, jotta tulosten yleistettävyyttä olisi pa-
rempi. Mikäli kysely erotettaisiin tietystä hammashoitolasta ja jaettaisiin useammalle hoitolalle, saa-
taisiin kattavampi kuva syistä hampaiden valkaisulle. Myös hampaiden valkaisun ja suun omahoi-
don välistä yhteyttä tulisi tarkastella lähemmin, esimerkiksi kartoittamalla suun terveydentilanne
myös valkaisun jälkeen. Tutkimusta voisi kehittää myös toteuttamalla toisen kyselyn samoille vas-
taajille, jotta saataisiin selville, motivoituivatko nämä suun omahoitoon tai auttoiko valkaisu tupa-
koinnin vähentämisessä.

LÄHTEET

Allen, K., Agosta, C. & Estefan, D. 2004. Using microabrasive material to remove fluorosis stains. *The Journal Of The American Dental Association* 135 (3), 319–323. Sisäinen lähde. Viitattu 18.6.2019, <https://www-sciencedirect-com.ezp.oamk.fi:2047/science/article/abs/pii/S0002817714612009>.

Bäsén, A. 2011. Kaikki mitä haluat tietää kauneustoimenpiteistä botox, täyteaineet, laser ja kirurgia. Helsinki: Tammi.

Croll, T. & Donly, K. 2014. Tooth Bleaching in Children and Teens. *Journal of Esthetic and Restorative Dentistry* 26 (3), 147–150. Sisäinen lähde. Viitattu 18.6.2018, <https://doi-org.ezp.oamk.fi:2047/10.1111/jerd.12108>.

Darby, M. L. & Walsh, M. 2015. *Dental Hygiene: Theory and Practice*. 4. painos. Saint Louis: Elsevier.

Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus kosmeettisista valmisteista 30.11.2009/1223.

Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus lääkinnällisistä laitteista 5.4.2017/745.

Fjäder, K. 2019. Ota yhteyttä -Yotuel.fi. Biocodex Oy. Sähköpostiviesti 16.9.2019.

Florida Academy of Cosmetic Dentistry. For patients -- Cosmetic Dentistry can be divided into two distinct categories. Viitattu 20.3.2019, <https://www.flacosmeticdentistry.org/patients>.

Hammasväline. 2008. Opalescence-valkaisuaineet. Esite. Viitattu 29.10.2019, http://www.hammasvaline.fi/files/337/Opalescence_valkaisuaineet_12s_Nov2008_net.pdf.

Hampaille.fi. 2019. Valkaisevat hammastahnat. Viitattu 17.10.2019, <https://www.hampaille.fi/category/19/valkaisevat-hammastahnat>.

He, L. B., Shao, M. Y., Tan, K., Xu, X. & Li, J. Y. 2012. The effects of light on bleaching and tooth sensitivity during in-office vital bleaching: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Dentistry* 40 (8), 644–653. Sisäinen lähde. Viitattu 28.10.2019, <https://www-sciencedirect-com.ezp.oamk.fi:2047/science/article/pii/S0300571212001030>.

Heikka, H. 2015. Hampaiden puhdistaminen. Terve suu. Sisäinen lähde. Viitattu 29.10.2019. <https://www.terveysportti.fi/dtk/tod/koti>.

Heikka, H., Hiiri, A., Honkala, S., Keskinen, H. & Sirviö, K. 2015. Terve suu. Duodecim.

Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. Diasarja. Edita Publishing Oy. Viitattu 18.9.2019, <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>.

Hiiri, A. 2015a. Esteettinen hammashoito. Terve suu. Sisäinen lähde. Viitattu 20.6.2019, <https://www.terveysportti.fi/dtk/tod/koti>.

Hiiri, A. 2015b. Hampaiden värjäytyminen. Terve suu. Sisäinen lähde. Viitattu 18.6.2019, <https://www.terveysportti.fi/dtk/tod/koti>.

Holmstrup, P. Pallesen, U. & Schou, S. 2013. Esteettinen hammashoito ja etiikka. Suomen hammaslääkärilehti 20 (4). Sisäinen lähde. Viitattu 20.3.2019, <https://www.terveysportti.fi/dtk/tod/koti>.

Kananen, J. 2014. Verkkotutkimus opinnäytetyönä. Laadullisen ja määrällisen verkkotutkimuksen opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 187.

Kwon, S. R., Oyoyo, U. & Li, Y. 2013. Effect of light activation on tooth whitening efficacy and hydrogen peroxide penetration: an in vitro study. Journal of Dentistry 41 (3), e39–e45. Sisäinen lähde. Viitattu 28.10.2019, <https://www-sciencedirect-com.ezp.oamk.fi:2047/science/article/pii/S0300571212003260>.

Laki terveydenhuollon laitteista ja tarvikkeista 24.6.2010/629.

Laki yksityisestä terveydenhuollosta 9.2.1990/152.

Liberato, W. F., Barreto, I. C., Costa, P. P., de Almeida, C. C., Pimentel, W. & Tiozzi, R. 2019. A comparison between visual, intraoral scanner, and spectrophotometer shade matching: A clinical study. The Journal of Prosthetic Dentistry 121 (2), 271–275. Sisäinen lähde. Viitattu 29.10.2019, <https://www-sciencedirect-com.ezp.oamk.fi:2047/science/article/pii/S0022391318303664#!>.

Maran, B. M., Burey, A., de Paris Matos, T., Loguercio, A. D. & Reis, A. 2018. In-office dental bleaching with light vs. without light: a systematic review and meta-analysis. Journal of Dentistry 70 (March 2018), 1–13. Sisäinen lähde. Viitattu 28.10.2019, <https://www-sciencedirect-com.ezp.oamk.fi:2047/science/article/pii/S030057121730283X>.

Marin, P., Bartold, P. & Heithersay, G. 1997. Tooth discoloration by blood: an in vitro histochemical study. *Dental Traumatology* 13 (3), 132–138. Viitattu 18.9.2019, <https://doi.org/10.1111/j.1600-9657.1997.tb00026.x>.

Marjosola, U. 2018. Hampaiden vaalennushoidot. Motivointia nuorten omahoitoon? *Suuhygienisti* 2018 (4), 16–17.

Mondelli, R. F. L., de Almeida, C. M., Rizzante, F. A. P., Sanches Borges, A. F., Ishikiriama, S. K. & Bombonatti, J. F. S. 2018. The effects of hybrid light activation and enamel acid etching on the effectiveness, stability and sensitivity after a single session in-office bleaching: a 12-month clinical trial. *Photodiagnosis and Photodynamic Therapy* 24 (December 2018), 22–26. Sisäinen lähde. Viitattu 28.10.2019, <https://www-sciencedirect-com.ezp.oamk.fi:2047/science/article/pii/S1572100018302242>.

Mäkinen, O. 2006. *Tutkimuseetiikan ABC*. Helsinki: Tammi.

NIOM. 2017. NIOM warns against tooth bleaching with charcoal toothpaste. Viitattu 13.4.2019, <https://niom.no/niom-warns-against-tooth-bleaching-with-charcoal-toothpaste/>.

Nutter, B. J., Sharif, M. O., Smith, A. B. & Brunton, P. A. 2013. A clinical study comparing the efficacy of light activated in-surgery whitening versus in-surgery whitening without light activation. *Journal of Dentistry* 41 (Supplement 5, November 2013), e3–e7. Sisäinen lähde. Viitattu 28.10.2019, <https://www-sciencedirect-com.ezp.oamk.fi:2047/science/article/pii/S0300571213000766>.

OAMK. Opinnäytetyön raportoinnin ja arvioinnin osaamistavoitteet. Kurssimateriaali. Sisäinen lähde. Viitattu 27.10.2019, <https://moodle.oamk.fi/course/view.php?id=1361#section-4>.

Pahkinen, E. 2012. *Kyselytutkimusten otantamenetelmät ja aineistoanalyysi*. Jyväskylä: JULPU, Jyväskylä University Library Publishing Unit.

Reyes, J., Acosta, P. & Ventura, D. 2019. Repeatability of the human eye compared to an intraoral scanner in dental shade matching. *Heliyon* 5 (7), e02100. Sisäinen lähde. Viitattu 29.10.2019, <https://www-sciencedirect-com.ezp.oamk.fi:2047/science/article/pii/S2405844019357603>.

Professori Ritala P. Lappeenrannan yliopisto, kauppatieteellinen tiedekunta, Johdatus tutkimusmetodologiaan. Dia-esitys- Viitattu 24.11.2019.

https://developmentcentre.lut.fi/digi/Moodle_pohjat/Ritala_Johdatus%20tutkimusmetodologiaan%202013.pdf

Ronkainen S. & Karjalainen A. 2008. Sähköä kyselyyn! : web-kysely tutkimuksessa ja tiedonkeruussa. Rovaniemi : Lapin yliopisto : Tila [jakaja].

Sanz-Sánchez, I., Oteo-Calatayud, J., Serrano, J., Martín, C. & Herrera, D. 2019. Changes in plaque and gingivitis levels after tooth bleaching: A systematic review. *International Journal of Dental Hygiene* 17 (2), 117–129. Sisäinen lähde. Viitattu 18.6.2019, <https://onlinelibrary-wiley-com.ezp.oamk.fi:2047/doi/10.1111/idh.12382>.

STT. 2019. Esteettisten hammashoitojen suosion toivotaan parantavan suomalaisten suunterveyttä. Karjalainen / Kotimaa 6.1.2019. Viitattu 9.10.2019, <https://www.karjalainen.fi/uutiset/uutis-alueet/kotimaa/item/205905>.

Suokas R. 2016. Valkoisemmat hampaat kiitos! *Suuhygienisti* 2016 (3), 37–38.

Therapia Odontologica (toim.) 2019a. Esteettisen hammashoidon perusteet. *Academica-Kustannus Oy*. Sisäinen lähde. Viitattu 5.5.2019, <https://www.terveysportti.fi/dtk/tod/koti>.

Therapia Odontologica (toim.). 2019b. Värjäytymisen syyt. *Academica-Kustannus Oy*. Sisäinen lähde. Viitattu 26.2.2019, <https://www.terveysportti.fi/dtk/tod/koti>.

Therapia Odontologica (toim.). 2019c. Vaalentamisen kemialla. *Academica-Kustannus Oy*. Sisäinen lähde. Viitattu 27.2.2019, <https://www.terveysportti.fi/dtk/tod/koti>.

Therapia Odontologica (toim.) 2019d. Hampaista valkaisevat yhdisteet. *Academica-Kustannus Oy*. Sisäinen lähde. Viitattu 13.4.2019, <https://www.terveysportti.fi/dtk/tod/koti>.

Tuomi J & Sarajärvi A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Työ- ja elinkeinoministeriön asetus kosmeettisista valmisteista annetun kauppajärjestyksen ja teollisuusministeriön asetuksen muuttamisesta 24.10.2012/567.

Ultradent - Tuote ja toimenpideluettelo. 2019. Viitattu 18.6.2019, <https://intl.ultradent.com/SiteCollectionDocuments/Catalog-PDFs/Finnish-Catalog.pdf>.

Varantola, K., Launis, V., Helin, M., Spoofo, S.K. & Jäppinen, S. (toim.). 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki.

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Finn Lectura cop.

Ziamba, S. L., Felix, H., MacDonald, J. & Ward, M. 2005. Clinical evaluation of a novel dental whitening lamp and light-catalyzed peroxide gel. *The Journal of Clinical Dentistry* 16 (4), 123–127. Viitattu 18.6.2019, <https://europepmc.org/abstract/med/16583597>.

Åström-Kupsanen, M. 2014. Hohtavaa hymyä kymmenissä eri tubeissa – Miten valitset oikean hammastahnan? *Yle – Kuningaskuluttaja* 4.9.2014. Viitattu 17.10.2019, <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/09/04/hohtavaa-hymya-kymmenissa-eri-tubeissa-miten-valitset-oikean-hammastahnan>.

LIITTEET

LIITE 1	Kyselylomake
LIITE 2	Saatekirje

Sukupuolesi

- nainen
- mies
- muu

Ikäsi

- 19 tai nuorempi
- 20-29
- 30-39
- 40-49
- 50-59
- 60-69
- 70 tai vanhempi

Koulutustaustasi

Valitse korkeinta koulutustasi vastaava vaihtoehto

- Vähemmän kuin peruskoulun ala-aste tai vastaava
- Peruskoulun ala-aste (Kansakoulu)
- Peruskoulun yläaste (Keskikoulu)
- Lukio-, ylioppilas- tai ammatillinen tutkinto
- Opisto- tai korkeakoulututkinto
- Lisensiaatin tai tohtorin tutkinto
- Ei mitään näistä

Oletko tällä hetkellä

Voit valita useamman vaihtoehdon

- Opiskelija
- Työssäkäyvä
- Työtön
- Työsuhteessa, mutta väliaikaisesti poissa töistä
- Yrittäjä
- Muu, mikä
- eläkeläinen

Miten hoidat suutasi kotona

	Useita kertoja päivässä	Kahdesti päivässä	Kerran päivässä	Viikottain	Harvemmin tai en lainkaan
Harjaan hampaani sähköhammasharjalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjaan hampaani käsiharjalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puhdistan hammasvälit hammaslangalla tai lankaimella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puhdistan hammavälit hammasväliharjalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytän ksylitolia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nautitko näitä juomia?

	Useita kertoja päivässä	Päivittäin	Viikottain	Harvemmin	En lainkaan
Kahvi mustana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kahvi maidolla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tee	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kolajuomat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Punaviini	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tupakoitko

- Kyllä
- En
- Olen lopettanut
- Yritän lopettaa

Käytätkö nuuskaa?

- Kyllä
- En
- Olen lopettanut
- Yritän lopettaa

Kuinka monta savuketta poltat keskimäärin päivässä?

- En tupakoi päivittäin
- 1-5 kpl
- 6-10 kpl
- 11-15 kpl
- 16-20 kpl
- 21-25 kpl
- 26-30 kpl
- 31 kpl tai enemmän

Kuinka usein käytät nuuskaa keskimäärin päivässä?

- En käytä nuuskaa päivittäin
- 1-5 kertaa
- 6-10 kertaa
- 11-15 kertaa
- 16-20 kertaa
- 21-25 kertaa
- 26 kertaa tai useammin

Onko hampaitasi valkaistu aikaisemmin?

- Kyllä
- Ei

Valkaisitko hampaasi

- Hammashoidossa
- Kotona hammaslääkäriltä saamillani muoteilla
- Kotona muutoin hankkimillani välineillä
- Kosmetologilla

Milloin viimeksi valkaisit hampaasi?

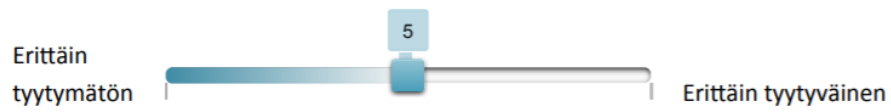
Mikä sai sinut tulemaan valkaisuun?

Voit valita annetuista vaihtoehdoista niin monta kuin haluat. Kuulemme mielellämme myös omista ajatuksistasi.

- Käyn säännöllisesti valkaisemassa hampaani
- Hinta houkutteli
- Olin tyytymätön hampaideni väriin
- Olin epävarma hymystäni
- Ystäväni suositteli valkaisua minulle
- Hammaslääkäriini suositteli valkaisua minulle
- Sain valkaisuun lahjakortin
- Olin utelias ja halusin kokeilla
- Innostuin nähtyäni mainoksen
- Hampaissani on paljon värjäytymiä
- Oikomishoidon jälkeen halusin vaaleammat hampaat
- Etsin aikoja hammastarkastukseen ja päätin tulla myös valkaisuun
- Muut syyt

Omat syysi

Kuinka tyytyväinen olit hampaidesi väriin ennen valkaisua?



Vihloiko hampaitasi valkaisun aikana?

- Kyllä, paljon
- Kyllä, mutta ei voimakkaasti
- Vain pieniä tuntemuksia
- En tuntenut mitään
- En tiedä

Miten aiot huolehtia vaaleammista hampaistasi jatkossa?

	Kyllä	Pyrin tähän	En	En tiedä
Käytän sähköhammasharjaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytän käsiharjaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puhdistan hammasvälini hammaslangalla tai lankaimella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puhdistan hammasvälini hammasväliharjalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytän minulle suositeltua vaalentavaa hammastahnaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vähennän värjäävien tuotteiden käyttöä, kuten kahvia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vähennän tupakointia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lopetan tupakoinnin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vähennän nuuskaamista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lopetan nuuskaamisen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Onko sinulla varmempi olo hymystäsi nyt kuin ennen valkaisua?

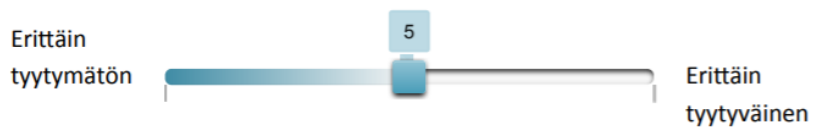
- Kyllä
 Ei
 Osittain
 En tiedä

Minkälaiset odotukset sinulla oli valkaisun suhteen?

Vastasiko käynti odotuksiasi?

- Kyllä
 Ei
 Osittain

Kuinka tyytyväinen olet hampaidesi väriin valkaisun jälkeen?



Kuinka tyytyväinen olet saamaasi palveluun Koulukadun Hymyssä?



Haluatko kertoa enemmän?

Mikä meni erityisen hyvin, missä voisimme vielä parantaa?

Vapaa sana käynnistäsi

Hei!

Olemme kaksi Oulun ammattikorkeakoulun suuhygienistiopiskelijaa, joilla valmistuminen on oven takana ja tarvitsemme vielä sinun apuasi. Toteutamme osana opinnäytetyötämme kyselyn yhdessä Koulukadun Hymyn kanssa valkaisuun tulleille asiakkaille.

Tarkoituksenamme on tutkia asiakkaiden odotuksia ja tyytyväisyyttä valkaisuun liittyen sekä kertoittaa syitä valkaisuun hakeutumiselle. Tällä tavoin pystymme jatkossa kehittämään toimintaamme ja vastaamaan odotuksiinne vielä paremmin.

Tutkimusaineistoa käsitellään luottamuksellisesti tutkimuksen toteuttajien toimesta. Kyselyyn vastataan anonymisti, emmekä käsittele mitään potilastietoja kyselyyn liittyen. Yksittäistä vastaajaa ei voi tunnistaa tutkimustuloksista. Opinnäytetyön tulokset julkistetaan Theseus-tietokannassa saatamme raportin valmiiksi. Koulukadun Hymy Oy voi myös käyttää tutkimuksesta saatuja tietoja markkinoinnissaan.

Jokainen vastaus on tärkeä, jotta saamme mahdollisimman kattavan kuvan valkaisuasiakkaiden kokemuksista. Vastaaminen kestää vain hetken, arvostamme apuasi!

Voit täyttää kyselyn käyntisi päätteeksi tabletilla vastaanotolla tai halutessasi omalla mobiililaitteellasi netissä.

Kiitokset osallistumisestasi ja mukavia valkaisuhetkiä!

Terveisin opinnäytetyön tekijät:

Laura-Kaisa Poikajärvi ja Saana Lepola