



Kirsi Malin  
Ulriikka Välkkilä

## Suun omahoidon keskustelufoorumi

Sähköinen terveystalvelu

Metropolia Ammattikorkeakoulu  
Suuhygienisti tutkinto  
Suun terveydenhuollon koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
14.4.2011

## **SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>3</b>
<b>2 TAVOITEET JA TARKOITUS</b>	<b>4</b>
<b>3 SUUN OMAHOITO</b>	<b>4</b>
3.1 Kariuksen ehkäisy	5
3.2 Ien- ja kiinnityskudossairauksien ehkäisy	6
3.3 Hampaiden puhdistaminen	8
3.4 Ravinnon vaikutus suun terveyteen	9
3.5 Suun terveystarkastus	11
<b>4 KESKUSTELUFOORUMIN SUUNNITTELUN PERUSTA</b>	<b>12</b>
4.1 Verkkopalvelun laatuksiteerit	12
4.2 Kotimaiset terveystalvelusivut	12
4.3 Ulkomaiset terveystalvelusivut	14
4.4 Kulttuurienväliset erot terveystalveluiden käytössä	15
<b>5 SUUN OMAHOIDON KESKUSTELUFOORUMIN TUOTTAMINEN</b>	<b>16</b>
5.1 Keskustelufuurumin kehittäminen	16
5.1.1 Kartoitusvaihe	16
5.1.2 Suunnitelmasvaihe	17
5.1.3 Toteutusvaihe	18
5.1.4 4GoodLife -hanke	20
5.2 Keskustelufuurumin terveystalvelu	21
<b>6 POHDINTA</b>	<b>22</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>25</b>

Tekijät Otsikko	Kirsi Malin, Ulriikka Välkkilä Suun omahoidon keskustelufoorumi Sähköinen terveystalvelu
Sivumäärä Aika	26 sivua 14.4.2011
Tutkinto	Suuhygienisti tutkinto
Koulutusohjelma	Suun terveydenhuollon koulutusohjelma
Ohjaajat	TtM Marja Roos Lehtori Tuula Toivanen-Labiad
<p>Tämä opinnäytetyö oli osa hanketta, jonka tarkoituksena oli kehittää eri kulttuuritaustaisten asiakkaiden suun omahoitoa tukevia sähköisiä terveystalveluja. Tavoitteena oli tuottaa palvelut Metropolian Ammattikorkeakoulun suunhoidon opetusklinikan www-sivuille. Palvelut sisältävät muun muassa tietoja suunhoidon opetusklinikan toiminnasta, suun omahoito-ohjeita, monikielisen suun terveyden sanastopankin ja terveystalvelupuhelimen.</p> <p>Työn tarkoitus oli tuottaa keskustelufoorumi edellä mainituille suunhoidon opetusklinikan verkkosivuille. Tavoitteena oli tuottaa toimiva verkkomuotoinen palvelu, joka kehittäisi suun omahoidon neuvontapalveluja ajanmukaisemmiksi.</p> <p>Keskustelufoorumin suunnittelun lähtökohtana oli näyttöön perustuva tieto toiminnassa olevista koti- ja ulkomaisista verkkomuotoisista terveystalveluista. Terveystalveluita arvioitiin verkkopalvelun laatuksittareiden mukaisesti. Benchmarkingmenetelmän avulla kartoitettiin sivustojen vahvuuksia ja kehittämistä vaativia ominaisuuksia ja tämän tiedon pohjalta muodostettiin keskustelufoorumin rakenne.</p> <p>Keskustelufoorumin pilotointi toteutettiin yhteistyössä Luksian, Länsi-Uudenmaan ammattiotiston maahanmuuttajaopiskelijoiden ja suomen kielen opettajien kanssa. Opiskelijoita pyydettiin esittämään kysymyksiä suun omahoitoon liittyvistä asioista, jotka muodostivat kuvauksen yleisimmin kysytyistä kysymyksistä. Pilotointia laajennettiin Metropolia Ammattikorkeakoulun muille opiskelijoille. Maahanmuuttajaopiskelijoiden kysymykset liittyivät hampaiden reikiintymiseen ja vihlomiseen. Metropolian opiskelijat olivat enemmän kiinnostuneita valkaisusta ja värjäytymien poistosta.</p> <p>Keskustelufoorumi toimii niin, että asiakas voi lähettää sinne kysymyksen suun omahoidosta. Kysymykseen vastaa suuhygienistiopiskelija, joka lähettää vastauksen asiakkaan sähköpostiin. Keskustelufoorumi toimii aluksi vai suomen kielellä.</p> <p>Kehittämisehdotuksena on suun omahoidon keskustelufoorumin toiminnan laajentaminen ja palvelun tuottaminen useammalla kielellä. Näin palvelu tukisi monipuolisemmin eri kulttuuritaustaisten asiakkaiden suun omahoitoa. Keskustelufoorumin ylläpitäminen tulee olemaan osa suuhygienistin terveystneuvonnan osaamisvaatimuksia suunhoidon opetuslinikalla.</p>	
Avainsanat	suun omahoito, keskustelufoorumi, sähköinen terveystalvelu

Authors	Kirsi Malin, Ulriikka Välikkilä
Title	Oral Self-care Discussion Forum Electronic Health Counseling Service
Number of Pages	26 pages
Date	4 April 2011
Degree	Dental hygienist degree
Degree Programme	Oral health care degree programme
Instructors	Marja Roos, Lecturer Tuula Toivanen-Labiad, Lecturer
<p>This final project was a part of a project the aim of which was to develop electronic health counseling services supporting oral self-care for customers from different cultural backgrounds. The goal was to provide a service for the Metropolia University of Applied Sciences oral care teaching clinic's website. The Service includes information on activities of oral health care teaching clinic, instructions for oral self-care, a multilingual oral health glossary and phone counseling.</p> <p>The purpose of this final project was to produce a discussion forum for the above-mentioned oral care teaching clinic's website. The aim was to produce a functional web-based service, which would make the oral self-care counseling services more contemporary.</p> <p>The starting point for the design of the Discussion Forum was based on the knowledge of the existing domestic and foreign health care web services. Health services were evaluated with a help of quality criterias for networks. Sites' assets and features requiring development were assessed by a benchmarking method. This information formed the basis for the structure of the forum.</p> <p>The discussion Forum's piloting was carried out in co-operation with Luksia, with immigrant students and with the Finnish language teachers of the Vocational Institute of Länsi-Uusimaa. Students were asked to raise questions concerning issues of oral self-care. The inquiry formed a depiction of the most commonly asked questions. The scope of the piloting was widened to other students of the Metropolia University of Applied Sciences. The immigrant students' questions related to tooth decay and to soothing. Metropolia students were more interested in bleaching and stain removal.</p> <p>Clients are able to submit their questions on oral self-care with the help of the Forum. The questions are handled by dental hygiene students and answered to clients' e-mail account. Initially, the Forum will work only in Finnish.</p> <p>As a development proposal for the oral self-care, the forum's functionality needs evaluation and the service should be provided in multiple languages. The service would, thus, provide versatile support for oral self-care clients from different cultural backgrounds. Maintaining the Discussion Forum will be a part of the health counseling skill requirements for dental hygienist at the oral health care teaching clinic.</p>	
Keywords	oral self-care, discussion forum, electronic health counseling service

## 1 JOHDANTO

Tämän päivän kiireisessä elämäntyylissä eivät enää riitä tavanomaiset terveystalvelut. Terveystalveluita täytyy monipuolistaa, jotta digitaaliseen aikaan totuneet ihmiset löytävät ne. Yhä useampi ihminen etsii apua ongelmaansa internetistä, koska kokevat puhelimella soittamisen jopa vaikeaksi. Puhelinluettelot ovat jäämässä historiaan, koska nykyään turvaututaan helpommin virtuaalimaailmaan.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ja tuottaa verkkomuotoinen terveystneuvontapalvelu tukemaan suun omahoidon ohjaamisessa. Palvelu liitetään Metropolian Ammattikorkeakoulun internetsivuille. Palvelua ylläpitävät suunhoidon opetusklinikan suuhygienistiopiskelijat. Suunhoidon opetuslinikalla suuhygienistiopiskelijat hoitavat Helsingin terveystkeskuksen asiakkaita. Hankkeen tavoitteena oli kehittää toimiva verkkomuotoinen terveystneuvontapalvelu, josta on mahdollista löytää vertaistukea keskustelufoorummin kautta.

Palvelu on tarkoitettu erikulttuuritaustaisille asiakkaille. Sen avulla on mahdollista saada tietoa suun omahoitoon liittyvistä asioista, kuten hampaiden puhdistamisesta, reikiintymisestä, ienverenvuodosta ja vihlonnasta sekä muusta suun terveyteen liittyvistä asioista.

Opinnäytetyö aloitettiin erilaisten kotimaisten ja ulkomaisten terveystpalveluiden kartoituksella. Benchmarkingmenetelmällä saatiin tietoa eri toimintatavoista, joiden avulla rakennettiin terveystneuvontapalvelu. Kahden eri pilotoinnin avulla saatiin selville, että palvelulle on tarvetta

## **2 TAVOITEET JA TARKOITUS**

Tarkoituksena oli kehittää ja tuottaa verkkomuotoinen terveysneuvontapalvelu tukemaan suun omahoidon ohjausta. Hankkeen tavoitteena oli kehittää toimiva verkkomuotoinen terveysneuvontapalvelu

Suuhygienistin perustehtäviin kuuluu asiakkaan omahoidon tukeminen. Keskustelufoorumi on tehty vastaamaan tähän tarpeeseen. Palvelu tulee toimimaan Metropolian Ammattikorkeakoulun suunhoidon opetuslinikalla, jossa suuhygienistiopiskelijat hoitavat Helsingin terveyskeskuksen asiakkaita. Opetuslinikalla jokainen opiskelija toimii vuorollaan hallintovastaavana, jolloin heidän tehtäviinsä kuuluu puhelimeen vastaaminen sekä muut hallinnolliset tehtävät. Keskustelufoorumiin saapuneiden kysymysten vastaaminen lisätään hallintovastaavan tehtäviin. Keskustelufoorumi ylläpitäminen tulee osaksi suuhygienistiopiskelijan osaamisvaatimuksia suunhoidon oppimisklinikalla

## **3 SUUN OMAHOITO**

Suun omahoidon ohjauksessa on nähtävä ihminen kokonaisuutena. Ihminen tulee nähdä aktiivisena, terveytensä huomioon ottavaksi ja omaan tulevaisuuteensa vastuullisesti suhtautuvaksi henkilöksi. Suun hyvinvointi rinnastuu koko elimistöön ja siksi yleisterveydestä huolehtiminen on tärkeätä myös suun terveyden kannalta. Suun sairaudet poikkeavat monista sairauksista siinä, että ne ovat suurimaksi osaksi itse ehkäistävissä. Tämän takia olisikin hyvin tärkeää, että hyvät ja säännölliset suun hoitotottumukset omaksuttaisiin jo lapsena. Näin mahdollistetaan hampaiden terveenä säilyminen ja niiden hyvä toimintakyky läpi elämän. Suun sairaudet ovat usein pitkään oireettomia ja saattavat päästä kehittymään pitkälle ennen kuin oireet ilmenevät. Tärkeitä ovat hyvän omahoidon ohella huolehtia vuosittaisesta suun terveystarkastuksesta. (Heikka – Hiiri – Honkala – Keskinen – Sirviö 2009; Meurman – Murtomaa – Le Bell - Autti 2003.)

Suun valtasairaudet, karies ja parodontaalisaairaudet, ovat käyttäytymissairauksia. Hyvällä omahoidolla on merkittävä osa suun terveyden edistämisessä. Lukuisissa tutkimuksissa on arvioitu suun omahoitomenetelmiä ja -välineitä. Näiden perusteella vaikuttaa siltä, että hyvään lopputulokseen pääsemiseksi puhdistuksen motivaatio ja suorituksen huolellisuus ovat vähintään yhtä tärkeitä kuin käytetyt välineet ja metodit. Suuhygienisti on koulutettu ammattilainen opastamaan omahoidon tottumuksissa, jotta

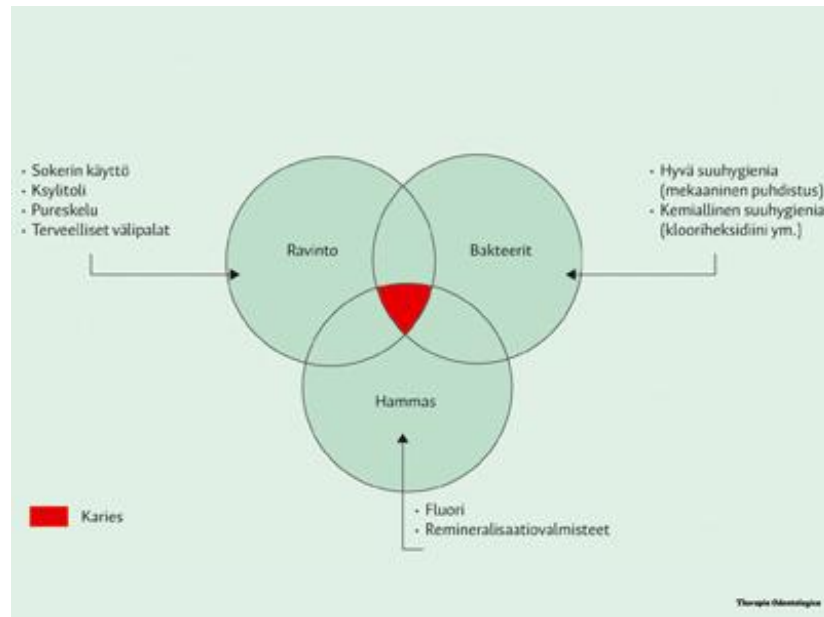
jokainen löytää hyvät puhdistusvälineet. Oikeat välineet ja perusteltu toiminta luonnollisesti edistävät omahoidon tuloksellisuutta. Suun omahoidon tottumukset on hyvä päivittää säännöllisesti hammashoitokäynneillä, jotta puhdistuksen teho säilyy tehokkaana. (Meurman ym. 2003.)

### 3.1 Kariuksen ehkäisy

Karies on levinneimpiä ja yleisempiä infektiosairauksia maailmassa. Se aiheuttaa hampaalle kovakudosvaurioita. Vaurioiden laajuus riippuu suun mikrobiston koostumuksesta ja määrästä sekä ravinnosta, hampaan vastustuskyvystä ja syljen määrästä ja sen laadusta sekä ajasta jonka biofilmi peittää hampaan pintaa. (Käypä hoito. 2007; Meurman ym. 2003.)

Monet eri asiat vaikuttavat kariuksen syntyyn. Yksinkertaisimmillaan syyt voidaan pelkistää Keyesin ympyrällä, jossa asian ydin on hyvin selkeästi kuvattu. Kuvion bakteeri ympyrä kuvaa kariesta aiheuttavaa mutans streptokokkus bakteeria. Tärkeää olisi välttää mutans streptokokki-tartuntaa aikuiselta lapselle, sillä mitä nuorempana tartunta saadaan, sitä suurempi kariesriski on koko elämän ajan. Mutans tartunta pystytään parhaiten ehkäisemään välttämällä kokonaan sylkikontaktia lapsen kanssa. Jos sylkikontaktia ei tapahdu, niin mutans bakteeri ei pääse siirtymään aikuiselta lapselle. Ksylitolin voi myös ehkäistä mutans streptokokkien tarttumista varhaislapsuudessa. Tutkimuksilla on havaittu, että äidin säännöllinen ksylitolipurukumin käyttö lapsen ollessa 6 kk–2 v vähensi mutans streptokokki- tartuntoja ja karioitumista alle 5-vuotiailla lapsilla. (Käypä hoito 2007; Meurman ym. 2003.)

Keyes ympyrän hampaat osio kuvaa pääosin hyvää suun omahoitoa. Kariuksen ehkäisyssä on tarkoituksena saada biofilmi pois hampaan pinnalta hyvällä hampaiden harjauksella. Tutkimuksissa on selkeästi osoitettu, että hyvä suuhygienia estää kariesta hampaiden sileillä pinnoilla. Hyvä suuhygienia vähentää kariesta myös purupinnoilla ja hammasväleissä. Kuvion ravinto osiossa kuvataan, että kuinka suubakteerien saadessa ravinnon hiilihydraatteja syntyy siitä maitohappoa, joka aiheuttaa hampaassa kiilteen liukenemistä. Keyesin ympyrän viisaus on siinä, että ympyrät ovat eri yksilöillä erikokoiset, ympyröiden pienentäminen, jopa irrottaminen toisistaan estää kariesta. Tärkeintä on, että jokaiseen kolmeen ympyrään voidaan vaikuttaa hyvällä suun omahoidolla. (Meurman ym. 2003.)



KUVIO 1. Keyesin ympyrä. (Terveysportti. 2011.)

Suuhygienisti on tässä neuvonnassa avainasemassa. Hän tapaa perheen jo synnytysvalmennuksessa sekä uudesta jo neuvolantarkastuksessa lapsen ollessa noin kuuden kuukauden iässä. Yleensä varsinkin ensimmäistä lasta odottaessa vanhemmat ovat tiedonhaluisia ja tässä vaiheessa on hyvä päästä vaikuttamaan vanhempien omahoidon tapoihin. Jos mutans tartunta päästään ehkäisemään heti alkuvaiheessa on lapsen hampailla huomattavasti paremmat mahdollisuudet pysyä terveenä. Käypä hoito tutkimuksessa todettiin vuonna 2000, että suomalaisista yli 30-vuotiaista naisista 76 % ja miehistä 56 % ilmoitti pesevänsä hampaat vähintään kaksi kertaa päivässä. Tutkimus todistaa, että työtä riittää paljon terveystottumusten muutoksessa. (Käypä hoito. 2007.)

### 3.2 Ien- ja kiinnityskudossairauksien ehkäisy

Karieksen lisäksi suussa voi esiintyä myös muita sairauksia kuten ientulehdus eli gingiviitti. Gingiviitti syntyy 2-10 päivässä, kun puhdistamattomalle hampaan pinnalle kertyy bakteerien muodostamaa massaa eli plakkaa. Ientulehduksen oireet on helppo tunnistaa. Suussa on paha haju tai maku, ikenet ovat arat ja niissä on punoitusta ja turvotus sekä verenvuotoa voi esiintyä hampaita harjatessa. Ientulehdus hoidetaan niin, että hampaan pinnalla oleva plakki pidetään poissa ja bakteerien aiheuttama ärsytys lakkaa, jolloin ikenet paranevat ennalleen. (THL 2007.)

Hoitamaton gingiviitti johtaa kiinnityskudosten tuhoon, eli sairauteen nimeltä parodontiitti. Parodontiitti on hampaan kiinnityskudoksia tuhoava sairaus, joka hoitamaton



tomana johtaa hampaan irtoamiseen. Parodontiitti on yksi tärkeimmistä suun terveysongelmista maailmanlaajuisesti. Suomessa parodontiitti on yleisempi kuin monissa muissa kehittyneissä maissa. Sairaus on yhteydessä myös elintapoihin, joista tupakointi on suurin yksittäinen riskitekijä. Parodontiitin yhteydestä diabetekseen ja muiden kroonisiin kansansairauksiin on lisääntyvää näyttöä. (Meurman ym. 2003; THL 2007.)

Epidemiologisessa tutkimuksessa parodontiittin riskiä lisääviä tekijöitä ovat olleet ikä, sukupuoli, rotu, koulutus ja sosioekonomiset tekijät, terveyskäyttäytymiseen liittyvät suuhygienia ja tupakointi, psykososiaaliset tekijät sekä yleissairauksista erityisesti diabetes. Vaikka parodontiitin esiintyvyys lisääntyy iän myötä, ikä itsessään ei ole riski, vaan ikä altistaa erilaisille riskitekijöille. Suurin yksittäinen ympäristötekijöihin liittyvä riskitekijä on tupakointi. Suurin osa parodontiitti potilaista on tupakoitsijoita. (THL 2007.)

Parodontiitin kansanterveydellinen merkitys ei rajoitu ainoastaan suussa esiintyviin oireisiin. On lisääntyvää tutkimusnäyttöä siitä, että parodontiitti liittyy kroonisiin kansansairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin ja diabetekseen. Itse asiassa diabeteksen ja parodontiitin väliltä löytyy molempiin suuntiin kulkeva yhteys. Valitettavasti diabeetikot eivät aina ole tietoisia suun terveydentilan erityisestä merkityksestä heidän sairautessaan. (THL 2007.)

Varsinkin krooninen parodontiitti etenee vähin tai jopa olemattomin oirein, eivätkä potilaat itse välttämättä tiedosta sairauden olemassaoloa. Parodontiitin diagnoosi perustuu näkyviin tulehdusmerkkeihin, jotka voivat myös puuttua, röntgenkuviin ja tärkeimpänä kliiniseen tutkimukseen, jossa mitataan ientaskujen syvyydet ja rekisteröidään ienverenvuoto. Varhaisessa vaiheessa diagnosoitu tauti ja infektion pysäyttäminen sekä potilaan yhteistyö hyvän suuhygienian ylläpitämisessä takaavat lähes aina onnistuneen lopputuloksen. Mitä pidemmälle kudosaaurio on ehtinyt, sitä huonommaksi muuttuu myös hoidon ennuste. Koska tupakointi heikentää hoidon ennustetta, tupakkavalistus on olennainen osa hoitoa. (THL 2007.)

Terveys 2000- väestötutkimuksen mukaan jonkinasteista parodontiittia sairastaa 64 % hampaallisista 30 vuotta täyttäneistä suomalaisista. Siksi hyvään suuhygieniaan kuuluu tehokkaan harjauksen ohella säännöllinen hammasvälien puhdistaminen. Suuhygienisti

voi tarvittaessa opastaa välienpuhdistuksessa ja suositella sopivaa puhdistusvälinettä. Nykyään hyviä suuhygienian apuvälineitä on monenlaisia ja jokaiselle hampaistolle löytyy omat puhdistusvälineensä. (Meurman ym. 2003; THL 2009.)

### 3.3 Hampaiden puhdistaminen

Suun omahoidon tärkeimpiä asioita ovat hampaiden ja suun huolellinen mekaaninen puhdistus kahdesti päivässä fluorihammastahnalla. Mekaaninen puhdistus sisältää hampaiden harjauksen, hammasvälien ja kielen sekä tarvittaessa limakalvojen puhdistamisen. (Heikka ym. 2009.)

Hampaat tulee harjata kaksi kertaa päivässä. Aamulla hampaat harjataan ennen aamupalaa, jotta happamat tuotteet, kuten mehut tai hedelmät, eivät pääse vaurioittamaan kiillettä yhdessä harjan hankaavan vaikutuksen kanssa. Hammasharja voi olla joko manuaalinen harja tai sähköhammasharja. Harjan tulisi olla mahdollisimman pehmeä, pieni ja harjaksiltaan tasainen, jotta sillä pääsee puhdistamaan myös vaikeasti puhdistettavat pinnat vahingoittamatta ienkudosta. (Meurman ym. 2003.)

Hampaiden puhdistamiseen olisi hyvä käyttää fluorihammastahnaa. Fluori on tärkein kariesta ennalta ehkäisevä aine. Happohyökkäyksen aiheuttama pH:n lasku saavat aikaan hampaan kiilteessä pehmenemistä. Fluorin vaikutuksesta hampaan kiilteessä tapahtuu kovettumista eli remineralisaatiota. Fluori kykenee suun hoitotuotteiden pitoisuuksina vähentämään kariesta aiheuttavien bakteerien aineenvaihduntaa ja siten ennaltaehkäisemään hampaiden karioitumista. On suositeltavaa, että tahna sisältää riittävän määrän fluoria. Aikuisilla fluorin määrä tulisi olla 1450ppm ja lapsilla 500-1000ppm riippuen lapsen iästä. (Heikka ym. 2009.)

Hampaiden harjaus olisi hyvä aloittaa vaikeimmasta kohdasta suussa kuten hampaiden sisäpinnoista. Harja asetetaan noin 45 asteen kulmaan hammasta vasten, jotta ienrajaan helposti kerääntyvät bakteerit saadaan puhdistettua. Huomio tulee kohdistaa ienrajaan, jotta harja kulkee aivan ikenen ja hampaan rajalla. Hampaat harjataan kevyin pienin nykyttävin liikkein muutama hammas kerrallaan. Hampaiden harjaus on hyvä suorittaa järjestelmällisesti, jotta hampaat tulee puhdistettua kaikkialta. Kaksi minuuttia riittää huolelliseen harjaukseen. (Heikka ym. 2009.)

Hammasharjalla pystyy puhdistamaan vain hampaan kolme pintaa sen viidestä pinnasta. Hyvin tärkeätä on muistaa puhdistaa bakteeripeite myös hammasväleistä. Hammasvälien puhdistamiseen voidaan käyttää hyvin erilaisia välineitä kuten hammaslankaa, hammastikkua tai hammasväliharjaa. Hammaslanka sopii hyvin nuorille aikuisilla, joilla on tiiviit hammasvälit. Hammastikku sopii yleensä aikuisille, joilla on jo hieman suurentuneet hammasvälit, jolloin hammaslangan puhdistusteho ei enää riitä. Hammastikkuja on erikokoisia jolloin jokainen löytää helposti itselle sopivan kokoisen tikun. Hammasväliharja sopii hyvin aikuisille, joilla on suuret tai avoimet hammasvälit. Väliharjan käyttö on usein tarpeellista varsinkin niille, jotka sairastavat parodontiittia. Myös hammasväliharjoja on useita erikokoja, joista voidaan valita sopiva koko hammasvälin koon mukaan. (Heikka ym. 2009.)

Hampaiden puhdistamistottumukset tulisi juurruttaa osaksi arkirutiineja jo hyvin varhaisessa iässä, sillä kahden vuoden iässä sisäistetyt tavat ja tottumukset säilyvät yleensä koko elämän ajan. On myös hyvä muistaa, että lapsi tarvitsee hyvin pitkään aikuisen apua hampaiden puhdistuksessa. Tutkimuksissa on todettu, että vasta 10 vuotiaan lapsen käden motoriikka riittää tehokkaaseen hampaiden harjaukseen. Pienten lasten suun omahoito on kokonaan vanhempien vastuulla, ja siksi onkin erityisen tärkeätä tukea ja motivoida vanhempia huolehtimaan sekä omasta että lapsen suun terveydestä. Tehokasta hampaiden puhdistusta voi kontrolloida aika ajoin plakkiväritableteilla. (Käypä hoito. 2007; Käypä hoito. 2010.)

### 3.4 Ravinnon vaikutus suun terveyteen

Suomalaisten ravitsemustottumukset ovat muuttuneet parempaan suuntaan viime vuosikymmeninä. Lapsilla hampaiden kunto on kuitenkin heikentynyt. Lisääntynyt sokerin saanti ja yhä tiheämmin nautitut välipalat ovat kasvava haaste hammasterveydelle. Sokeri, virvoitus- ja urheilujuomat sekä tietyt happamat ruoka-aineet kuluttavat hampaita. Ksylitolin käyttö, hampaiden puhdistus ja napostelun vähentäminen auttavat pitämään hampaat kunnossa. (THL 2009.)

Päivittäinen terveellinen ruokavalio on tärkeä osa suun omahoitoa. Jo äidin raskauden aikainen ravitsemus vaikuttaa sikiön hampaiden kehittymiseen. Jos ravinto ei hampaiden kehitysvaiheessa sisällä riittävästi tarvittavia ravintoaineita, hampaistoon voi muodostua pysyviä vaurioita. Liian vähäinen kalsiumin saanti vaurioittaa hammaskiillettä. Vähäinen magnesiumin saanti puolestaan saattaa viivästyttää hampaiden puhkeamista.

Ravinto vaikuttaa hampaisiin myös niiden puhkeamisvaiheessa ja koko niiden suussa olo ajan. Ravinto vaikuttaa myös hampaattoman suun (limakalvojen) terveyteen. Hampaan, niiden kiinnityskudokset sekä limakalvot ottavat suussa ensimmäisinä vastaan ruoat sekä juomat. (Heikka ym. 2009; THL 2009.)

Ravinnon koostumus ja ruokailukertojen määrät vaikuttavat ratkaisevasti suun terveyteen, joko myönteisesti tai kielteisesti. Myönteinen vaikutus on esimerkiksi ravinnon sisältämällä fluorilla, kalsiumilla ja fosfaatilla sekä pureskelua vaativalla ruoalla. Kielteisiä vaikutuksia on sokereilla ja ravinnon sisältämällä hapoilla. Monipuolinen, liikoja hiilihydraatteja välttävä ravinto heijastuu myös parodontiumin terveyteen. Hampaisto kestää 5-6 happohyökkäystä päivässä. Nauttimalla sokerimäärällä ei ole merkitystä, vaan lähinnä sillä, kuinka monena annoksena sen ottaa. On siis parempi nauttia sokeria yksi iso annos kuin monta kertaa pieniä määriä. Säännöllinen ateriaritmi auttaa vähentämään napostelua, turhaa syömistä, makean himoa ja iltasyömistä. (Heikka ym. 2009; Meurman ym. 2003.)

Terveellisen ruokavalion tulisi olla monipuolista. Ruokaympyrä auttaa hahmottamaan ruokavalion monipuolisuutta sekä niiden välisiä suhteita. Hyvä ruokavalio sisältää runsaasti täysjyväviljavalmisteita, kasviksia, hedelmiä ja marjoja, kohtuullisesti rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita, vaihtelevasti kalaa, kanaa, lihaa ja kananmunaa sekä kasvimargariineja ja –öljyjä. Ruokajuomaksi sopii rasvaton maito ja janojuomaksi vesi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2004.)



KUVIO 2. Ruokaympyrä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2004.)

Ruokailun jälkeen on suositeltavaa käyttää ksylitolia kuten purukumia tai pastillia. Ksylitolin hammasystävällisyys perustuu siihen, että se pysäyttää happohyökkäyksen. Ksylitoli on yksi sokeria korvaavista raaka-aineista, kuten sorbitoli ja maltitoli. Ksylitoli kuitenkin eroaa muista makeuttajista siinä, että kuuden hiiliatomin sijaan sen kemiallinen rakenne muodostuu viidestä hiiliatomista. Kariesta aiheuttavat bakteerit eivät tästä syystä pysty käyttämään ravintonaan ksylitolia, joka aiheuttaa happohyökkäyksen päätymisen. (Heikka ym. 2009.)

### 3.5 Suun terveystarkastus

Suun omahoitoon kuuluvat säännölliset suun terveystarkastukset. Ensimmäisenä tarkistetaan potilaan esitiedot kuten käytössä olevat lääkkeet, lääkeallergiat ja yliherkkyydet. Lisäksi potilaan kanssa keskustellaan ravinto- ja suun itsehoitotottumuksista sekä tupakoinnista. Tärkeätä on, että potilaan kanssa keskustellaan hänen tuntemuksista suun terveyden tilasta ja aikaisemmista käynneistä hammashuollossa. Kun potilaan esitiedot on kartoitettu, voidaan suun terveystarkastus tehdä turvallisesti. (Meurman ym. 2003.)

Suuhygienistin tekemässä suun terveystarkastuksessa kartoitetaan aluksi suun ulkoinen olemus kuten imusolmukkeet, kasvot, huulet ja iho huulten ympäriltä. Niistä tulisi tarkastaa mahdolliset värimuutokset, ihottumat, haavaumat tai muut poikkeavuudet. Kaikki muutokset kirjataan potilastietoihin ylös, jotta niitä voidaan jatkossa seurata. Suun sisäiseen tarkastukseen kuuluvat limakalvojen, suunpohjan, suulaen, kielen ja frenulumien eli suun jänteiden tarkistaminen. Tarkastuksessa määritetään plakin ja hammaskiven määrä, ientulehdus sekä ientaskujen syvyydet. Lisäksi kartoitetaan ienvetäytymät, ienhyperplasiat eli ienten liikakasvu ja hampaiden liikkuvuus. Mahdolliset hampaiden kulumis- ja eroosioauriot sekä purennan kontrollointi tarkistetaan. Näiden jälkeen tarkistetaan mahdolliset karies muutokset instrumentin avulla sekä kuituvalolla, joka läpivalaisee hampaan intensiivisen valon avulla. (Meurman ym. 2003.)

Tarkastuksessa suuhygienisti arvio myös suun omahoidon tehokkuutta ja antaa siihen henkilökohtaisia ohjeita sekä määrittelee henkilökohtaisen tarkastus hoitovälisuosituksen. Tarkastuksessa nähdään myös alkavan sairauden merkit ja asiantuntija antaa sairauden pysäyttämiseen tarvittavat ohjeet. Parodontiumin terveyden hoito on eräs suun terveydenalan suurimpia haasteita. Sen ehdottomana edellytyksenä ovat sekä potilaan hyvästä suuhygieniasta huolehtiminen että hammashoitohenkilökunnan suorittamat huolelliset tarkastukset ja hoitotoimenpiteet. Suuhygienistin tekemä suun terveystar-

kastus eroaa hammaslääkärin tarkastuksessa siinä, että suuhygienisti ei saa tehdä sairauden diagnooseja. Hän voi ilmoittaa potilaalle karies epäilyn ja ohjata potilaan jatkohoitoon hammaslääkärille. (Meurman ym. 2003.)

## **4 KESKUSTELUFOORUMIN SUUNNITTELUN PERUSTA**

Keskustelufoorumia alettiin suunnitella tutustumalla ensin koti- ja ulkomaisiin verkkomuotoisiin terveyspalveluihin ja keskustelufoorumeihin. Myös verkkopalvelun laatuksikriteereitä tutkittiin. Löydettyjen terveyspalveluiden hyviä ja huonoja ominaisuuksia luokiteltiin ja niiden pohjalta hahmoteltiin omaa terveyspalvelua laatuksikriteerit huomioiden.

### **4.1 Verkkopalvelun laatuksikriteerit**

Verkkopalvelun käyttö käsittelee toimintaa palvelun loppukäyttäjän näkökulmasta. Kriteereillä pyritään varmistamaan, että verkkopalvelun käyttäminen on kohderyhmälle ylipäänsä mahdollista ja riittävän yksinkertaista, jotta se vastaa mahdollisimman hyvin käyttäjän tarpeita että odotuksia. Verkkopalvelun käyttöön liittyviä näkökulmia ovat saatavuus, käytön helppous, sujuvuus sekä rakenteen ja ilmaisun viestinnällisyys. (Laatua verkkoon. 2008.)

Laatuksikriteerit käsittelevät verkkopalvelun sisältöä kuten sen olennaisuutta, luotettavuutta, ajankohtaisuutta, kattavuutta, ymmärrettävyyttä sekä rakenteen selkeyttä. Verkkopalvelun kriteerit ottavat huomioon erityisesti käyttäjän näkökulman sisältöön eli niiden avulla voidaan varmistaa, että verkkopalvelun sisältö noudattaa kohderyhmän tarpeita. Eri näkökulmia sisältöön ovat verkkopalvelun tietosisältö ja vuorovaikutteisuus. (Laatua verkkoon. 2008.)

### **4.2 Kotimaiset terveyspalvelusivut**

Kotimaisia verkkomuotoisia terveyspalvelusivuja löytyy internetistä runsaasti. Palveluja löytyy hyvin erilaisiin tarpeisiin. Suun omahoidon terveyspalvelusivujen tekemistä varten kotimaisia verkkomuotoisia terveyspalvelu sivuja tutkittiin runsaasti, jotta pystytään muodostamaan pohjaa tulevaan terveysfoorumiin.

Tampereen kaupunki tarjoaa terveys palvelua sivuillaan, jossa asukas pystyy lähettämään terveyttä koskevia kysymyksiä sairaanhoitajalle. Sairanhoitaja vastaa kysymykseen 24 tunnin viiveellä kysyjän omaan sähköpostiin. (Tampereen kaupunki. 2010.)

Meidän perhe-lehden verkkosivuilla oli keskustelufoorumi, jossa valmistuva sairaanhoitaja vastaa ihmisten lähettämiin kysymyksiin reaaliajassa. (Meidän perhe. 2010.)

Suomi24-sivuilla oli paljon terveysaiheisia foorumeita. Käsiteltävät aiheet oli tarkasti rajattu. Sivustolta löytyi myös keskusteluryhmä, jonka aiheena olivat hampaat. Ihmiset voivat lähettää hampaita koskevia kysymyksiä, vastauksia ja omakohtaisia kokemuksia tähän foorumin osaan. (Suomen suurin verkkoyhteisö Suomi24. 2010.)

Suomen nettihammaslääkärit ovat perustaneet ammattimaisen sivuston, jonka palvelut ovat kattavat. Sivulla jaetaan kattavasti tietoa. Siellä myös esitellään uusia tuotteita kuten markkinoille tulleita hammastahnoja sekä vertaillaan eri sähköhammasharjoja. Foorumissa kysymykset näkyvät kaikille samoin kuin vastaukset. (Suomen nettihammaslääkärit. 2010.)

Terve media-sivustolla voi kysyä erikoislääkäreiltä ja muilta terveydenhuollon ammattilaisilta teemaan liittyviä kysymyksiä. Sama teema oli noin kahden viikon ajan. Sivustolla pystyi selaamaan ihmisten lähettämiä kysymyksiä ja niihin saatuja vastauksia ilmaiseksi. Myös edellisiä teemoja kysymyksineen ja vastauksineen pystyi selaamaan ilmaiseksi. Kysymys voi koskea ainoastaan sillä hetkellä käsiteltävää teemaa ja kysyjän oli itse tarkistettava onko hänen kysymystään jo käsitelty. Vastaja voi tietenkin vastata vain tiettyyn määrään kysymyksiä. (Tervemediä. 2010.)

Terveyskeskus.fi sivuilla voi myös lähettää terveyttä koskevia kysymyksiä lääkärille. Täällä pääsee myös lukemaan muiden kysymyksiä ja niihin saatuja vastauksia. (Medixine. 2010.)

Oulun omahoito sivulla oli selkokielellä kerrottu hampaiden vihlonnasta ja ikenen vetäytymisestä. Sivun tekstin voi myös kuunnella. Jos sivulta ei löydy vastausta omaan kysymykseen, ohjataan sivulta muille linkeille, jotka eivät ole enää selkokielellä. (Oulun omahoito. 2010.)

Kotimaisia verkkomuotoisia terveystalvaeluita löytyi paljon. Suun omahoidon keskustelufoorumia varten jo käytössä olevien palveluiden hyviä ja huonoja puolia punnittiin. Sivustoja tutkiessa ja arvioidessa huomattiin, että terveystalvaeluita käytetään paljon nykyään. Pienempiin vaivoihin tai ongelmiin haetaan vastauksia ja vertaistukea internetin keskustelufoorumeista eikä lääkäriin mennä kovin helposti.

Hyvä asia suurimmassa osassa sivustoissa oli, että muiden ihmisten kysymyksiä ja niihin saatuja vastauksia sai lukea. Monien ihmisten ongelmat voivat ratketa jo sillä, kun he huomaavat, että joku on asiaa jo kysynyt mikä heitä oli askarruttanut. Keskustelufoorumeissa ihmiset pystyvät anonyymina keskustelemaan ongelmistaan vapaasti ja voivat vaihtaa kokemuksiaan. Arkaluontoisista asioista voi olla aluksi helpompi puhua tuntemattomien ihmisten kanssa. Terveystalvaelut mahdollistavat myös tuen hakemisen ammattilaiselta. Positiivista myös oli, että kaikki foorumit olivat ilmaisia, eivätkä vaatineet rekisteröintiä. Jo pelkkä rekisteröityminen saattaa karsia osan käyttäjistä, koska ihmiset eivät välttämättä halua tallettaa internetiin henkilökohtaisia tietojaan.

Sivustojen asiantuntijat oli esitelty selvästi, jolloin palvelu herättää luottamusta. On hyvin tärkeätä ilmoittaa kysymykseen vastaaja selvästi, jolloin vastauksien ammattimaisuuteen pystyy luottamaan. Osa terveystalvaeluiden käyttäjistä haluaa jakaa kokemuksiaan muiden tavallisten ihmisten kanssa, mutta moni haluaa nimenomaan tietoa ja neuvoja ammattilaiselta. Tärkeää on, että miten helposti palvelu löytyy internetistä. Jos terveystalvaelu ei löydy muutaman klikkauksen päästä, ei palvelua käytetä.

Maahanmuuttajia ajatellen suurin osa palveluista oli ehkä liian sekavia. Sivulla ei pidä olla liikaa informaatiota, koska silloin lopputulos ei ole helppolukuinen. Maahanmuuttajia varten sivuston tulisi olla pelkistetty ja kirjoitettu selkokielellä. Oulun omahoidon sivuilla tekstien kuunteleminen oli todella hyvä idea, sillä tekstin lukeminen ja kuunteleminen yhtä aikaa helpottaa ymmärtämistä.

### 4.3 Ulkomaiset terveystalvaelusivut

Commonwealth Conversation Public Health -sivusto on foorumi, missä suuhygienisti vastaa suun terveyteen liittyviin kysymyksiin kahden päivän kuluessa. Kaikki kysymykset ja vastaukset näkyvät foorumilla kaikille kävijöille. Foorumi on osa suurempaa kokonaisuutta, jolloin ihmiset löytävät palvelun helpommin. (Commonwealth Conversation Public Health. 2009.)



The Dental Health Directory oli suun terveyden kirjasto. Sivusto mainostaa, että sen koko vastaa 2900-sivuista kirjaa, joka kattaa yli 140 diagnoosin, hoidon ja suun terveyteen liittyviä kysymyksiä. Sivustoon oli linkitetty foorumi, missä voi kysyä hammaslääkäriltä kysymyksiä. Aikaisemmista kysymyksistä oli luotu kirjasto, johon oli aiheittain laitettu kysytyt kysymykset ja vastaukset. Sivustolta löytyy myös videoita hammashoidosta tehtävistä toimenpiteistä, joita pystyi katselemaan. Videoita oli hyvin kattavasti hampaan poistoleikkauksesta proteettisiin hoitoihin. (Commonwealth Conversation Public Health. 2009.)

Foorumit löytyivät internetistä hakukoneella helposti, jolloin palvelulle löytyy varmasti paljon käyttäjiä. Sivulla oli erittäin kattavasti tietoa ja se oli esillä selkeästi. Positiivista oli myös, että Commonwealth Conversation Public Health sivustolla oli suuhygienisti vastaamassa kysymyksiin, jolloin vastaukset ovat enemmän suun omahoitoa tukevia.

Nykyään ihmiset ovat entistä kiinnostuneempia hoitotoimenpiteistä, joita heille tehdään. Commonwealth Conversation Public Health-sivustolla oli kuvattuja videoita hoitotilanteista, jolloin on mahdollista tutustua hoitoon ennen varsinaista toimenpidettä.

#### 4.4 Kulttuurienväliset erot terveystalveluiden käytössä

An Online Forum Exploring Needs for Help of Patients With Cancer Gender and Ethnic Differences tutkimus kertoo syöpäpotilaille suunnatun keskustelufoorumien tarpeellisuudesta. Artikkelissa perehdytään myös eri kulttuurien ja sukupuolten välisiin eritapoihin käsitellä sairautta. Artikkelin perusteella miehet etsivät internetistä enemmän tietoa sairaudestaan kun taas naiset rohkaisua ja tukea. (Ebsco. 2010.)

Eri kulttuurin omaavat ihmiset käsittelevät kipua ja sairauttaan eri tavoin. Valkoihoiset syöpäpotilaat laittavat etusijalle omat kokemukset ja kiinnostukset. He haluavat kontrolloida omaa elämäänsä, kun taas joissakin kulttuureissa esimerkiksi Aasiassa ja Latinalais-Amerikassa korostetaan perheen hyvinvointia. Afrikan amerikkalaiset naiset ovat enemmän riippuvaisia uskonnosta saadusta tuesta kuin tuesta ystäviltä, perheeltä tai ammatti-ihmiseltä eikä internetiä käytetty usein. (Ebsco. 2010.)

Artikkeli oli hyödyllinen ajatellen opinnäytetyötä, koska suun omahoidon terveystalvelua suunnataan maahanmuuttajille, jotka tulevat eri kulttuureista. Artikkelin myös käsit-

teli miesten ja naisten välisiä eroja käsitellä sairautta ja miten eri sukupuolet hyödyntävät internetiä.

## **5 SUUN OMAHOIDON KEKSUTELUFOORUMIN TUOTTAMINEN**

Eri kulttuuritaustaisten asiakkaiden suun omahoitoa tukeva sähköinen terveysneuvontapalvelu toteutettiin yhteistyössä Metropolian viestinnän kanssa. Tavoitteena oli tuottaa toimiva verkkomuotoinen terveyspalvelu Metropolian Ammattikorkeakoulun suunhoidon opetusklinikan www-sivuille. Sivut tuotettiin Metropolian ammattikorkeakoulun suunhoidon koulutusohjelman pääsivulle, josta on suora linkki terveysneuvontapalveluun. Internetsivujen vienti verkkoon tapahtui helmi-toukokuussa 2011.

Keskustelufoorumi on yksi osa terveysneuvontapalvelua, jonka tarkoituksena on tukea asiakkaiden suun omahoitoa. Yhdessä suun omahoito-ohjeiden, monikielisen suun terveyden sanastopankin ja terveysneuvonta-puhelimen kanssa saatiin laaja ja monipuolinen terveyspalvelu, joka tukee tämän hetken kiireistä elämää reaaliajassa.

### 5.1 Keskustelufoorumin kehittäminen

Aihe keskustelufoorumiin lähti liikkeelle syksyllä 2009 kun suunhoidon opetusklinikan internet sivuja piti lähteä päivittämään. Internet sivustot oli tuotettu aiemmin opinnäytetyönä, mutta niiden päivityksestä ei ollut sovittu. Internet sivusto haluttiin muokata vastaamaan tämän päivän haasteita ja saada sen tarjontaa monipuolisemmaksi.

#### 5.1.1 Kartoitusvaihe

Keskustelufoorumin kehittäminen aloitettiin kartoitusvaiheella syksyllä 2009. Kartoitusvaiheessa alettiin kerätä tutkimustietoa hankkeen pohjalle. Suunnittelun perusta luotiin kartoittamalla monia erilaisia koti- ja ulkomaisia verkkomuotoisia terveyspalveluita. Palveluita kartoitettiin verkkopalveluiden laatukriteerien mukaisesti, jolloin sivustojen vahvuudet ja kehittämisen kohteet huomasi nopeasti. Ulkomaisilta sivuilta löytyi hyvin samantapainen terveyspalvelu, jonka tapaista oli alustavasti mietitty keskustelufoorumin pohjaksi. Benchmarkingmenetelmän avulla alkoi keskustelufoorumin perusta muodostua.

### 5.1.2 Suunnitelmavaihe

Suunnitelmavaiheessa keväällä 2010 keskustelufoorumin tietoperusta alkoi olla valmis. Etsittyyn tutkimustietoon perehdyttiin ja näin vietiin foorumia eteenpäin. Foorumin muoto ja käyttötarkoitus muuttui paljon hankkeen aikana. Aluksi palvelusta oli tarkoitus muokata yhteisö, jossa käyttäjät voisivat keskustelulla suun omahoidosta muiden palvelun käyttäjien kanssa. Ideana oli, että käyttäjän kysymyksen olisi nähnyt muutkin sivun käyttäjät ja kysymykseen pääsisi vastaamaan tai kommentoimaan. Tämän avulla foorumiin käyttäjät olisivat saattaneet saada vertaistukea ongelmalleen. Tässä muodossa foorumia vietiin eteenpäin hetken aikaa. Fooruminrunkoa päätettiin kuitenkin muokata, koska tämän tapaisella palvelulla olisi täytynyt olla työvoimaa suodattamassa käyttäjien kommentteja. Suunhoidon oppimisklinikan resurssien kannalta päätettiin muuttaa suunnitelmaa, jotta foorumi olisi mahdollista toteuttaa. Palvelua päätettiin muokata ja kehittää enemmän henkilökohtaisemmaksi palveluksi. Perusidea haluttiin pitää samana, joten palvelua muokattiin niin, että kysymyksen vastaus lähetetään kysyjän omaan sähköpostiin.

Foorumin uusi rakenne tuntui hyvältä ja helpommalta käyttää. Palvelun kohderyhmä täytyi pitää mielessä, joten helppokäyttöisyys oli avainsana, jotta maahanmuuttajat pystyvät palvelua käyttämään.

Keskustelufoorumin suunnitelmavaiheen edetessä haluttiin tietoa palvelun tarpeellisuudesta. Hankkeen internetsivujen suunnittelusta vastaavat opiskelijat kävivät tapaamassa helmikuussa 2010 Luksian ammattiopiston maahanmuuttajaopiskelijoita Espoon Innofocuksessa. Yhteyshenkilönä toimi Svetlana Ostapuk, joka toimii opettajana Innofocuksessa.

Tapaamisen tarkoituksena oli kysyä maahanmuuttajaopiskelijoilta suun omahoidossa askarruttavista asioista sekä samalla kertoa heille suun terveyteen liittyvistä asioista. Tilaisuuden opetusmateriaalina käytettiin Metropoliasa opinnäytetyönä tehtyä selkokielistä diasarjaa, jossa käsiteltiin karieksen ehkäisyä ja sen tartuntatapaa, terveellisiä ravintotottumuksia, happohyökkäystä, fluoria, ksylitolia, suuhygieniää sekä suuhygienistin työnkuvaa. Diaesityksen jälkeen keskusteltiin yleisesti diassa nähdystä asiasta.

Kysymyksiä tuli yhteensä 24 kappaletta. Kysymykset vaihtelivat monesta eri aiheesta. Opiskelijat kysyivät fluorista ja kuinka paljonko sitä on Suomen vesijohtovedessä. He olivat kiinnostuneita suun puhdistusvälineistä ja puhdistuksesta sekä suu hygieniasta. Opiskelijat kysyivät myös, kuinka usein suuhygienistillä tulisi käydä ja miten hammaskiven muodostumista voi ehkäistä.

Keskustelu maahanmuuttajaopiskelijoiden kanssa eteni todella hyvin. He olivat hyvin kiinnostuneita suun terveydestä ja kyselivät paljon suun omahoidosta. Kysymyksien runsaudesta huomasi, että keskustelufoorumin tapaiselle palvelulle olisi käyttöä.

### 5.1.3 Toteutusvaihe

Toteutusvaiheessa syksyllä 2010 aloitettiin työn pilotointi. Kirjallista työtä oli tehty ja muokattu, joten nyt haluttiin tietoa foorumin tarpeellisuudesta ja mitä käyttäjät haluaisivat suuhygienistiopiskelijalta kysyä.

Keskustelufoorumista luotiin prototyyppi yhdessä internetsivujen suunnitteluryhmän kanssa. Varsinaiset internetsivut vietiin internetiin vasta keväällä 2011, joten prototyyppiä esitettiin pilotoinnissa. Pilotointi suoritettiin suullisesti ja kirjallisesti.

Keskustelufoorumin pilotointi toteutettiin syksyllä 2010 kahdessa eri vaiheessa. Ensimmäinen pilotointi toteutettiin yhdessä Länsi-Uudenmaan ammattiopisto Luksian maahanmuuttajaopiskelijoiden kanssa. Toinen pilotointi toteutettiin kirjallisesti pyytämällä Metropolian Ammattikorkeakoulun opiskelijoita kysymään suun omahoidosta suuhygienistiopiskelijoilta.

Suun terveydenedistämisen teemapäivä pidettiin lokakuussa 2010 Metropolian Ammattikorkeakoulussa Ruskeasuon yksikön auditoriossa, mihin maahanmuuttajaopiskelijat oli kutsuttu yhdessä heidän suomen kielenopettajien kanssa. Keskustelufoorumin pilotointi oli vain yksi osa teemapäivää. Päivän alussa oppilaille esiteltiin koko SD08K1-ryhmän oppinnäytetyö ja kerrottiin sen tarkoituksesta. Palvelua ja sen käyttöä esiteltiin, jotta tulevaisuudessa se tulisi auttamaan Luksian oppilaita. Oppilaille esiteltiin myös tarkemmin keskustelufoorumin tarkoitus ja tavoite sekä annettiin mahdollisuus kysyä keskustelufoorumin tekijöiltä suun omahoidosta. Keskustelufoorumi ei ollut vielä fyysisesti toiminnassa, joten kysymykset sai kysyä suoraan auditoriossa niin, että kaikki oppilaat kuulivat kysymyksen ja siihen vastauksen suoraan suuhygienistiopiskelijoilta. Kysymyk-

siä tuli yhteensä 19 kappaletta, jotka olivat hyvin erilaisia. Opiskelijat halusivat tietää onko tavallinen hammasharja sähköharjaa parempi. Hampaiden vihloimisesta ja sen syistä kysyttiin. Kysymyksiä tuli myös tupakan vaikutuksesta suuhun sekä miten tunnistaa suun ongelmat. Hampaiden reikiintymisestä ja ientulehduksesta kysyi myös muutama ihminen.

Pilotointi toimi hyödyllisenä välineenä hankkeelle, koska tämän avulla saatiin tietoa palvelun tarpeellisuudesta. Pilotoinnin avulla saatiin tietää mitä varsinkin maahanmuuttajat halusivat kysyä palvelusta. Tärkeimpiä kehittämisen kohteita keskustelufoorumille on toteuttaa toimiva palvelu tukemaan erikulttuuritaustaisia asiakkaita suun omahoidossa. Pilotointi osoitti, että keskustelufoorumin tapaiselle terveysterveystapalvelulle olisi tarvetta maahanmuuttajien keskuudessa, sillä heidän mielestään terveydenhoito henkilöstö puhuu nopeasti ja vaikeata kieltä. Tähän ongelmaan palvelu on hyvä ratkaisu, koska kysymyksen lähetettyään vastaus tulee heidän omaan sähköpostiinsa. Tämän vuoksi keskustelufoorumi rakennettiin selkokielenä ilman ammattisanastoa, jotta jokainen ymmärtää vastauksen kysymykseensä.

Pilotointia laajennettiin ja hanketta esiteltiin Metropolian ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Tämän avulla haluttiin saada tarkkaa tietoa mitä forumista halutaan kysyä. Pilotointi toteutettiin kyselylomakkeella, jossa kerrottiin lyhyesti keskustelufoorumista ja sen tarkoituksesta. Opiskelijoilta pyydettiin kysymys koskien suun omahoidoa. Kysyjä sai jättää viestiin oman sähköpostiviestinsä, jos halusi kysymykseensä vastauksen suoraan omaan sähköpostiinsa. Kysymyksen sai lähettää myös nimettömänä. Kysymyksiä tuli yhteensä 16 kappaletta. Yleisemmin kysytyt asiat koskivat turvallista tapaa poistaa tummentumia hampaista sekä valkaisua. Opiskelijat olivat myös kiinnostuneita suun omahoidosta, ientulehduksesta sekä sen syistä ja hoidosta. Heitä mietitytti kuinka usein suuhygienistillä tulisi käydä ja miten opastaa omaa lasta suunhoidossa. Ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kysymykset painottuivat selkeästi enemmän esteettiseen hampaiden hoitoon kuin verrattiin maahanmuuttajien kysymyksiin. Toinen pilotointi osoitti, että muillakin kuin vain maahanmuuttajille on kysyttävää suun omahoidosta, jolloin keskustelufoorumin tapaiselle palvelulle on tarvetta

Opinnäytetyön ideointipäivää vietettiin lokakuussa 2010, yhdessä työelämäedustajien kanssa. Tilaisuuden tarkoituksena oli esitellä hankkeen sen hetkinen tilanne ja saada työelämäedustajien mielipide ja ääni kuuluviin. Keskustelufoorumin toteutus ja näkyvyys mietitytti työelämäedustajia yhteiskehittelypäivänä. Heiltä tuli ehdotus, että keskustelufoorumissa voisi olla reaaliaikainen suuhygienistiopiskelija vastaamassa asiakkaiden kysymyksiin. Idea kuulosti toimivalta ja se palvelisi hetkistä aikakautta hyvin. Reaaliaikaisen suuhygienistin ongelmaksi muodostui, että palvelun käyttäjät ovat päivällä töissä, joten palvelun tulisi painottua iltaan. Iltapainotteinen aikataulu ei voi ainaakaan tällä hetkellä vielä toteutua suunhoidon oppimisklinikalla.

Keskustelussa työelämäedustajien kanssa tuli esiin, että palvelua voi kehittää osallistumalla johonkin valmiiseen virtuaaliyhteisöön. Verkkomaailma otetaan nykyään vakavasti, sillä virtuaalisista yhteisöistä on tullut yhä tärkeämpi osa lasten ja nuorten vapaa-ajanviettoa.

Nuoret ovat vaativa ikäryhmä saada kuuntelemaan, koska heille ei enää riitä normaalit palvelut jolloin palveluita täytyy monipuolistaa. Virtuaalitodellisuuden kautta voisi päästä vaikuttamaan nuoriin. Työelämän edustaja kertoi hankkeesta mihin voi mahdollisesti osallistua. Verkkoterkkarit toimivat Habbohotellissa ja vastaavat reaaliajassa terveyttä koskeviin kysymyksiin. Verkkoterkkarille on tarvetta, koska joka työvuoressa oli ainakin yksi nuori, joka tarvitsi ohjausta ja kannustusta hakeutua hoitoon ongelmansa vuoksi. Tämä voisi olla nykypäivän foorumi saada yhteys nuoriin ja päästä näin vaikuttamaan heihin, jotta nuorilla olisi terveellisemmät elämäntavat. Reaaliaikaista suuhygienistiopiskelijaa terveystalouteen ei voi enää tässä hankkeessa toteuttaa, mutta idea työelämäedustajalta oli kuitenkin sen verran hyvä, joten sen toteuttaminen on hyvä jatkokokehitys hankkeelle.

#### 5.1.4 4GoodLife -hanke

4GoodLife oli virtuaalimaailma, joka on tarkoitettu oppimistilaksi ammattikorkeakoulun opiskelijoille. 4goodLife on 3-vuotinen yhteishanke, jossa on yhteistyössä neljä isoa ammattikorkeakoulua Hämeen, Lahden, Laurean ja Metropolian Ammattikorkeakoulu. (4GoodLife. 2010.)

4GoodLife on kolmiulotteinen virtuaalimaailma, joissa jäsenet ovat vuorovaikutuksessa avattarien eli visuaalisten hahmojensa avulla. Avattaret voivat liikkua, viestittää, puhua,

kokea maailmaa ja opiskella virtuaalisesti. Siellä voidaan pitää luentoja, seminaareja ja ryhmäkeskusteluja. Sen tarkoituksena on tuottaa terveyttä ja olla hyvinvointia edistävä palvelu, joka tukee reaali maailman hyvinvointipalveluita. Virtuaali maailmassa oli myös terveysalan opetukseen soveltuvia tiloja kuten virtuaalisairaala ja hyvinvointistudio. (4GoodLife. 2010.)

Terveysneuvontapalvelun olisi mahdollista saada näkyvyyttä 4GoodLifen hyvinvointistudiossa, jonne voisi järjestää virtuaalisen tilaisuuden suun omahoidosta tai pystyttää tiedotteen suunhoidon terveystalvasta ja näin markkinoida hanketta. Hyvinvointistudiossa oli muitakin terveyteen liittyviä ilmoituksia tai testejä joita opiskelijat voivat virtuaali maailmassa käyttää. Tämän avulla saataisiin uudenlainen yhteys opiskelijoihin ja mahdollisesti päästäisiin vaikuttamaan heidän suun terveyteensä. Liittyminen 4GoodLifeen olisi hyvä jatkokehitysidea seuraavalle ryhmälle, joka hanketta jatkaa.

## 5.2 Keskustelufoorumin terveystalvasta

Keskustelufoorumi oli tarkoitus saada toimimaan tämän hankkeen aikana suunhoidon opetuslinikalle. Foorumin jatkokehittäminen jätetään seuraavalle suuhygienistiopiskelijaryhmälle, jotka jatkavat hanketta. Keskustelufoorumi toteutetaan aluksi vain suomen kielellä mahdollisimman selkokielisenä, jotta myös maahanmuuttajat pystyvät palvelua käyttämään.

Keskustelufoorumi ja terveystalvastapuhelimen ylläpitäminen tulevat osaksi suuhygienistiopiskelijan osaamisvaatimuksia suunhoidon oppimisklinikalla. Keskustelufoorumi palvelee ensisijaisesti asiakasta suun omahoidon tukemisessa, mutta kehittää samalla myös suuhygienistiopiskelijoiden ammattitaitoa itsenäisinä työntekijöinä. Opiskelijan tulee itsenäisesti etsiä vastaus asiakkaan lähettämään kysymykseen ja näin hänen ammatillinen tietämys lisääntyy.

Hankkeen edetessä tuli eteen paljon hyviä jatkokehitysehdotuksia. Tärkeimpänä olisi saada keskustelufoorumi monikielinen, jotta se tukisi paremmin eri kulttuuritaustaisia asiakkaita. Keskustelufoorumi liitetään suunhoidonopetusklinikan sivuille, jolloin sivustoa ei ole helppoa löytää. Mainontaa täytyy lisätä tai saada yhteistyökumppaneita joiden sivuille foorumi voitaisiin suoraan linkittää. Näin voitaisiin varmistaa, että käyttäjät löytävät palvelun.

4GoodLife-hankkeeseen ollaan jo alustavasti oltu yhteydessä ja keskustelufoorumi olisi heidän mielestään hyvä lisä opiskelijoiden palveluihin. Yhteistyötä kehittämällä saataisiin lisää näkyvyyttä ja foorumille tulisi käyttöä. Myös terveyden edistämisen tilaisuudesta virtuaalitudiossa oli jo alustavasti puhetta.

## 6 POHDINTA

Suuhygienistiopintojen aikana meitä on ohjattu ajattelemaan asioita moniammatillisen yhteistyön kannalta. Opintojemme aikana meille on painotettu paljon monikulttuurisuutta ja miten sen tulisi näkyä tämän päivän suuhygienistin työssä. Meidän mielestämme opinnäytetyömme aihe viimeistelee hyvin koko koulutuksen aikana saamamme tiedon ja taidon.

Keskustelufoorumit ovat yleistyneet internetissä. Foorumeita on hyvin erilaisia ja ihmiset etsivät sieltä apua ja tietoa jokapäiväisiin ongelmiin. Varsinkin terveysfoorumit ovat paljon käytettyjä tietoväyliä. Nykypäivän ihmiset eivät lähde kovin helposti hammaslääkäriin ienverenvuodon takia, vaan vaivaan etsitään todennäköisemmin ensin ratkaisua internetistä. Palvelupuhelimet eivät ole enää tätä päivää. Suomessa pystyy hoitamaan paljon asioita internetissä ja ihmiset kokevat sen helpoksi ja vaivattomaksi. Enää ei tarvitse jonottaa puhelimesta tai tarkkailla kellosta soittoaikoja.

Keskustelufoorumin suunnittelu lähti hyvin etenemään. Erilaisia foorumeja löytyi internetistä hyvin paljon, joten materiaalia löytyi hyvin. Tästä projektista opimme hyvin paljon uusia asioita. Haasteita työhömmä löi se, että suunnitelman kokonaisuuden hahmottaminen vei yllättävän paljon aikaa. Hankkeen eteneminen oli hieman hankalaa, koska kaikki oli uutta ja alussa meillä ei ollut vielä selkeää kuvaa mitä olemme tekemässä. Projektin edetessä foorumin kuva alkoi muodostua ja työssä eteneminen helpottui. Opinnäytetyön tekemistä olisi varmaan helpottanut, jos olisi ollut aiempaa kokemusta hankkeista sekä työn kunnollinen hahmottaminen alusta saakka. Näin työnteko olisi voinut olla järjestelmällisempää. Opimme molemmat hyvin paljon työn edetessä ja tulevaisuudessa hankkeisiin osallistuminen on jo tutumpaa.

Työn pohjalta olemme huomanneet, miten vaikeata on suunnitella internetsivuja. Yllättävän monta asiaa täytyy ottaa huomioon. Keskustelufoorumin rakenne muuttui useaan kertaan. Rakenteeseen vaikuttivat internetsivujen tekniset asiat, esimerkiksi kuka



ylläpitää sivuja. Alussa keskityimme vain foorumin suunnitteluun, emmekä osanneet huomioida teknistä toteutumista ja sen haasteita.

Alkuperäinen suunnitelma oli, että foorumissamme ihmisten lähettämät kysymykset vastauksineen näkyisivät kaikille. Tutkimissamme terveystalveissa koimme sen hyväksi, sillä jokin ongelma voi ratketa jo lukemalla toisen ongelmasta ja siihen saadusta neuvosta. Emme kuitenkaan voineet toteuttaa alkuperäistä suunnitelmaamme teknisten ongelmien vuoksi. Ongelmaksi nousivat sivujen ylläpitäjä ja valvoja. Valvojan olisi pitänyt suodattaa kaikki sivulle lähetetyt kysymykset ja kommentit julkaisukelpoisiksi. Tällä hetkellä valvojaksi sopivaa henkilöä ei ole. Nyt asiakas voi lähettää kysymyksensä keskustelufoorumiin ja hän saa vastauksen omaan sähköpostiinsa.

Työmme pilotoinnin avulla saimme lisää intoa työnteolle, koska huomasimme, että keskustelufoorumille olisi oikeasti käyttöä. Pidimme pilotoinnin marraskuussa 2010. Tilaisuus onnistui mielestämme hyvin ja yleisöltä saamamme suullinen palaute oli positiivista. Saimme yleisöltä paljon ideoita, miten keskustelufoorumia tulisi kehittää, jotta se palvelisi mahdollisimman hyvin maahanmuuttajia. Pilotointitilaisuuden pitäminen oli mielenkiintoista, koska emme etukäteen tienneet, minkälaisen vastaanoton keskustelufoorumi saisi. Esityksen sujuvuuteen vaikutti suuresti mukava ilmapiiri, jota olivat luomassa maahanmuuttajaopiskelijat. Yllätyimme itsekkin siitä, kuinka nopeasti alkujännitys hävisi.

4GoodLife on hankkeemme kannalta hyvä jatkoidea. Nykypäivän nuoret aikuiset ovat entistä kiinnostuneempia hyvinvoinnistaan. Suun terveydestä on alettu puhua nykyään enemmän ja enemmän, jolloin 4GoodLifen kaltaisessa yhteisössä suuhygienistille olisi varmasti käyttöä.

Tärkeää keskustelufoorumin tulevaisuuden kannalta olisi, että internetsivuston löytäisi helposti. Tutkittu on, että kun ihminen etsii jotakin internetistä, yleisemmin Googlen avulla, hän tutustuu mahdollisesti vain neljään ensimmäiseen hakutulokseen. Meidän sivujamme ei varmastikaan saada neljän haetuimman suun terveystalven joukkoon. Tämän vuoksi entistä tärkeämpää on, että Metropolian sivuilta on helppo ja selkeäpolku keskustelufoorumiin. Näkyvyyttä voisivat lisätä myös yhteistyökumppanit, joiden sivuilta löytyy linkki terveystalveemme.

Yhteistyömme työn edetessä on sujunut, meillä on ollut samansuuntaiset ajatukset tavoitteista ja niiden saavuttamiseksi. Meillä on hyvä yhteishenki ja kyky tehdä työtä yhdessä. Tulevan työuran kannalta on hyvin tärkeää oppia työskentelemään sekä yksin että ryhmässä.

Tapamme hahmottaa kokonaisuuksia ja kirjoittaa tekstiä ovat erilaisia. Olemme kuitenkin kokeneet sen rikkautena ja tyylimme toisiaan täydentävinä. Molempien työkiireet ja eri asuinpaikkakunnat ovat tuoneet haasteita yhteisen ajan löytymiselle. Olemme työskennelleet paljon sähköpostin välityksellä sekä puhelinta hyväksikäyttäen. Onneksi myös yhteistä aikaa on löytynyt.

Työtä tehdessämme huomasimme, että foorumilla on selkeä tarkoitus. Työmme tulee tarpeeseen ja kunhan käyttäjät sen löytävät, niin uskomme sen tuovan paljon tietoa ja apua käyttäjille sekä suuhygienistiopiskelijoille. Opinnäytetyön tekemisen tekee mielekkääksi kun se ei ole vain kirjallinen hanke vaan työ tehdään käyttöön. Näin teemme jotakin tarpeellista, emmekä vain opinnäytetyökansiota kirjastoon pölyyntymään. Keskustelufoorumista on paljon hyötyä; työelämä voi käyttää sitä apunaan ja suuhygienistiopiskelijoiden työnkuva opetuslinikalla monipuolistuu. Tärkein hyöty kuitenkin on suun omahoidon neuvojen jakaminen maahanmuuttajille.

## LÄHTEET

- Commonwealth conversation public health. 2009. Ask a dental health question. Verkkodokumentti. <http://publichealth.blog.state.ma.us/2009/07/your-dental-health-is-an-important-part-of-your-overall-body-health-its-necessary-to-take-good-care-of-your-teeth-and-gum.html#comments>. Luettu 11.4.2010.
- Dental health directory. 2010. Ask the dentist. Verkkodokumentti. <<http://www.dental-health.com/index.html>>. Luettu 11.4.2010.
- Ebsco, 2010. An Online Forum Exploring Needs for Help of Patients With Cancer Gender and Ethnic Differences. Verkkodokumentti. <<http://web.ebscohost.com.ezproxy.metropolia.fi/ehost/detail?vid=4&hid=17&sid=d5f6b020-9685-44ef-8c1a-b8eb04656503%40sessionmgr13&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=cin20&AN=2009973720>>. Luettu 3.5.2010.
- Heikka, Helena – Hiiri, Anne – Honkala, Sisko – Keskinen, Helinä – Sirviö, Kaarina. 2009: Terve suu. Helsinki. Duodecim.
- Hämeen, Lahden, Laurean, ja Metropolia Ammattikorkeakoulun yhteishanke. 2010. 4goodlife. Verkkodokumentti. <<https://wiki.laurea.fi/display/LIF/Etusivu>>. Luettu 20.1.2011.
- Käypä hoito, 2007. Kariuksen hallinta. Verkkodokumentti. <<http://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50078.pdf>>. Luettu 1.3.2011.
- Käypä hoito, 2010. Parodontiitin ehkäisy, varhaisdiagnostiikka ja hoito. <<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50086>>. Luettu 4.2.2011.
- Medixine. 2010. Terveyskeskus.fi. Verkkodokumentti. <[http://www.terveyskeskus.fi/do.xsp?viewType=viewinfoview&directoryType=kysyl\\_aakariltacat&objectType=complextype](http://www.terveyskeskus.fi/do.xsp?viewType=viewinfoview&directoryType=kysyl_aakariltacat&objectType=complextype)>. Luettu 8.3.2010.
- Meidän perhe. 2010. Sairaanhoidaja vastaa. Verkkodokumentti. <[http://www.perhe.fi/keskustelut/alue/2/viestiketju/332774/\\_kohta\\_valmistu\\_va\\_sairaanhoidaja\\_vastaa\\_kysymyksii](http://www.perhe.fi/keskustelut/alue/2/viestiketju/332774/_kohta_valmistu_va_sairaanhoidaja_vastaa_kysymyksii)>. Luettu 10.2.2010.
- Meurman, Jukka – Murtomaa, Heikki – Le Bell, Yrsa – Autti, Heikki. 2003. Therapia Odontologia. Helsinki: Academica Kustannus Oy.
- Oulun omahoito. 2010. Henkilökohtainen terveystalvelusi. Verkkodokumentti. <<http://www.ouluomahoito.fi/omsu/?page=9566747&id=0988870>>. Luettu 8.3.2010.
- Poliklinikka. 2010. Suuri suomalainen lääkärikirja. Verkkodokumentti. <<http://www.poliklinikka.fi/?page=2792845>>. Luettu 8.3.2010.
- Suomen nettihammaslääkäri. 2010. Kysy suoraan hammaslääkäriltä. Verkkodokumentti. <<http://www.suomennettihammaslaakarit.fi/index.php>>. Luettu 10.2.2010.

- Suomen suurin verkkoyhteisö Suomi24. 2010. Hampaat. Verkkodokumentti.  
<<http://keskustelu.suomi24.fi/debate/3659>>. Luettu 10.2.2010.
- Tampereen kaupunki. 2010. Kysy sairaanhoitajalta. Verkkodokumentti.  
<<https://palvelut2.tampere.fi/e3/lomakkeet/11/lomake.html>>. Luettu 10.2.2010.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2007. Parodontiitti - suun yleisin terveysongelma aikuisilla. Verkkodokumentti.  
<[http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet\\_2007/nro\\_10\\_2007/parodontiitti\\_\\_suun\\_yleisin\\_terveysongelma\\_aikuisilla/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2007/nro_10_2007/parodontiitti__suun_yleisin_terveysongelma_aikuisilla/)>. Luettu 28.11.2010.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2009. Ravitsemus suositukset lyhyesti. Verkkodokumentti.  
<[http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suositukset\\_ja\\_toimenpideohjelmat/ravitsemus\\_ja\\_juomasuositukset/ravitsemussuositukset\\_lyhyesti/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suositukset_ja_toimenpideohjelmat/ravitsemus_ja_juomasuositukset/ravitsemussuositukset_lyhyesti/)>. Luettu 28.11.2010.
- Terveysportti. 2008. Karieksen etiologia- karieksen syyt ja niiden yhteys kliniseen statukseen. Verkkodokumentti.  
<[http://www.terveysportti.fi.ezproxy.metropolia.fi/dtk/tod/avaa?p\\_artikkeli=tod13002&p\\_haku=karies#F1](http://www.terveysportti.fi.ezproxy.metropolia.fi/dtk/tod/avaa?p_artikkeli=tod13002&p_haku=karies#F1)>. Luettu 11.4.2010.
- Tohtori. 2011. Suuhygieniä. Verkkodokumentti.  
<<http://www.tohtori.fi/?page=5446580&id=7110024>>. Luettu 11.4.2010.