



**SAVONIA**

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

# SOSIAALISEN MEDIAN VAIKUTUS 18–20-VUOTIAAN NUOREN SUUN OMAHOITOO

TEKIJÄ/T:

Veera Huovinen

Sanna Riihinen

Vilma Seppänen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Suuhygienistin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Veera Huovinen, Sanna Riihinen & Vilma Seppänen	
Työn nimi Sosiaalisen median vaikutus 18–20-vuotiaan nuoren suun omahoitoon	
Päiväys 27.11.2021	Sivumäärä/Liitteet 28/3
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Savonia ammattikorkeakoulu	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Sosiaalisella mediallyä tarkoitetaan internetissä olevia palveluita sekä sovelluksia, joissa käyttäjien on mahdollista kommunikoida muiden käyttäjien kanssa, tuottaa ja jakaa omaa sisältöä sekä vastaanottaa muiden tuottamaa sisältöä.</p> <p>Suun omahoito tarkoittaa oman suun terveyden huolehtimista sekä ylläpitämistä. Suun omahoidon kulmakiviä ovat hampaiden harjaus kahdesti päivässä fluorihammastahnalla sekä hammasvälien ja kielen säännöllinen puhdistus. Lisäksi säännöllinen ruokailurytmi, ksylitolin käyttö ja suun terveystarkastukset kuuluvat suun omahoitoon.</p> <p>Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata sosiaalisen median vaikutus nuorten suun omahoitotottumuksiin. Tutkimuksen tavoitteena oli, että saadun tiedon avulla voidaan aikaisempaa paremmin hyödyntää sosiaalista mediaa omahoidon ohjauksessa ja suun terveyden edistämisessä. Tutkimus toteutettiin laadullisena, eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Tutkimusaineisto koostui kuudesta 18–20-vuotiaan nuoren teemahaastattelusta. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalysimenetelmällä.</p> <p>Tutkimuksen tulosten mukaan sosiaalinen media vaikuttaa suun omahoitotuotteiden hankintaan ja vahvistaa aikaisempia omahoitotottumuksia. Tuloksissa tuli esille, etteivät nuoret välttämättä tiedä miksi ksylitoli tai fluori on tärkeää suun terveyden ylläpidon näkökulmasta. Esimerkiksi Instagramissa, TikTokissa ja YouTubeissa suun ja hampaiden esteettisyys korostuu. Sosiaalinen media vaikuttaa nuorten ravitsemukseen esimerkiksi tiettyjen tuotteiden ja terveellisten vaihtoehtojen valintana. Tulosten mukaan nuorten päihteiden käyttöön vaikutetaan kokemuksen sekä näyttöön perustuvan tiedon kautta ja nuorille tarjotaan tukea päihteettömyyteen. Sosiaalisessa mediassa oleva terveyteen liittyvä tieto on usein markkinoitua ja harvoin asiantuntijan tuottamaa. Nuorilla on erilaisia näkemyksiä luotettavuuden lisäämiseen.</p> <p>Jatkossa tutkimustulosten perusteella on mahdollista arvioida sosiaalisen median käyttömahdollisuuksia suuhygienistin ammatissa. Näitä ovat esimerkiksi erilaiset käyttäjätilit, opetusvideot, omahoidon yleispätevät ohjaukset sosiaalisen median välityksellä sekä faktatiedon saaminen erilaisiin yhteisöllisiin verkkopalveluihin.</p>	
Avainsanat Kvalitatiivinen tutkimus, suuhygienia, hampaidenhoito, hampaat, itsehoito, sosiaalinen media	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Dental Hygiene	
Author(s) Veera Huovinen, Sanna Riihinen & Vilma Seppänen	
Title of Thesis The effect of social media in 18–20-year-olds oral self-care	
Date 27.11.2021	Pages/Appendices 28/3
Client Organisation /Partners Savonia University of Applied Sciences	
<p><b>Abstract</b></p> <p>Social media refers to services on the Internet and applications where users can communicate with other users, produce and share their own content and receive content produced by others.</p> <p>Self-care of the mouth means taking care of and maintaining the health of your own mouth. The cornerstones of oral self-care are brushing your teeth twice a day with fluoride toothpaste and cleaning your interdental space and tongue regularly. In addition, a regular eating rhythm, xylitol use and oral health check-ups are part of oral self-care.</p> <p>The purpose of the study was to describe the effect of social media on young people's oral self-care habits. The aim of the study was to make better use of social media in guiding self-care and promoting oral health. The study was carried out as a qualitative study. The research material consisted of six thematic interviews with 18-20-year-olds. The data were analyzed using data-driven content analysis method.</p> <p>According to the results of the study, social media influences the acquisition of oral self-care products and reinforces previous self-care habits. The results revealed that adolescents may not know why xylitol or fluoride is important from the perspective of maintaining oral health. For example, on Instagram, TikTok and YouTube the aesthetics of the mouth and teeth are emphasized. Social media has an impact on the nutrition of young people, for example, as a choice of certain products and healthy alternatives. According to the results, drug abuse among the young is being influenced through experiences and evidence-based facts. In addition, young people are provided with support for avoiding substance abuse. Young people have different views on how to increase reliability.</p> <p>Based on these research results, it seems it will be possible to evaluate the possibilities of using social media in the profession of dental hygienist. Such channels would be e.g. various user accounts, instructional videos, universal guidance on self-care via social media and access to factual information on various social networking services.</p>	
<p><b>Keywords</b></p> <p>Qualitative research, oral hygiene, dental care, tooth, toothbrushing, self-care, social media</p>	

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	5
2	SOSIAALINEN MEDIA TERVEYSTOTTUMUSTEN MUOKKAAJANA .....	6
3	NUORTEN SUUN OMAHOITOTOTTUMUKSET JA NIIDEN MUODOSTUMINEN .....	6
3.1	Nuorten suuhygieniatottumukset .....	6
3.2	Nuorten ravitsemus.....	8
3.3	Nuorten päihteiden käyttö .....	8
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE .....	9
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	10
5.1	Tutkimusmenetelmän esittely .....	10
5.2	Aineiston keruu.....	10
5.3	Aineiston analysointi .....	11
6	TULOKSET .....	13
6.1	Miten sosiaalinen media vaikuttaa nuoren suuhygieniatottumuksiin? .....	14
6.2	Millainen merkitys sosiaalisella medially on nuoren ravitsemustottumuksiin? .....	15
6.3	Miten nuoren päihteiden käyttöön vaikutetaan sosiaalisessa mediassa? .....	16
6.4	Miten nuoret arvioivat sosiaalisessa mediassa olevan terveyteen ja suun terveyteen liittyvän tiedon luotettavuutta?.....	17
7	POHDINTA.....	18
7.1	Tulosten tarkastelu .....	18
7.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	21
7.3	Ammatillinen kasvu .....	22
7.4	Hyödynnettävyys ja kehittämisideat .....	23
	LÄHTEET .....	24
	LIITE 1: TEEMAHAASTATTELUN TEEMAT JA NIITÄ KARTOITTAVAT KYSYMYKSET .....	29
	LIITE 2: TUTKIMUSTIEDOTE .....	30
	LIITE 3: SUOSTUMUSLOMAKE .....	31

## 1 JOHDANTO

Sosiaalisella medially tarkoitetaan internetissä olevia palveluita sekä sovelluksia, joissa käyttäjien on mahdollista kommunikoida muiden käyttäjien kanssa, tuottaa ja jakaa omaa sisältöä sekä vastaanottaa muiden tuottamaa sisältöä. (Jyväskylän yliopisto 2008). Valtaosa Suomen väestöstä käyttää internetiä muun muassa medioiden seuraamiseen, viestintään sekä ostoksiin useita kertoja päivässä. 16–89-vuotiaista 93 prosenttia käyttää internetiä näihin tarkoituksiin. (Tilastokeskus 2021.)

Suun omahoito tarkoittaa oman suun terveyden huolehtimista sekä ylläpitämistä. Suun omahoidon kulmakiviä ovat hampaiden harjaus kahdesti päivässä fluorihammastahnalla sekä hammasvälien ja kielen säännöllinen puhdistus. Lisäksi säännöllinen ruokailurytmi, turhien happohyökkäyksen välttäminen ja ksylitolin nauttiminen aterioiden päätteeksi ylläpitävät suun terveyttä. Säännölliset suun terveystarkastukset ovat myös osa suun omahoitoa. (Sirviö 2020.)

Sosiaalista mediaa hyödynnetään viestinnän ja median seuraamisen lisäksi myös tiedonhakuun. Vuonna 2008 kerätyn datan mukaan 72 prosenttia 18–29-vuotiaista käytti internetin hakukoneita etsiäkseen terveyteen liittyvää informaatiota netistä. Kerätyn datan mukaan naiset hakevat terveyteen liittyvää tietoa enemmän kuin miehet. (Pew Research Center 2010.) Arabiassa toteutetun tutkimuksen mukaan sosiaalinen media vaikuttaa vahvasti ihmisten päätöksen tekoon (Awdah, Ali, Habdan & Twaim 2018). Tutkimuksessa haluttiin selvittää, kuinka sosiaalinen media vaikuttaa siihen, minkä esteettisen klinikan asiakas päätyy valitsemaan. Kyseiseen tutkimukseen osallistuneet kertoivat etsivänsä aktiivisesti tietoa hammaslääketieteellisiin kysymyksiin internetistä. Samaan tutkimustulokseen on päädytty myös Indonesiassa, missä nuoret kertoivat hakevansa tietoa suun terveyteen liittyen etenkin YouTube-kanavilta. (Maharani, Tantawi, Yoseph & Rahardjo 2019.)

Suuhygienisti toimii terveydenhuollon ammattilaisena yksityisellä tai julkisella puolella edistämässä ja ylläpitämässä suun terveyttä. Suuhygienistin työtehtäviin kuuluu muun muassa terveysneuvonta ja yksilöllinen omahoidon ohjaus, suun terveystarkastukset ja hoidontarpeen arviointi, suun infektiosairauksien ehkäisy, hoito ja seuranta sekä hampaiden kiinnityskudoksen hoito. (Suun terveydenhoidon ammattiliitto ry julkaisuaika tuntematon.) Oulun yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan sosiaalinen media on potentiaalinen viestintäväline hoitotyössä (Sipilä 2019). Täten työssämme on tärkeää tietää myös sosiaalisen median vaikutus ihmisten terveystietoisuuteen suunterveyden näkökulmasta.

Opinnäytetyön tilaajana oli Savonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata sosiaalisen median vaikutus nuorten suun omahoitotottumuksiin. Tutkimuksen tavoitteena oli, että saadun tiedon avulla voidaan aikaisempaa paremmin hyödyntää sosiaalista mediaa omahoidon ohjauksessa ja suun terveyden edistämässä.

## 2 SOSIAALINEN MEDIA TERVEYSTOTTUMUSTEN MUOKKAAJANA

Internetin käyttö on lisääntynyt viime vuosien aikana. Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2021 82 prosenttia 16–89-vuotiaista käytti internetiä useasti päivässä (Tilastokeskus 2021). Suuressa suosiossa ovat eri sosiaalisen median palvelut. Tilastokeskuksen vuonna 2017 tehdyn vapaa-aikatutkimuksen mukaan 88 prosenttia suomalaisista 20–24-vuotiaista käytti Facebook-sovellusta, 96 prosenttia WhatsAppia, ja 69 prosenttia Instagramia. Saman tutkimuksen mukaan tästä ikäluokasta 93 prosenttia seurasi internetissä uutisia, 96 prosenttia YouTube tms. videoita ja 90 prosenttia verkkokauppojen, tuotteiden tai palveluiden sivuja. (Tilastokeskus 2017.)

Sosiaalista mediaa hyödynnetään myös tiedonhakuun. Vuonna 2008 kerätyn datan mukaan 72 prosenttia 18–29-vuotiaista käytti internetin hakukoneita etsiäkseen terveyteen liittyvää informaatiota netistä. Kerätyn datan mukaan naiset hakevat terveyteen liittyvää tietoa enemmän kuin miehet. (Pew Research Center 2020.)

Sosiaalista mediaa käytetään potilasohjauksessa ja sitä voidaan hyödyntää terveyden edistämisessä. Tutkimusten mukaan sosiaalisen median avulla on mahdollista uudistaa nykyaikaista terveydenhuoltoa. Sosiaalisella medialla on tärkeä merkitys yhteiskunnassamme, ja mobiililaitteet mahdollistavat sosiaalisen median käytön missä ja milloin tahansa. Internetistä asiakkaat löytävät nopeasti tarvitsemaansa aiheeseen liittyvää tietoa. Suomalaisista 65 prosenttia käyttää internetiä terveyteen ja sairauksiin liittyvän tiedon etsimiseen. (Sipilä 2019.)

Indonesiassa vuonna 2019 tehdyn tutkimuksen mukaan suurin osa kyselyyn osallistuneista nuorista (93.7 %) hakevat tietoa suun terveydestä internetistä. Tietoa haetaan enimmäkseen Googlesta, tai vaihtoehtoisesti sosiaalisen median eri kanavista. Sosiaalisen median kanavista YouTube oli suosituin media suun terveyteen liittyvissä hauissa. Internetissä tehdyt haut liittyivät enimmäkseen vastaanotolla tapahtuviin toimenpiteisiin sekä suusairauksien aiheuttajiin. Tietoa internetistä hakivat epätoimennäköisemmin ne nuoret, jotka kävivät säännöllisesti suun terveystarkastuksissa, sekä huonon suuhygienian omaavat nuoret. (Maharani ym. 2019.)

Sosiaalisessa mediassa tehtyyn tiedonhakuun liittyy myös riskejä. Internetistä saadun tiedon paikkansapitävyys voi olla vaikea varmistaa huonosti viitatus tiedon tai näytön puutteen vuoksi. Lisäksi kuka tahansa voi ladata tietoa verkkosivuille tai sosiaalisen median kanaville. (Bhola & Hellyer 2016.)

## 3 NUORTEN SUUN OMAHOITOTOTTUMUKSET JA NIIDEN MUODOSTUMINEN

### 3.1 Nuorten suuhygieniatottumukset

Suun hyvään omahoitoon kuuluu suun huolellinen ja säännöllinen puhdistus. Hampaat tulisi harjata kaksi kertaa päivässä pehmeällä hammasharjalla ja fluorihammastahnalla. (Duodecim Terveyskirjasto 2019.) Hampaita harjatessa biofilmi eli plakki poistetaan mekaanisesti hampaiden pinnoilta.

Hampaiden harjaus kahdesti päivässä suojaa hampaita reikiintymiseltä sekä ennaltaehkäisee ien- ja tukikudossairauksilta. Tutkimustulokset osoittavat, että kahdesti päivässä hampaansa harjaavilla ihmisillä esiintyy vähemmän ien- ja tukikudossairauksia, eli gingiviittiä ja parodontiittiä, kuin harvemmin hampaitaan harjaavilla. (Heikka 2019.) Fluori on olennainen tekijä karioitumisen eli hampaiden reikiintymisen ehkäisemisessä. Fluori kovettaa hampaan kiillettä ja hidastaa suussa elävien bakteerien kasvua sekä lisääntymistä. Fluori myös tehostaa syljen kiillettä korjaavaa vaikutusta. (Amemori julkaisuaika tuntematon.) Fluoripitoinen hammastahna on ylivoimaisesti tärkein tapa saada fluorin hyödyt käyttöön maailmanlaajuisesti (Do, Spencer & Whelton 2019). Eräässä tutkimuksessa tutkittiin fluorin vaikutusta kariuksen ehkäisyssä yli 20-vuotiailla. Tutkimustulokset osoittivat, että fluori ehkäisee karioitumista kaiken ikäisillä aikuisilla (Griffin, O Griffin, Regnier & Huntley 2007). Tämän vuoksi hammasterveyden ylläpitämiseksi ammattilaiset suosittelevat hampaiden huolellista harjausta aamuin illoin fluorihammastahnalla.

Harjauksessa kannattaa kiinnittää huomiota ienrajojen huolelliseen harjaamiseen. Huolellinen hampaiden harjaus kestää noin kaksi minuuttia. On tutkittu, että sähköhammasharjalla on tehokkaampi vaikutus plakin ja ientulehduksen syntymisen estämiseen sekä vähentämiseen verrattuna tavalliseen hammasharjaan. (Ccahuana-Vasques ym. 2018). Hammasväliä tulee puhdistaa päivittäin hammaslangalla, hammasväliharjalla tai silikonitikulla. Hammasvälien säännöllinen puhdistus tutkitusti korreloi hampaiden kiinnityskudoksen terveyteen sekä kariuksen syntymisen estämiseen. (Marchesan ym. 2018.)

Jo lapsuudessa suomalaiset lapset harjaavat hampaitaan keskimäärin harvemmin kuin lapset Suomen kaltaisissa muissa OECD-maissa. WHO:n koululaistutkimuksen mukaan vuosina 2013–2014 suomalaisista 11-vuotiaista tytöistä 66 prosenttia ja pojista 53 prosenttia harjasivat hampaansa useammin kuin kerran päivässä. Erityisesti nuorilla pojilla on parannettavaa hampaiden harjaamisessa. Vuoden 2019 Kouluterveyskyselyn mukaan esimerkiksi ammatillisen oppilaitoksen pojista vain 35 prosenttia ja tytöistä 62 prosenttia harjaavat hampaansa kahdesti päivässä. Lukiolaisilla vastaavat osuudet ovat pojista 57 prosenttia ja tytöistä 76 prosenttia. (Hausen, Kuusipalo & Mäki 2020.)

Miehillä hampaiden harjaaminen on naisia vähäisempää. FinTerveys 2017 -tutkimuksessa vain 53 prosenttia 30 vuotta täyttäneistä miehistä kertoi harjaavansa hampaansa kaksi kertaa päivässä. Naisilla vastaava osuus oli 80 prosenttia. (Hausen ym. 2020.)

Nuorten yleisiä suun sairauksia ovat hampaiden reikiintyminen, kiinnityskudosten sairaudet sekä hammaseroosio. (Duodecim Terveyskirjasto 2019). Hyvällä suun omahoidolla ja säännöllisillä suun terveystarkastuksilla voidaan varmistaa suun terveyden säilyminen. Nuorten tavoittaminen ja kattavien omahoito-ohjeiden kertominen sosiaalisen median kautta voisi tulevaisuudessa vähentää ko. suun sairauksia.

Useat vuosien 1955–2014 välillä tehdyt tutkimukset osoittavat fluorilla olevan suun terveyttä edistäviä vaikutuksia. Tutkimuksissa tarkasteltiin fluorihammastahnalla ja fluorittoman hammastahnalla vaikutuksia kariuksen syntymiseen. (Walsh, Worthington, Glenn, Marinho & Jeroncic 2019.) Tutkimukset osoittavat fluoripitoisuuden pysyessä syljessä sopivana, eli fluoritahnalla säännöllisellä käytöllä

olevan enemmän kariuksen syntymiseen estämiseen vaikuttavia tekijöitä, verrattuna fluorittoman hammastahnan käyttöön. (Cury & Tenuta 2014).

### 3.2 Nuorten ravitsemus

Monipuolinen ruokavalio ja säännöllinen ruokarytmi tukee suun terveyttä. Napostelua, eli toistuvaa syömistä ja juomista tulisi välttää toistuvien happohyökkäysten välttämiseksi. Happohyökkäys on suussa ruokailun jälkeen tapahtuva reaktio, jossa suun bakteerit tuottavat hiilihydraateista happoja. Happohyökkäyksessä suun pH arvo tippuu 7:stä alle 5,5:een. Happamissa olosuhteissa hammaskiille liukenee. Säännöllinen ruokailurytmi, eli maksimissaan 5–6 ateriaa päivässä on edellytys sille, että sylki jaksaa neutraloida suun happamuutta. Jos happohyökkäyksiä tulee liikaa, sylki ei ehdi korjata happamuuden aiheuttamaa kiilteen liukenemista. (Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä 2018; Suomen Hammaslääkäriliitto.) Täten makeita juomia ja ruokia tulisi nauttia vain satunnaisesti ja mielellään ruokailujen yhteydessä. Napostelu on pienien ruokamäärien syömistä usean kerran päivän aikana eli tarkoittaa suurta hiilihydraattien käyttötiheyttä. *Streptococcus mutans* -bakteeri on merkittävin karioitumista, eli hampaiden reikiintymistä aiheuttava bakteeri. *Streptococcus mutans* elää hampaan pinnalla ja on se bakteeri, joka tuottaa hiilihydraateista hammaskiillettä syövyttäviä happoja. Runsas sakkaroosia sisältävien ruokatuotteiden käyttö ravinnossa suurentaa kariesriskiä, täten napostelu on yhteydessä hampaiden karioitumiseen. (Lundström & Raunio 2014, 11.)

Erosiota, eli hampaan kiilteen liukenemista merkittävimmin aiheuttavat mehut sekä virvoitusjuomat sokeripitoisuutensa sekä happamuutensa puolesta. Juomat huuhtovat syljen pois hampaiden pinnoilta, jolloin hampaat ovat vielä suuremmassa alttiudessa eroosioitumiselle. (Lundström & Raunio 2014, 12.)

Nuoret ovat kasvaneet napostelukulttuuriin. Tutkimuksen mukaan 30 prosenttia suomalaisista nuorista miehistä käyttää naposteltavia tuotteita päivittäin, eniten hapokkaita virvoitusjuomia. Korjaavan hoidon tarve napostelevilla on korkeampi (52,5 %) kuin muilla (45 %). Tutkimuksessa havaittiin, että napostelulla on yhteys nuuskaamiseen, tupakoimiseen sekä epäsäännölliseen hampaiden harjaukseen. Tutkimuksen kyselyyn vastanneista vain 12 prosenttia oli saanut ravitsemusneuvontaa, ja täten tutkijat toteavat, että suun terveydenhuollossa ravitsemusneuvonnan tulisi olla osa kariuksen hallintaa ja hoitoa. (Anttonen, Harju, Patinen, Päckilä, Tanner & Tjäderhane 2019.)

Ruokailun päätteeksi on hyvä ottaa ksylitolipastilli tai -purukumi. Suositeltu ksylitolin päiväannos on 5 grammaa. (Duodecim Terveyskirjasto.) Turun yliopiston tutkimus osoitti, että säännöllisellä ksylitolin nauttimisella on yhteys kariesbakteeri *mutans streptokokin* määrän vähenemiseen suussa. Tutkimuksessa tehdyt sylkitekstit osoittivat, että säännöllisesti ksylitolia käyttäneiden nuorten MS-bakteerien määrä suussa väheni huomattavasti verrattuna alkutilanteeseen. (EISalhy 2014.)

### 3.3 Nuorten päihteiden käyttö

Nuuskan käyttö oli vuonna 2019 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan poikien keskuudessa yleisempää kuin tupakointi. Kyselyiden sekä tutkimusten mukaan poikien nuuskan käyttö on yleisempää



kuin tyttöjen, mutta viime aikoina myös tyttöjen nuuskan käyttö on ollut nousussa. (Hausen 2020, 54.) Nuoret kokevat, että nuuskaaminen ei ole niinkään terveydelle haitallista, toisin kuin tupakka. Lisäksi nuorilla on virheellisiä tai vääristyneitä käsityksiä nuuskaan liittyen. Eräissä laadullisissa tutkimuksissa vääristyneiksi käsityksiksi nostettiin esille mm. nuuskaamisen olevan tie tupakoinnin lopettamiseen. Vääristyneitä käsityksiä kerrottiin löytyvän sosiaalisesta mediasta. Nuoret eivät ole huolissaan nuuskan käytöstä tai nuuskaamisesta aiheutuvista terveyshaitoista. (Heloma, Liimakka, Ollila, Ruokolainen & Sandström 2015, 19–29.)

Saari (2018, 6) kertoo tutkimuksessaan ”Factors in Adolescence Representing the Risk of Subsequent Smoking” tuloksien vahvistavan aiempaa näkemystä siitä, että

tupakointi esiintyy usein samanaikaisesti monien terveyden kannalta haitallisten tekijöiden kanssa. Näihin kuuluvat suun itsehoidon laiminlyönti, tupakoivien ystävien antaman esimerkin mukainen toiminta ja heikko itsetunto. Edellä kuvattujen tekijöiden avulla voidaan tunnistaa tupakointiriskissä olevia yksilöitä ja ohjata heitä tarkemman seurannan ja tuen piiriin.

Murrosikäisten tupakointi on ollut viime vuosina laskussa, 16-vuotiaiden keskuudessa päivittäin tupakoivia on nykyään 12–13 prosenttia. Päivittäin tupakoivien nuorten savukemäärä päivässä on tällä hetkellä noin viisi savuketta päivässä. Tupakointi lisää riskiä esimerkiksi hampaiden reikiintymiseen, kiinnityskudossairauksiin sekä suusyöpään. (Saari 2018, 15.) Myös passiivisella tupakoinnilla on haittavaikutuksia suun terveyteen – erään tutkimuksen mukaan passiivinen tupakointi on lisännyt ientulehduksen sekä hammaskiilteen ohenemisen eli eroosion riskiä esikouluikäisillä. Suussa ilmenevien terveysongelmien on katsottu olevan tuntomerkki käyttäytymisen riskitekijöistä ja suun terveydentilaan vaikuttaa ihmisen sosioekonominen asema. Huonommassa sosioekonomisessa asemassa olevien ihmisten on todettu altistuvan tupakoimiselle todennäköisemmin kuin muiden. (Saari 2018, 16.)

Alkoholin käyttö nuorten keskuudessa on vähentynyt 2000-luvun alusta lähtien. Vuonna 2019 31 prosenttia nuorista ei käyttänyt alkoholia lainkaan. Samaisena vuonna humalanhakuisesti nuorista oli juonut 22 prosenttia viimeisen 30 päivän aikana. Huumausaineista yleisin nuorten piireissä on kannabis. Vuonna 2019 pojista kannabista oli kokeillut 13 prosenttia ja tytöistä 9 prosenttia. (Mäkelä 2020.) Suomen hammaslääkäriliitto kertoo alkoholin aiheuttavan suussa kuivumista, eroosiota, limakalvo-muutoksia sekä suusyöpää. Huumeet aiheuttavat myös suun kuivumista, joka voi johtaa hampaiden reikiintymiseen ja tulehduksiin. Huumeiden käyttö voi aiheuttaa myös hampaiden narskuttelua sekä hampaissa ilmenevää kipuperkkyyttä. (Suomen hammaslääkäriliitto.)

#### 4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata sosiaalisen median vaikutus nuorten suun omahoitotottumuksiin. Tutkimuksen tavoitteena on, että saadun tiedon avulla voidaan aikaisempaa paremmin hyödyntää sosiaalista mediaa omahoidon ohjauksessa ja suun terveyden edistämisessä.

Tutkimuksessa haetaan vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- Miten sosiaalinen media vaikuttaa nuoren suuhygieniatottumuksiin?
- Millainen merkitys sosiaalisella medially on nuoren ravitsemustottumuksiin?

- Miten nuorten päihteiden käyttöön vaikutetaan sosiaalisessa mediassa?
- Miten nuoret arvioivat sosiaalisessa mediassa olevan terveyteen ja suun terveyteen liittyvän tiedon luotettavuutta?

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 5.1 Tutkimusmenetelmän esittely

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus kerää tietoa, jonka avulla pystytään kuvailemaan erilaisia todellisen elämän aiheita. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tutkitun kohteen merkityksiä kokonaisvaltaisesti mahdollisimman luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Laadullista tutkimuksen menetelmiä käytetään usein silloin, kun ilmiöstä ei ole aiempaa tietoa tai ilmiötä halutaan tutkia erilaisesta näkökulmasta uuden tiedon saamiseksi. (Jyväskylän yliopisto 2015.) Laadullisessa tutkimuksessa totuuden löytäminen tutkittavasta asiasta ei ole tutkimuksen tavoitteena. (Lindman & Papinkivi 2020).

Tutkimus toteutettiin laadullisella tutkimusmenetelmällä ja tutkimusaineisto kerättiin haastattelujen kautta. Haastateltavat olivat 18–20-vuotiaita nuoria. Valitsimme tämän ikähaarukan siksi, koska kyseisten ikäluokkien edustajat ovat aktiivisia sosiaalisen median käyttäjiä, sekä heidän suunsa terveys on heidän omalla vastuullaan. Haastattelut toteutettiin kasvotusten. Jokainen tutkimuksen tekijä valitsi omat haastateltavansa niin, että tutkimusaineistoa saatiin kuudesta erillisestä haastattelusta. Haastateltavat olivat tutkimuksen tekijöiden lähipiiristä. Haastattelut äänitettiin haastateltavien luvalla (LIITE 3), jotta vastauksia voitiin analysoida opinnäytetyöprosessin ajan. Äänitteet poistettiin opinnäytetyön valmistuttua. Tutkimuksen kannalta on oleellista osallistujien halukkuus kuvata heidän kokemuksiaan aiheesta. (Puusa 2020 luku 3.6).

### 5.2 Aineiston keruu

Haastattelu on yleisimpiä muotoja kerätä tietoa. Menetelmänä haastattelu on joustava ja soveltuu käytettäväksi erilaisiin tutkimustarkoituksiin. Haastattelu mahdollistaa suoran vuorovaikutuksen tutkijan ja tutkittavan välille, jolloin tutkijalla on mahdollisuus suunnata haastattelutilanteessa tiedon hankintaa. Haastattelussa on mahdollista saada esiin vastausten taustalla olevia motiiveja. (Lindman & Papinkivi 2020.) Aineisto opinnäytetyöhömmme kerättiin yksilöhaastatteluina. Haastateltavia oli yhteensä kuusi. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittava kohderyhmä on yleensä pieni. Tarkoituksena on kerätä tutkittavasta aiheesta tai ilmiöstä mahdollisimman laaja aineisto – tärkeintä on tutkittavan ilmiön laatu, ei niinkään määrä. Jokainen opinnäytetyön tekijä valitsi tuttavapiiristään kaksi 18–20-vuotiasta haastateltavaa. Haastattelu on puolistrukturoitu teemahaastattelu – haastattelun aihepiirit määritellään etukäteen ja niiden ympärille muodostetaan haastattelukysymykset. Teemahaastattelussa on oleellista, että teemat kuljettavat haastattelua eteenpäin. Haastattelut tuovat esiin ennen haastateltavan eikä haastattelijan näkökulman. (Puusa 2020 luku 3.6.)

Haastattelujen päämääränä on kerätä haastateltavilta heidän kokemuksiaan aiheesta. Kysymykset ovat samat kaikille haastateltaville, mutta niihin ei anneta valmiita vastausvaihtoehtoja, vaan käytetään avoimia kysymyksiä. Avoimien kysymysten tarkoitus on ohjata keskustelua haluttuun suuntaan, mutta se ei kuitenkaan määritä mitä kaikkea vastaus voi sisältää. Haastattelun näkökulman rajaavat tutkimuskysymykset. (Lindman & Papinkivi 2020.) Osallistujien valinta oli harkittua ja tarkoitukseen sopivaa, henkilöt pyrittiin valitsemaan niin, että he ovat mahdollisimman kokeneita aiheesta ja heillä on ennalta aiheesta tietoa. Tämä edellytti haastatteluihin osallistuvien nuorten aktiivista sosiaalisen median käyttöä.

Haastateltavat valikoituivat lähipiireistämme. Jokainen haastateltava sai kopion tutkimustiedotteesta (LIITE 2) sekä suostumuslomakkeen allekirjoitettavaksi (LIITE 3). Haastattelut toteutettiin kasvotusten. Haastattelut äänitettiin haastateltavien luvalla, jotta vastauksia pystyttiin analysoimaan opinnäytetyöprosessin ajan. Äänitteet poistettiin tutkimuksen valmistuttua. Haastattelijat pysyivät haastattelujen ajan neutraaleina, keskustelua ei ohjailtu haluttuun suuntaan. Haastattelutilanteessa lisäkysymysten avulla pystyttiin tarkentamaan teema-alueita (LIITE 1). Haastattelun aikana myös haastateltavat pystyivät kysymään tarkentavia kysymyksiä, mikä on ominaista teemahaastattelulle. Ennen haastatteluja ei voida määrittää kuinka paljon ja millaista tietoa kerätään. Kun tutkimusongelma ratkeaa tutkijalle, on aineistoa riittävästi. (Lindman & Papinkivi 2020).

### 5.3 Aineiston analysointi

Tutkimuksemme sisällönanalyysi toteutettiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysi laadullisessa tutkimuksessa tarkoittaa sitä, että aineistosta etsitään merkityssuhteita ja -kokonaisuuksia. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tutkimuksella ei ole teoriapohjaa johon tutkimustuloksia voisi verrata, sen sijaan tutkimusaineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Analyysi tuo aineistosta esille sen sisältämän oleellisen tiedon ja muodostaa yhteyden tutkimuksen tuloksien ja johtopäätösten välille. Ennen analyysin kirjoittamista aineisto järjestellään ja tutustutaan siihen huolellisesti. (Puusa 2020 luku 4.9.)

Aluksi aineisto litteroidaan eli puretaan nauhoitteilta kirjalliseen muotoon. Aineiston muuttaminen tekstimuotoon helpottaa aineiston käsittelyä eli aineiston läpikäyntiä ja aihealueiden ryhmittelyä. Aineiston analyysiä tehdessä aineistoa pelkistetään ja tiivistetään – aineistosta etsitään tutkimukselle oleelliset kohdat ja merkitään ne esimerkiksi korostamalla tai alleviivaamalla. Korostetuista kohdista muodostetaan tiivistetty aineisto eli tutkimukselle epäoleellista tietoa karsitaan pois. Aineisto teemoitellaan eli aineistosta sisällöllisesti samankaltaiset aihealueet luokitellaan kategorioiksi ja kategoriat nimetään teemansa mukaisesti. Samankaltaisia kategorioita tiivistetyssä muodossaan yhdistetään niin kauan, kun se on aineiston sisällön näkökulmasta mahdollista. Muodostetut kategoriat auttavat vastaamaan laadittuihin tutkimuskysymyksiin. Analyysin tarkoitus on nostaa aineistosta esiin oleellinen tieto, joka korreloi tutkimuksen tavoitteiden kanssa. (Puusa 2020 luku 4.9.)

Analyysivaiheessa jokaista tapausta eli haastattelua tulee käsitellä yksittäisenä tapauksena ennen tapausten vertailua sekä yhtäläisyyksien ja eroavaisuuksien selvittämistä. Tämä takaa tapausten tarkastelun useasta näkökulmasta ja täten lisää tutkimuksen luotettavuutta. Analyysin perusteella voidaan tehdä tulkintoja tutkimukseen liittyen, jotka esitetään tutkimuksen tuloksina. (Puusa 2020 luku 4.9.)

Tässä opinnäytetyössä jokainen opinnäytetyön tekijä litteroi omien haastateltaviensa haastatteluäänitteet sekä perehtyi omien haastateltavien vastauksiin. Tämän jälkeen kokosimme materiaalit yhdelle tiedostolle ja luimme aineistot useita kertoja läpi. Valitsimme jokaiselle tutkimuskysymykselle oman värin ja korostimme aineistosta värejä apuna käyttäen esiin kohdat, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin. Seuraavaksi aineistoa pelkistettiin. Pelkistykset, ala- ja yläluokat koottiin taulukkoon (Taulukko 1). Alaluokat loimme nuorten pelkistetyille vastauksille. Alaluokat nimettiin kuvaamaan sisältöä. Tämän jälkeen yhdistelimme alaluokkia yläluokiksi. Aineiston analyysin tarkoituksena oli saada haastatteluista esiin vastaukset tutkimuskysymyksiimme.

TAULUKKO 1. Esimerkkejä aineiston käsittelystä

ALKUPERÄINEN ILMAISU	PELKISTYS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
----------------------	-----------	-----------	-----------

<p>No siis varmaan niinku sähköhammasharjat on semmosia yleisimmiten mainostettuja ja sitten tosi paljon somettajilla on näitä kaikkii "Hammas Lammas kojeita" joissa on sininen valo ja jotain ihme kyniä ja muita ja sitte hammastahnat on etenkä ehkä jotkut semmoset spesiaalit ja hienommat. Ja yhdessä vaiheessa oli sitä mustaa hammastahnaa minkä piti tehdä valkoseks hampaat, charcoal tai joku tämmönen</p>	<p>Eniten mainostetaan sähköhammasharjoja. Somettajat mainostavat kotivalkaisuja esimerkiksi Hammas Lampaan kojeita sekä valkaisukyniä ja muita vastaavia sekä erikoisempia hammastahnoja. Yhdessä vaiheessa oli selaista mustaa hammastahnaa jonka piti tehdä valkoisemmat hampaat, charcoal tai jokin vastaava.</p>	<p>Esteettinen näkökulma</p>	<p>Suun omahoitotuotteiden hankinta</p>
<p>CocaCola mainostaa koko ajan ja tota Battery varsinki on ollu nyt tosi esillä ja Redbull on ollu kans tosi esillä. Ja varsinki nyt nää kaikki uudet terveysterveys-energiajuomat, Noccot.</p>	<p>CocaCola mainostaa koko ajan ja Battery varsinkin on ollut tosi esillä, samoin Redbull. Myös uudet terveysterveys-energiajuomat, Noccot.</p>	<p>Aktiivisesti markkinoitujen tuotemerkkien valinta</p>	<p>Tuotemerkkien aktiivinen markkinointi</p>
<p>Instagramissa varsinkin on tullut niitä ennen-jälkeen kuvia vastaan. Vierekkäin kuvia missä on henkilön hampaat, joka ei oo tupakoinut vs. henkilön joka on tupakoinut vaikka 20 vuotta, että miten se on vaikuttanu.</p>	<p>Instagramissa on tullut vastaan ennen-jälkeen kuvia esimerkiksi henkilön hampaista, joka ei ole tupakoinut vs. henkilön, joka on tupakoinut 20 vuotta.</p>	<p>Uhkakuvilla vaikuttaminen</p>	<p>Näyttöön perustuva tieto</p>
<p>No, pitää suhtautua lähdekritiikillä. Joskus joo, siis riippuu vähän et mikä se on se tiedon tuottaja siellä ku joskus sitte ei niinkää oo luotettava.</p>	<p>Täytyy suhtautua lähdekritiikillä. Joskus kyllä, riippuu vähän, että mikä on sen tiedon tuottaja somessa kun joskus sitten ei ole niinkään luotettavaa.</p>	<p>Tiedon antaja ei ole asiantuntija</p>	<p>Asiantuntijuuden puute</p>

## 6 TULOKSET

Tutkimuksemme tarkoituksena oli kuvata sosiaalisen median vaikutus nuorten suun omahoitotottumuksiin. Tulokset jaettiin aihealueittain tutkimuskysymysten perusteella ja kuvioihin on nostettu esille aineistosta saadut yläluokat. Tulosten perusteella pystyttiin hahmottamaan sosiaalisen median vaikutusta nuoren suuhygieniatottumuksiin, ravitsemustottumuksiin sekä päihteiden käyttöön. Tuloksista selvisi myös miten luotettavaksi nuoret kokevat sosiaalisesta mediasta löytyvän terveyteen sekä suun terveyteen liittyvän tiedon.

## 6.1 Miten sosiaalinen media vaikuttaa nuoren suuhygieniatottumuksiin?

Sosiaalisen median vaikutus nuoren suuhygieniatottumuksiin näkyy suun omahoitovälineiden hankinnassa sekä esteettisen näkökulman korostumisena. Sosiaalinen media vahvistaa jo aikaisempia suun omahoitoon liittyviä tietoja ja tottumuksia. (Kuvio 1.)

Erilaisia omahoidon tuotteita, esimerkiksi sähköhammasharjoja, hammastahnoja sekä suuvesiä markkinoidaan myös sosiaalisessa mediassa. Tämä markkinointi vaikuttaa alitajuntaisesti monen nuoren ostopäätökseen omahoitotuotteiden kohdalla. Eniten mainoksissa esiin nousevat tuotteet valikoituvat kaupasta monen nuoren ostoskoriin. Osa nuorista koki, että esimerkiksi Pepsodentin hammastahnan valitsee hyllystä sen suuremmin asiaa ajattelematta – sosiaalisessa mediassa esiintyvät tuotteet ovat jääneet mieleen ja täten tuote mielletään parempana kuin vähemmän mainostilaa saanut tuote. Mainokset ovat saaneet nuoria tekemään hankintoja omahoitotuotteiden kohdalla, esimerkiksi sähköhammasharjoja on ostettu monesti mainoksen nähtyä. Sosiaalinen media on saanut nuoret kiinnittämään enemmän huomiota tuotteiden ekologisuuteen sekä tarjolla oleviin vaihtoehtoihin luonnontuotteisiin. Kaikilla sosiaalinen media ei kuitenkaan vaikuta ostopäätökseen tai ohjaa tuotteiden valintaa ostohetkellä.

Sosiaalisessa mediassa suun terveyteen liittyvät asiat ovat monesti esillä esteettisyyden kautta. Nuoret kertoivat, että eniten sosiaalisen median kanavissa vastaan tulee mainoksia hampaita valkaisu- ja väkälästä torjunta-aineista sekä aikuisiällä tehtävistä oikomishoidoista ja tämä on saanut nuoret kiinnostumaan etenkin hampaiden valkaisemisesta.

Fluori oli nuorille vieras käsite, eikä sen käytöstä ja hyödyistä juurikaan tiedetty. Nuoret osasivat kertoa, että fluori on tärkeää ja hyväksi hampaille mutta syitä fluorin tärkeydelle ei tiedetty. Sosiaalisessa mediassa ei ole ilmennyt mitään tietoa fluoriin liittyen, vaan aiemmin opitut tiedot ja taidot fluorista ovat tulleet lähinnä suun terveydenhuollon ammattilaisilta.



Kuvio 1. Miten sosiaalinen media vaikuttaa nuoren suuhygieniatottumuksiin?

## 6.2 Millainen merkitys sosiaalisella medially on nuoren ravitsemustottumuksiin?

Sosiaalinen media vaikuttaa nuorten ravitsemustottumuksiin terveellisten vaihtoehtojen ja tiettyjen tuotteiden valintana. Nuoret valitsevat myös useammin suun terveyttä edistäviä vaihtoehtoja. (Kuvio 2.)

Nuoret kokevat sosiaalisen median vaikuttaneen positiivisesti ravitsemustottumuksiinsa. Sosiaalinen media on esimerkiksi kannustanut terveelliseen ruokavalioon ja sieltä on löytänyt ideoita terveellisiin aterioihin. Nuoret ovat sosiaalisessa mediassa nähtyjen mainosten perusteella valinneet kaupassa mieluummin sokerittoman vaihtoehdon jostakin tuotteesta. Kasvisruokavalioiden koetaan myös olevan pinnalla tällä hetkellä.

*“Tulee seurattua sellaisia kanavia, joissa ihmiset syö terveellisesti ja se on ajan kanssa altistanut itseäkin miettimään omaa ruokavaliota ja ruokatottumuksia. Sitä kautta ravintotottumukset on mennyt terveellisempään suuntaan.”*

Ksylitolista ei ole sosiaalisessa mediassa juurikaan tietoa, miksi se on hyväksi hampaille. Nuorten kertoman mukaan tieto ksylitolista tulee muualta tai ksylitolin käyttö on ollut tapana jo lapsuudesta asti. Aktiivisesti mainostetut tuotemerkit ohjaavat usein nuorten ostopäätöksiä. Purukumimerkeistä Jenkki on suosituin, koska sitä mainostetaan eniten. Mainostuksen kautta se vaikuttaa nuorten ostopäätökseen ja usein nuoret valitsevat kyseisen merkin tuotteen.

*“En ees oikeestaan kato muitten brändien purkkapusseja, vaikka oisha ne varmasti halvempia ja ajais ihan samaa asiaa mutta Jenkki on mainostettu niin paljo somessakin että sen vaa mieltää hyvänä purkkana sitte”*



Kuvio 2. Millainen merkitys sosiaalisella medialla on nuoren ravitsemustottumuksiin?

### 6.3 Miten nuoren päihteiden käyttöön vaikutetaan sosiaalisessa mediassa?

Nuorten päihteiden käyttöön sosiaalisessa mediassa vaikuttavat kokemukset, näyttöön perustuva tieto sekä tuen tarjoaminen päihteettömyyteen. (Kuvio 3.)

Päihteiden, kuten alkoholin käyttö yhdistetään usein kokemuksiin kuten juhlimiseen ja hauskanpitoon kuuluvana elementtinä. Nuoret kokevat päihteiden käytön näkyvän vaihtelevana sosiaalisessa mediassa. Alkoholin käyttö näkyy sosiaalisessa mediassa osan haastateltavien mielestä runsaana.

*"No siis aika semmone cool-juttuhan se on monien mielestä. Koska siellä sä näät ne monet saman ikäset jotka käy bilettämässä ja muuta ni se ei oo semmonen "tämä on pahaksi sinulle"-oppitunti vaa se on vähänniinku semmonen näytetään se fun side of it"*

Toisaalta päihteiden käyttö nähdään myös paheksuttavana, ja osa nuorista kokee päihteiden käytön olevan vähäisempää kuin aiemmin. Haastateltavat kertoivat, että tupakointi ei ole esillä sosiaalisessa mediassa näkyvästi. Sen sijaan nuuskan käyttö esiintyy runsaana ja sen käyttö on lisääntynyt.

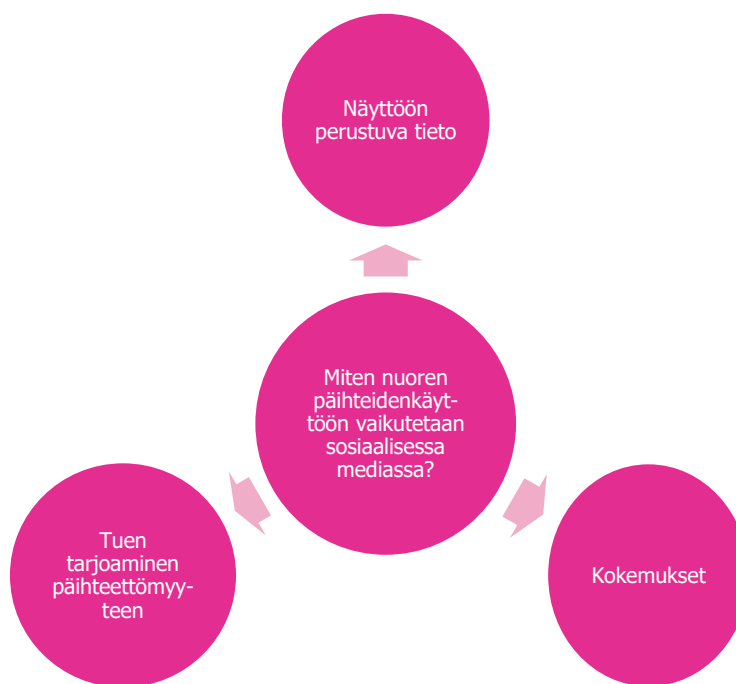
Haastatteluista kävi ilmi, että sosiaalisessa mediassa näkyy jonkin verran tietoa päihteiden vaikutuksista suun terveyteen, ja päihteiden käyttöön koitetaan vaikuttaa eri keinoin. Sosiaalisessa mediassa on esiintynyt muun muassa mainoksia, jotka kannustavat päihteettömyyteen, sekä kampanjoita, joissa tarjotaan tukea päihteiden käytön lopettamiseen. Näissä mainoksissa ja kampanjoissa on kerrottu esimerkiksi nuuskan käytön haittavaikutuksista suun terveyteen.

Päihteiden käyttöön vaikutetaan myös näyttöön perustuvan tiedon avulla. Nuoret ovat nähneet sosiaalisessa mediassa, ennen-jälkeen tyyppisiä kuvia ja videoita esimerkiksi huumeiden ja nuuskan



suuvaikutuksista. Näissä kuvissa ja videoissa ilmenee usein suun kunnon romahtaminen päihteiden seurauksena.

*”Tiktokissa ainakin nähny että hampaat putoaa suusta ja jotain ennen ja jälkeen kuvia. Suu menee muutenkin aika huonon näköseks, enmä tiä johtuuks se siitä huumeesta vai että niitä ei hoideta.”*



Kuvio 3. Miten nuoren päihteiden käyttöön vaikutetaan sosiaalisessa mediassa?

#### 6.4 Miten nuoret arvioivat sosiaalisessa mediassa olevan terveyteen ja suun terveyteen liittyvän tiedon luotettavuutta?

Sosiaalisessa mediassa terveyteen ja suun terveyteen liittyvän tiedon luotettavuudessa ongelmakohdina ovat asiantuntijuuden puute sekä maksetun sisällön epäluotettavuus. Haastatteluissa nuoret pohtivat kuinka tiedon luotettavuutta olisi mahdollista lisätä. (Kuvio 4.)

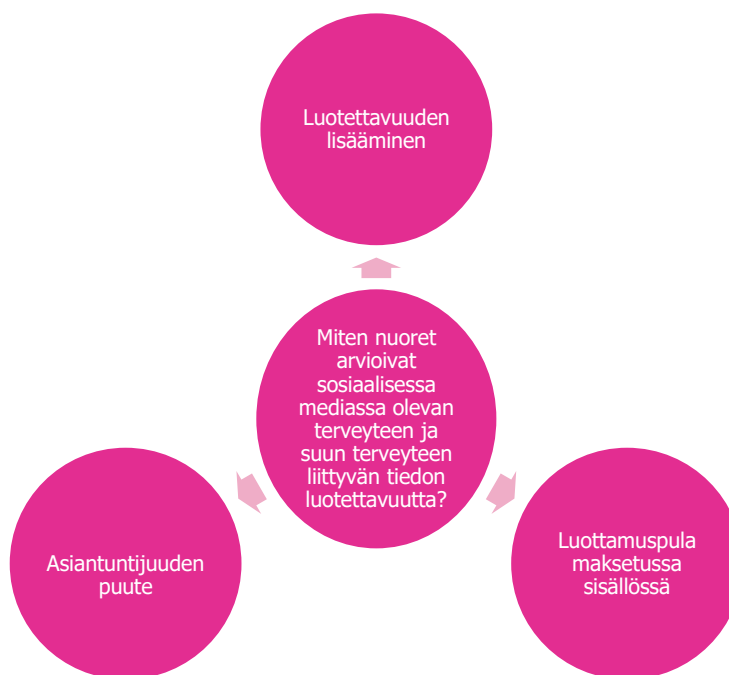
Haastatteluissa ilmeni, että sosiaalisessa mediassa ei juurikaan ole tietoa suun terveyteen liittyen tai ainakaan se ei saavuta nuoria sosiaalisen median käyttäjiä. Sosiaalisesta mediasta löytyvä tieto on ennemminkin aiemmin opittuja tietoja tukevaa, kuin että se varsin opettaisi nuorille uusia seikkoja suun terveydestä.

Faktatiedon sijaan sosiaalisessa mediassa on paljon mainontaa ja sosiaalisen median vaikuttajien kautta tehtyjä yhteistyöitä. Yhteistyöt tarkoittavat sitä, että yritys maksaa sosiaalisen median vaikuttajalle tuotteen näkyvyydestä tämän sosiaalisen median kanavissa. Nuoret kokivat, että tiedon luotettavuus riippuu sosiaalisen median vaikuttajasta ja tuotteen mainostamisen tarkoituksesta. Nuo-

ret monesti etsivät muista lähteistä lisätietoa aiheeseen liittyen. Luotettavammaksi osoittautui suurten yritysten oma markkinointi, jossa mainonnan keinona käytetään läpinäkyvyyttä sekä tieteellisiä faktoja.

*"Taktikka on täysin ne somettajat. Kyllä itse lähtisin tällaisten oikeasti isojen tekijöiden omiin mainoksiin luottamaan, niissä yleensä houkuttimina käytetään tiedettä ja läpinäkyvyyttä ja muuta, kun taas somettajat esiintyvät nätin hymyn kanssa tuote kädessä niin en sitten tiedä."*

Nuorissa sosiaalisessa mediassa esiintyvä mainonta ei herätä yleensä luottamusta. He suhtautuvat tietoihin lähdekriittisesti sekä käyttävät muita lähteitä tietojen tarkentamiseen.



Kuvio 4. Miten nuoret arvioivat sosiaalisessa mediassa olevan terveyteen ja suun terveyteen liittyvän tiedon luotettavuutta?

## 7 POHDINTA

### 7.1 Tulosten tarkastelu

Nuoret kertoivat, että sosiaalinen media vaikuttaa heidän suun omahoitotuotteiden hankintaan etenkin alitajuntaisesti. Mainoksissa nähtyjä tuotteita valikoituu helposti ostoskoriin markettien suuren tarjonnan joukosta ilman, että nuori itse kiinnittäisi kyseiseen ilmiöön suuremmin huomiota. Tunnetut, eli runsaasti markkinoidut tuotteet kuten esimerkiksi Pepsodent, Oral-B sekä Jenkki tuntuvat näkyvyytensä vuoksi luotettavilta ja tutuilta vaihtoehdoilta nuorille. Sosiaalisessa mediassa mainokset ovat saaneet nuoria tekemään myös tietoisia hankintoja. Sähköhammasharjainmainoksia näkyy eri kanavissa usein, joka on vakuuttanut nuoria siirtymään manuaaliharjasta hammaslääkäreiden suositteluun sähköhammasharjaan.

Tilastokeskuksen vuonna 2017 tehdyn vapaa-ajan tutkimuksen mukaan valtaosa suomalaisista nuorista aikuisista käyttää päivittäin jotain sosiaalisen median kanavaa – 88 prosenttia Facebook-sovellusta ja 69 prosenttia Instagramia, joten mainoksia katselee tahtomattaankin lukuisat nuoret. Pakistanilaisessa teollisessa julkaisussa selvitettiin sosiaalisen median vaikutusta kuluttajien ostokäyttäytymiseen. Julkaisussa kerrotaan, että sosiaalisella medialla tosiaan on suuri rooli kuluttajien ostopäätöksissä. Pakistanilaisten ostokäyttäytymiseen vaikutti eniten sosiaalisessa mediassa esiintyvän sisällön uskottavuus sekä sanottu ”puskaradioviestintä”. Julkaisun mukaan alle 40-vuotiailla pakistanilaisilla on monimutkaisempi ostokäyttäytyminen, jota yrittäjät harkitsevat ja ottavat huomioon tulevissa markkinointistrategioissaan. (Palalic, Ramadani, Mariam Gilani, Gërguri-Rashiti & Dana 2021.)

Italialaisessa havaintotutkimuksessa selvisi, että murrosikäisillä sekä nuorilla aikuisilla (14–29-vuotiailla) kasvojen piirteet ja ulkonäölliset ominaisuudet ovat ratkaisevassa asemassa, kun puhutaan omakuvan muodostumisesta sekä itsetunnon ja elämän laadusta. Suun terveyden kannalta esteettisyys on linkittyneenä nuorten henkiseen hyvinvointiin. Tutkimustuloksissa käsiteltiin korrelaatioita eli tutkittiin kahden eri muuttujan välistä tilastollista yhteyttä toisiinsa. Positiivisia korrelaatioita olivat esimerkiksi nuorten esteettisyyteen suhtautuminen ja sosiaalinen vaikutus, näkemykset ja itseluottamus, suun terveys ja psykososiaalinen vaikutus sekä esteettisyyteen suhtautuminen/itsetunto ja suun terveys. Merkittävä positiivinen korrelaatio oli esteettisyyteen suhtautumisen sekä sosiaalisen vaikutuksen välillä – esteettisyyteen suhtautuminen paranee sosiaalisen vaikutuksen myötä. (Militi Angela ym. 2021.) Vastaavia tunteuksia nousi esiin nuorilla, joita haastattelimme omaan tutkimukseemme. Esteettisyys on korostuneena sosiaalisessa mediassa – etenkin sosiaalisen median vaikuttajien tuottama suun terveyteen liittyvä sisältö on usein esteettiseen hammashoitoon painottuvaa. Nuoret kertoivat, että eniten sosiaalisen median julkaisuissa tulee vastaan erilaisia kotivalkaisuotteita sekä aikuisiän esteettisistä syistä toteutettuja oikomishoitoja, joihin sosiaalisen median vaikuttajilla on tarjota alennuskoodeja seuraajilleen. Tällainen sisältö on saanut nuoretkin kiinnostumaan etenkin hampaiden valkaisuista.

Ksylitolin käyttö nuorten keskuudessa tuntuu olevan lapsuudesta opittua. Ksylitolin tiedetään olevan hyväksi hampaille, mutta tarkemmin sen hyödyistä ei tiedetä. Purukumimerkeistä Jenkki on suosituin, sillä sitä mainostetaan eniten ja näin se ohjaa nuorten ostopäätöksiä. Vuonna 2014 Turun yliopistossa tehdyn tutkimuksen tulosten mukaan säännöllisellä ksylitolin nauttimisella on yhteys kariesbakteeri mutans streptokokin (MS) määrän vähenemiseen suussa. Tutkimuksessa tehdyt sylkitestit osoittivat, että säännöllisesti ksylitolia käyttäneiden nuorten MS-bakteerien määrä suussa aleni merkittävästi alkutilanteeseen verrattuna. (EISalhy 2014.) Nuoret osasivat kertoa, että fluori on jollakin tavalla tärkeää, mutta tarkempaa tietoa suun terveyteen liittyen siitä ei ole. Sosiaalisen median kautta ei ole tullut vastaan tietoa fluorista. Vuonna 2007 tehdyn tutkimuksen mukaan fluorin käyttö ehkäisee kariesta kaiken ikäisillä aikuisilla. (Griffin ym. 2007).

Nuoret kertoivat sosiaalisen median vaikuttaneen heidän ravitsemustottumuksiinsa positiivisesti. Sosiaalisessa mediassa terveys ja hyvinvointi on paljon esillä, joten sitä kautta nuoret ovat saaneet vinkkejä terveelliseen ruokavalioon. Nuoret kertoivat, että sosiaalisen median mainosten perusteella he ovat valinneet kaupassa sokerittomia vaihtoehtoja. Vuonna 2018 tehdyn tutkimuksen mukaan nuoret aikuiset

näyttävät olevan avoimia vastaanottamaan sosiaalisen median kautta terveellisiä ruokailu- ja reseptivinkkejä. (Brennan, Douglass, Klassen, Lim & Truby 2018).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastoiden mukaan päihteiden, kuten tupakan ja alkoholin käyttö on vähentynyt viimevuosien aikana. Vuonna 2021 kuusi prosenttia 14–20-vuotiaista nuorista tupakoi päivittäin. (THL 2021.) Nuuskan käyttö sen sijaan on yleistynyt, ja tutkimusten mukaan tyttöjen nuuskan käyttö ja kokeilu on lisääntynyt. (THL 2019). Nuoret kertoivat, että päihteistä alkoholi on runsaiten esillä sosiaalisessa mediassa videoiden ja kuvien muodossa. Nuoret arvelivat, että tupakointi on vähentynyt viime vuosien aikana, ja tilalle on tullut nuuskan käyttö. Haastatteluista selvisi alkoholin näkyvyyden sosiaalisessa mediassa olevan vaihtelevaa, ja alkoholi usein assosioidaan yhdessä kokemusten kanssa, kuten alkoholin nauttiminen juhlatilaisuuksissa. Tilastokeskuksen mukaan koronaepidemia ja sen seurauksena tulleet rajoitustoimet vaikuttivat alkoholin kokonaiskäyttöön vähentävästi vuonna 2020. (Mäkelä ym. 2020). Osa haastateltavista olikin sitä mieltä, että päihteiden käyttö on vähentynyt kokonaisuudessaan viimevuosien aikana, eikä sitä tuoda esille sosiaalisessa mediassa samaan tapaan kuin aiemmin.

Sosiaalisessa mediassa nuorten päihteiden käyttöön vaikutetaan mainoksilla, kampanjoilla, sekä erinäisillä ”kauhukuvilla”, joista käy ilmi päihteiden aiheuttamia suumuutoksia. Vuonna 2016 julkaistun, Kaliforniassa ja Pohjois-Carolinassa tehdyn tutkimuksen mukaan ”varoituskuvat” tupakan aiheuttamista haitoista lisäävät lopettamisajatuksia ja -yrityksiä, tupakasta luopumista, sekä onnistumisia tupakoinnin lopettamisessa. Tutkimus osoitti myös, että varoituskuvat tupakka-askeissa lisäsivät negatiivisia ajatuksia tupakointia kohtaan, ajatuksia tupakoinnin aiheuttamista haittavaikutuksista, sekä keskustelua tupakoinnin lopettamisesta. (Brewer, Hall & Noar 2016.) Nuorten mukaan sosiaalisessa mediassa näkyy mainoksia esimerkiksi eri nikotiinikorvausmerkeiltä, jotka tarjoavat apukeinoja tupakan ja nuuskan lopettamiseen. Sosiaalisessa mediassa on ollut käynnissä kampanjoita, jotka kannustavat päihteettömyyteen. Näissä kampanjoissa levitetään tietoisuutta päihteiden, kuten nuuskan haitoista ja vaikutuksista terveyteen, sekä annetaan vinkkejä ja apua käytön lopettamiseen.

Sosiaalisella mediallyä tarkoitetaan internetissä olevia palveluita sekä sovelluksia, joissa käyttäjien on mahdollista kommunikoida muiden käyttäjien kanssa, tuottaa ja jakaa omaa sisältöä sekä vastaanottaa muiden tuottamaa sisältöä. (Jyväskylän yliopisto 2008). Erilaisen sisällön määrä sosiaalisessa mediassa on valtava, koska käyttäjiä on paljon ympäri maailmaa. Suomessa 16–89-vuotiaista 93 prosenttia käyttää internetiä medioiden seuraamiseen ja viestintään päivittäin. (Tilastokeskus 2021). Sosiaalisesta mediasta löytyvän tiedon luotettavuus on kyseenalaistettua monissa tilanteissa, koska kenen vain on mahdollista lisätä palveluihin ja sovelluksiin omaa sisältöään esimerkiksi terveyteen ja suun terveyteen liittyen.

Haastatteluistamme selvisi, että nuoret suhtautuvat saamiinsa tietoihin lähdekriittisesti ja kyseenalaistavat sosiaalisen median vaikuttajia ja maksettuja mainoksia lähteenä. Suurimmat ongelmakohta luotettavuuden suhteen nuorten mukaan ovat asiantuntijuuden puute sekä maksetun sisällön epäluotettavuus. Faktatietoa suun terveyteen liittyen sosiaalisessa mediassa on vähäisesti. Nuoret kokivat, että tietojen

luotettavuuteen vaikuttaa esimerkiksi se, kuka asiasta kertoo ja millä tarkoituksella. Sosiaalisen median vaikuttajien mainostaessa suun omahoidon tuotteita tai kotivalkaisuja nuoret pohtivat, ovatko heidän mielipiteensä aitoja vai kerrottu julkaisuissa vain rahan vuoksi. Täten nuoret etsivätkin lisätietoa aiheeseen liittyen usein muista lähteistä. Sosiaalisen mediaan vaikuttajien sijaan luotettavammalta nuorista tuntuivat yritysten omat mainokset ja heidän oma tuotteiden markkinointi, jolloin mainonnan keinona on käytetty tieteellisiä faktoja ja kuluttajaan pyritään vaikuttamaan tuotteen läpinäkyvyydellä. Kokonaisuudessaan nuoret eivät kokeneet sosiaalisesta mediasta saamiaan terveyteen ja suun terveyteen liittyviä tietoja kovin luotettaviksi. Bholan ja Hellyerin vuonna 2016 julkaisemassa tieteellisessä artikkelissa käsiteltiin samoja teemoja. Heidän mukaansa sosiaalisessa mediassa tiedonhankinnan suhteen heikkouksina ovat heikot ja kyseenalaiset lähteet, puutteelliset tutkimustiedot sekä puutteellinen tietopöytä, epäselvyys siitä voiko annettua tietoa pitää luotettavana ja se, että kuka tahansa voi tuottaa haluamaansa sisältöä mille tahansa sivustolle tai sovellukselle.

## 7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkijat noudattavat tutkimuksen aikana yhteisiä toimintatapoja, jolloin tutkijat ovat huolellisia sekä tarkkoja tutkimustyötä tehdessä, aineistoja käsitellessä, tuloksia tallentaessa, tuloksia esittäessä sekä tutkimustuloksia arvioidessa (Lindman & Papinkivi 2020). Tutkijat kunnioittavat tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. Tutkijat toteuttavat tutkimuksensa siten, että tutkimuksesta ei aiheudu tutkittavina oleville henkilöille, yhteisöille tai muille tutkimuskohteille merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja. Tietoon perustuva suostumus osallistua tutkimukseen on ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen keskeinen eettinen periaate. Tutkittavalle ei saa syntyä tunnetta osallistumisen pakollisuudesta eikä pelkoa kielteisistä seuraamuksista, jos hän kieltäytyy osallistumasta tutkimukseen. Tutkittavan tulee saada keskeyttää osallistumisensa milloin haluaa, peruuttaa suostumuksensa osallistua tutkimukseen ja saada tietoa tutkimuksen sisällöstä, henkilötietojen käsittelystä ja tutkimuksen käytännön toteutuksesta. (Sarajärvi & Tuomi 2018 luku 5.3.) Toimimme eettisten arvojen mukaisesti tehdessämme tutkimusta. Käsitelimme saatujamme tutkimustuloksia rehellisesti sekä luotettavasti. Käytimme luotettavia lähteitä ja vältimme plagiointia. Lähdetekstit olemme muotoilleet omin sanoin. Tutkimusta tehdessämme pysyimme mahdollisimman neutraaleina aiheesta, jotta omat ominaisuutemme eivät vaikuttaisi tutkimukseen ja täten tutkimustuloksiin. Tutkimustulokset julkaistaan Theseus tietokannassa avoimesti hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti.

Raporttiin kirjataan ylös tutkimuksen lähtökohdat, tutkijoiden on oltava tietoisia näistä lähtökohdista ennen tutkimuksen aloittamista. Luotettavuutta tarkastellaan tutkimusprosessin jokaisessa vaiheessa mm näistä näkökulmista: uskottavuus, vahvistettavuus, siirrettävyys sekä reflektiivisyys. (Sarajärvi & Tuomi 2018 luku 6.2.) Tutkittavat saivat paperisen version tutkimustiedotteesta ennen haastattelun aloittamista (LIITE 2). Pyysimme haastatteluja varten jokaiselta tutkittavalta kirjallisen suostumuksen haastatteluun osallistumiseen, haastattelun nauhoittamiseen sekä saatujen materiaalien käyttöön tutkimusta varten (LIITE 3). Tutkimusta voidaan pitää luotettavana, koska tutkimuksemme toteutettiin tieteellisen tutkimuksen yleisten periaatteiden mukaisesti.

Uskottavuutta tutkimukselle luodaan siten, että tutkimuksessa esille nostettujen kysymysten ja tutkimustulosten pitää vastata tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden näkemyksiä sekä kokemuksia tutkittavaan asiaan liittyen. (Julkunen & Puusa 2020 luku 5.12). Vahvistettavuus liittyy tutkimusprosessin kirjaamiseen. Tutkimuksesta tulee laatia sellainen, että lukija tietävät kuinka tutkimus etenee ja mitä tutkimuksessa on tehty ja miksi. Tutkimusprosessissa ilmenevät tulokset saavat mahdollisesti vahvistusta toisista, aiemmin tehdyistä tutkimuksista. Vahvistettavuuden kannalta tutkimuksessa voi olla monta totuutta – tutkijat voivat tulkita tuloksia eri tavoin ilman että kukaan on asian suhteen väärässä. (Sarajärvi & Tuomi 2018 luku 6.2.) Siirrettävyys tarkoittaa sitä, kuinka tutkimustuloksia voidaan siirtää eri tilanteisiin tai kontekstiin. Jotta siirrettävyyden tavoite toteutuu, on tutkijan luotava helposti ymmärrettävä kokonaisuus tutkimuksen tilanteista ja ympäristöstä, jotta lukija voi arvioida tutkimustulosten siirrettävyyttä. (Sarajärvi & Tuomi 2018 luku 6.2.) Reflektiivisyys toteutuu siten, että tutkija pohtii reflektoiden omia lähtökohtiaan sekä ajatusmaailmaansa tutkimukseen liittyen. Raporttiin kirjataan ennako-oletukset tutkimuksesta sekä omien lähtökohtien ja ajatusten vaikutuksista tutkimusprosessiin sekä saatuun aineistoon. Reflektiivisyys auttaa lukijaa ymmärtämään tutkimusta. (Sarajärvi & Tuomi 2018 luku 6.2.)

Kritiikin puitteilla laadullisen tutkimuksen luotettavuutta tulee tarkastella tutkimuksen omista lähtökohdista. Raportointi tulee tehdä tarkasti ja luotettavuuskysymyksiä kuljetetaan mukana koko prosessin ajan, tutkijan tulee kirjoittaa auki ja selittää kaikki ratkaisunsa, joita on tehnyt. (Sarajärvi & Tuomi 2018 luku 6.4.) Tutkimuksen tulokset eivät ole vertailukelpoisia, sillä haastateltavien kokemukset aiheesta ovat yksilöllisiä ja subjektiivisia. Tutkimuksen vahvistettavuuden tueksi olemme tulosten tarkastelussa tuoneet esiin teoretietoa aiheesta. Lindman ja Papinkivi (2020, 22) kertovat opinnäytetyössään, että

onnistuneen tulkinnan tärkein kriteeri on, jos lukija, joka omaksuu samat näkökulmat tutkijan kanssa, pystyy löytämään tekstistä samat asiat tutkijan kanssa, riippumatta onko hän näkökulmasta samaa mieltä vai ei.

### 7.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi opetti meille paljon. Yli vuoden kestävä, suuri ja haasteellinen projekti pakotti meidät kaikki pois mukavuusalueiltamme. Teimme opinnäytetyömme kolmen hengen ryhmässä, joten yhdeksi oleellisimmaksi kehityksen kohteeksi muodostui ryhmätyöskentely. Lisähaastetta vastuualueiden jakamiseen ja ryhmässä työskentelyyn loi se, että kävimme kaikki töissä samanaikaisesti opinnäytetyöprosessin ohella ja asumme eri puolilla Suomea. Suunnittelu ja työnjako toteutettiin lähes poikkeuksetta etäyhteyden avulla. Opimme jakamaan vastuu- ja aihealueita tasavertaisesti omien vahvuusiemme mukaan sekä kuuntelemaan ja huomioimaan toistemme mielipiteitä ja ideoita, joka rikastutti näkökulmia asioiden tarkasteluun. Hyvällä ryhmähengellä sekä yhteisillä, etukäteen määritetyillä tavoitteilla jaksoimme läpi pitkän prosessin ja löysimme motivaatiota opinnäytetyön tekoon.

Opinnäytetyö opetti myös uutta ammatillisessa mielessä. Yksi suuhygienistin yleisistä osaamisvaatimuksista on projekteissa työskenteleminen ja sen saattamana tutkimus- ja kehittämishankkeiden

toteuttaminen. (Savonia 2020). Opinnäytetyö toteutui Savonia Ammattikorkeakoulun tilaamana laadullisena tutkimuksena.

Suuhygienistin osaamistavoitteita ovat monet erilaiset oppimisen taidot. Näihin taitoihin kuuluu esimerkiksi tiedon hankkiminen, sen käsitteleminen sekä sen kriittinen arviointi. Lisäksi suuhygienistin oppimisen taitoihin kuuluu omasta oppimisesta sekä jaksamisesta vastuun ottaminen. (Savonia 2020). Kehityimme näissä osa-alueissa opinnäytetyöprosessin aikana. Opimme käyttämään erilaisia tietokantoja lähteiden etsimiseen. Opimme lähdekriittisyyttä sekä lähdetietojen käsittelyä. Kehityimme työn aikatauluttamisessa sekä vastuualueiden jakamisessa jaksamisen tueksi.

Suun terveydenhoitotyössä terveyden edistämisen osaaminen, suun terveydenhoitotyön toteuttaminen, turvallisuusosaaminen sekä hoitotyön kehittämisen ja johtamisen osaaminen ovat suuhygienistin ammatillisia osaamisvaatimuksia. (Savonia 2020).

Suun terveyden edistämisen näkökulmasta tutkimuksessa nousi esiin asioita, joihin jatkossa olisi hyvä kiinnittää enemmän huomiota suuhygienistin ammatissa. Näitä olivat esimerkiksi fluorin sekä ksylitolin merkitys suun terveyden edistämässä. Fluorin ja ksylitolin merkityksestä osana suun omahoitoa olisi hyvä keskustella kattavammin potilaiden kanssa tiedon lisäämiseksi. Suun terveydenhoitotyön toteuttamisen kannalta sosiaalista mediaa on mahdollista ottaa jatkossa enemmän osaksi suuhygienistin työnkuvaa. Faktatiedon puute sosiaalisessa mediassa luo luottamuspulaa nuorille, joten ammattilaisen työpanos tietojen ja taitojen jakamiseen sosiaalisessa mediassa olisi tarpeen. Hoitotyön kehittämisen ja johtamisen näkökulmasta tutkimuksessa nousi esille, kuinka tärkeää asiantuntijuus ja faktatieto olisivat sosiaalisessa mediassa tiedon tarjonnan kannalta. Tulevaisuudessa kunnilla voisi olla vastuuhenkilö tai vastuuhenkilöitä tuottamassa asukkaille helposti saavutettavaa faktatietoa sosiaaliseen mediaan.

#### 7.4 Hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Tutkimusta on mahdollisuus hyödyntää tulevissa suuhygienistiopiskelijoiden opinnoissa. Opinnäytetyön tilaajana on Savonia-ammattikorkeakoulu, joten uskomme opinnäytetyömme tuovan uudenlaista näkökulmaa sosiaalisen median roolista suun terveyden edistämässä. Opinnäytetyössä käytäjien haastattelujen tulosten perusteella on mahdollista arvioida sosiaalisen median käyttömahdollisuuksia suuhygienistin ammatissa. Näitä ovat esimerkiksi sosiaalisen median erilaiset tilit, opetusvideot, omahoidon yleispätevät ohjaukset sosiaalisen median välityksellä sekä faktatiedon saaminen erilaisiin sosiaalisen median kanaviin. Opinnäytetyöllämme on se hyöty ammattikunnallemme, että saadaan selvyyttä siihen, onko sosiaalisella medalla jalansijaa apuvälineenä työnkuvassamme.

Opinnäytetyötämme on mahdollista jatkaa tulevaisuudessa esimerkiksi tutkimalla, kuinka sosiaalista mediaa voisi hyödyntää valtakunnallisella tasolla ihmisten suun omahoitotottumuksien parantamisessa.

## LÄHTEET

- Amal, S Al Awdah, Bashayer, Bani Ali, Shams, Al Twaim, Alhanouf, A Al Habdan 2018. The Power of Social Media on Esthetic Dental Treatment Choices in Arabian Gulf Region. Verkkojulkaisu. International Journal of Dentistry and Oral Health verkkopalvelu. Julkaistu 5.11.2018. <https://www.sciforschenonline.org/journals/dentistry/article-data/IJDOH-4-280/IJDOH-4-280.pdf> Viitattu 12.3.2021.
- Amemori, Masamitsu julkaisuaika tuntematon. Fluori on tärkein reikiintymistä ehkäisevä aine. Fi.webdento.com verkkopalvelu hammashoidosta. <https://fi.webdento.com/fluori-hampaiden-hoito/> Viitattu 23.11.2021.
- Anttonen, Vuokko, Harju, Laura, Patinen, Pertti, Päckilä, Jari, Tanner, Tarja, Tjäderhane Leo 2019. Consumption of snacks and dental caries among Finnish young men: a cross-sectional epidemiological study. Verkkojulkaisu. Odontology. Päivitetty 12.11.2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7250947/> Viitattu 17.5.2021.
- Brennan, Linda, Douglass, Caitlyn, Klassen, Karen, Lim, Megan, Truby, Helen 2018. Social media use for nutrition outcomes in young adults: a mixed-methods systematic review. Verkkojulkaisu. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, artikkeli nro 70. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-018-0696-y#citeas> Viitattu 27.11.2021.
- Brewer, Noel, Hall, Marissa, Noar, Seth 2016. Effect of pictorial Cigarette Pack Warnings on changes in smoking behavior. Verkkojulkaisu. <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2526671> Viitattu 27.11.2021.
- Ccahuana-Vasques, Adam, Conde, M. Grender, Cunningham, C. Goyal, Qaqish 2018. A 5-week randomized clinical evaluation of a novel electric toothbrush head with regular and tapered bristles versus a manual toothbrush for reduction of gingivitis and plaque. Verkkojulkaisu. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/idh.12372> Viitattu 25.10.2021.
- Cury, Jaime Aparecido, Tenuta, Livia Maria Andaló 2014. Evidence-based recommendation on toothpaste use. Verkkojulkaisu. <https://www.scielo.br/j/bor/a/FRsDSNcn9rDxxMxMQryzr4y/?lang=en> Viitattu 25.10.2021.
- Diah, Ayu Maharani, Maha, El Tantawi, Marsha Griselda, Yoseph, Anton, Rahardjo 2019. The use of internet platforms for oral health information and associated factors among adolescents from Jakarta: a cross sectional study. Verkkojulkaisu. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12903-020-01387-x> Viitattu 20.5.2021.
- Do, Loc, Spencer, Andrew John, Whelton, Helen 2019. Fluoride Revolution and Dental Caries: Evolution of Policies for Global Use. Verkkojulkaisu. Journal of Dental Research. [https://www.researchgate.net/publication/334308683\\_Fluoride\\_Revolution\\_and\\_Dental\\_Caries\\_Evolution\\_of\\_Policies\\_for\\_Global\\_Use](https://www.researchgate.net/publication/334308683_Fluoride_Revolution_and_Dental_Caries_Evolution_of_Policies_for_Global_Use) Viitattu 24.11.2021.
- EISalhy, Mohamed 2014. RELATIONSHIP BETWEEN ORAL MICROBIOTA, CARIES AND DAILY HABITS, WITH SPECIAL REFERENCE TO XYLITOL <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/104246/AnnalesD1127EISalhy.pdf?sequence=4&isAllowed=y> Viitattu 6.6.2021.



Griffin, Paul, O Griffin, Susan, Regnier, Eva, Huntley, V 2007. Effectiveness of Fluoride in Preventing Caries in Adults. Verkkojulkaisu. PubMed verkkopalvelu odontologiasta. [https://www.researchgate.net/publication/6375634\\_Effectiveness\\_of\\_Fluoride\\_in\\_Preventing\\_Caries\\_in\\_Adults](https://www.researchgate.net/publication/6375634_Effectiveness_of_Fluoride_in_Preventing_Caries_in_Adults) Viitattu 24.11.2021.

Hannu, Hausen, Heli, Kuusipalo, Päivi, Mäki 2020. Lasten ja nuorten hampaiden harjaaminen on huolestuttavan vähäistä – näin muutamme tilanteen. Verkkojulkaisu. <https://blogi.thl.fi/lasten-ja-nuorten-hampaiden-harjaaminen-on-huolestuttavan-vahaista-nain-muutamme-tilanteen/> Viitattu 20.5.2021.

Hausen, Hannu 2020. Nyt on oikea hetki puuttua nuorten nuuskaamiseen. Suomen hammaslääkäri-lehti 06/2020. Verkkojulkaisu. Lehtiluukku.fi verkkopalvelu. [https://www.lehtiluukku.fi/lehti/hammaslaakarilehti/\\_read/06-2020/246859.html](https://www.lehtiluukku.fi/lehti/hammaslaakarilehti/_read/06-2020/246859.html) Viitattu 17.5.2021.

Heikka, Helena 2019. Hampaiden puhdistaminen. Verkkojulkaisu. Terveyskirjasto.fi verkkopalvelu terveydestä. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00021> Viitattu 24.11.2021.

Heikkinen, Anna Maria 2019. Opiskelijan ja nuoren suun uhkatekijöitä. Verkkojulkaisu. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=trv00167](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00167) Viitattu 12.3.2021.

Heloma, Antero, Ollila, Hanna, Liimakka, Satu, Ruokolainen, Otto, Sandström, Pekka 2015. Nuorten nuuskaaminen koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten näkökulmasta. Yhteistä linjaa etsimässä? Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkojulkaisu. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126770/THL\\_RAPO2\\_2015\\_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126770/THL_RAPO2_2015_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Viitattu 17.5.2021.

Huovila, Janne, Matikainen, Janne 2017. Terveyden edistämisen katsaus. Duodecim julkaisusarja. Pdf-tiedosto. Julkaistu 18.5.2017. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/297786/duo13732.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 12.3.2021.

Ilovesuu. Suunterveyden vaikutus kokonaisterveyteen. Verkkojulkaisu. <https://ilovesuu.fi/suun-terveys/suunterveyden-vaikutus-yleisterveyteen/> Viitattu 12.3.2021.

J.T. Marchesan, T. Morelli, K. Moss, J.S. Preisser, A.F. Zandona, S. Offenbacher, J. Beck 2018. Interdental Cleaning Is Associated with Decreased Oral Disease Prevalence <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0022034518759915>. Viitattu 30.8.2021.

Julkunen, Saara, Puusa, Anu 2020. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Uskottavuuden arviointi laadullisessa tutkimuksessa. Teoksessa Juuti, Pauli (kirj. & toim.), Puusa, Anu (kirj. & toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Verkkokirja. Viitattu 25.4.2021.

Juuti, Pauli (kirj. & toim.), Puusa, Anu (kirj. & toim.) 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Verkkokirja. Viitattu 25.4.2021.

Jyväskylän yliopisto 2008. Sosiaalinen media. Kans.jyu.fi verkkopalvelu kansalaisyhteiskunnan tutkimusportaaliassa. <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media> Viitattu 28.8.2021.

- Jyväskylän yliopisto 2015. Laadullinen tutkimus. Koppa.jyu.fi verkkopalvelu. Päivitetty 23.4.2015. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus> Viitattu 12.3.2021.
- Lindman, Verna, Papinkivi, Marianne 2020. Kerralla kuntoon – klinikka. Opinnäytetyö. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Savonia Ammattikorkeakoulu. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/334338/Lindman\\_Verna\\_Papinkivi\\_Marianna.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/334338/Lindman_Verna_Papinkivi_Marianna.pdf?sequence=2&isAllowed=y) Viitattu 24.10.2021.
- Lundström, Vilma, Raunio, Irene 2014. Suuhygienisti nuorten ravitsemusneuvojana. Opinnäytetyö. Suun terveydenhuollon koulutusohjelma. Turun ammattikorkeakoulu. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/81312/Lundstrom\\_V-Raunio\\_I.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/81312/Lundstrom_V-Raunio_I.pdf?sequence=1) Viitattu 3.6.2021.
- Militi, Angela, Federica, Sicari, Marco, Portelli, Emanuele, M. Merlo, Antonella, Terranova, Fabio, Frisone, Riccardo, Nucera, Angela, Alibrandi, Salvatore Settineri 2021. Psychological and Social Effects of Oral Health and Dental Aesthetic in Adolescence and Early Adulthood: An Observational Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, no. 17: 9022. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/17/9022> Viitattu 20.11.2021.
- Mäkelä, Pia 2020. Nuorten päihteiden käyttö ja rahapelaaminen – ESPAD-tutkimus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkojulkaisu. Päivitetty 5.11.2020. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet/nuorten-paihteiden-kaytto-ja-rahapelaaminen-espac-tutkimus-2019> Viitattu 18.5.2021.
- Mäkelä, Pia, Warpenius, Katariina, Keski-Kuha, Teemu, Raitasalo, Kirsimarja, Jääskeläinen, Marke, Karlsson, Thomas, Ståhl 2020. Koronaepidemian vaikutukset suomalaisten alkoholinkulutukseen vuonna 2020. Verkkojulkaisu. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141146/URN\\_ISBN\\_978-952-343-640-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141146/URN_ISBN_978-952-343-640-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Viitattu 27.11.2021.
- Palalic, Ramo, Ramadani, Veland, Mariam, Gilani, Syedda, Gërguri-Rashiti, Shqipe, Dana, Leo-Paul 2021 Social media and consumer buying behavior decision: what entrepreneurs should know?, *Management Decision*, Vol. 59 No. 6 <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/MD-10-2019-1461/full/html> Viitattu 20.11.2021.
- Pew Research Center 2010. Social Media and Young Adults. Verkkojulkaisu. <https://www.pewresearch.org/internet/2010/02/03/social-media-and-young-adults/> Viitattu 20.5.2021
- Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä 2018. Happohyökkäys. Verkkojulkaisu. <https://www.phyky.fi/fi/ravinto-ja-ruokatottumukset/happohyokkays/> Viitattu 23.11.2021.
- Renzo Alberto, Ccahuana-Vasquez, Ralf, Adam, Erinn, Conde, Julie M., Grender, Pamela, Cunningham, C. Ram Goyal, Jimmy, Qaqish 2018. A 5-week randomized clinical evaluation of a novel electric toothbrush head with regular and tapered bristles versus a manual toothbrush for reduction of gingivitis and plaque <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/idh.12372> . Viitattu 30.8.2021

Saari, Antti 2018. Factors in Adolescence Representing the Risk of Subsequent Smoking. Academic dissertation. Faculty of Medicine and Life Sciences of the University of Tampere.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/104055/978-952-03-0781-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 17.5.2021.

SAVONIA-ammattikorkeakoulu 2020. Opetussuunnitelmat, suuhygienistin tutkinto-ohjelma.

<https://www.savonia.fi/opiskele-tutkinto/tutkinnot-ja-hakeminen/opetussuunnitelmat/?yks=KS&krtid=1098&tab=2> Viitattu 23.11.2021.

Sipilä, Maria 2019. Sosiaalinen media hoitotyön tukena. Kandidaatintutkielma. Hoitotieteen ja terveyshallintotieteen tutkimusyksikkö. Oulun yliopisto. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201910042953.pdf> Viitattu 12.3.2021.

Sirviö, Kaarina 2019. Suun omahoito. Verkkojulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00158> Viitattu 28.8.2021.

Sirviö, Kaarina 2019. Suun terveystarkastus. Verkkojulkaisu. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=trv00084](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00084) Viitattu 12.3.2021.

Stal, suun terveydenhuollon ammattiliitto ry julkaisuaika tuntematon. Suuhygienisti. Verkkojulkaisu. [https://www.stal.fi/mika\\_stal/suuhygienisti](https://www.stal.fi/mika_stal/suuhygienisti) Viitattu 12.3.2021.

Suomen Hammaslääkäriliitto. Alkoholi ja suun terveys. Verkkojulkaisu. <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/tupakka-alkoholi-ja-suu/alkoholi-ja-suunterveys#.YKP-RqgzY2x> Viitattu 18.5.2021.

Suomen Hammaslääkäriliitto. Huumeet ja suun terveys. Verkkojulkaisu. <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/tupakka-alkoholi-ja-suu/huumeet-ja-suu#.YKP9mqgzY2w> Viitattu 18.5.2021.

Suomen Hammaslääkäriliitto. Terveelliset ruokatottumukset. Verkkojulkaisu. <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/ravinto-ja-suunterveys/terveelliset-ruokatottumukset#.YZ0WIdBBw2x> Viitattu 23.11.2021.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö 2020. Helsinki: Tilastokeskus. Verkkojulkaisu. Päivitetty 10.11.2020.

[http://www.stat.fi/til/sutivi/2020/sutivi\\_2020\\_2020-11-10\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/sutivi/2020/sutivi_2020_2020-11-10_tie_001_fi.html) Viitattu: 28.8.2021.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Suun terveys. Verkkojulkaisu. Päivitetty 24.10.2019.

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/terveys/suunterveys> Viitattu 12.3.2021.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021. Tupakkatilasto 2020. Verkkojulkaisu. Päivitetty 28.10.2021

<https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet/tupakka>. Viitattu 27.11.21.

Tilastokeskus 2017. Vapaa-aikatutkimus. Verkkojulkaisu. <http://www.stat.fi/meta/til/vpa.html> Viitattu 20.5.2021.

Tilastokeskus 2021. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. Verkkojulkaisu. Päivitetty 30.11.2021. <http://www.stat.fi/til/sutivi/index.html> Viitattu 20.5.2021.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Verkkokirja. Viitattu 25.4.2021.

Walsh, Tanya, V Worthington, Helen, Glenny, Anne-Marie, Cc Marinho, Valerie, Jeroncic, Ana 2019. Fluoride toothpastes of different concentrations for preventing dental caries <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30829399/> Viitattu 6.6.2021.

## LIITE 1: TEEMAHAASTATTELUN TEEMAT JA NIITÄ KARTOITTAVAT KYSYMYKSET

Mitä sosiaalisia medioita käytät?

Mistä (sosiaalisesta mediasta) etsit eniten / mieluiten tietoa terveyteen liittyen?

Onko saamasi tieto mielestäsi luotettavaa?

- Koetko sosiaalisen median vaikuttajien maksetuista mainoksista sekä yhteistöistä saadun tiedon luotettavaksi? Miksi?

### Teema 1: Suuhygieniatottumukset

- Mitä tietoa olet hakenut sosiaalisesta mediasta liittyen suun omahoitoon?
  - Koetko tiedonhaun sosiaalisesta mediasta helpoksi vai vaikeaksi? Miksi?
  - Saatko mielestäsi tarvitsemasi tiedot?
- Millaisia suun omahoidon tuotteita sinulla on tullut vastaan sosiaalisessa mediassa? (Sähköhammasharjat, hammastahnat, suuvedet, kotivalkaisuotteet yms.)
  - Minkälaisen mainonnan koet hyväksi/toimivaksi sosiaalisessa mediassa?
  - Koetko paremmaksi maksetun yhteistyön sisällön vai brändin mainoksen? Miksi?
- Miten sosiaalinen media on vaikuttanut suun omahoidon välineiden valintaan/ostopäätökseen? Kerro esimerkkejä.
  - Miksi olet valinnut kyseisen tuotteen?
- Millaista tietoa olet saanut/hakenut/löytänyt/tullut eteesi fluorin ja sen merkityksestä, miten ko. tieto on vaikuttanut suhtautumiseesi fluoriin?

### Teema 2: Ravintotottumukset

- Millaista tietoa olet saanut ravinnon ja suun terveyden yhteydestä?
- Onko sosiaalinen media vaikuttanut ravintotottumuksiisi?
  - Miten olet muuttanut ravitsemustottumuksiasi sosiaalisesta mediasta saamasi tiedon perusteella?
- Miten sosiaalinen media on vaikuttanut ksylitolin käyttöösi?
- Millaista tietoa olet saanut ksylitolista ja sen merkityksestä, miten ko. tieto on vaikuttanut suhtautumiseesi ksylitoliin?

### Teema 3: Päihteiden käyttö

- Mitä tietoa sosiaalisessa mediassa on nuuskan käytön merkityksestä suun terveyteen?
- Mitä tietoa sosiaalisessa mediassa on tupakan käytön merkityksestä suun terveyteen?
- Mitä tietoa sosiaalisessa mediassa on alkoholin käytön merkityksestä suun terveyteen?
  - Miten koet alkoholin käytön ilmenevän sosiaalisessa mediassa?
- Mitä tietoa olet nähnyt sosiaalisessa mediassa huumeiden käytön merkityksestä suun terveyteen?

## LIITE 2: TUTKIMUSTIEDOTE

## TUTKIMUSTIEDOTE

Tiedote tutkimuksesta

Hei,

olemme kolme suuhygienistiopiskelijaa Savonia-ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata sosiaalisen median vaikutus nuorten suun omahoitotottumuksiin. Opinnäytetyön tavoitteena on, että saadun tiedon avulla voidaan aikaisempaa paremmin hyödyntää sosiaalista mediaa omahoidon ohjauksessa ja suun terveyden edistämisessä.

Opinnäytetyötä varten tulemme haastattelemaan 18–20-vuotiaita nuoria. Haastattelut suoritetaan yksilöhaastatteluina. Haastattelu kestää noin puoli tuntia ja se nauhoitetaan. Haastattelunauhat hävitetään, kun olemme käsitelleet ne. Kirjoitamme haastattelujen tuloksista opinnäytetyöhömmä ja valmis opinnäytetyö on saatavilla Theseuksessa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Halutessasi voit keskeyttää haastattelun missä vaiheessa tahansa. Kertomasi asiat ovat luottamuksellisia ja me olemme vaitiolovelvollisia. Haastateltavien henkilöllisyys ei tule ilmi missään vaiheessa.

Annamme mielellämme lisätietoja.

Suuhygienistiopiskelijat:

Veera Huovinen

Savonia-ammattikorkeakoulu

veera.huovinen@edu.savonia.fi

Sanna Riihinen

Savonia-ammattikorkeakoulu

sanna.riihinen@edu.savonia.fi

Vilma Seppänen

Savonia-ammattikorkeakoulu

vilma.seppanen@edu.savonia.fi

Opinnäytetyötä ohjaava opettaja:

Yliopettaja Kaarina Sirviö

kaarina.sirvio@savonia.fi

## LIITE 3: SUOSTUMUSLOMAKE

## Haastattelun suostumuslomake

Suostun haastatteluun, josta saadun tiedon avulla voidaan selvittää, miten sosiaalista mediaa voidaan hyödyntää aikaisempaa paremmin omahoidon ohjauksessa ja suun terveyden edistämässä. Suostun, että haastattelu nauhoitetaan ja vastauksiani käytetään opinnäytetyön tekoon.

Olen tietoinen opinnäytetyöstä, sen tarkoituksesta ja tavoitteista. Minulla on milloin tahansa mahdollisuus keskeyttää haastattelu syytä ilmoittamatta.

---

Tutkimukseen osallistuvan allekirjoitus

Päiväys