

This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher's pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication:

Jankes, M. & Rouhelo, A. 2021. Äidin suunterveys edistää lapsen suunterveyttä. Talk-verkkolehti, HYVE / Health and Well-being 27.5.2021.

Link to the original publication: [URL](#)

All material supplied via Turku UAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

Äidin suunterveys edistää lapsen suunterveyttä

27.05.2021

Kirjoittajat

Mirja Jankes suuhygienisti, suunterveyden tutkimusryhmän YAMK-opiskelija, Turun ammattikorkeakoulu

Anne Rouhelo Koulutusvastaava, lehtori, KT, Turun ammattikorkeakoulu

Odottavan äidin suun terveydentilalla ja omahoidolla on suuri merkitys lapsen suun terveydentilan kehittymiselle. Äiti voi omalla toiminnallaan vaikuttaa lapsen suunterveyteen, iensairauksien vähenemiseen ja siten antaa lapselle loppuelämään paremmat lähtökohdat.

World Dental Federation määrittelee suunterveyden entistä monipuolisemmin ja irrottautuu kapeasta sairauksiin keskittyvästä näkökulmasta. Uudessa määritelmässä korostuu elimistön toiminnallisuus ja hyvinvointi. Suunterveys on kykyä puhua, maistaa, pureskella, niellä, hymyillä ja ilmaista tunteita ilman kipua.

Suun terveys on elämänlaadun mittari

Suun terveys on olennainen osa terveyttä ja hyvinvointia, ja se on yksi elämänlaadun mittari. Se määräytyy ympäristön arvojen ja asenteiden mukaan, ja siihen vaikuttaa ihmisten kanssakäyminen. Suun terveys on välttämätöntä yleisen terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi kaikissa elämän vaiheissa. Hyvän suuhygienian takaa suun, joka näyttää ja tuoksuu terveelliseltä eikä ainoastaan mahdollista fyysisen kehon ravitsemusta, vaan myös parantaa sosiaalista vuorovaikutusta ja edistää itsetuntoa. (Chang 2019; Lee 2016.)



Parempi suuhygieniakäyttäytyminen voi ehkäistä merkittävästi sairauksia. Laajassa aikuisilla tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin, voiko suuhygieniakäyttäytyminen vähentää suun terveydentilaan liittyviä sydän- ja verisuonitauteja. Todettiin, että yhden hampaidenpesukerran lisääminen päivässä pienensi huomattavasti sydänperäisten tapahtumien riskiä sekä säännöllinen hammaslääkärikäynti kerran tai useammin vuodessa, vähensi sydän- ja verisuonitautiriskiä 14 prosentilla. (Park ym. 2019,3.)

Vanhemmilla on tärkeä tehtävä lapsen suun terveyden edistämässä

Omilla tavoilla voi vahvistaa ja ylläpitää suun terveyttä. Toisaalta lyhyessä ajassa niillä voidaan aiheuttaa erilaisia sairauksia, jopa tuhota suun terveyttä. Suun terveyttä uhkaaviin vaaratekijöihin voivat liittyä hampaiden puhkeaminen, ikä, elämäntilanteet ja niiden muutokset, sairaudet, lääkkeiden käyttö, tottumukset ja harrastukset. Perhe-elämä vaikuttaa terveyteen ja terveellisten elämäntapojen arvostukseen. Lapsi saa varhain vaikutteita, jotka näkyvät myöhemmin elämänhallinnassa ja terveyskäyttäytymisessä. (Heikka 2019; Koskinen-Ollonqvist 2010, 56.)

Tutkimusten mukaan lasten suun terveydentila on parempi, jos vanhemmilla on hyvät tiedot ja tavat huolehtia suun omahoidosta (Poutanen ym. 2009,3). Huono suuhygienia edistää ientulehduksen kehittymistä: hampaiden harjaamattomuudella on seurauksensa. Perhehistoria hammasairauksissa voi olla vaikuttavana tekijänä ientulehduksen kehittymiselle. Perinnöllisten tekijöiden arvioidaan vaikuttavan noin 50-prosenttisesti aikuisten kiinnityskudostulehdukseen eli parodontiittiin. (Hassija & Scidhar 2014, 1 – 8.)

Äideille tulee antaa tietoa

Äidin suunsairaudet raskauden aikana on merkittävä kansanterveyskysymys. Niillä voi olla yhteys esimerkiksi varhaislapsuuden kariekseen ja kroonisiin sairauksiin.



kuva:Pixabay

Suunsairaudet ovat valtaosin itse ehkäistävissä. Odottavien perheiden ja varsinkin odottavan äidin suun terveydentilalla, tiedoilla ja suun omahoidolla on suuri merkitys sille, miten tulevan lapsen suun terveydentila kehittyy. Lapsena opitut suun- ja hampaidenhoidon tavat vaikuttavat positiivisesti kokonaisterveydentilaan. (Vamos 2015,3; Xiao 2019,3.)

Äitien välttämättömän roolin tunnistaminen tulisi olla pakollista lasten terveydenhuollossa, kun arvioidaan tietoa ja asenteita imeväisten suun terveydestä ja äitien kouluttamisesta suun terveyteen liittyen (Selvarajan 2019,3; Sirviö 2019).

Cheryl Vamos (2015) selvitti, miten raskaana oleville naisille kohdistettu tieto vaikutti suunterveyteen. Raskaana oleville naisille annettu ohjaus keskittyi imeväisten suunterveyteen. Ennen synnytystä annettu ohjaus vaikutti positiivisesti äitien tietoihin, uskomuksiin ja asenteisiin ja johti käyttäytymisen muutoksiin.

Ennen vuoden ikää annettu lastensuunterveydenhoidon ohjaus voi auttaa vähentämään varhaislapsuuden hampaiden reikiintymisen eli karieksen esiintymistä. Raskauden aikana suun- terveyden opastusta saaneiden äitien lapsilla todettiin olevan huomattavasti

vähemmän vakavia varhaislapsuuden hampaiden reikiintymistä. Vanhemmille annettu imeväisikäisten suun- terveydenhoidonohjaus lisäsi tietoa, joka osoitti muutosta myöhemmin hammasterveydessä. Vanhemmat, jotka oppivat käyttämään asianmukaisia hammashoidon välineitä, pystyivät omaksumaan ohjauksen sisällön ja parantamaan sen pohjalta imeväisten suunterveyttä. (Artega 2009; Long 2020; Riggs 2019,3; Sun 2017,3.)

Tiedon puute, väärät taidot ja liiallinen tieto suunhoidosta samalla hoitokäynnillä voivat olla este potilaan suunterveyden käyttäytymisen muutokselle. Vanhempien kyvyttömyys muuttaa tottumuksiaan ja toteuttaa riittäviä suositusten mukaisia hampaidenhoitokäytäntöjä ylläpitää varhaislapsuuden kariesta (Chang 2019, 2).

Pienten lasten hammashygieniassa on vielä paljon kehittämistä

Alle kolmivuotiaiden lasten ja odottavien äitien keskuudessa on tehty tutkimus, jossa on selvitetty heidän tietämystään, asenteitaan koskien lasten suunterveyttä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimus osoitti, että äitejä tulisi opastaa ja tukea moniammatillisesti oikeaan suunterveydenhoitoon ja motivoida tupakoinnin lopettamiseen. Äidit tiesivät hyvin sokerinkäytön lisäävän hampaiden reikiintymistä sekä fluorin ja ksylitolin ehkäisevän reikiintymistä. Lentulehduksen syy-seuraussuhde oli kuitenkin heille tuntematon. Tietoa äitien omasta suun- ja hampaiden omahoidon merkityksestä, plakin merkityksestä hampaiden pinnalla ja hampaiden reikiintymisen riskin vähentämisestä tulisi korostaa. Lisäksi tulisi painottaa vaikutusmahdollisuutta tulevan lapsen hampaiden terveydentilaan. (Laitala ym. 2019.)



Laajoista ennaltaehkäisevistä suunterveydenhoidon ohjauksen ohjelmista huolimatta hammashygienia on edelleen riittämätöntä. Etenkin alle 6-vuotiaiden lasten ja varhaislapsuuden hampaiden reikiintymisen ongelma on huolestuttava. Vanhempien asenteilla voi olla suora vaikutus siihen ja asenteisiin vaikutetaan ohjauksella. Vanhemman hammashoitopelko on yleinen syy hoitoon hakeutumisen viivästymiseen.

Jos suuhygienian ja ensihampaiden hoitoa ei voida helposti saavuttaa omahoidon avulla, suunterveyden strategian tulisi keskittyä paitsi lapseen myös heidän vanhempiinsa. Varhain lapsuudessa opitut mallit auttavat omaksumaankin hyvät omahoidon tavat ja terveelliset elintavat, joista tulee osa jokapäiväistä toimintaa. (Selvarajan 2019,3; Taormina 2020).

Suunterveys edistää sydänterveyttä

Ruotsalaisessa laajassa 26 vuoden seurantatutkimuksessa, jossa oli yli 1600 tutkittavaa, todettiin selvä yhteys hammasinfektoiden ja sepelvaltimotaudin välillä. Tutkijat totesivat, että hammasinfektiot kuten hampaan kiinnityskudostulehdus, liittyivät valtimotautiin ja sen jälkitauteihin. Hammaskiven kertyminen on selkeä riski parodontiitin kehittymiselle. Ammattilaisten keskuudessa vallitsee yksimielisyys siitä, että plakin ja hammaskiven mekaaninen poistaminen estää taudin esiintymisen. (Söder 2016, 3.)

Suomalaisessa seurantatutkimuksessa oli mukana yli seitsemänsataa osallistujaa, joita seurattiin 27 vuoden ajan. Tarkoituksena oli selvittää, liittyykö lapsuusiän suuinfektioihin tai tulehdustiloihin aikuisena piilevä valtimotauti riski. Lapsuuden aikana esiintyneet suun tulehdusoireet näyttivät liittyvän kasaantuvaan altistavaan sydän- ja verisuoniriskitekijöihin seurannan aikana, sekä piilevään valtimotautiin aikuisiässä. (Pussinen ym. 2019, 3.)

Varhaislapsuuden kariksen ehkäisy on tärkeää

Tutkimuksessa on todettu olevan olennaista, että äidit ymmärtävät, mitkä tekijät vaikuttavat lapsuuden aikaiseen hampaiden reikiintymiseen. Heidän tulee ymmärtää, miten he omalla toiminnallaan voivat vähentää lapsuuden aikaista hampaiden reikiintymistä.

Synnytystä edeltävällä suunterveydenhoidon ohjauksella on onnistuttu vähentämään lapsuuden aikaisen kariksen esiintymistä ja muuttamaan vanhempien asenteita suun- ja hampaiden omahoidosta. Jin Xiao ym. (2019) tarkasteli tieteellistä näyttöä siitä, miten synnytystä edeltävällä suunterveydenhoidon ohjauksella onnistuttiin vähentämään reikiintymistä aiheuttavan bakteerin kulkeutumista lapseen. Sitä saatiin vähennettyä merkittävästi synnytystä edeltävällä suunterveydenhoidon ohjauksella, joka sisälsi fluorin käytön, tarkastukset ja hampaiden puhdistuksen, ohjauksen ja ksylitolin käytön. Äidin karies taas lisää varhaislapsuuden kariesriskiä.

Jos taas lapsella on varhaislapsuuden kariesta, on todennäköistä myös pysyvien hampaiden karies. (Arteaga 2009; Riggs 2019,3).

Yhteistyöllä saadaan äitien suunterveydenhoidon ohjaukseen vaikuttavuutta. Äidit eivät välttämättä ymmärrä, että heidän käyttäytymisellään ja asenteellaan suunterveyttä kohtaan raskauden aikana voi olla vaikutusta lapsen suunterveyteen. Kätilön aloittama suun terveydenhoidon ohjaus paransi raskaana olevien naisten hammashoitopalvelujen käyttöä ja suunterveyttä (George 2018,3).

Vanhempien on hyvä tietää kariestartunnan mekanismeista ja siitä, millainen merkitys vanhempien omahoidon mallilla on kariksen esiintymiselle lasten hampaissa. Jotta vanhemmat pystyisivät muuttamaan suunhoitotottumuksiaan ja uskomuksiaan tulisi ohjaus aloittaa jo äidin odotusaikana (Käypä hoito 2020; Taormina 2020,3; Vamos 2015,3).

Lähes neljälläkymmenellä prosentilla 5-vuotiaista suomalaislapsista on kariksen vaurioittamia hampaita. Lapsilla, joiden äidit olivat käyneet suunterveydenhoidon ohjausohjelman, oli merkittävästi vähemmän kariesta.

Karies on yleisin lapsuudenaikaisia infektiosairauksista ja siitä on tullut lasten yleisin pitkäaikainen sairaus. Karies ei parane paikkaamalla mutta siihen voi itse vaikuttaa hyvällä omahoidolla ja terveellisillä elintavoilla.



kuva:Pixabay

Yhteistyöllä saadaan tuloksia

Suun- ja hampaidenterveys ei ole erillään ihmisen kokonaisterveydestä. Tutkimuksissa on pystytty luotettavasti osoittamaan sen merkitys yleissairauksille. Siksi on tärkeää ylläpitää ja kehittää Suomessa suunterveydenhoidon ohjaustyötä. Moniammatillista yhteistyötä tulee lisätä jokaisella terveysohjauksen osa-alueella, jotta onnistuttaisiin juurruttamaan suun- ja hampaiden omahoito pysyväksi tavaksi riittävän varhaisessa elämänvaiheessa.

Artikkeli perustuu tekeillä olevan kehittämisprojektin kirjallisuuskatsaukseen.

Lähteet

Arteaga, P. 2009. The Effects of Motivational Interviewing in Pregnancy on Infant Oral Health Knowledge and Behavior. Virginia: VCU- yliopisto.

Chang, W. ym., 2019. Development of an intervention tool for precision oral self-care; Personalized and evidence-based practice for patients with periodontal disease. U.K : Plos One.

Cheryl, A. ym., 2015. Wiley.

Viitattu 26.1.2021. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/cdoe.12167>

Federation, F. W. D., 2016. FDI:n määritelmä suunterveydelle.

Viitattu 9.2.2021

<https://translate.google.com/translate?hl=fi&sl=en&u=https://www.fdiworlddental.org/resources/policy-statements-and-resolutions/oral-health-and-quality-of-life&prev=search&pto=aue>

George, A. ym., 2018. Evaluation of a midwifery initiated oral health-dental service program to improve oral health and birth outcomes for pregnant woman: A multi-centre randomised controlled trial. Australia: International Journal of Nursing Studies.

Hassija, J. & S. N., 2014. Healthy Lifestyle for Healthy Gums.

Viitattu 26.1.2021. <https://www.longdom.org/open-access/healthy-lifestyle-for-healthy-gums-2161-1122.1000235.pdf>.

Heikka, H., 2019. Suun terveyttä uhkaavia tekijöitä. Viitattu 20.4.2021.

<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00160>

Karies 2020. Käypä hoito. Viitattu 8.1.2021.

Available at: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50078#readmore>

Koskinen-Ollonqvist, P. & R.-W. j. P., 2010. Vastine rahalle – kannanottoja terveyden edistämisen kustannusvaikuttavuuteen, Helsinki: Terveydenedistämisen keskus ry.

Laitala, M., Toivonen, J., Väliorppa, H. & Virtanen, J., 2017. Pienten lasten suun terveyteen liittyvät tiedot , asenteet ja tottumukset. Oulu: ProQuest.

Lee, J., Watt, R., Williams, D. & Giannobile, W., 2016. A New Definition for Oral Health: Implications for Clinical Practise, Policy and Research. Viitattu 23.1.2021.

<https://translate.google.com/translate?hl=fi&sl=en&u=https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27879422/&prev=search&pto=aue>

Long, K. & Le, B. P. M. M., 2020. Early Childhood Caries; Infant Oral Examination. U.K: JBI.

Park, S. ym., 2019. Improved oral hygiene care attenuates the cardiovascular risk of oral health disease; a population-based study from Korea. Korea: European heart journal.

Poutanen, R., Lahti, S. & Tolvanen, M. & H. H., 2009. Acta Odontologica Scandinavica.
Viitattu

24.1.2021. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00016350600714498?scroll=top&needAccess=true>

Pussinen, P. ym., 2019. Association oral infections in childhood with cardiovascular risk factors and subclinical atherosclerosis in adulthood. Suomi: Jama.

Riggs, E. ym., 2019. Interventions with pregnant women, new mothers and other primary caregivers for preventing early childhood caries. Australia: Cochrane Database Syst-Rev.

Selvarajan, N. & Krishnan, R. & K. S., 2019. Effect of Dental Health Education on the knowledge and Attitude Among Expectant Mothers. India: Journal of Pharmacy and BioAllied Sciences.

Sirviö, K., 2019. Hampaiden reikiintyminen alle kouluikäisillä lapsilla.

Viitattu 2.4.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00050>

Sirviö, K., 2019. Odottavat perheet ja äidin suun terveydenhoito.

Viitattu

26.1.2021. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00040

Söder, B. & M. J. & Ö.-S. P., 2016. Dental Calculus Links Statistically to Angina Pectoris: 26-Year Observational Study. Sweden: Plos One.

Taormina, M. ym., 2020. Perception of Dental Caries and Parental Difficulties in Implementing Oral Hygiene for Children Aged Less Than 6 Years; A Qualitative Study. France: Dentistry Journal.

Tarnanen, K., Anttonen, V. & Forss, H. & P. M., 2020. Suun terveys on osa terveyttä.

Viitattu 20.4.2021. <https://www.kaypahoito.fi/khp00085>

Xiao, J. ym., 2019. Prenatal Oral Health Care and Early Childhood Caies Prevention. USA: Karger Publishers.