

# Edistetään terveyttä tänäkin vuonna

Vuosi 2006 oli nimetty Terveyden edistämisen vuodeksi. Vuoden päätyminen ei kuitenkaan tarkoita, että terveyden edistäminen loppuisi. Päinvastoin, tarvetta sille on yhä enemmän, kun me suomalaiset lihomme, käytämme alkoholia paljon, tupakkaa kuluu ja kaiken lisäksi me liikumme liian vähän – eikä suun terveydelläkään kovin hyvin mene.

Positiivinen uutinen viime vuodelta oli terveyden edistämisen määrärahojen kasvu, sillä niitä lisättiin 1,5 miljoonaa euroa vuodelle 2007. Ainakin välillisesti sillä pitäisi olla vaikutusta myös suun terveyteen, kun rahat jaetaan tarkalla harkinnalla terveyttä edistävään toimintaan.

Hyvä uutinen oli myös tieto siitä, että Kansanterveyslaitoksen ja Opetushallituksen ohjeistuksella pyritään poistamaan koulujen automaateista karkit sekä limsat ja muut sokeripitoiset juomat. Hammaslääkäriliiton vuonna 2002 perustaman Terve kouluympäristö -työryhmän suositukset näyttäisivät vihdoin toteutuvan. Monissa kouluissa tarjotaan jo maksullista välipalaa, mihin vanhemmat ja oppilaatkin ovat olleet tyytyväisiä. Suun terveydenhuolto on ollut aktiivisesti mukana, kun kuntien lautakunnissa on ”taisteltu” automaattien poistamisesta. Työtä tarvitaan edelleen ja siinä on hyvänä apuna KTL:n ja Opetushallituksen tekeillä oleva ohjeistus.

Näin vuoden alussa monet lehdet kirjoittavat laihduttamisesta. Helsingin Sanomissa kirjoitetaan koko kevään ajan Laskikapina-artikkelisarjaa. Syystäkin ollaan huolissaan esimerkiksi lasten lihavuuden yleistymisestä. Vaikka kirjoitukset käsittelevät laihduttamista, on niissä samalla kyse myös suun terveyteen vaikuttamisesta. Lihavuuden osasyynä pidettävä kaikenlaisen makean nauttiminen uhkaa myös suun terveyttä, varsinkin kun tavaksi on tullut alitui- nen napostelu. Esimerkiksi 1,5 litran virvoitusjuomapullo sisältää energiaa 600 kcal, joka vastaa 54 sokeripalaa. Harva syödä rouskuttaa sitä sokerimäärää, mutta juomassa se menee huomaamatta alas.

Suomen Sydänliitolla on meneillään viestintäkampanja ”Pieni ottaa isosta mallia. Kaikessa.” Ihmisiä herätellään huomaamaan, miten aikuiset ovat vastuussa siitä ympäristöstä, joka tukee lapsen kasvua ja kehitystä. Esimerkiksi koulujen pitäisi olla uskottavia terveyttä edistävissä roolissaan, oppitunneilla terveellisestä ruoasta puhuttujen asioiden tulisi näkyä myös koulun ruoka- ja välipalatarjonnassa. Lapset oppivat aikuisilta, ja aikuisten päätöksillä on vaikutuksia lasten terveyteen. Tämä koskee vanhempien lisäksi kaikkia lasten parissa työskenteleviä aikuisia, sanoo Sydänliiton

kehittämispäällikkö Marjaana Lahti-Koski apteekkien Terveydeksi-lehdessä. Aikuisten mallia ja vastuuta kannattaa korostaa myös suun terveydenhuollon neuvonnassa, olipa varsinainen neuvonnan kohde minkä ikäinen tahansa julkisen toimen tai yksityisen hammaslääkärin vastaanotolla.

Uutena asiana lihavuuden ehkäisemiseksi – ja samalla suun terveyden eduksi – on ehdotettu ateriavälien pidentämistä. Ehdotuksen tekijä on Kansanterveyslaitoksen erikoistutkija Marja-Leena Ovaskainen Finravinto 2002 -aineiston perusteella. Suomalaiset syövät päivässä kuusi kertaa, mutta vain yhden pääaterian. Energiasta noin kolmannes saadaan välipaloista. Missään muussa maassa ei ole näin vahvaa välipalakehittämistä. Esimerkiksi ranskalaiset syövät lounaan yhdeltä ja päivällisen seitsemältä illalla, eikä sillä välillä syödä mitään. Uusimman tiedon mukaan Ranskassakin lasten lihavuus on yleistymässä. Suomalaiset ovat oppineet, että väsymys johtuu verensokerin laskusta ja siksi tarvitaan tiheää syömistä. Väsymys voi kuitenkin johtua muustakin syystä, vaikka liian lyhyistä yöunista. Verensokerin nostamiseksi valitaan usein sokeripitoisia, epäterveellisiä välipaloja, joita parempia olisivat hedelmät, kasvikset sekä vähärasvaiset ja kuitupitoiset tuotteet.

Viime syksynä sosiaali- ja terveysministeriö julkaisi Terveyden edistämisen laatusuosituksen. Niiden tarkoituksena on jäsentää terveyden edistämisen toimintaa sekä tukea kuntien laadunhallintatyötä. Suosituksissa korostetaan terveyden edistämisen asemaa kunnassa, sen kaikessa toiminnassa ja ne on tarkoitettu työvälineeksi kaikille hallinnonaloille, päättäjille ja työntekijöille. Vuoden 2006 alussa voimaan tulleet kansanterveyslain muutoksethan korostivat terveyden edistämistä kunnan kaikkien hallinnonalojen tehtävänä. Laatusuosituksiin on koottu terveyden edistämisen ydinasiat. Lisäksi niissä käsitellään eri ikäryhmien sekä eri aihealueiden terveyden edistämistä, esimerkkeinä mm. ravitsemus, alkoholi ja huumeet, tupakointi ja savuttomuus sekä suun terveys.

Terveyden edistämisen laatusuositukset on tervetullut julkaisu tukemaan sitä terveyden edistämistyötä, jota myös koko suun terveydenhuollon saralla tehdään, yhä enemmän muiden toimijoiden kanssa yhteistyössä.

HELINÄ KESKINEN

*Hammaslääkäriliiton terveyden edistämisen asiantuntijahammaslääkäri*