

# Hammaslääkäri ja terveyden edistämisen teemavuosi

Hammaslääketiede 2006 -tapahtuman Hammaslääkäriliiton kokoamassa ohjelmassa paneuduttiin terveyden edistämisen teemaan. Napostelukulttuuri on valloillaan ja hampaiden harjauksessa olisi parantamisen varaa. Suun terveyden edistämistyölle on aitoa tilausta ja onnistuminen siinä vaatii uudenlaisia toimintatapoja sekä eri toimijoiden yhteistyötä. Mitä on saatu aikaan terveyden edistämisen teemavuonna ja miten tästä eteenpäin?

Terveyden edistäminen  
kunnan kansanterveysyössä  
vuonna 2006

**S**takesin tutkimusprofessori **Matti Rimpelä** pyrki esityksessään vastaamaan kysymykseen: Mitä vuosi 2006 on opettanut julkisen vallan, yritysten ja kansalaisten vastuusta terveyden edistämisessä? Terveyttä edistetään – ja vahingoitetaan – jokaisen ihmisen arjessa, kaikissa yhteisöissä, järjestöissä ja yrityksissä sekä kuntien kaikilla toimialoilla kaavoituksesta erikoissairaanhoidon. Terveyden edistämisessä erotetaan kansanomaiset näkökulmat, joka on perheiden ja yhteisöjen terveydestä huolehtimista, professionaalinen ammattiosaamiseen perustuvana työnä sekä strateginen näkökulma, johon kuuluvat johtaminen, hallinto, rahoitus ja suunnittelu.

Terveyden edistämisaktiivisuus (TEA) kehittyi 1990-luvulla erillisten ohjelmien kritiikistä. Sen teemoja ovat sitoutuminen kansanterveysvastuuseen, väestön terveyden seuranta, terveys-haasteisiin vastaava infrastruktuuri, erilaiset ohjelmat ja prosessit, ylläpito ja pysyvyys sekä yhteisön tai toimipaikan ongelmanratkaisukyky. Toiminnan tehokkuutta voidaan tulkita asiakaskeisiksi tai väestön terveystarpeista lähtevänä, esimerkiksi lapsiperheiden ter-

veytenä. Kun panoksena on henkilöstö ja muut voimavarat, tuotantoprosessina palvelut ja ohjelmat ja tuotoksena suoritteet, aikaansaadaan vaikutuksia joko asiakkaisiin tai terveystarpeisiin.

## Kunnalla kokonaisvastuu terveyden edistämisestä

Kunnan tulee seurata väestön terveydentilaa ja terveystarpeiden kehitystä ja perustaa toimintansa tarveanalyysiin. Kaiken perustana on sitoutuminen, niin suunnitelmissa ja sopimuksissa, raportoinnissa, johtamisessa kuin kehittämistyössä ja koulutuksessakin. Terveyden edistämisen ydintehtäviä on useita. Kansanterveysseuranta ja terveystalitiikan suunnittelu, seuranta ja arviointi vaativat suunnitelmallisuutta. Epäsuoraa vaikuttamista ovat kansanterveysasiantuntijuus ja -vaikuttaminen, terveysvaikutusten ennakoarviointi sekä terveyskasvatus. Suoraa vaikuttamista tapahtuu terveydenhoitopalveluissa ja terveyttä edistävän sairaanhoidon palveluissa. Johtamisen tehtävä on soveltaa ja toteuttaa erilaisia ohjelmia ja suosituksia niin omassa kuin muidenkin toiminnassa sekä laajemmin alue- ja maakuntatasolla. Jokaisella sairaanhoidopiirillä tulisi olla ehkäisevä ohjelma jokaista tautiryhmää varten. Kunnalla on kokonaisvastuu myös terveyden

edistämisestä.

Terveyden edistämisen pätehtävä on terveyspalvelujen kysynnän vähentäminen lisäämällä väestön terveyttä ja vähentämällä väestöryhmien välisiä terveyseroja. Toiminnan tuloksellisuuden tärkein mitta on saavutettu terveyshyöty yhdessä inhimillisen kärsimyksen vähentämisen kanssa.

Terveystalitiikassa tulisi tehdä aktiivisia, harkittuja päätöksiä, joita kunnat eivät kuitenkaan kykene tekemään. Tällä hetkellä keskitytään häiriöpalvelutuotantoon, joka on kestävämpiä se- sekä kansantalouden että terveyshyödyn kannalta. Sen vuoksi professori Rimpelän mielestä tarvittaisiin uudelleen valtiojohtoisuutta lainsäädännöllä.

Matti Rimpelän esitys on luettavissa kokonaisuudessaan osoitteessa: <http://info.stakes.fi/TedBM/FI/esitelmat/index.htm>.

## Ravinto ja liikunta tasapainoon

Suomessa on viime vuosikymmeninä ollut monia ravitsemukseen liittyviä haasteita, totesi Suomen Sydänliiton kehittämisspäällikkö **Marjaana Lahti-Koski** esityksensä aluksi. Ruokatottumukset ovat pääosin kehittyneet hyvään suuntaan, esimerkiksi rasvan laatu on muuttunut paremmaksi, kolesteroliarvot ovat laskeneet ja kasvien käyttö on lisääntynyt. Haasteita silti riittää. Suolaa saadaan edelleen liikaa, nykyään eniten juustosta ja leivästä. Alkoholin käyttö on selvästi lisääntynyt. Suuri osa energiasta tulee tällä hetkellä juomien muodossa. Sokeroituja mehua ja virvoitusjuomia käytetään entistä enemmän. Niiden kulutus on kaksinkertaistunut vajaan 20 vuoden aikana (**kuviot 1 ja 2**). Myös makeisten kulutus on lisääntynyt. Yleiseksi on tullut välipalatyypinen syöminen, niin että



Terveyden edistämisen teemavuoden session luennoitsijoista kuvassa Marjana Lahti-Koski (vas.), Helinä Keskinen, Matti Rimpelä ja Hannu Hausen sekä session puheenjohtaja Anja Eerola. (Kuva: Mauritz Hellström)

jopa kolmasosa energiasta saadaan välipaloista.

#### Tee viisaita ruokavalintoja

Ravitsemussuosituksen tavoitteena on parantaa ruokavaliota ja edistää hyvää terveyttä. Tavoitteiden toteutumisen edellytyksiä ovat mm. energian saannin ja kulutuksen tasapainottaminen, kuitupitoisten hiilihydraattien saannin lisääminen ja puhdistettujen sokereiden saannin vähentäminen sekä kovan rasvan vähentäminen ja sen osittainen korvaaminen pehmeillä rasvoilla. Val-

tion ravitsemusneuvottelukunta antoi vuonna 2006 seitsemän ohjetta viisaisiin valintoihin:

1. Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä
2. Syö täysjyväleipää ja -puuroa
3. Käytä leivälle kasvirasvavitettä ja suosi kasviöljyä
4. Syö kalaa ainakin kahdesti viikossa
5. Nauti rasvatonta maitoa tai piimää päivittäin, mutta janoon vettä
6. Valitse vähäsuolaisia elintarvikkei-

ta  
Liiku päivittäin ainakin puoli tuntia.

#### Sydänmerkki elintarvikkeiden merkinnässä

Terveellisten valintojen helpottamiseksi Suomessa on kehitetty Sydänmerkki, elintarvikkeiden merkintäjärjestelmä. Sydänmerkin saamiseksi tuotessa on kriteereinä rasvan määrä ja laatu, suolan määrä ja joissakin tuotteissa myös kuidun ja sokereiden määrä. Tällä hetkellä sydänmerkin on saanut yli 270 tuotetta.

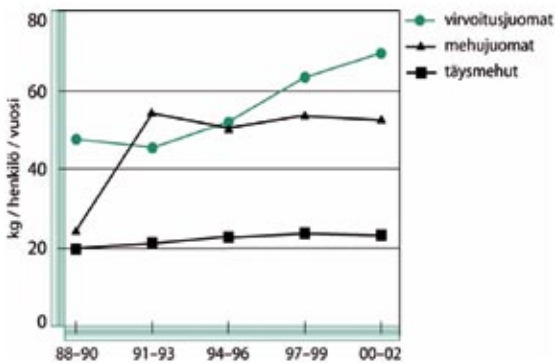
#### Kasvatko mukuloistasi sohvaperunoita?

Lapsena omaksutut elintavat ennustavat hyvin aikuisiän terveyttä. Aikuisen päätöksillä vaikutetaan lapsen elinympäristöön. Hyviä päätöksiä olisivat mm. terveellisten vaihtoehtojen alempi hinta sekä lapsiin kohdistuvaan elintarvikemarkkinoinnin rajoittaminen. Sydänliitto on ottanut lasten terveet elintavat tavoitteekseen kampanjassaan ”Pieni ottaa isosta mallia. Kaikessa”. Teemaan liittyvän julisteen nimi on ”Kasvatko mukuloistasi sohvaperunoita”?

Lisätietoa aiheesta: [www.ktl.fi/ravitsemus](http://www.ktl.fi/ravitsemus), [www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta](http://www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta), [www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi).

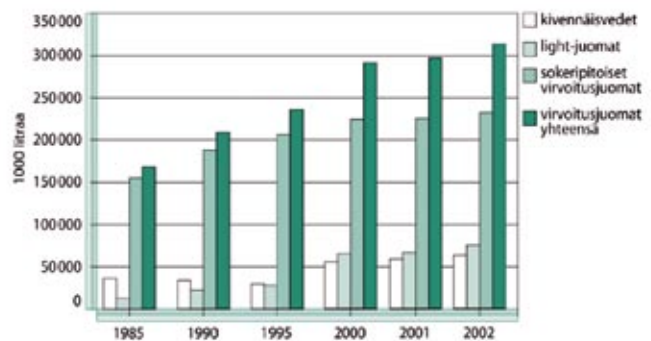
#### Terveyden edistäminen suun terveydenhuollossa

Terveyden edistämisen mahdollisuuksia suun terveydenhuollossa selvitti esityksessään Oulun yliopiston professori



Lähde: Maa- ja metsätalousministeriön tietopalvelukeskus 2003

Kuvio 1. Virvoitusjuomien ja mehujen kulutuksen muutokset Suomessa vuosina 1988–2002.



Lähde: Panimo- ja virvoitusjuomateollisuusliitto 2002

Kuvio 2. Virvoitusjuomien ja kivennäisvesien myynti Suomessa 1985–2002.

**Hannu Hausen.** Suun terveyden edistäminen on ajankohtaista, koska suu- ja hammassairauksia esiintyy yleisesti ja niistä aiheutuu vakavia seurauksia niin kansalaisille kuin yhteiskunnallekin. Suun terveyttä määräävät suurelta osin käyttäytymistieteelliset tekijät, joihin voidaan vaikuttaa. Suunterveyden riskitekijät ovat paljolti samoja, jotka altistavat muillekin kansansairauksille, esimerkiksi diabetekselle. Keskeisiä suun terveyttä määrääviä tekijöitä ovat suuhygieniä, tupakointi ja alkoholin käyttö, ruokatottumukset ja fluorinsaanti. Nykyään suomalaiset harjaavat hampaitaan aivan liian harvoin, on siten kyse alakoulun, yläkoulun tai lukion oppilaista tai aikuisista. Samalla päivittäinen fluorinsaantikin vähenee. Ateriointi on pirstaloitunut, lohturuokia syödään usein ja napostelu on yleistä. Pienetkin myönteiset muutokset terveystavoissa heijastuvat edullisesti myös suun terveyteen.

Suun terveyden edistämistä, muun terveydenhuollon tavoin, koskevat Ottawan asiakirjassa esitetyt terveyden edistämisen osa-alueet, joita ovat terveyttä edistävä yhteiskuntapolitiikka, terveyden edistämistä tukeva elinympäristö, kansalaisten terveystaitojen kehittäminen ja terveyttä tukeva terveyspalvelujärjestelmä. Väestön terveyteen vaikutetaan terveyttä määrävien tekijöiden kautta. Näitä ovat yksilölliset, sosiaaliset, rakenteelliset ja kulttuuriset tekijät, jotka voivat vahvistaa tai heikentää ihmisen terveyttä.

### Oppaat ja suositukset terveyden edistämiseksi

Valtiovalta on pyrkinyt tehostamaan kunnissa tapahtuvaa terveyden edistämistyötä, suun terveyden edistäminen mukaan lukien. Viime vuosina on Stakesin ja STM:n toimesta julkaistu useita oppaita ja laatusuosituksia. Uusin Terveyden edistämisen laatusuositus, johon sisältyy yksityiskohtaisia haasteita myös kunnissa tapahtuvalle suun terveyden edistämiseksi. Kunnissa tulee varmistaa, että kuntalaiset tietävät suun terveyden edistämisen tapahtuvan parhaiten arkielämän tilanteissa terveellisillä ruokatottumuksilla, hyvällä suuhygieniällä ja päihtettömyydellä. Tullee myös varmistaa, että kunnan ylläpitämissä yhteisöissä syödään aterioilla ja välipaloina ravitsemuksellisesti täyspainoista ruokaa, vältetään napostelutuotteita eikä sallita niiden myyntiä ja mai-

nostamista, vettä on saatavilla janojuomaksi, ei käytetä päihkeitä, on mahdollisuus puhdistaa suu ja siihen saa tarvittaessa apua sekä osataan ehkäistä tapaturmia. Kunnassa tulee laatia suun terveyden edistämisen suunnitelma, jossa määritellään keskeiset tavoitteet, sovitaan yhteistyöstä eri yhteistyötahojen kanssa, nimetään suun terveyden edistämisen yhdys- ja vastuuhenkilöt, määritellään terveyttä edistävät palvelut ja varataan niihin voimavarat sekä määritellään arvioinnissa käytettävät arviointivälit ja mittarit.

Professori Hannu Hausen on sitä mieltä, että suun terveyden edistämiseksi on nyt hyvät edellytykset ja on aika tarttua toimeen!

Lisätietoja: Terveyden edistämisen laatusuositus. STM julkaisuja 2006:19, ISSN 1236-2050, ISBN 952-00-1975-8. Verkkopublication osoitteessa: [www.stm.fi](http://www.stm.fi) > julkaisuja. Kirjan tilausosoite: [www.yliopistopaino.fi/kirjamyynti](http://www.yliopistopaino.fi/kirjamyynti).

### Hammaslääkäriliitto terveyden edistäjänä

Hammaslääkäriliiton pitkän aikavälin suunnitelmaan on vuonna 2004 kirjoitettu terveyspolitiikan tavoitteeksi väestön hyvä terveys sekä toiminnan painopisteiksi mm. terveyspoliittisen keskustelun ja päätöksenteon seuraaminen ja siihen osallistuminen, väestön tietouden lisääminen suun terveyteen vaikuttavista tekijöistä sekä yhteistyön tekeminen muiden terveydenhoitoalan järjestöjen kanssa. Vuoden 2006 toimintasuunnitelmaan on kirjattu myös useita terveyden edistämiseen liittyviä tavoitteita, kertoi asiantuntijahammaslääkäri **Helinä Keskinen** Suomen Hammaslääkäriliitosta.

Hammaslääkäriliitto on tehnyt terveydenedistämistyötä terveyskasvatuksen nimellä jo 1970-luvulta lähtien. Siitä osoituksena ovat silloin toimineen Terveyskasvatusoimikunnan laatimat kirjaset, koulujen hammashoidon ohjelmat ja terveyskasvatusaineisto. Vuosien aikana on laadittu erilaisia lehtisiä, tupakka- ja nuuska-aineistoja, ikäihmisten suunhoidon kalvopaketteja sekä [www-sivuja](http://www.sivuja.hammaslaakariliitto.fi). Hammaslääkäriliiton moniammatillinen työryhmä laati muutama vuosi sitten Ikäihmisten suun hoito -kirjasen.

Vuonna 2002 Hammaslääkäriliitto perusti Terve kouluympäristö -työryhmän, sillä Liitto oli huolissaan koulu-

laisten suunterveyden heikkenemisestä ja makeis- ja limsa-automaattien yleistyminen kouluissa. Työryhmä, johon kuului useiden yhteistyötahojen edustajia, järjesti syksyllä 2003 seminaarin ”Terve kouluympäristö – koululaisen ravitsemus ja terveys”. Seminaarin esitykset ja siihen liittyvät suositukset kouluruokailusta julkaistiin STM:n toimesta (STM monisteita 2004:14). Valtakunnalliseen kouluterveyskyselyyn saatiin mukaan kysymys hampaiden harjauksesta. Työryhmä lähetti myös kaikkiin kuntiin kirjeen, jossa toivottiin terveysnäkökulman huomioimista koulujen ruokailussa ja välipalajärjestelyissä. Vuonna 2004 Hammaslääkäriliittoon nimitettiin osapäiväinen terveyden edistämisen asiantuntijahammaslääkäri.

Hammaslääkäriliitto on ollut mukana STM:n alkoholiohjelmassa laatimassa Kysy alkoholikäytöstä -lehtistä sekä ikäihmiselle suunnattua Otetaan selvää -lehtistä. Yhteistyötä on tehty Terveydenedistämisen keskuksen kanssa osallistuen koulun terveys- ja hyvinvointihankkeen ohjausryhmään, ravitsemusfoorumiin ja viestinnän kehittämishankkeeseen. Asiantuntijahammaslääkäri on osallistunut vuosittaisille Terve Kunta -päiville ja Kouluterveyspäiville sekä muihinkin vastaaviin tilaisuuksiin. Yhteistyötä on tehty mm. Sydänliiton, Diabetesliiton, Hengitysliiton sekä Maito & Terveyden kanssa.

Suun terveyden asiaa on ”nostatettu” Kehittyvä elintarvike -lehden artikkelilla sekä valtakunnallisten neuvolapäivien ja ravitsemuspäivien ohjelmaan osallistumisella. Asiantuntijahammaslääkäri on ollut mukana Suomen Akatemian tiedeviikoilla syksyllä 2005. Yhteistyö median, etupäässä lehdistön, kanssa on ollut jatkuvaa. Suun terveyttä käsitteleviä artikkeleita on julkaistu päivä- ja iltapäivälehdissä sekä erilaisissa aikakausi- ja harrastelehdissä. Uutta terveydenedistämisen muotoa on myös äitiyspakkaukseen tulossa oleva vauvaharja.

Hammaslääkäriliitto on luonteva taho edistämään kaikenikäisen väestön suun terveyttä ja tekemään yhteistyötä muiden terveysjärjestöjen kanssa.

### Terveys 2000 -tutkimus

Terveys 2000 -tutkimuksen hyödyntäminen terveyden edistämiseksi oli STM:n kehittämispäällikkö, dosentti **Anne Nordbladin** aiheena. Terveys

2000 -tutkimus järjestettiin Suomessa syksystä 2000 kevääseen 2001. Tutkimuksesta vastasi Kansanterveyslaitos, mutta mukana oli muitakin sosiaali- ja terveysalan organisaatioita. Tutkimukseen osallistuneille tehtiin kotihaastattelu, kliininen terveystarkastus ja röntgen-tutkimus sekä täydentäviä kyselyjä mm. ravinnosta. Kaikessa oli mukana myös suun terveydenhuollon osuus. Edellinen suun terveyden väestötutkimus oli vuosina 1978–80 tehty Mini-Suomi -tutkimus. Samanlaisilla mittareilla mahdollistettiin tutkimusten vertailukelpoisuus. Tutkimus koski 30 vuotta täyttäneitä väestöä ja otoskoko oli noin 8 000 henkeä, joista osallistui lähes 80 %. Tutkimuksesta on ilmestynyt raportti vuonna 2004 (Suominen-Taipale L, Nordblad A, Vehkalahti M, Aromaa A. Suomalaisten aikuisten suunterveys. Terveys 2000 -tutkimus. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 16/2004. www.ktl.fi>julkaisut>julkaisusarjat. Kirjaa voi tiedustella: www.ktl.fi/julkaisut/julkaisumyynti).

#### Suomalaisten suun terveys ja terveystavat

Kiinnityskudostulehdusten esiintyvyys on edelleen runsasta, miehillä naisia yleisempää ja myös vakavamman asteista. Tutkituista hampaallisista miehistä harjasi hampaansa kaksi kertaa päivässä 45 % ja naisista 76 %. Päivittäisen puhdistuksen laiminlöi tutkituista hampaallisista miehistä 13 % ja naisista

2 %. Hammasvälinsä puhdisti 5 % miehistä ja 14 % naisista. Harjauskaan ei tee suuta plakittomaksi, sillä kaksi kertaa päivässä harjaavista oli vailla plakkaa 40 %, kerran päivässä harjaavista 33 % ja harvemmin harjaajista 16 %. Osallistuneiden mukaan viimeisimmällä hammashoidon hoitosarjalla harjausopetusta sai vain 7 %, ravintoneuvontaa 2 %, fluorinkäytön neuvontaa 3 %, hampaiden puhdistus tehtiin 70 %:lle ja fluorilakkaus 37 %:lle.

Kliinisesti mitattuna aikuisten suun terveys on olennaisesti parempi kuin 20 vuotta sitten. Kariesta sairastavien osuus on puolittunut ja hampaita on aiempaa enemmän. Hampaattomuus on vähentynyt ja väistymässä työikäisillä. Hampaiden kiinnityskudossairaudet olivat lähes yhtä yleisiä kuin edellisen tutkimuksen aikana. Kiinnityskudossairaudet ovat yleisin suun sairaus ja niitä todetaan kahdella kolmasosalla aikuisista, myös nuorilla aikuisilla. Hampaiden harjaaminen on hiukan yleistynyt, mutta miehillä se ei vielä ole samalla tasolla kuin naisilla 20 vuotta sitten. Suun omahoito on määrältään ja laadultaan riittämätöntä. Naiset huolehtivat suun puhdistamisesta selvästi miehiä paremmin. Vähäisintä omahoito oli vähiten koulutetuilla, jotka ovat huonon suun terveyden riskiryhmä.

Terveysneuvonnan ja erityisesti omahoidon neuvonnan osuus vastaanotoilla oli pientä.

Kehittämispäällikkö Anne Nord-

bladın mielestä terveysneuvonnan ja ehkäisevän hoidon toteutumista tulee edistää kaikin keinoin ja siitä ovat vastuussa suun terveydenhuollon ammattihenkilöt.

Ref. Helinä Keskinen

## AssisDentin käyttäjillä on syynsä\* tyytyväisyyteen

4 vuotta käytetty – ei ongelmia. | Mukavaa ja asiantuntevaa opastusta! | Näppärä, aikaa säästävä. | Laskutus on hyvä, Kelan suorakorvaus hyvä. | Reskontra ja raportit hyvät ja riittävän kattavat. | Koko ohjelma on hyvä. | Ei mitään ylimääräistä eikä mitään puutu. | Ohjelma pidetään hyvin ajan tasalla. | Yksinkertainen, selkeä, hyvä palvelu. | Ei rahastuksen makua. | Pitäkää taso samana! |

\* AssisDent-asiakaskysely syksy 2006

**ENTERI**  
PROFESSIONAL SOFTWARE OF

AssisDent-tuotepalvelu  
puh. 020 743 8330 (arkisin klo 9–17)  
info@entteri.fi | www.assisdent.com

**ASSISDENT**

TIETOJÄRJESTELMÄ HAMMASHOIDON AMMATTILAISILLE