

**Kajaanilaiskoululaisten ruoka- ja harjaustottumuksissa on parannettavaa**

**LÄHTÖKOHDAT**

Suomalaisten lasten ja nuorten ruoka-tottumusten napostelupainotteisuus ja tutkimusten paljastama liian vähäinen hampaiden harjaustiheys ovat viime aikoina olleet huolen aiheena. Tässä tutkimuksessa kuvataan kajaanilaisten 6.- ja 9.-luokkalaisten ruoka- ja suuhygieniatottumuksia.

**MENETELMÄT**

Tutkimusaineisto kerättiin yhdessätoista Kajaanin peruskoulussa (kaikki peruskoulu), joiden 6.- ja 9.-luokkalaisista 94 % osallistui tietokoneavusteiseen kyselyyn (n = 768).

**TULOKSET**

Kouluruoka oli päivän suosituin ateria. Salaattia söi pojista alle puolet ja tytöistä kaksi kolmesta. Suosituimmat ruokajuomat olivat koulussa maito ja vesi, kotona myös mehu. Yleisin janojuoma koulussa oli vesi ja kotona mehu, jota käytettiin myös yleisimpänä napostelutuotteena. Napostelu liittyi usein ajanviettoon kaverien kanssa ja videoiden tai TV:n katseluun. Kaksi kolmasosaa ilmoitti harjaavansa hampaansa kahdesti päivässä tyttöjen ollessa poikia ahkerampia harjaajia.

**JOHTOPÄÄTÖKSET**

Tutkimukseen osallistuneiden lasten ja nuorten ruoka- ja suuhygieniatottumukset olivat hieman odotettua terveellisemmät. Salaatin ja vihannesten syönti oli kuitenkin suositeltua vähäisempää ja sokeripitoisten juomien juonti huolestuttavan yleistä. Vähintään kahdesti päivässä hampaansa harjaavien tyttöjen ja poikien määrä oli paljon toivottua pienempi.

<sup>1</sup>Essi Lukkari, HLL, Hammaslääketieteen laitos, Oulun yliopisto

<sup>2</sup>Jenni Myöhänen, HLL, Hammaslääketieteen laitos, Oulun yliopisto

<sup>3</sup> Vuokko Anttonen, HLT, EHL, Oulun yliopisto  
Hammaslääketieteen laitos  
PL 5281  
90014 Oulun yliopisto  
vuokko.anttonen@oulu.fi

<sup>4</sup>Hannu Hausen, professori, Hammaslääketieteen laitos, Oulun yliopisto



# Salaatin syönti ja hampaiden harjaus eivät aina kiinnosta nuoria

**Kirjoittajat: <sup>1</sup>Essi Lukkari, <sup>2</sup>Jenni Myöhänen, <sup>3</sup>Vuokko Anttonen, <sup>4</sup>Hannu Hausen**

Vuonna 2006 suklaata ja makeisia myytiin Suomessa yli 42 000 tonnia, 48 % enemmän kuin vuonna 2001. Erityisen suurta (71 %) oli sokerimakeisten myynnin kasvu (1). Tällä vuosikymmenellä tapahtunut kasvua edelsi yli 70 %:n suuruinen makeisten ja suklaan myynnin lisääntyminen vuosina 1985–2001 (2). Suuren muutoksen odottaisi näkyvän makeisten ja suklaan käyttöä kartoitavissa kyselytutkimuksissa, mutta Honkalan ym. (2003) kyselyssä niiden 11-, 13-, ja 15-vuotiaiden osuus, jotka ilmoittivat syövänsä makeisia useammin kuin kerran päivässä, väheni 10 %:sta vuonna 1984 7–8 %:iin vuosina 1986 ja 1990. Vuosina 1994, 1998 ja 2002 vastaava osuus oli enää 4 % (3). Nuorille tehdyissä perinteisissä kyselyissä vastaajat mitä ilmeisimmin aliarvioivat makeisten ja suklaan syöntiään. Oulun ja Jyväskylän yliopistojen tutkijat ovat suunnitelleet tietokoneavusteisen, kouluiäisten ruokatottumuksia kartoittavan

kyselyn. Siinä makeisten ja muiden napostelutuotteiden käytöstä pyritään saamaan entistä vivahteikkaampi kuva selvittämällä, minkälaisissa tilanteissa koululaiset niitä käyttävät. Kyselyä testattiin jväskyläläisillä koululaisilla (4), mutta koska otos ei ollut edustava, tulokset eivät ole yleistettävissä Jyväskylän kouluikäiseen väestöön. Myöhemmin kyselyyn lisättiin myös suuhygieniatottumuksia kartoittava osa (5). Lasten ja nuorten suuhygieniatottumuksia vertailtaessa Suomi sijoittuu Euroopan huonoimpien maiden joukkoon (6, 7). Nyt raportoitavan tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa tietoa peruskoulun 6. ja 9. luokkien oppilaiden ruoka- ja suuhygieniatottumuksista Kajaanin kaupungissa.

**Aineisto ja menetelmät**

Erityisopetuksessa olevia lukuun ottamatta kaikille Kajaanin yhdentoista peruskoulun 6.- ja 9.-luokkalaisille

tarjottiin mahdollisuus osallistua kyselyyn, joka suoritettiin lokakuun 2006 ja huhtikuun 2007 välisenä aikana kaupungin perusopetuksen tulosalueen johtajan ja kunkin koulun rehtorin luvalla (taulukko 1). Kuudesluokkalaisten oli yhteensä 416 ja 9.-luokkalaisten 398. Neljässä koulussa oli sekä 6.- että 9.-luokkalaisten, muissa kouluissa vain 6.-luokkalaisten. Suurimmassa koulussa tutkimukseen osallistui 211 oppilasta ja kahdessa pienimmässä koulussa seitsemän oppilasta. Koulukohtainen osallistumisprosentti vaihteli 86:sta 100 %:iin. Oppilaista kaiken kaikkiaan 94 % vastasi kyselyyn.

Kysely toteutettiin oppituntien aikana siten, että kukin vastaaja vuorollaan vastasi itsenäisesti kysymyksiin rauhallisessa paikassa kannettavaa tietokonetta käyttäen. Kaksi tämän artikkelin kirjoittajaa (EL ja JM) vastasi kyselyn järjestelyistä ja opasti vastaajia. Oppilaiden piti vastata yhteensä 19 ruoka- ja suhygieniatottumuksia koskevaan monivalintakysymykseen. Lisäksi kysyttiin vastaajan ikää ja sukupuolta. Vastausten perusteella kullekin vastaajalle laskettiin ruokatottumusten napostelupainotteisuutta kuvaava pistemäärä laskemalla yhteen kysymyskohtaiset pisteet Antosen ym. ehdottamalla tavalla (5). Pistemäärä oli sitä suurempi mitä napostelupainotteisemmat vastaajan ruokatottumukset olivat (maksimi +90, minimi -86).

Tilastollisiin analyyseihin käytettiin khin neliö ( $\chi^2$ ) testiä, riippumattomien otosten t-testiä ja Spearmanin järjestyskorrelaatiokerrointa. Analyysit suoritettiin käyttäen SPSS tilasto-ohjelmaa (versio 15.0).

## Tulokset

### Ateriat

Kouluruoka oli päivän suosituin ateria ja iltapala oli vähiten suosittu (taulukko 2). Molemmilla luokka-asteilla noin 90 % vastaajista ilmoitti syövänsä kouluaterian joka päivä tai melkein joka päivä kunnolla pöydän ääressä istuen. Kuudesluokkalaisten tytöt söivät aamupalan useammin kuin samanikäiset pojat ja 9. luokan tytöt. Yhdeksäsluokkalaisten pojat söivät useammin iltapalaa kuin samanikäiset tytöt. Kouluruoan ja päivällisen syönnissä

**Taulukko 1. Ruoka- ja suhygieniatottumuksia kartoittavaan kyselyyn osallistuneiden koululaisten lukumäärät ja vastausprosentit.**

Luokka-aste	Tytöt		Pojat		Yhteensä	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)
6.	219	97	181	95	400	96
9.	202	94	166	90	368	92
Yhteensä	421	96	347	93	768	94

**Taulukko 2. Kysytyjen aterioiden syönti pöydän ääressä istuen joka päivä tai melkein joka päivä; koululaisten prosenttiosuudet.**

	6. lk			9. lk			6. vs. 9. lk	
	Tytöt (%)	Pojat (%)	p	Tytöt (%)	Pojat (%)	p	Tytöt p	Pojat p
Aamupala	88,6	80,0	0,025	74,9	77,1	n.s.	< 0,001	n.s.
Kouluruoka	90,0	92,2	n.s.	89,2	91,6	n.s.	n.s.	n.s.
Päivällinen	87,7	82,8	n.s.	80,3	86,7	n.s.	0,045	n.s.
Iltapala	74,0	73,9	n.s.	65,5	78,3	0,008	n.s.	n.s.

**Taulukko 3. Joka päivä tai melkein joka päivä koulussa nautitut ruokalajit luokka-asteen ja sukupuolen mukaan.**

	6. lk			9. lk			6. vs. 9. lk	
	Tytöt (%)	Pojat (%)	p	Tytöt (%)	Pojat (%)	p	Tytöt p	Pojat p
Lämmin ruoka	87,7	91,7	n.s.	87,2	89,8	n.s.	n.s.	n.s.
Salaatti tai raaste	63,9	38,9	< 0,001	58,1	39,8	0,001	n.s.	n.s.
Leipä tai näkkileipä	66,7	61,7	n.s.	75,9	68,7	n.s.	0,041	n.s.

ei sukupuolten välillä ollut merkitseviä eroja kummallakaan luokka-asteella lukuun ottamatta sitä, että 6. luokan tytöt söivät useammin päivällistä kuin 9. luokan tytöt.

Kouluateriaan kuuluvan lämpimän ruoan syönnissä ei ollut merkitseviä eroja sukupuolten eikä luokka-asteiden välillä (taulukko 3). Tytöt söivät salaattia tai raastetta useammin kuin pojat sekä 6. että 9. luokka-asteella. Yhdeksäsluokkalaisten tytöt söivät tuoretta leipää ja näkkileipää useammin kuin nuoremmat tytöt.

### Juomat

Koulussa ruokajuomana juotiin yleisimmin maitoa (6.-luokkalaisten 60,2 % ja 9.-luokkalaisten 56,4 %) ja vettä (6.-luokkalaisten 36,6 % ja 9.-luokkalaisten 40,4 %). Yhdeksännen luokan pojat joivat koulussa ruokajuomana vettä (68,7 %) ja maitoa (66,9 %) useammin kuin samanikäiset tytöt (vettä 49,3 %,

p < 0,001 ja maitoa 47,8 %, p < 0,001). Muutoin sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

Kotona ruokajuomana oli yleisimmin maito (63,0 %:lla vastaajista); selvästi harvemmin juotiin tuoremehua (13,5 %), johtovettä (11,3 %) ja tiivistemehua (6,6 %). Kuudesluokkalaisten joi kotona ruokajuomana maitoa 65,4 %, vettä 8,8 %, tuoremehua 17,3 % ja tiivistemehua 4,8 %; yhdeksäsluokkalaisten vastaavat osuudet olivat 60,4 % (maito), 14,1 % (vesi), 9,5 % (tuoremehu) ja 8,7 % (tiivistemehu). Yhdeksäsluokkalaisten tyttöistä useampi (20,7 %) joi kotona ruokajuomana vettä kuin samanikäisistä pojista (9,0 %, p = 0,002) ja nuoremmista tytöistä (11,9 %, p = 0,017).

Vesi oli yleisin janojuoma koulussa molemmilla luokka-asteilla sekä tytöillä että pojilla (63,2 %:lla kaikista vastaajista). Yhdeksännen luokan tytöistä sitä joi useampi kuin samanikäisistä pojista.

**Taulukko 4. Koulussa ja kotona käytetyt janojuomat.**

	Koulussa								
	6. lk			9. lk			6. vs. 9. lk		
	Tytöt (%)	Pojat (%)	p	Tytöt (%)	Pojat (%)	p	Tytöt p	Pojat p	
Vesi	68,9	63,9	n.s.	70,9	45,8	< 0,001	n.s.	0,001	
Maito	19,2	21,1	n.s.	7,9	18,1	0,004	0,001	n.s.	
Mehu	7,3	5,0	n.s.	8,9	11,4	n.s.	n.s.	0,031	
Limsa	2,3	2,8	n.s.	6,9	22,3	< 0,001	0,032	< 0,001	

	Kotona								
	6. lk			9. lk			6. vs. 9. lk		
	Tytöt (%)	Pojat (%)	p	Tytöt (%)	Pojat (%)	p	Tytöt p	Pojat p	
Vesi	30,6	32,2	n.s.	33,5	18,7	0,001	n.s.	0,005	
Maito	13,7	7,8	n.s.	5,9	12,0	0,042	0,009	n.s.	
Mehu	42,0	41,7	n.s.	43,9	41,6	n.s.	n.s.	n.s.	
Limsa	10,0	12,8	n.s.	12,3	25,3	0,002	n.s.	0,002	

**Taulukko 5. Napostelutuotteisiin käytetty rahamäärä (€/viikko) ja napostelupisteiden keskiarvot.**

	Tytöt €; pisteet	Pojat €; pisteet	p €; pisteet
6. lk	2,16; -31,5	2,85; -23,0	< 0,001; < 0,001
9. lk	2,63; -29,3	3,65; -22,3	< 0,001; < 0,001
p	0,006; n.s.	0,001; n.s.	

**Taulukko 6. Hampaiden pesemättä jättäminen ainakin silloin tällöin, kun väsyttää tai ei huvita.**

	Tytöt (%)	Pojat (%)	p
6. lk	27,4	45,0	< 0,001
9. lk	33,0	40,4	n.s.
p	n.s.	n.s.	

Tämän ikäluokan pojat joivat koulussa janojuomana useammin limsaa ja maitoa kuin tytöt, jotka 6.-luokkalaisiin verrattuna käyttivät useammin limsaa ja harvemmin maitoa. Kuudesluokkalaiset pojat joivat vettä yleisemmin kuin 9. luokan pojat, jotka puolestaan joivat yleisemmin mehua ja limsaa (taulukko 4).

Janojuomien käytössä kotona oli jonkin verran eroja sekä luokka-asteiden että sukupuolten välillä. Kotona koululaiset ilmoittivat yleisimmiksi janojuomiksi mehun (42,3 %) ja veden (27,5 %). Kuudesluokkalaisilla sekä mehun että veden juonti oli yhtä yleistä molemmilla sukupuolilla, mutta vanhemmista pojista

selvästi pienempi osa joi vettä (taulukko 4). Yhdeksännellä luokalla pojat joivat kotona maitoa ja limsaa yleisemmin kuin tytöt ja kaksi kertaa yleisemmin limsaa kuin 6. luokan pojat. Yhdeksännen luokan tytöillä maidon juonti oli vähäisempää kuin nuoremmilla tytöillä. Veden juonti janojuomana oli harvinaisempaa sekä koulussa että kotona 9.-luokkalaisilla pojilla 6.-luokkalaisiin verrattuna. Tytöillä ei ollut vastaavaa eroa luokka-asteiden välillä (taulukko 4).

**Napostelu**

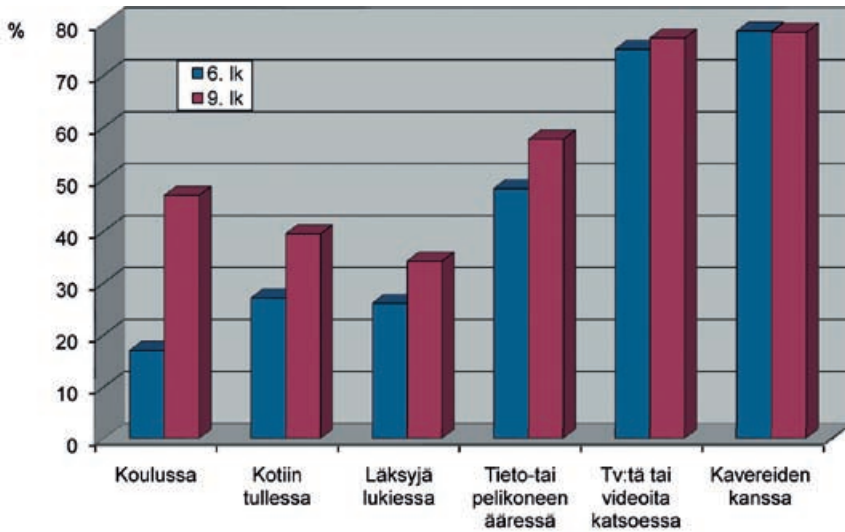
Kavereiden kanssa oleminen ja television tai videoiden katselu olivat

yleisimmät tilanteet, joissa vastaajat ilmoittivat napostelevalansa päivittäin tai lähes päivittäin (kuvio 1). Näissä tilanteissa luokka-asteiden välillä ei ollut eroa, mutta koulussa, kotiin tullessa, läksyjä lukiessa ja tieto- tai pelikoneen ääressä päivittäinen napostelu oli 9.-luokkalaisilla yleisempää kuin nuoremmalla ikäryhmällä. Yhdeksäsluokkalaisista lähes puolet ilmoitti napostelevalansa koulussa joka päivä tai silloin tällöin viikon mittaan, mikä oli lähes kolme kertaa enemmän kuin vastaava osuus 6.-luokkalaisilla (kuvio 1).

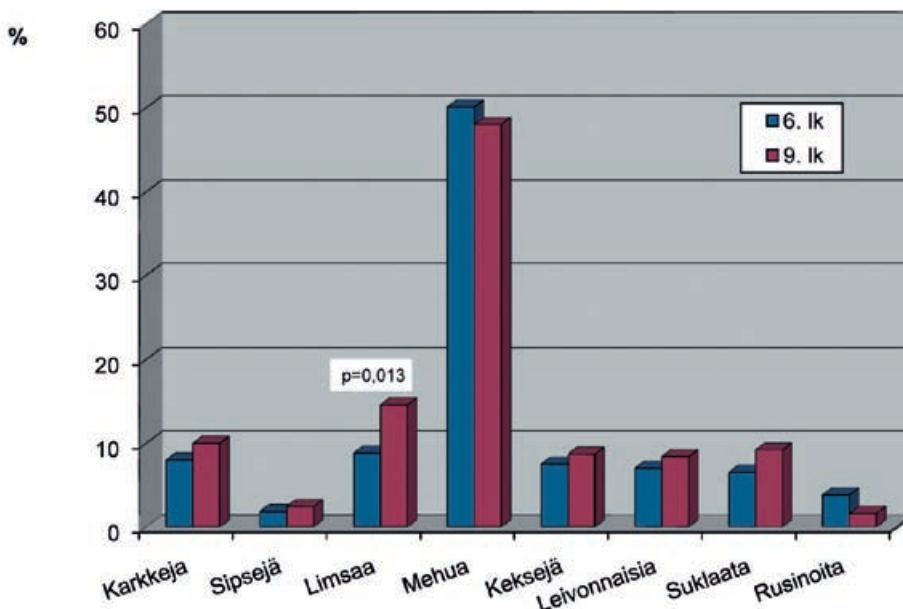
Kuviossa 2 luetelluista napostelutuotteista yleisimmin käytetty oli mehu, jota molemmilla luokka-asteilla noin puolet vastaajista ilmoitti juovansa päivittäin tai lähes päivittäin. Seuraavaksi yleisimpiä olivat limsa, karkit ja keksit. Pojista suurempi osa kuin tytöistä joi limsaa (p = 0,004) ja söi keksejä (p = 0,001) ja pullaa tai muita leivonnaisia (p < 0,001). Vähintään yhtä napostelutuotetta ilmoitti syövänsä joka päivä tai melkein joka päivä 20,3 % 6.-luokkalaisista ja 23,6 % 9.-luokkalaisista (kuvio 2). Pojat käyttivät 9. luokalla napostelutuotteita useammin kuin samanikäiset tytöt (p = 0,002) ja nuoremmat pojat (p = 0,049). Limsaa tai mehua joi päivittäin tai lähes päivittäin 53,1 % 6.-luokkalaisista ja 54,5 % 9.-luokkalaisista.

**Napostelutuotteiden ostamiseen käytetty raha ja ruokatottumusten napostelupainotteisuus**

Keskimäärin napostelutuotteisiin käytettiin 2–3 euroa viikossa (taulukko 5). Pojat käyttivät niihin molemmilla luokka-asteilla keskimäärin enemmän rahaa kuin tytöt ja yhdeksäsluokkalaiset enemmän kuin 6.-luokkalaiset. Sellaisia vastaajia, jotka eivät oman ilmoituksena mukaan ostaneet lainkaan naposteltavaa, oli 6. luokilla 11,8 % ja 9. luokilla 8,4 %. Kymmenen euroa viikossa napostelutuotteisiin käytti 6.-luokkalaisista 1,8 % ja 9.-luokkalaisista 4,1 %. Molemmilla luokka-asteilla tytöillä oli keskimäärin alhaisemmat (terveellisempiin ruokatottumuksiin viittaavat) napostelupisteet (taulukko 5). Napostelutuotteisiin vähän rahaa käyttävien koululaisten napostelupisteet olivat keskimäärin selvästi alhaisemmat kuin



Kuvio 1. Yleisimpiä tilanteita ja paikkoja, joissa koululaiset ilmoittivat käyttävänsä napostelutuotteita ainakin silloin tällöin.



Kuvio 2. Napostelutuotteita joka päivä tai melkein joka päivä käyttävien koululaisten osuudet.

naposteltaviin paljon rahaa käyttävillä ( $r = 0.519$ ,  $p < 0.001$ ).

### Ksylitolipurukumi

Tytöt käyttivät useammin ksylitolipurukumia kuin pojat ( $p < 0.001$ ) siten, että 6. luokan tytöistä 74,9 % ja pojista 57,8 %, ja 9. luokan tytöistä 78,3 % ja pojista 46,4 % pureskeli sitä päivittäin. Kuudensien ja 9. luokkien poikia verrat-

taessa huomattiin 6.-luokkalaisten olevan ahkerampia päivittäisen ksylitolipurukumin käyttäjiä kuin 9.-luokkalaisten (57,8 % ja 46,4 %,  $p = 0,041$ ). Yhdeksäsluokkalaisten pojista 17,5 % ja tytöistä 2,5 % ( $p < 0.001$ ) ilmoitti, ettei koskaan käytä ksylitolipurkkaa. Kuudensilla luokilla vastaavat osuudet olivat 3,3 % (pojat) ja 1,4 % (tytöt) (n.s.).

### Suuhygienia

Joka päivä tai melkein joka päivä harjasi hampaansa 6.-luokkalaisten 96,2 % ja 9.-luokkalaisten 93,2 %. Tytöistä suurempi osa kuin pojista ilmoitti harjaavansa hampaansa vähintään kahdesti päivässä sekä 6. ( $p < 0,001$ ) että 9. luokalla ( $p = 0,004$ ). Vähintään kahdesti päivässä harjasi hampaansa 75,3 % 6. luokan ja 66,0 % 9. luokan tytöistä ( $p = 0,042$ ). Pojilla vastaavat osuudet olivat 58,3 % (6. luokka) ja 51,2 % (9. luokka) (n.s.). Suosituimmat harjausajankohdat olivat ilta (94,2 % kaikista vastaajista) ja aamu aamupalan jälkeen (58,2 %). Kuudennen luokan pojista suurempi osa kuin tytöistä tunnusti hampaiden jäävän pesemättä väsymyksen tai viitseliäisyyden puutteen vuoksi ainakin silloin tällöin (taulukko 6). Yhdeksäsluokkalaisten ero tyttöjen ja poikien välillä oli samansuuntainen, mutta se ei ollut tilastollisesti merkitsevää.

Kysyttäessä hammaslangan käyttöä 42,8 % pojista ja 30,1 % tytöistä ilmoitti lankaavansa hampaansa vähintään silloin tällöin viikon mittaan ( $p = 0,001$ ). Kuudennen luokan tytöistä 72,6 % ja pojista 55,0 % ei käyttänyt koskaan hammaslankaa. Yhdeksäsluokkalaisten vastaavat osuudet olivat 67,0 % (tytöt) ja 59,6 % (pojat).

### Pohdinta

Tutkimukseen osallistuivat kaikki Kajaa- n 6.- ja 9.-luokkalaisten erityisopetuksessa olevia lukuun ottamatta. Tutkimus suoritettiin hyvässä yhteistyössä perusopetuksen tulosalueen johtajan, rehtorin ja muiden opettajien kanssa, mistä syystä osallistumisprosentti oli poikkeuksellisen korkea (94 %). Hyvään osallistumisprosenttiin vaikutti myös se, että tämän tyyppiseen tutkimukseen ei tarvita osallistujien tai heidän huoltajiensa kirjallista suostumusta. Tietokoneohjelma oli suunniteltu niin, ettei kyselyä voinut jättää kesken, vaan oppilaan oli vastattava kysymysten kaikkiin kohtiin. Nuoret olivat innokkaita vastaajia. Perinteisiin kyselyihin verrattuna nyt käytetty kysely tuottaa yksityiskohtaisempaa tietoa napostelutilanteista. Kysymysten vastausvaihtoehdot oli muotoiltu siten, ettei nuorten ruokatottumuksien frekvensseistä saatu täsmällisiä tietoja,

mutta kyselyn perusteella voitiin arvioida koululaisten ruokatottumusten napostelupainotteisuutta (5).

Viime aikoina on keskusteltu paljon siitä, etteivät koululaiset syö kouluruokaa sellaisena ateriokokonaisuutena, joksi se on tarkoitettu. Silloin houkutus korvata ateriat erilaisilla napostelutuotteilla ja herkuilla saattaa lisääntyä. Kajaanissa tehdyn tutkimuksen mukaan lähes kaikki kajaanilaiset lapset ja nuoret söivät kouluruokaan kuuluvan lämpimän aterian. Sen sijaan vain noin puolet vastaajista ilmoitti syövänsä salaatin tai raasteen joka päivä tai melkein joka päivä. Kajaanilaisilla nuorilla päivittäinen tai lähes päivittäinen napostelutuotteiden käyttö ei ollut yhtä yleistä kuin jyväsäilyäisillä koululaisilla vuonna 2004 toteutetussa kyselyssä (4).

Tutkimuksen mukaan napostelu näyttää olevan yhteydessä joihinkin tilanteisiin. Varsinkin ajanviettoon kavereitten kanssa sekä television tai videoiden katseluun liittyy hyvin usein napostelua. Yhdeksäsluokkalaisten napostelivat kaikissa kysytyissä tilanteissa 6.-luokkalaisten useammin, mihin voi olla syynä se, että 9.-luokkalaisten on enemmän rahaa käytettävissä kuin 6.-luokkalaisten. Koululaisten napostelun ja napostelutuotteisiin käytetyn euromäärän välillä havaittiin selvä korrelaatio.

Mehut ja limsat sisältävät paljon sokeria ja turhaa energiaa, ja siksi niiden päivittäistä käyttöä tulisi rajoittaa (8). On esitetty, että virvoitusjuomien käytön pitäisi olla satunnaista ja täysmehuja saisi juoda vain noin lasillisen päivässä (9,10). Kajaanilaisilla koululaisilla mehu oli yleisin kotona käytetty napostelutuote. Kotona mehua juotiin janojuomana useammin kuin vettä, mikä on huolestuttavaa sekä suunterveyttä että painonhallintaa ajatellen (11, 12, 13). Limsan käyttö oli pojilla yleisempää kuin tytöillä ja erityisesti 9.-luokkalaisten pojat joivat limsaa janojuomana huolestuttavan usein.

Suomalaislapset käyttävät ilahduttavan paljon ksylitolituotteita. Kajaanilaisista 6.- ja 9.-luokkalaisten ksylitolipurukumia käytti päivittäin useampi kuin vuoden 1998 WHO:n koululaistutkimuksen 11- ja 15-vuotiaista vastaajista (14). Kajaanilaisilla tytöillä ksylitolipurukumin käyttö oli

yleisempää kuin pojilla. Yllättävää oli, että 9.-luokkalaisten pojista melkein viidesosa ei oman ilmoituksena mukaan käyttänyt ksylitolipurukumia lainkaan. Erityisesti yläkouluikäisten poikien motivoiminen ksylitolituotteiden käyttäjiksi on haaste suun terveydenhuollon ammattilaisille.

Tutkimusten perusteella tiedetään, että Suomessa sen paremmin lapset kuin aikuisetkaan eivät pese riittävän usein hampaitaan (6, 7, 15). Kajaanilaiset tytöt ja pojat ilmoittivat harjaavansa hampaitaan ahkerammin kuin suomalaisnuoret keskimäärin. Esimerkiksi WHO:n vuoden 2005/2006 koululaistutkimuksen mukaan (7) 11-vuotiaista tytöistä noin 55 % ja pojista 37 % ilmoitti harjaavansa hampaansa vähintään kahdesti päivässä; 15-vuotiailla vastaavat luvut olivat 61 % ja 39 %. Staakesin vuoden 2007 kouluterveyskyselyn mukaan Kainuun 8. ja 9. luokkien oppilaista noin 60 % ilmoitti harjaavansa harvemmin kuin kahdesti päivässä (16). On mahdollista, että Kajaanin kouluissa toteutettu harjausopetus on vaikuttanut myönteisesti nuorten suuhygieniatottumuksiin. Vaikka hampaita harjattiin ahkerasti, joukkoon mahtui varsin paljon myös niitä, joilla hampaat jäivät viitseliäisyyden puutteen vuoksi harjaamatta ainakin silloin tällöin.

Kajaanilaiset koululaiset olivat suuhygieniatottumustensa osalta hyvätapaisempia kuin osattiin odottaa, mutta heistäkin melkoisen suuri osa harjasi hampaitaan suosituksia harvemmin. Lapset pitäisi saada syömään kouluateria kokonaisuutena, jollaiseksi se on suunniteltu, ja heidät, ennen muuta pojat, pitäisi saada rajoittamaan sokeripitoisten juomien juontia ja lisäämään ksylitolituotteiden käyttöä. Kajaanissakin kouluympäristö oli suun terveyden kannalta haasteellinen. Toivoa sopii, että hiljan aloitettu terveystiedon opetus ajan myötä heijastuu parannuksina sekä kouluympäristössä että koululaisten terveysosaamisessa. Koululaisten ruoka- ja suuhygieniatottumusten kohentamiseksi tarvitaan lisäksi entistä parempaa yhteistyötä koulun aikuisten toimijoiden, kotien ja suunterveyden ammattilaisten välillä. ■

## Dietary and oral hygiene habits: Room for improvement among schoolchildren

In Finland, consumption of sweets and chocolate has increased in recent decades, and dietary habits have become more unfavorable. In international comparisons, the percentage of Finns brushing their teeth at least twice a day is often among the lowest in Europe. As is known, harmful eating habits associated with poor oral hygiene are destructive to oral health.

The purpose of this study was to acquire up-to-date information on Finnish schoolchildren's dietary and oral hygiene habits. The data were collected between April 2006 and October 2007 in 11 comprehensive schools in Kajaani, Finland (n=768) using a computer-assisted questionnaire. The data were analyzed using the SPSS 15.0 statistical software package.

The free lunch offered at school was the most commonly eaten daily meal among the participants; about 9/10 of the school children ate this lunch daily or almost daily. The school meal always includes salad or vegetables, but compared to recommendations, these were rarely eaten. The most common drink used for quenching thirst was water at school and juice at home. More than half of the participants reported drinking juice or fizzy drinks daily or almost daily. Two-thirds of the school children in Kajaani reported brushing their teeth at least twice a day.

Among the schoolchildren studied, dietary and oral hygiene habits were somewhat more favorable than expected. The frequency of consuming salads and vegetables, however, was much lower than recommended. The opposite was true for drinking sugary juices and soft drinks. The percentage of those brushing their teeth at least twice a day was clearly lower than desired. ■

## Kirjallisuus

1. Elintarviketeollisuusliitto ry. Elintarviketeollisuuden kotimaan myyntilukuja. <http://www.etl.fi/tilastot/pdf/myynti/Kotimaa2007.pdf>
2. Nordblad A, Suominen-Taipale L, Rasilainen J, Karhunen T. Suun terveydenhuoltoa terveyskeskuksissa 1970-luvulta vuoteen 2000. STAKES Raportteja 278/ 2004. [http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja\\_b/2004b16.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2004b16.pdf)
3. Honkala E, Honkala S, Tynjälä J, Kannas L. The trends in sweets and soft drink consumption between 1984 and 2002 among Finnish schoolchildren. *Community Dent Health* 2003; 20: 188.
4. Kasila K, Hausen H, Anttonen V. Tuloksia kouluikäisten ruokatottumusten kartoituskyselystä. *Suom Hammaslääk* 2005; 12: 700–4.
5. Anttonen V, Hausen H, Seppä L, Niinimaa A. Effect of dietary habits on laser fluorescence values of visually sound occlusal surfaces among Finnish schoolchildren. *Int J Paediatr Dent* 2008; 18: 124–30.
6. Poutanen R, Lahti S, Hausen H. Oral health-related knowledge, attitudes, and beliefs among 11 to 12-year-old Finnish schoolchildren with different oral health behaviors. *Acta Odontol Scand* 2005; 63: 10–6.
7. Currie C, Gabhainn SN, Godeau E, Roberts C, Smith R, Currie D, Picket W, Richter M, Morgan A, Barnekow V (editors). Inequalities in young people's health: HBSC international report from the 2005/2006 survey. [http://www.euro.who.int/Document/E91416\\_Ch2\\_3.pdf](http://www.euro.who.int/Document/E91416_Ch2_3.pdf): 98–9.
8. Ovaskainen ML, Reinivuo H, Tapanainen H, Hannila ML, Korhonen T, Pakkala H. Snacks as an element of energy intake and food consumption. *Eur J Clin Nutr* 2006; 60: 494–501.
9. Marshall TA, Levy SM, Broffitt B, Warren JJ, Eichenberger-Gilmore JM, Burns TL, Stumbo PJ. Dental caries and beverage consumption in young children. *Pediatrics* 2003; 112: 184–91.
10. Valsta L, Borg P, Heiskanen S, Keskinen H, Männistö S, Rautio T, Sarlio-Lähteenkorva S, Kara R. Juomat ravitsemuksessa. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan raportti 2008. [http://www.ktl.fi/attachments/suomi/osastot/eteo/ravy/2008\\_juomat\\_ravitsemuksessa.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/osastot/eteo/ravy/2008_juomat_ravitsemuksessa.pdf)
11. Levine RS, Nugent ZJ, Rudolf MC, Sahota P. Dietary patterns, toothbrushing habits and caries experience of schoolchildren in West Yorkshire, England. *Community Dent Health* 2007; 24: 82–7.
12. Marshall TA, Eichenberger-Gilmore JM, Larson MA, Warren JJ, Levy SM. Comparison of the intakes of sugars by young children with and without dental caries experience. *J Am Dent Assoc* 2007; 138: 39–46.
13. Ruottinen S, Karjalainen S, Pienihäkkinen K, Lagström H, Niinikoski H, Salminen M, Rönemaa T, Simell O. Sucrose intake since infancy and dental health in 10-year-old children. *Caries Res* 2004; 38: 142–8.
14. Honkala S, Honkala E, Tynjälä J, Kannas L. Use of xylitol chewing gum among Finnish schoolchildren. *Acta Odontol Scand* 1999; 57: 306–9.
15. Suominen-Taipale L, Nordblad J A, Vehkalah-ti M, Aromaa A (toim). Suomalaisten aikuisten suunterveys. *Terveys 2000 -julkaisuja B116/2004*. Helsinki. Kansanterveyslaitos, 2004.  
Luettavissa [www-muodossa: http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja\\_b/2004b16.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2004b16.pdf)
16. STAKES kouluterveyskysely, Oulun lääni, Kainuu, raportti 2007. Nuorten hyvinvointi Kainuussa 1998–2007. <http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/640DA0F9-E490-4D3E-9D56-49-FFBCB2A83A/0/maakuntaerot2007pk.ppt#274:21>.

Tämä artikkeli on HLL Essi Lukkarin ja HLL Jenni Myöhäsen syventävien opintojen tutkielma.

oneXion Esitieto

## Menestyksen merkkejä

**Uutuustuotteemme**, Internetin kautta esitiedot etukäteen antava oneXion Esitieto keräsi positiivista huomiota Hammaslääkäripäivillä. Perinteisiä käytäntöjä sujuvampi verkkopalvelu julkistettiin tänä syksynä ja näyttää siltä, että valmistamamme Suomen suosituin vastaanottojärjestelmä **ASSIDENT** on saamassa rinnalleen uuden menestystuotteen.

**Kiitos kiinnostuksestanne sekä palautteistanne.**

Kuten aina, kehitystyömme perustuu teidän ilmaisemiinne tarpeisiin.

**Ps.** Messuarvonnassamme onnetar löysi voittajan ja palkinto voittajansa.  
**Kiitos osallistumisesta!**



Käy tutustumassa: [www.entteri.fi](http://www.entteri.fi)



Tuotepalvelu 020 743 8330 (arkisin klo 9–17) | [info@entteri.fi](mailto:info@entteri.fi) | [www.entteri.fi](http://www.entteri.fi)