

**Hammaslääkäri Anna Maria Heikkisen arkinen havainto Haminan terveyskeskuksen hammashoitolassa johti ennaltaehkäisevään terveyshankkeeseen.**

Teksti: **Janne Ora**  
Kuva: **Mauri Helenius**

*Julkaistu  
Suomen Lääkärilehdessä  
50/2008*

# Hammaslääkäri voi koukuttaa nuoret irti tupakasta

Navakka tuuli puhaltaa Helsingin Ruskeasuolla, Mannerheimintielle on alkamassa-myöhäisiltapäivän ruuhka. Hammaslääkäri Anna Maria Heikkinen, 44, ei jouda vielä vapaalle muutamaan tuntiin.

Haastattelun jälkeen työpäivä jatkuu tutkimuksen tekemisellä. Heikkinen työstää väitöskirjaansa ja tekee lisäksi erikois-hammaslääkäritutkintoa ja työskentelee Helsingin kaupungin suun erikoishoidon yksikössä. Hän on virkavapaalla hammaslääkärin työstään Kotkan terveyskeskuksessa.

Askelletaan ensin kuitenkin lähimenneisyyteen ja siirrytään 1990-luvulle, jolloin Heikkinen työskenteli vastavalmistuneena terveyskeskushammaslääkärinä Haminassa. Tuolloin vastaanotolle asteli säännöllisesti potilaita, joiden suussa ja hampaissa näkyi tupakan aiheuttamia liiankin tuttuja vaurioita ja oireita: kariesta ja hammaskiveä, ruskeiksi värjäytyneitä hampaita, ientaskuja, karvakieltä ja kiinnityskudossairauksia.

Mikä pahinta, näitä ongelmia tavattiin sekä aikuisilla että nuorilla. Heikkinen heräsi miettimään, mitä nuorten hyväksi voisi tehdä, jotta ikävä kehityskulku saataisiin pysäytettyä.

– Tupakoivien potilaiden vaivat ja sairaudet olivat kuin loputon suo. Mietin, miten sekä tupakoiviin että tupakoimattomiin nuoriin vaikuttamalla voisi puuttua huonoon kehitykseen ja vahvistaa hyvää

kehitystä, muistelee Heikkinen silloisia pohdintojaan.

## **Valistus ja seuranta vähentävät ongelmia**

Heikkinen siirtyi Haminasta Kotkaan vuonna 2002 ja ajatukset saivat lisäpontta, kun Kotka lähti ideoimaan Akateeminen terveyskeskus -hanketta Helsingin yliopiston kanssa. Syntyi suunnitelma väitöskirjasta, jonka otsikoksi tuli Tupakka ja suun terveys.

– Näin, että oli joukko toistuvia ongelmia, joihin pitäisi pystyä puuttumaan tutkitulla, vaikuttavalla tavalla. Siitä, mutta myös oman työn kehittämisen sekä suun terveydenhuollon toiminnan muuttamisen tarpeesta tutkimukseni sai alkunsa.

Vielä kesken olevan tutkimuksen yksi keskeinen anti on tieto intervention – tupakointiin puuttumisen – vaikuttavuudesta. Satunnaistetuissa interventio-ryhmissä 19 % lopetti tupakoinnin. Heikkinen painottaa kuitenkin, että kolmen kuukauden seuranta-aika oli melko lyhyt vahvojen päätelmien tekemiseksi.

Rohkaisevat tulokset interventioista johtivat osaltaan siihen, että Kotkassa ja Espoossa käynnistettiin Vältä koukkua -hanke, joka tähtää nuorten tupakoinnin vähentämiseen. Keinona ovat tutkimuksessa toimiviksi osoittautuneet asetat: tupakojien seulominen, kohdennettu tupakavalistus ja tupakoimattomien kannusta-



– Oli pieni yllätys, että varhaismurrosikäiset eivät yksinkertaisesti tiedä kovin paljon tupakan vaikutuksista suun terveyteen, Anna Maria Heikkinen toteaa.

minen sekä tulosten seuranta mittareiden avulla.

### Arkiset keinot osoittautuvat tehokkaiksi

Irti koukusta -hankkeessa halutaan vaikuttaa yksilöihin varhaisessa vaiheessa, jotta myöhempää päihteiden riskikäyttöä ja syrjäytymistä voidaan ehkäistä. Keinot ovat hyvin arkisia, ehkä juuri siksi myös tehokkaita. Kotkalaiskoulut ovat mukana yhteistyössä: nuorille on järjestetty Päihdetalentin nimellä kulkeva tiedotuspäivä, jolloin 13–14-vuotiaat koululaiset ovat vierailleet hammashoitolassa.

Päihdetalentissa ei ole kaihdettu inhorealistiakaan vaikutuskeinoja. Nuorille on näytetty tupakan nurjimpia vaikutuksia suun ja hampaiden terveyteen,

sellaisia kuin karvakieli ja hampaiden kiinnityksen väheneminen. Lisäksi nuoret saivat ratkoa tupakkaan ja suun terveyteen liittyviä tehtäviä.

Heikkisen pieneksi yllätykseksi nuorten antama palaute on ollut pääosin myönteistä.

– Noin 90 % nuorista piti Päihdetalenttipäivän antia hyvänä ja tarpeellisena. Tämänikäiset nuoret eivät yksinkertaisesti tiedä kovin paljon tupakan vaikutuksista suun terveyteen.

– Seiskaluokkalaiset olivat selvästi kiinnostuneita, mutta myös tietämättömiä. He esimerkiksi ajattelivat, että nuuska on terveellinen vaihtoehto tupakalle.

Muutamat palautekommentit koskettivat Heikkistä erityisesti, esimerkiksi se, kun yksi murrosikäinen poika tiivistä aja-

tuksensa ja kirjoitti: ”Toivottavasti päivä viisasti koulumme päihdekäyttäjiä. Tieto päihteiden haittavaikutuksista nimittäin luulisi saavan vähän järkeä koulumme hulttioiden päähän”.

Sopiva yhdistelmä inhorealismia ja tiukkaa faktatietoa puree, sillä nuoret ovat herkässä ja vaikutuksille alttiissa iässä. Kukapa teini haluaisi olla pahalta haiseva karvakielen omistaja?

Heikkisen mielestä vaikuttavuus ja ennaltaehkäisy motivoivat puuttumaan nuorten tupakointiin myös hammashuollossa.

– Kyllä, näin hammashoitolan kautakin on varmaan mahdollista ehkäistä nuorten luisua, Heikkinen pohtii.

## Käytännön ja tutkimuksen yhdistäminen on antoisaa

Ammatillisesti Heikkinen pyrkii pois ”hammaslääkärit hoitavat vain hampaat ja suun” -asenteesta.

– Sellaista ajattelutapaa on yhä jonkin verran ja sen mentaliteetin rikkominen ei ole aivan ongelmaton. Nyt on aika avata ovet moniammatilliseen yhteistyöhön esimerkiksi kouluterveydenhuollon kanssa.

Heikkinen pitää pääsyään mukaan Akateeminen terveyskeskus -hankkeen tutkijaksi ammatillisena onnenpotkuna.

– Vaikka kaksoisrooli kliinisenä hammaslääkärinä ja tutkijana ei aina ole ihan helppo ja se vaatii paljon, niin se on myös hyvin antoisaa.

Heikkinen on 14-vuotiaan pojan ja 16-vuotiaan tytön äiti; hänen miehensä työskentelee opettajana ammattikorkeakoulussa. Siispä se väistämätön kysymys: millaisia mahdollisia kitkakertoimia liittyy perheenäidin, tutkijan ja kliinistä työtä tekevän hammaslääkärin kolmoisrooliin?

– Kieltämättä tuntuu joskus raskaalta mennä työhuoneelle tutkimaan, jos ulkona paistaa aurinko ja haluttaisi viettää kii-reetöntä sunnuntaipäivää oman oerheen parissa. ■

## Viisi kaupunkia mukana Akateemisessa terveyskeskuksessa

- ▶ Kotkan Vältä koukkua kuuluu Akateeminen terveyskeskus -hankkeeseen, joka puolestaan on ensimmäinen suomalainen perusterveydenhuollon tutkijakoulutusohjelma. Akateemisessa terveyskeskuksessa ovat mukana Helsingin yliopisto sekä viiden kaupungin terveyskeskukset. Kotkan ohella mukana ovat Espoo, Jyväskylä, Nurmijärvi ja Vantaa.
- ▶ Koulutusohjelmassa tutkimusongelmat nousevat terveyskeskustyön ja työntekijöiden käytännön ongelmista ja työn kehittämistarpeista. Tutkimustyö tehdään osana tutkijan terveyskeskustyötä, ja tulosten on edistettävä terveyskeskusten toimintakäytäntöjä tai potilastyötä.
- ▶ Vältä koukkua -hankkeen lisäksi Akateemiseen terveyskeskukseen sisältyy muun muassa lapsen kielenkehityksen häiriöiden tutkimus- ja hoitokäytäntöjen kartoitus eli KIELO sekä NUOTTA, joka pyrkii tavoittamaan ja motivoimaan vaikeasti hoitoon kiinnittyvät potilaat. ■

## Oraqix – Joustava puudutus ilman injektiota



Oraqix on paikallispuudute, jota ei injektoida, käytettäväksi aikuispotilailla ientaskuihin diagnostisten toimenpiteiden ja hoitojen aikana kuten hammaskiveä poistettaessa, tutkittaessa ientaskujen syvyyttä ja tasoitettaessa juuripintoja.

**oraqix**<sup>®</sup>  
PERIDENTAL GEL  
Lidocaine  
Prilocaine  
2.5%/2.5%

- Nopea vaikutus – vain 30 sekuntia.
- Lyhyt kesto – 20 minuuttia.
- Ei injektointia.

For better dentistry

**DENTSPLY**

Dentsply DeTrey | Mustamäenkatu 108 A6 | FI-15700 Lahti | [www.dentsply.de](http://www.dentsply.de)