



## MOTIVOIVAN KESKUSTELUN ELI VOIMAANNUTTAVAN SUUN TERVEYDEN EDISTÄMISEN TAVOITTEET

- ✓ perheen aktiivinen osallistuminen ja osallistaminen
- ✓ perheen kanssa yhdessä määritellään terveyskäyttäytymisen muutostarpeet ja valmiudet
- ✓ arvioidaan perheen voimavarat muutoksen toteuttamiseksi
- ✓ kirjataan sekä lähtötilanne (kyselykaavakkeesta saatu pistemäärä) että yhdessä sovitut tavoitteet

### 1. LASTA ODOTTAVAN PERHEEN SUUN TERVEYDEN EDISTÄMINEN

**VANHEMPIEN TIEDOT:**  
1. SUUSAIRAUKSIEN SYNTY,  
BAKTEERITARTUNTA  
2. KSYLITOLIN MERKITYS  
3. FLUORIN MERKITYS  
3. RAVINNON MERKITYS

**VANHEMPIEN TAIDOT:**  
1. HYVÄ SUUHYGIENIA JA VÄLINEET  
2. LAPSEN SUUHYGIENIA, FLUORI JA  
KSYLITOLI

**VANHEMPIEN ASEENTEET:**  
1. PITÄÄ SUUN TERVEYTTÄ TÄRKEÄNÄ  
2. TIEDOSTAA TOIMIVANSA MALLINA  
LAPSEN SUUN TERVEYSTOTTUMUSTEN  
KEHITTÄMISESSÄ  
3. HUOMIO SUUN TERVEYDEN YLLÄPIDON  
PERHEEN ARKIPÄIVÄN RUTIINEISSA

**TULEVAN LAPSEN SUUN  
TERVEYDEN EDISTÄMINEN JA  
KOKO PERHEEN  
TERVEYDENLUKUTAIDON  
KEHITTÄMINEN**

## VANHEMPIEN KYSELYLOMAKE TOIMII TERVEYDENLUKUTAIDON MITTARINA

- ✓ selvitetään perheiden tietoja, taitoja, asenteita ja suunhoitotottumuksia
- ✓ seulotaan niitä, jotka erityisesti tarvitsevat tukea suun terveydenlukutaidon parantamiseen
- ✓ vastaukset pisteytetään ja alhaisimman pistemäärän saaneille annetaan **perustason** ja korkean pistemäärän saaneille **vaativamman tason** suun terveysneuvontaa



## 1. KUINKA MONTA KERTAA HARJAAT HAMPAASI?

0 = Harjaus fluorihammastahnalla...

1= Harjaus kerran päivässä

2= Harjaus ei päivittäin

### SUUN HOITOTOTTUMUKSET, pisteet

**0= Tuetaan käyttäytymistä. Huolellinen ja säännöllinen hampaiden harjaus fluorihammastahnalla kahden minuutin ajan kaksi kertaa päivässä ehkäisee reikiintymistä ja ientulehdusta. Puhdas hammas ei reikiinny. Annetaan lisätietoa, jos asiakas haluaa.**

**1 – 2 = Arvioidaan asiakkaan muutostarve ja – valmius**

- ✓ onko tietoinen muutostarpeesta
- ✓ harkitseeko muutosta
- ✓ onko valmis muutokseen

**Motivoivassa keskustelussa lähtökohtana se, miten ratkaisevasti huolellinen ja säännöllinen hampaiden harjaus fluorihammastahnalla kahden minuutin ajan kaksi kertaa päivässä ehkäisee reikiintymistä ja ientulehdusta. Puhtaat hampaat eivät reikiinny!**

**Harjaustuloksen tarkastamiseen eli bakteeripeitteen havaitsemiseksi ohjataan hankkimaan apteekista plakkiväritabletteja. Annetaan vastaanotolta mukaan plakkiväritabletteja.**

## 2. KUINKA MONTA KERTAA VUOROKAUDESSA ATERIOIDEN LISÄKSI SYÖT VÄLIPALOJA, NAPOSTELET TAI JUOT MEHUJA tms.?

0 = ruokailutiheys enintään. 5-6 kertaa päivässä,

1 = aterioiden lisäksi välipaloja, napostelua tai juomia 2-3kert/vrk

2 = aterioiden lisäksi välipaloja, napostelua tai juomia useammin kuin 2-3kert/vrk

### RUOKAILUTIHEYS, pisteet

**0= Jos ravinto tottumukset ovat perheessä kunnossa, tuetaan käyttäytymistä.**

**Säännölliset (tiheys enintään 5-6 kertaa päivässä) ja terveelliset ruokatottumukset tukevat koko perheen suun terveyttä. Paras janojuoma on vesi  
Annetaan lisätietoa, jos asiakas haluaa**

**1 -2 = Jos aterioiden lisäksi on napostelua tai aterioita on runsaasti, arvioidaan asiakkaan muutostarve ja -valmius.**

- ✓ onko tietoinen muutostarpeesta
- ✓ harkitseeko muutosta
- ✓ onko valmis muutokseen



Motivoivassa keskustelussa tuodaan esiin, se että lähes jokainen syömis- ja juomiskerta (paitsi esim. vesi, juusto ja pähkinät) aiheuttavat suussa puolen tunnin happohyökkäyksen.

Happohyökkäyksen aiheuttavat suussa olevat bakteerit, jotka käyttävät ravintonaan sokereita eli hiilihydraatteja.

Hampaat kestävät kuitenkin vahingoittumatta 5-6 happohyökkäystä päivässä, koska sylki ehtii korjata niiden aiheuttaman liukenemisen mikroskooppiset kiilleauriot. Jos hampaisiin kohdistuu tätä enemmän happohyökkäyksiä, ei sylki ehdi korjata jatkuvien happohyökkäyksen aiheuttamia kiilteen liukenemisiä, ja hampaiden reikiintyminen alkaa.

Jatkuva sokeria sisältävien elintarvikkeiden, kuten makeisten, syöminen ja makeiden ja happamien virvoitusjuomien ja mehujen juominen on haitallista hampaille ja kuormittaa hampaiden terveyttä. Makeutetut kivennäisvedet sekä energiajuomat sisältävät sokereita ja hampaille haitallisia happoja.

### 3. MITEN PALJON SINULLE MERKITSEE, ETTÄ SINULLA ON EBJÄT HAMPAAT?

- 0= Merkitsee paljon
- 1= Jonkin verran
- 2= Yhdentekevää

#### ARVOT JA ASEENTEET, pisteet

0 = Vanhemmat arvostavat suun terveyttä ja sillä on positiivinen vaikutus lapsen suun terveyteen. Vahvistetaan omahoitoa.

1 – 2 = Asiakkaan arvot ja asenteet suun terveyttä kohtaan motivoivan keskustelun keskiössä.

Kartoitetaan millaiset ovat asenteet hampaiden reikiintymistä kohtaan:

- ✓ kokeeko, että hampaat pystytään säilyttämään koko elämän
- ✓ arvostaako, että lapsi pystyisi säilyttämään hampaansa ehjinä

Motivoivassa keskustelussa on hyvä painottaa että karies eli hampaiden reikiintyminen on tarttuva, bakteerin aiheuttama tauti. Lapsi saa bakteeritartunnan yleensä äidiltään. Tartuntaa voidaan ehkäistä välttämällä toisen ihmisen syljen kulkeutumista pienen lapsen suuhun. Äidin päivittäinen ksylitolinkäyttö estää bakteerien kolonisoitumista lapsen suuhun ensimmäisten elinvuosien aikana. Jo odotusaikana sekä pienten lasten äitien ja muiden lasta hoitavien kuten isän, on suotuisaa käyttää päivittäin ksylitolituotteita (vähintään 5 grammaa ksylitolia vuorokaudessa, kaksi palaa täysksylitoli purukumia kolme kertaa päivässä). Paras teho saavutetaan kun lapsi on kolme kuukautta - kaksi vuotta.

### 4. MITEN VOI VAIKUTTAA SIIHEN, ETTEI LAPSI SAA REIKIÄ AIHEUTTAVAA BAKTEERIA SUUHUNSA?

- 0= Lapsen suulle suukottelua ja muuta sylkikontaktia välttämällä
- 1=Täysksylitolin päivittäisellä käytöllä
- 2= En mitenkään



### TIEDON TASO, pisteet

0= Tietää, että tarttuu syljen välityksellä, tietää tapoja, miten voi tarttua, esim. samasta lusikasta maistaminen, suukottelu suulle jne. Annetaan perustason info. Tuetaan ksylitolin päivittäistä käyttöä

1 – 2 = Lapsen maitohampaat saadaan säilyvät täysin ehjinä, jos vaikutetaan äidiltä, isältä tai lasta hoitavalta henkilöltä pikkulapselle siirtyvään bakteerikannan koostumukseen. Kun vanhemmat ja lasta hoitavat henkilöt käyttävät säännöllisesti täysksylitolituotteita, saadaan vähenemään mutans streptococcus tartunnat lapselle.

Uusin ksylitolinkäytön seurantatutkimus (Laitila 2010) vahvistaa että lapsen ollessa 2kk. – 2v. häntä säännöllisesti hoitavien henkilöiden täysksylitolin käytöllä on suotuisat vaikutukset lapsen hampaiden terveydelle vielä 10-vuotiaaksi asti.

Eryteisesti maitohampaiden puhkeamisvaiheessa sokeripitoisia juomia ja makeisia tulee antaa lapselle harvoin ja silloinkin ainoastaan suunniteltujen aterioiden yhteydessä, koska niiden käyttö edesauttaa bakteerien kiinnittymistä suuhun (Laitila 2010)

Vanhemman suun terveydentilalla, hoidetuilla hampailla ja säännöllisellä ksylitolin käytöllä on välitön vaikutus lapsen suun terveydentilaan.

### 5. VAIKUTTAVATKO VANHEMPIEN TERVEYSTAVAT JA – TOTTUMUKSET LAPSEN SUUN TERVEYDENTILAAN?

0= Vaikuttavat

2= Ei vaikuta (ei tiedä)

#### SUUN TERVEYDEN YLLÄPITOON SITOUTUMINEN, SUUN TERVEYDENLUKUTAIDON TARVE, PISTEET

0 = Tietää, että terveystavat ja -tottumukset (pelko) periytyvät, mallioppimisen kautta. Annetaan perustason info ja tuetaan vanhempien positiivista suun terveydenlukutaidon ylläpitoa ja kehittymistä.

Lapsen varhainen hyvä suun terveys ja reikiintymätön hampaisto ennakoivat hyvää hampaiden terveyden kehitystä jatkossakin. Hyvä kehitys saadaan aikaan ensisijaisesti terveellisin elintavoin ja pitämällä huolta hyvästä suuhygieniasta.

2= Motivoiva keskustelu rakentuu hyvien terveystapojen juurruttamisen merkityksestä ja siitä, miten sen aloittaminen jo lapsen ensimmäisten elinvuosien aikana on tärkeitä vanhempien terveyttä edistävien arkirutiinien hyvän esimerkin avulla. Vanhempien ravinto- ja terveys- sekä suunhoitotottumukset periytyvät lapselle. Perheen tavat ja tottumukset siirtyvät syntyvälle lapselle ja vaikuttavat lapsen suun terveyteen.

Jos vanhemmilla on odotusaikana tai lapsen ensimmäisten kuukausien ja vuosien aikana runsaasti hoitamattomia reikiä hampaissaan tai hampaiden harjaus on epäsäännöllistä, tämä hyvin usein ennustaa lapselle huonoa suun ja hampaiden terveyttä. Mallioppimisen idealla on motivoivassa keskustelussa hyvä vahvistaa myös isän roolia ja vuorovaikutusta lapseen= yhteisen tekemisen kautta. Isän malli käyttäytyminen myös suun hoidossa on varsinkin pojille merkityksellinen.

Huomioidaan motivoivassa keskustelussa se, onko pelko ollut hoitoon hakeutumisen este? Ohjataan käsittelemään pelkoa. Oma pelko vaikuttaa myös lapsen asenteisiin ja suhtautumiseen hammashoitoon.

### 6. MITKÄ OVAT SUUN TERVEYDEN YLLÄPITOON YHDESSÄ SOVITUT TAVOITTEET?

Tärkeä tavoittaa motivoivan keskustelun avulla tämä taso ja se kirjataan myös vanhempien potilaspapereihin.