



Euroopan unionin
osarahoittama

Ryhmäterveyden edistämisen menetelmiä suun terveydenhuollon käyttöön maahan muuttaneille lapsiperheille



Sisällysluettelo:

Alkusanat.....	3
Oikein vai väärin? – Suun terveyden uskomukset testissä.....	5
Oikein vai väärin osallistujan tulostettavat laput.....	6
Oikein vai väärin kuvitetut väittämät.....	7
Mistä on meidän perheen suun terveys tehty?.....	15
Meidän perheen suun hoito-lomake tulostettavaksi.....	17
Suun hoidon vahvuustekijät-tässä olemme jo hyviä.....	18

Alkusanat

Tämä opas on suunnattu suun terveydenhuollon ammattilaisille tueksi työhön maahan muuttaneiden lapsiperheiden parissa. Opas tarjoaa konkreettisia ja helposti käyttöön otettavia ryhmätoimintaan soveltuvia menetelmiä, joiden avulla voidaan vahvistaa perheiden omaa osaamista ja motivaatiota suun terveyden ylläpitämiseen.

Maahan muuttaneiden lapsiperheiden suun terveydessä on havaittu useita haasteita, jotka edellyttävät suunnattua ja kulttuurisesti sensitiivistä terveydenedistämistyötä. Haasteet liittyvät usein puutteelliseen tietoon suun terveydestä, kielimuurin aiheuttamiin vaikeuksiin sekä kulttuurisiin eroihin, jotka vaikuttavat käsityksiin suun terveydestä ja siihen liittyvistä arkikäytännöistä.

Monet perheet elävät muutostilanteeseen liittyvän epävarmuuden ja kuormituksen keskellä, mikä voi vaikeuttaa terveyteen liittyvien asioiden priorisointia arjessa. Lisäksi suomalainen terveydenhuoltojärjestelmä voi olla monelle uusi ja vaikeaselkoinen. Palveluihin liittyvä tieto ei aina tavoita perheitä tai palveluihin hakeutumisen reittejä ei tunnisteta. Tämä voi johtaa siihen, että hoitoon hakeudutaan liian myöhään tai ei lainkaan, mikä lisää suun terveyden ongelmien kasautumista. Maahan muuttaneet alle kouluikäiset lapset ovat yliedustettuina nukutushammashoidossa, joka viestii kohderyhmän vakavista suunterveysongelmista. Niitty2-hankkeessa on tunnistettu lasten ravitsemukseen liittyviä huolia ja haasteita. Perheillä ei aina ole riittävästi tietoa terveellisestä ravitsemuksesta, lapsia saatetaan lohduttaa tai palkita makealla. Lisäksi osa lapsista voi kokea vaikeuksia tottua uuden kotimaan makuihin, joka voi ilmetä ruokahaluttomuutena päiväkodissa. Näitä haasteita tulisi ehkäistä varhain ja mieluiten moniammatillisesti tehtävällä terveyden edistämistyöllä.

Suun terveyden edistäminen kohdentuu usein yksilöohjaukseen, mutta ryhmämuotoinen työskentely tarjoaa monia lisäetuja. Ryhmätoiminta mahdollistaa vertaistuen, osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistumisen. Se tarjoaa myös turvallisen tilan kokemusten jakamiseen ja yhdessä oppimiseen. Ryhmässä voidaan purkaa mahdollisia virheellisiä käsityksiä ja rakentaa uusia toimintatapoja vuorovaikutteisesti ja toisia tukien. Hyviä paikkoja ryhmäterveyden edistämiseksi ovat erilaiset yhteisölliset järjestöjen ylläpitämät kokoontumispaikat, perhekahvilat sekä päiväkotien vanhempainillat.

Ryhmämuotoista suun terveyden edistämistä tulisi toteuttaa kulttuurisensitiivisesti, kuunnellen sekä kunnioittaen perheiden kokemuksia, taustoja ja arvoja Maahan muuttaneiden perheiden osaaminen ja lähtökohdat vaihtelevat laajasti esimerkiksi koulutuksen, kielitaidon ja kulttuuritaustan mukaan. Tärkeää on myös käyttää aktiivisia ja osallistavia menetelmiä sen sijaan, että tieto välitetään yksisuuntaisesti. Terveystiedon edistäminen tarjoaa mahdollisuuden vahvistaa perheiden omaa toimijuutta ja ymmärrystä suun terveydestä sekä tukea sitä kautta lasten tervettä kasvua ja hyvinvointia.

Tämä opas esittelee kolme käytännönläheistä menetelmää, jotka tukevat perheiden omaehtoista oppimista, motivoivat osallistumiseen ja vahvistavat toimijuutta suun terveyden hoidossa.

Toivomme, että tämä opas toimii innostavana ja hyödyllisenä työkaluna suun terveyden edistämässä – **Yhdessä maahanmuuttajaperheiden hyvän arjen puolesta.**

Oikein vai väärin? – Suun terveyden uskomukset testissä

TARKOITUS: Herättää keskustelua suun terveyteen liittyvistä yleisistä uskomuksista. Korjata mahdollisia väärinkäsityksiä ja vahvistaa oikeaa tietoa. Osallistaa perheitä toiminnallisesti ja visuaalisesti.

OSALLISTUJAT: Maahanmuuttajaperheet, vanhemmat ja alle kouluikäiset lapset. Sopii hyvin perhekahvilaan tai ryhmäohjaukseen.

TARVIKKEET: Oikein- ja väärin-laput jokaiselle osallistujalle. Lista väittämistä. Tulkki tarvittaessa. Tulosta halutessasi Niitty2-hankeen lapsen suun hoito-oppaita jaettavaksi eri kielillä.

KESTO: Noin 15–20 minuuttia (riippuen väittämien määrästä ja keskustelun laajuudesta).

KUVAUS:

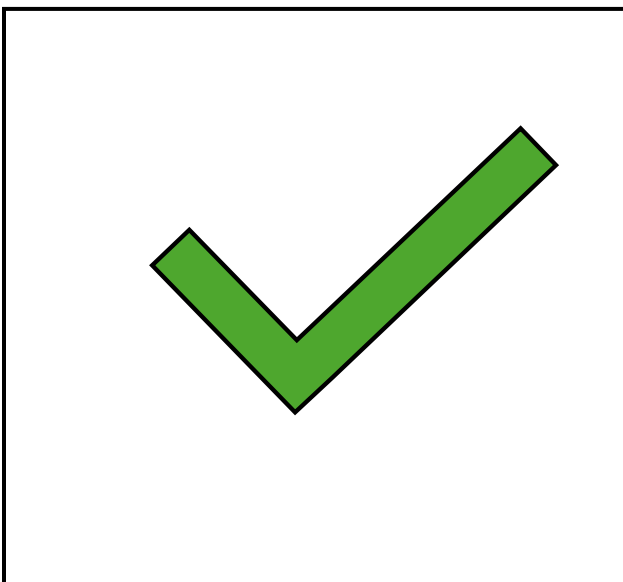
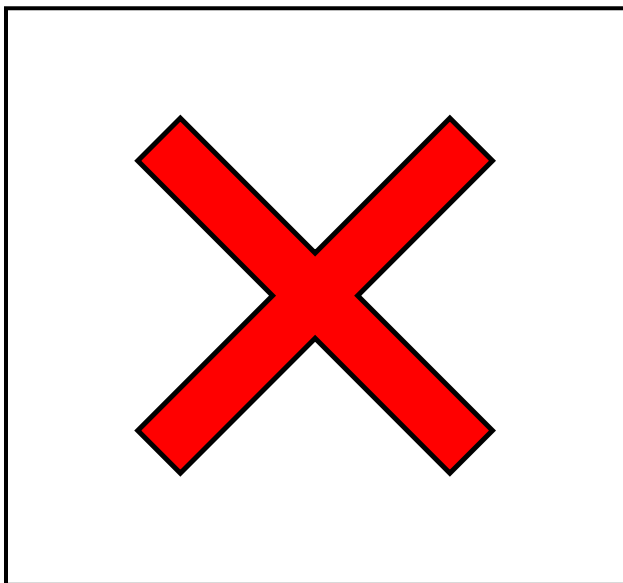
Aloitus: Esittele leikkimielinen peli ja jaa kaikille oikein/väärin-laput.

Väittämät: Lue väittämä ääneen (tai näytä kuvana). Osallistujat nostavat lapun sen mukaan, mitä mieltä ovat.

Keskustelu: Ohjaaja kertoo oikean vastauksen ja selittää lyhyesti miksi. Kannusta osallistujia kysymään ja jakamaan omia kokemuksia.

Yhteenveto: Kertaa tärkeimmät opit ja jaa halutessasi Niitty2-hankeen lapsen suun hoito opas kotiin vietäväksi.

Oikein-väärin laput tulostettavaksi



Väite: "Hampaat pitää harjata vain silloin, kun ne tuntuvat likaisilta."

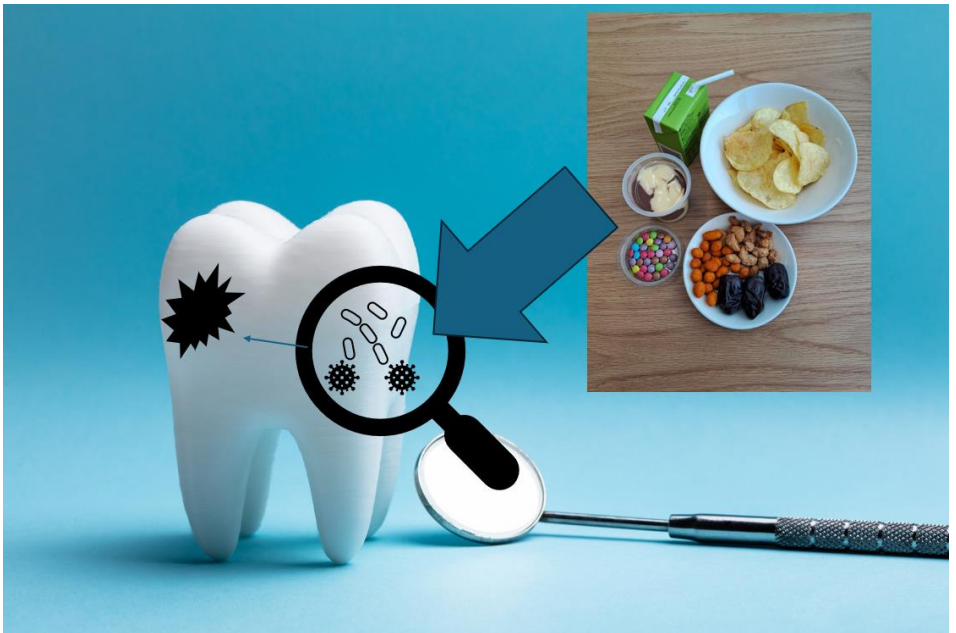
Vastaus: Väärin. Hampaat tulisi harjata vähintään kaksi kertaa päivässä, riippumatta siitä, tuntuvatko ne likaisilta vai eivät.



Adobe Stock lisenssi-kuva/Evgeniya Primavera

Väite: "Vain sokeriset ruoat ja juomat voivat vahingoittaa hampaita."

Vastaus: Väärin. Vaikka sokeri on haitallista, myös suolaiset naposteltavat kuten sipsit ovat ruokaa suun bakteereille. Suun bakteerit käyttävät kaikkea hiilihydraattia ravintonaan ja sen avulla liuottavat hampaan pintaa. Eli myös suolaiset naposteltavat voivat aiheuttaa hampaaseen reikiä tiheästi syötynä.



Väite: Maitohampaat eivät ole tärkeitä, koska ne kuitenkin vaihtuvat

Vastaus: Väärin. Lasten maitohampaat reikiintyvät herkemmin kuin aikuisen pysyvät hampaat, siksi ne tarvitsevat huolenpitoa jopa enemmän. Maitohampaat ovat tärkeitä puhumisen, syömisen ja pysyvien hampaiden oikean kehityksen kannalta. Niiden hoitamattomuus voi aiheuttaa kipua ja vaikuttaa pysyviin hampaisiin sekä purentaan.



Adobe Stock lisenssi-kuva/Aria Armoko

Väite: "Hampaat tarvitsevat vain harjausta, ei muuta hoitoa."

Vastaus: Väärin. Hampaat tarvitsevat myös terveellistä ravintoa ja säännöllisiä ruoka-aikoja. Terveellinen ruoka sisältää paljon kasviksia, marjoja ja hedelmiä, täysijyvä viljoja ja hyviä proteiineja kalasta, pavuista, linseistä ja kanasta sekä kalsiumia vähärasvaisista maitotuotteista. D-vitamiini lisä on lapsen suun terveydelle myös tärkeä.



Väite: Jos hampaissa ei ole kipua, ei ole tarvetta käydä hammaslääkärissä.

Vastaus: Väärin. Alle kouluikäisen lapsen tulisi käydä hammashoidossa säännöllisesti, koska reiän alut eivät särje ja alkuvaiheessa ne voidaan pysäyttää ilman paikkaamista. Hammashoidossa suun ongelmat havaitaan siis ajoissa. Jokaiselle lapselle tehdään yksilöllinen suunnitelma ja vanhemman on tärkeä huolehtia, että lasta käytetään hammashoidossa yksilöllisen suunnitelman mukaisesti.



Väite: Lapsen hampaiden harjaus on vanhemman vastuulla kouluikään asti

Vastaus: oikein. Lapsen käden hienomotoriikka ei vielä riitä puhdistamaan kaikkia kohtia. Lisäksi alle yläkouluikäisellä lapsella voi olla puhkeavia hampaita, jotka on erityisen vaikea puhdistaa. Puhkeamassa oleva hammas reikiintyy helposti.



Väite: Ruokailujen välillä voi syödä tai juoda mehua vapaasti, jos harjaa hampaat illalla.

Vastaus: Väärin. Usein toistuvat välipalat ja makeat juomat vahingoittavat hampaita päivän aikana. Hampaille on tärkeää, että suussa on taukoja, jolloin sylki voi neutraloida happoja.



Väite: Fluori on haitallista pienille lapsille.

Vastaus: Väärin. Oikein käytettynä fluori on turvallinen ja tehokas suoja hampaiden reikiintymistä vastaan. Tärkeää on käyttää ikätasolle sopivaa hammastahnaa ja annostella sitä hammasharjalle oikea määrä. Fluori on hammastahnassa usein natriumfluoridina. Fluoridia on pieniä määriä myös eri ruoka-aineissa. Saamme fluoria siis myös ravinnosta. Huoli fluoritahnan myrkyllisyydestä perustuu usein siihen, että yliannosteltuna se voi aiheuttaa myrkytysoireita kuten pahoinvointia, mutta akuuttiin myrkytykseen vaaditaan suuri määrä nieltyä hammastahnaa. Pääsääntöisesti Suomessa vesijohtovesi ei sisällä suuria määriä fluoria.



Mistä on meidän perheen suun terveys tehty?

TARKOITUS: Tukea perheitä tunnistamaan suun terveyteen vaikuttavia tekijöitä ja valitsemaan omaan arkeen sopivia, mahdollisia muutoksia rutiinien tasolla.

OSALLISTUJAT: Maahan muuttaneet perheet, vanhemmat voivat osallistua lapsen kanssa. Sopii käytettäväksi esimerkiksi perhekahvilassa.

HUOMIOI: muista varata tulkki tarvittaessa, huomioi että joku voi olla kirjoitustaidoton.

TARVIKKEET: Pos-it lappuja, kyniä, iso paperi jolle kootaan yhteiset ajatukset. Perheen suun hoito suunnitelma lomakkeita jokaiselle osallistujalle perheelle. Niitty2-lapsen suun hoito opas tulostettuna eri kielillä.

KESTO: 45 min

KUVAUS:

Aloita tervehtimällä osallistujia lämpimästi ja kerro lyhyesti, mistä tapaamisesta on kyse. Käytä selkokieltä ja varmista, että kaikki ymmärtävät.

Aktivoi osallistujat miettimään mitkä asiat pitävät suun terveenä, jaa osallistujille 2-3 post-it lappua ja kynä, jolle he voivat kirjoittaa tai piirtää ajatuksensa siitä mikä auttaa pitämään suun terveenä.

Yhteinen keskustelu. Kiinnittäkää laput isoon paperiin ja käykää ne yhdessä läpi. Ohjaaja lukee tai selittää lapuissa olevat asiat ääneen ja kysyy osallistujilta, haluavatko he lisätä jotain. Ohjaaja sanoittaa ääneen yhdessä löydettyjä asioita sekä lisää jos jotakin puuttuu:

- Miksi hampaiden harjaus on tärkeää?
- Miksi fluori suojaa hampaita?
- Miten sokerin käyttö vaikuttaa hampaisiin?
- Miksi säännölliset ruoka-ajat ovat tärkeitä?

Mistä on meidän perheen suun terveys tehty?

KUVAUS:

Tietojen vahvistamiseksi jaa jokaiselle osallistujalle (omalla kielellä) tulostettu lapsen suun hoito-opas, johon voi kotona vielä palata. Jos tilassa on esitysmahdollisuus, voitte katsoa Niitty2-perheinfo aineistoportaalin lapsen suun hoito videon. Voit yhdistää tähän myös esimerkiksi hampaiden harjausvideon näyttämisen Niitty2-perheinfo aineistoportaalista.

Toimintasuunnitelma. Jaa jokaiselle perheelle oma suun hoito suunnitelma-lomake, pyydä heitä rastittamaan mitkä lomakkeen hyvät tavat suun hoidossa toteutuvat jo nyt (vihreä taulukko). Siniseen ruutuun kirjoitetaan tai piirretään yksi asia jota perheenä lähdetään harjoittelemaan. Lilaan ruutuun kirjoitetaan tai piirretään arjen rutiini, johon uusi harjoiteltava asia yhdistetään TAI mikä arjessa muistuttaa toteuttamaan rutiinia.

Meidän perheen suun hoito

Suun terveys muodostuu näistä asioista, mitkä teillä jo nyt toteutuvat?	
☐ Hampaiden harjaus iltaisin	
☐ Hampaiden harjaus aamuisin	
☐ Aikuinen harjaa alle 12-vuotiaan hampaat	
☐ Harjauksessa käytetään fluoritahnaa	
☐ Janoon juodaan vettä	
☐ Ruoka-ajat ovat säännölliset: syömme noin 2-3 tunnin välein	
☐ Syömme paljon kasviksia, hedelmiä ja marjoja	
☐ Käytämme ksylitoli pastilleja tai purukumia	

Tätä harjoittelemme:

Mikä asia arjessa auttaa tekemään harjoiteltavasta asiasta rutiinia:

Suun hoidon vahvuustekijät-tässä olemme jo hyviä!

TARKOITUS: Tunnistaa ja vahvistaa perheiden jo olemassa olevia hyviä suunhoitotottumuksia. Mahdollistaa keskustelua suun terveyttä tukevista arjen valinnoista. Antaa positiivista palautetta ja kannustusta.

OSALLISTUJAT: Maahanmuuttajaperheet, vanhemmat ja alle kouluikäiset lapset. Sopii hyvin perhekahvilaan, ryhmätoimintaan tai osaksi muuta ohjausta. Voidaan käyttää myös yksilöllisellä vastaanotto käynnillä.

TARVIKKEET: Vahvuuskortit tulostettuna (kts tulostukseen erillinen tiedosto perheinfo aineistoportaalissa), tulostuksen olisi hyvä olla väritulostus. Tarvittaessa tulkki. Yhteenvetoon halutessasi iso paperi tai taulu sekä kynät.

KESTO: 20-30 minuuttia.

KUVAUS:

Aloituis

Tervehdi osallistujia ja kerro, että tarkoitus on tunnistaa, mitä hyviä tapoja perheillä jo on suun terveyden tukemisessa. Korosta, että kaikki tekevät jo jotain hyvää – nyt etsitään vahvuuksia!

Korttien esittely

Levitä vahvuuskortit pöydälle tai näytä niitä yksi kerrallaan. Lue tai näytä kortin sisältö ja kysy:

- “Tunnistatko tämän omasta perheestäsi?”
- “Kuka tekee näin kotona?”

Osallistujat voivat nostaa käden, nyökätä tai ottaa kortin itselleen.

Keskustelu

Jokaisen kortin kohdalla voi keskustella lyhyesti:

- Miksi tämä tapa on hyvä hampaille?
- Miten tämän tavan voi oppia tai ylläpitää?
- Onko tämä helppoa vai vaikeaa arjessa?

Yhteenveto

Lopuksi voi koota “meidän ryhmän vahvuudet” esimerkiksi isoon paperiin tai taululle. Halutessaan perheet voivat valita 1–2 tapaa, joita haluaisivat vahvistaa kotona.



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Niitty 2 -hanke 2023-2026

Yhdessä maahanmuuttajaperheiden
hyvän arjen puolesta

Lisätietoa hankkeesta:

<https://projects.tuni.fi/niitty2/>

Perheinfo-aineistoportaali:

tuni.fi/perheinfo

Tämä opas on tuotettu Niitty2-hankkeessa.

Tietoa oppaan kuvituksesta: Microsoft 365 kuvapankki kuvat, Adobe
lisenssi kuvat sekä hankkeessa tuotetut kuvat, Ammattiopisto Luovin
opiskelijoiden piirtämiä kuvia sekä Microsoft Copilot tekoälyn piittämät
kuvat ja kuvakkeet.



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



TAMPERE