

# Xylitol

## News

## JAETTU HYMY

Bloggaaja Emilia  
Huttunen jakaa  
perhearjen kanssasi

**Purkat  
purkkiin!  
s. 16**

### **HYMYN LÄHETILÄS KIRSI NUKARI**

Suunterveys on  
sydämen asia s. 13

### **TUTKITTUA TEHOA**

Ksylitolin terveys-  
vaikutukset s. 8

### **TARKISTA, MITÄ SYÖT**

Laatu näkyy  
pakkauksessa s. 3

## PÄÄKIRJOITUS

# MAAILMA PAREMMAKSI YKSI HYMY KERRALLAAN

Miksi ihmiset eivät vain voisi hoitaa hampaitaan kunnolla? Pitäisi vain muistaa harjata hampaansa aamuin illoin ja lipittää janoonsa vettä. Helppoa, eikä tätä tarvitse miettiä.

**P**aitsi että pitää. Hampaiden harjaus pitää muistaa 730 kertaa vuodessa. Suositusten mukaan syötynä ateriakertoja kertyy vuodessa noin 1825. Aika monta! "Ateria-aikojen ulkopuolisia" repsahduksia tulee itse kullekin. Vai pystytkö sinä aina kieltäytymään työkaverin leipomasta mustikkapiirakasta tai kahvihuoneen pöydälle ilmestyneistä suklaaherkusta?

Kenenkään hammasterveys ei tietenkään kaadu satunnaisiin kahviuoneherkkuihin. Mutta toisaalta, mikään ei ole niin vaikeaa kuin omien tottumusten muuttaminen. Älä siis tuskastu, jos asiakkaasi ei vielä(kään) ole aloittanut hammaslangan käyttöä tai ksylitolipurkan käyttö on unohtunut. Ei se suositusten noudattaminen aina niin helppoa ole.

Terveysalan ammattilaisen suosituksella on väliä, ihan tutkitusti. Ammattilaisen kysymys tai nopea sivulause voi olla juuri se ratkaiseva juttu. Kannattaa siis edelleen kysellä, neuvoa ja suositella, niillä sanoilla on iso vaikutus! Usein ihan pienet arkiset neuvot toimivat. Esimerkiksi lasten ksylitolin käyttö piristyy mukavasti, kun purkka- tai pastillipurkki nostetaan keittiön pöydälle. Hymyilevän ammattilaisen puhe on faktaa ja iloa optimaalisessa suhteessa. Kiitos, että teet tärkeää työtä suomalaisten hymyjen eteen!

### Milla Vihanto

ksylitolitiedottaja  
Cloetta Suomi Oy

## TILAA UUTISKIRJE

Saat uusimmat ksylitolikuulumiset suoraan sähköpostiisi.

Tilaa osoitteessa [www.xylitol.net](http://www.xylitol.net)

## TUTTU LAATUTUOTE, UUDET PAKKAUKSET:





## NEUVOMME PURKKAOSTOKSILLE: TARTU PUSSIIN, KÄÄNTELE JA LUE

**L**aadukkaan ksylitolipurkan tunnistaat parhaiten sen pakkauksesta. Etsi pussistasi Suomen Hammaslääkäriliiton suositus. Merkki takaa, että tuotteessa on riittävä määrä ksylitolia ja tuote on myös testattu riippumattomassa laboratoriossa. Suositus kertoo myös sen, että purkassasi ei ole lainkaan sokeria, joka voisi häiritä ksylitolin toimintaa.

Hylkää pussi, jonka tuoteselosteesta löytyy sitruunahappo (E330); mutta muista, että omenahappoa tuotteissa saa olla pieni määrä. Ainesosaluettelossa voi olla mukana aromivahvenne (E950) pidentämässä purkan makua, jotta se maistuu hyvältä koko sen ajan, minkä ksylitoli tarvitsee vaikuttaakseen.

Myös Käypä hoito tunnustaa ksylitolin hyödyt kahdessa suosituksessaan.

Muistatko missä?  
Tarkista sivulta 9.

**KSYLITOLI  
MAINITTU**  
- päiväkotikäisten  
lasten ravitsemus-  
suosituksessa.  
Tutustu sivulla 8.



Täysksylitolipurukumin terveysvaikutukset perustuvat tieteeseen.

Lue sivulta 10.

**KSYLITOLIN HYÖDYT  
TUNNETAAN JO  
LAAJEMMALTIKIN:**

”Terveysvaikutteinen EU-hyväksytty täysksylitolipurukumi”

Lue, millaisia hyötyjä täysksylitolipurkasta on sinulle ja hampaillesi s. 12.



# NUORTEN HAMMAS- TERVEYDEN SYÖKSY- KIERRE KATKEAMASSA

**Suuhygienisteille ja ja itsenäistä työtä tekeville hammashoitajille tammikuussa 2018 tehdyn kyselyn mukaan erityisesti suomalaisten nuorten hammasterveyden jatkuva heikkeneminen näyttää hidastuneen.**

**Teksti** Päivi Brink | **Kuva** iStock

**S**uun terveys -kysely selvitti suuhygienistien ja itsenäistä työtä tekevien hammashoitajien näkemyksiä eri-ikäisten suomalaisten suun terveyden keskeisistä haasteista suun itsehoitoon liittyen. Tutkimuksessa kysyttiin näkemyksiä kuudesta ikäluokasta vauvasta vanhuksiin. Tammikuussa tehtyyn nettikyselyyn saatiin 331 vastausta.

Vastaajien mielestä suun terveys on parantunut alakoulu- ja yläkouluikäisten sekä nuorten aikuisten ikäryhmässä verrattuna vuoteen 2012, jolloin sama kysely tehtiin viimeksi. Useampi suuhygienisti on kuitenkin sitä mieltä, että alle kouluikäisten suun terveys on heikentynyt huonomman harjauksen takia.

## TÄSSÄ MUUTAMIA KYSELYN TULOKSIA:

### HAMPAIDEN HARJAUS FLUORIHAMMASTAHNALLA

Alle kouluikäiset harjaavat hampaitaan suuhygienistien mukaan usein ilman aikuisten valvontaa, jolloin hampaat eivät puhdistu kunnolla. Myöskään kouluikäisten hampaidenpesua vanhemmat eivät useinkaan enää valvo. Hampaita harjataan mahdollisesti vain kerran päivässä fluorihammas-tahnalla, ei kaksi kertaa, kuten ohjeistetaan.

### JANOJUOMANA VESI

Yleisin suun terveyteen vaikuttava tekijä alle 2-vuotiailla oli muun kuin veden juominen janojuomana. Makeat mehut mainittiin erityisesti. Niiden kulutus oli kuitenkin jopa vähentynyt kuudessa vuodessa. Makeiden juomien käyttö janojuomana jatkuu kouluikässä. Vuonna 2012 energiajuomat nousivat kyselyssä esiin voimakkaasti suun-terveyttä uhkaavana tekijänä, mutta tänä vuonna ne mainittiin vain harvoin. Kenties tämä ilmiö on hiipumassa.

### MAKEAN VÄLTÄMINEN JA SÄÄNNÖLLISET RUOKAILUTAVAT

Runsas makean syöminen ja juominen sekä puutteellinen hampaiden ja hammasväli-ien puhdistus nousivat esiin erityisesti ikäryhmässä 13-15-vuotiaat. Tämän ikäryhmän hampaiden kunnon arvioitiin heikenneen tai pysyneen ennallaan. Kun tuloksia verrataan edelliseen, vuoden 2012 kyselyyn, voidaan sanoa, että nuorten hampaiden hoidossa on kuitenkin pientä parannusta.

### HAMMASVÄLIEN PUHDISTUS

Erityisesti ikäryhmässä 7-12-vuotiaat nostettiin esiin puutteet hammasväli-ien puhdistamisessa. Myös aikuiset puhdistavat liian vähän hammasväli-jään ja kärsivät hammaskivestä ja ientulehduksista.



Olen iloinen, että sokerijuomien kulutus on suuhygienistien mielestä vähentynyt - ehkä jotain on muuttunut asenteissa! Hienoa työtä!”

Mari Heinonen, puheenjohtaja,  
Suomen suuhygienistiliitto SSSL ry

### KSYLITOLITUOTTEIDEN KÄYTTÄMINEN

Lapset käyttävät enemmän ksylitolituotteita kuin aikuiset. Yli 55-vuotiaat käyttävät edelleen vain vähän ksylitolia, vaikka ksylitolipastilleista olisi hyötyä esimerkiksi lääkkeiden kuivattamalle suulle. Suuhygienisteille oli kuitenkin hyvin selvää, mitä ksylitolituotteita kannattaa suositella eri ikäryhmille.



Meillä riittää edelleen työtä siinä, että motivoimme vanhempia ottamaan vastuun lastensa suunterveydestä.”

Mirkka Järvinen, toiminnanjohtaja,  
STAL ry

#### Lähteet:

Cloetta Suomi Oy:n nettikysely, yhteistyössä Suomen suuhygienistiliitto SSSL ry:n ja Suun Terveystieteiden Ammattiliitto STAL ry:n kanssa.

Suun terveys -kysely 2012, nettikysely 21.3.-22.4.2012. Vastaajia 576.  
Suun terveys -kysely 2018, nettikysely 12.-21.1.2018. Vastaajia 331.



KURKKA AARKEENI

# BLOGGAAJIEN AVOIMET ELÄMÄT

**Teksti** Päivi Leinonen

**Kuvat** Suvi Elo



Muistathan, että ksylitoli  
on vaarallista koiralle.

**Emilia Huttusen Mutsis on -blogi on yksi suosituimmista perheblogeista. Blogin ylläpito vaatii rutiineja ja se onkin monille täysipäiväistä työtä. Blogit ovat nykyisin myös tärkeä vaikuttamiskanava.**

**E**milia Huttunen kirjoittaa suosittua Mutsis on -blogia. Bloggaamisen ohella nuori nainen opiskelee ja pyörittää kiireistä lapsiperheen arkea. Perheeseen kuuluu kuusivuotias tytär, nelivuotias poika ja avopuoliso.

Huttusen mielestä selkeät rutiinit helpottavat arjen hoitamista.

- Hampaiden harjaus on meillä ollut alusta asti jokapäiväinen rutiini. Lapset pitävät sitä niin itsestään selvänä, ettei asiasta tarvitse riidellä.

Aikuisilla on monenlaisia menoja vaihtelevina aikoina, ja siitä seuraa joskus informaatiokatkoja. Usein käy niin, että toinen tulee ja toinen lähtee samaan aikaan iltavuoroon töihin.

- Nopeissa vaihdoissa ei aina ehditä raporttoimaan, missä mennään iltapuuhien kanssa. Jos aikuinen meinaa jättää hampaidenpesun väliin, niin lapset kyllä muistuttavat, kehuu Huttunen.

#### LAPSET TARKKANA HAMPaidEN HOIDOSSA

Huttusen perheessä lapset harjoittelevat jo itse harjaamista, mutta vanhempi tekee aina tarkistuspesun. Kipeänä ja väsyneenä harjaus ei aina maistu, ja silloin aikuinen hoitaa homman kokonaan.

Myös ksylitolipastillit aterioiden jälkeen on säännöllinen tapa, jonka lapset muistuttavat jo itse.

- Pastilleista ei tarvitse muistuttaa. Ne ovat niin hyvän makuisia, että ne muistetaan kyllä ottaa. Meillä on keittiössä valikoima

erilaisia pastilleja, joista saa itse valita. Suosikkimakuja ovat päärynä ja marjaiset maut.

Aikuiset käyttävät enemmän purukumia.

- Itse tykkään erityisesti salmiakin mausta. Salmiakkipurukumi on oma suosikkini ihan lapsuudesta saakka.

#### SUOMALAISET LUKEVAT AHKERASTI BLOGEJA

Mutsis on -blogi tunnetaan suorasukaisesta tyylistä ja joskus räväköistäkin tempauksista. Aiheet vaihtelevat siivousjutuista sukahousuihin ja parisuhteeseen. Välillä mennään syvemmälle omien tunteiden analysointiin. Viime aikoina esillä on ollut hääteemaa, sillä avopari on menossa naimisiin kesällä.

- Kirjoitan siitä, mitä on meneillään. Terveysasioita otan esille silloin, kun jotain tapahtuu sillä alueella.

Huttunen aloitti bloggaamisen vuonna 2011. Rehellinen ja avoin tyyli puree: Mutsis on valittiin vuonna 2015 vuoden parhaaksi perheblogiksi. Samana vuonna se sai Indiedays-blogiyhteisössä Vuoden edelläkävijä -palkinnon, ja tunnustusta on tullut myös viihdyttävyydestä ja inspiroivuudesta. Bloggaaminen on nykyisin Huttusen päätyö. Hän julkaisee useina kuukausina parikymmentä postausta tai enemmänkin, siis lähes päivittäin.

Joka kolmas suomalainen lukee blogeja vähintään kerran viikossa. Ruuanlaitto ja leivonta kiinnostavat eniten, mutta heti toisena ovat terveys ja hyvinvointi -aiheiset blogit. Bloggaajat ovatkin aktiivisia mielipidevaikuttajia, jotka ottavat kantaa ja antavat vinkkejä monille. 25-34-vuotiaista lähes puolet lukee blogeja viikoittain, naiset hieman enemmän kuin miehet. ■



## ALLE KOULUIKÄISILLE UUSI RUOKAILUSUOSITUS

# KASVISLOIKKAA JA KSYLITOLIA

Vastailmestynyt varhaiskasvatuksen ruokailusuositus puhuu alle kouluikäisten ruokailon puolesta. Se ohjeistaa tekemään ruokaa yhdessä ja neuvoo lisäämään reilusti kasvien käyttöä ja tarjoamaan ksylitolia aterian päälle.

**Teksti** Anneli Frantti | **Kuva** iStock

**R**uokailusuosituksen nimeksi on osuvasti laitettu Terveyttä ja iloa ruoasta. Merkittävää on, että nyt ei puhuta enää ravitsemuksesta, vaan nimenomaan lasten ruokailusta – ja että suosituksissa päästään ihan konkreettiselle tasolle päiväkodin arkeen ja aterioihin.

Ksylitolivalmisteet ovat suosituksessa nyt ensimmäistä kertaa: Suosituksen mukaan ksylitolituotteita tarjotaan alle kouluikäisille aterian tai välipalan jälkeen ja säännöllisesti ainakin kolmen syömiskerran jälkeen. Riittävä 5 gramman päiväännos tulee täyteen 6–10 ksylitolipastillista tai -purukumista.

– Sanamuoto on mietitty niin, että vahvasti suositellaan tarjoamaan ksylitolituotteita, sillä ksylitolin säännöllinen käyttö ehkäisee hampaiden reikiintymistä. Taustalla on myös ajatus siitä, että kuntien järjestämässä varhaiskasvatuksessa ruokailu edistää perheiden välistä yhdenmukaisuutta eli laittaa lapset samalle viivalle, sanoo työryhmän suun terveyden asiantuntija, sosiiaalihakemistieteen professori **Satu Lahti** Turun yliopistosta.

Lahti muistuttaa, että ksylitolituote ei ole jälkiruoka, vaan aterian osa ja valvottu käytäntö.

– Ksylitoli vaikuttaa, kun sitä pursekellaan tai imeskellään jonkin aikaa. Hauska tapa on esimerkiksi se, että pastilli ”käy tervehtimässä suussa jokaista hammasta”.

Suun terveyden kannalta ruokailusuosituksessa on paljon muutakin hyvää. Satu Lahti iloitsee erityisesti siitä, että kokonaissokerinsaannin vähentäminen painottuu. Esimerkiksi mehut on otettu pois suosituksesta ja janojuomaksi päiväkoteissa suositellaan vain kraanavettä.

– Nyt meillä on toivottavasti kasvavassa sukupolvi, joka juo janoonsa vettä ja jolle ksylitoli on normaali tapa. Vähitellen tämä alkaa näkyä terveyden edistymisen tuloksina. Mutta työtä suositusten käyttöönotto vaatii – esimerkiksi kuntapäätäjien muistuttamista kohta lähetettävällä postilla, Lahti korostaa.

### KASVISLOIKAN ASKELMERKIT

Kasvien käytön lisääminen on suosituksen näkyvin asia. Hedelmiä, marjoja ja kasviksia pitäisi syödä 5–6 kourallista päivittäin, mutta kes-

kimäärin tästä syödään noin puolet.

– Lapsen koura on pieni, joten kyllä tämä saadaan hyvällä suunnitellulla onnistumaan, kannustaa työryhmän puheenjohtaja, tutkimusprofessori **Suvi Virtanen** Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksesta.

Hän ehdottaa päiväkoteihin kasvisloikkaa: Lasten kanssa voi tutustua ruoan alkuperään käymällä yhdessä pelloilla, toreilla ja kaupassa. Kasviksia ja hedelmiä voi testailla makuraadeissa ja niitä voi ottaa mukaan leikkeihin. Lapsi on luontaisesti utelias ja maistaa mielellään.

Ruokailusuosituksen korostama ruokailo saattaa sekin olla uutta päiväkotien kiireisessä arjessa. Ruokailu ei ole läpihuutojuttu, joka pitää äkkiä hoitaa tärkeämpien asioiden alta pois. Sen sijaan osallistuminen ja ruoasta puhuminen ovat keskeinen osa lapsen kasvatusta, jolla edistetään tasa-arvoa ja kestävä kehitystä.

Ajatuksena on, että ruoasta tulee hyvä olo: sen tekemisestä, toisten kanssa jakamisesta ja yhdessä syömisestä. ■



Hauska tapa on, että pastilli ”käy tervehtimässä suussa jokaista hammasta”.



## KSYLITOLI KÄYPÄ HOIDOSSA

**K**sylitolituotteiden vaikutukset tunnetaan hyvin kariesen hallinnassa. Ksylitolilla on todettu myös välikorvan tulehduksia ehkäisevä vaikutus. Terveysvaikutukset mainitaan lääkärisseura Duodecimin laatimissa Käypä hoito -suosituksissa.

Suosituksen mukaan ksylitolipurukumi tai -mikstuura käytettynä säännöllisesti viisi kertaa päivässä vähentää välikorvatu-lehduksen ilmaantumista. Sen sijaan kolme kertaa päivässä tai pelkästään hengitystieinfektioiden aikana annettu ksylitoli ei riitä.

Hampaiden hoidossa ksylitolituotteet soveltuvat kariesen ehkäisyyn ja hallintaan. Ohjeituksen mukaan kariesvaurioiden pysäyttämiseen kuuluu ksylitolituotteiden käyttö päivittäin ainakin kolmen syömiskerran päätteeksi, jolloin saadun ksylitolin määrä on vähintään viisi grammaa vuorokaudessa. Lisäksi tulee noudattaa muita suun hygienian ja terveelliseen ruokavalioon liittyviä ohjeita.

[www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

**93 %  
päiväkodeista  
käyttää  
ksylitolia.**





# SALAKAVALA MUTANS STREPTOKOKKI

**Vanhempi tietää, ettei lapsen ruokalusikkaa käytetä välillä omassa suussa. Muksujen hammaspesut tehdään tunnollisesti ja pastilli sujutetaan suuhun aterian jälkeen jo automaattisesti. Mutta pidetäänkö äidin ja isän omasta suuhygieniasta ja ksylitolituotteiden käytön tärkeydestä tarpeeksi ääntä?**

**Teksti** Anu-Maija Kärjä | **Kuva** Päivi Rücker



un lapsen maitohampaiden reikiintymistä tutkittiin 90-luvulla, saatiin vahva näyttö ksylitolin tehosta kariekseen kytkeytyvän bakteerin nujertajana.

- Kun äiti käytti ksylitolia säännöllisesti lapsen ollessa kolmesta kuukaudesta kahteen vuoteen vanha, löytyi mutans streptokokkeja kahden vuoden iässä lapsen hampaistosta viisi kertaa vähemmän kuin vertailuryhmässä, kertoo tutkimusta johtanut dosentti

**Eva Söderling.**

Tutkimus nousi otsikoihin meillä ja maailmalla, ja siitä kuulivat ammattilaisten lisäksi myös pienten lasten vanhemmat. Mutta onko tieto päässyt vuosien varrella unohtumaan? Vaikka tutti ei vanhempien suussa koskaan kävisikään, voi vanhempien oman suuhygienian tärkeä rooli jäädä taka-alalle.

- Mutans streptokokkeja esiintyy yleisesti aikuisten syljessä, vaikka heillä ei olisi kariesta. Jos aikuinen huolehtii suuhygieniasta ja syljeneritys on normaali, mutans streptokokit eivät tuota ongelmia suu-terveydelle, huomauttaa Söderling.

- Pikkulasten hampaisiin pesiytyessään mutans streptokokit kuitenkin lisäävät reikiintymisriskiä. Mikäli aikuisella on korkeat mutans streptokokki -määrät syljessään, hän voi helposti tartuttaa ne lapselleen.

## KÄYTÖLLÄ PITKÄT VAIKUTUKSET

Ksylitolit vähentää bakteerin pitoisuutta aikuisen suussa, ja tutkimusten mukaan ksylitolin hyvät vaikutukset näkyvät lapsen hampaistossa vielä pitkään. Ajatus lapsen terveestä hammasrivistöstä kannustaa huolehtimaan myös omista hampaista.

- Hampaiden reikiintymisen väheneminen oli selvästi nähtävissä vielä 10-vuotiailla. Täysin tervehampaiden osuus oli merkitsevästi suurempi ksylitoliryhmässä verrattuna muihin lapsiin, kertoo niin ikään ksylitolin vaikutuksiin paneutunut hammaslääkäri



Mikäli aikuisella on korkeat mutans streptokokki -määrät syljessään, hän voi helposti tartuttaa ne lapselleen.



## LAPSEN VATSA KESTÄÄ KSYLITOLIA

Moni luulee, että lapsilla menee vatsa sekaisin ksylitolin syömisestä, vaikka annokset eivät olisi suuria. Tuoreen tutkimuksen mukaan tämä on erittäin harvinaista.

**Teksti** Päivi Brink

**H**ammaslääketieteen kandidaatti **Miika Kiiskin** syventävien opintojen opinäytetyö selvitti ksylitolin käyttöön liittyvien mahasuolikanavan haittavaikutusten yleisyyttä lapsilla.

Ksylitoli imeytyy suolistosta hitaammin kuin glukoosi, mutta alle 20 gramman kerta-annokset imeytyvät terveillä aikuisilla kokonaan. Yli 20 gramman kerta-annokset ksylitolia aiheuttavat osmoottista ripulia siinä missä kaikki muutkin polyolit, eli vettä siirtyy elimistöstä suolistoon, jolloin suolen sisältö vettyy.

– Tutkimukseni selvitti, kuinka usein lapsilla esiintyi haittavaikutuksia, kun ksylitolia syödään enintään 15,6 grammaa päivässä.

– Haittavaikutuksia esiintyi yhteensä 30 tutkittavalla, mikä on 0,4 pro-

senttia kaikista tutkittavista. Heistä vain 10 henkilön mainittiin olevan ksylitoliryhmästä ja haittojen mahdollisesti liittyvän ksylitolin käyttöön. Ainoa tutkimuksissa todettu haittavaikutus oli laksatiivisuus, jota ei edes systemaattisesti saatu kytkettyä ksylitoliin, Kiiski selvittää.

– Ksylitolin turvallisuus ihmisillä on perin pohjin tutkittu. Tutkimukseni pohjalta voidaan todeta, että laksatiivisuus ei ole ongelma ksylitolin käytössä lapsilla ja nuorilla, Kiiski tiivistää.

Kiiski kävi läpi 33 kappaletta vuosina 2000–2015 tehtyä tutkimusta, joissa tutkittavat olivat alle 18-vuotiaita. Tutkittavia oli yhteensä 7 742. Tutkimusten kesto vaihteli kahdesta viikosta kolmeen vuoteen.

**Miika Kiiski:** Ksylitolin vaikutukset mahasuolikanavan toimintaan alle 18-vuotiailla. Turun yliopiston Hammaslääketieteen laitos. Syventävien opintojen kirjallinen työ.

**Ksylitoli on  
tutkitusti  
terveysvaikut-  
teinen.**

**Marja-Liisa Laitala.** Laitalan väitöstyö oli äiti-lapsi-tutkimuksen seurantatutkimus.

Laitala kertoo maailmalla tehdyistä tutkimuksista, joiden mukaan kariekselle altistavan bakteerin nujertamiseksi tehtävä työ näkyy aikuisuuteen asti.

– Kun mutans streptokokki -tartunta on saatu estettyä pikkulapsena, on hampaiden reikiintymisen väheneminen ollut nähtävissä vielä 19-vuotiaana, jatkaa Laitala.

Söderling on myös seurannut äidin ksylitolin käyttöön liittyviä tutkimuksia, ja niistä saadut tulokset ilahduttavat.

– Kaikissa on tullut samansuuntainen tulos kuin meillä Suomessa, lukuun ottamatta yhtä tutkimus-

ta, jossa äidit käyttivät ksylitolipurukumia vain lyhyen ajanjakson. Äidin pitäisi tutkimusten mukaan käyttää ksylitolia 1–2 vuotta lapsen hampaiden puhjetessa suuhun.

Tutkimuksia on tehty ainakin Ruotsissa, Yhdysvalloissa, Virossa, Skotlannissa, Japanissa ja Saudi-Arabiassa. Suomalainen pioneeritutkimus ksylitolin vaikutuksista loistaa tuloksillaan edelleen, ja sen hehkuttaminen lapsiperheille kannattaa myös kustannusvaikuttavuuden näkökulmasta.

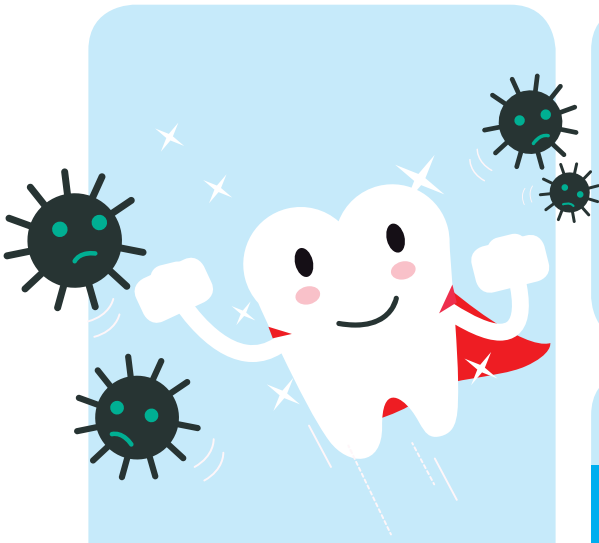
– Kun reikiintymisen ehkäisy tehdään kotona purkkaa syömällä eikä hammashoitolassa vastaanotolla, säästetään verorahoja, Laitala päättää. ■

# TUTKITTUA TEHOA HAPPOHYÖKKÄYSTÄ VASTAAN!

Nappaa suuhusi täysk sylitolipurkkaa  
vähintään kolmesti päivässä. Fiilistele niiden  
raikkaudesta 5-20 minuutin ajan.

**TILAA TÄMÄ  
JULISTEENA:**  
[WWW.XYLITOL.NET](http://WWW.XYLITOL.NET)

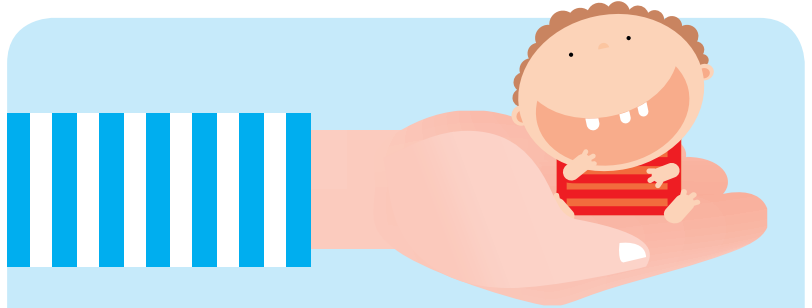
## Täysk sylitolipurukumi:



**NEUTRALOI HAPPO-  
HYÖKKÄYKSEN JA  
HIDASTAA PLAKIN  
KASVUA.**



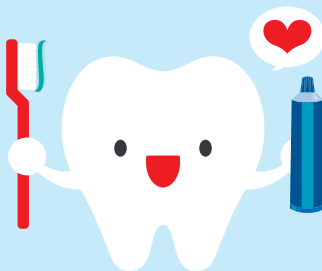
**SOPII  
KAIKILLE.**



**EHKÄISEE KARIEKSEN TARTTUMISTA  
VANHEMMASTA LAPSEEN.**

## Muista myös:

**HAMPAIDEN  
HARJAUS 2 X 2 MIN  
FLUORIHAMMAS-  
TAHNALLA / PÄIVÄ**



**NAURU, ILO JA  
HYVÄ MIELI**



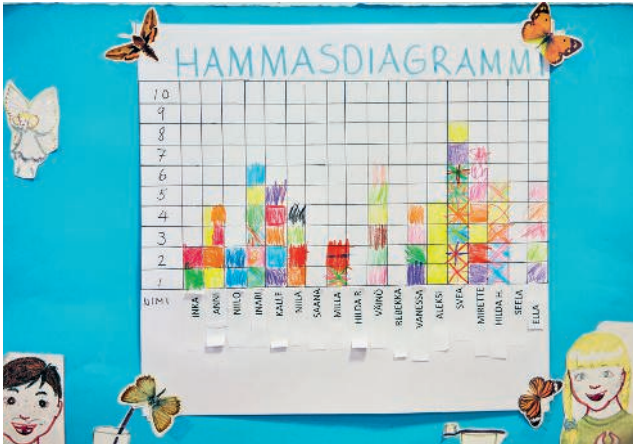


A woman with short brown hair and glasses is smiling warmly at the camera. She is wearing a white quilted winter jacket, a vibrant red knitted scarf with long fringe, and white winter gloves with black palms. She is standing in a snowy landscape with snow-covered trees in the background. The overall mood is bright and cheerful.

# HELPOSTI LÄHESTYTTÄVÄ HYMYNTUOJA

Kirsi Nukari haluaa olla hammashoitaja, jolle voi moikata kaupassa. Suun terveys on hänelle sydämen asia.

**Teksti** Kati Valjus | **Kuvat** Mikko Törmänen



Kirsi Nukari on valittu vuoden hammashoitajaksi vuonna 2015.

**R**eino Lyly, 11 kuukautta, lekottelee hammaslääkäarin tuolissa äitinsä **Karoliina Lylyn** sylissä kuin vanha tekijä, vaikka meneillään on pojan ensimmäinen hammastarkastus. Hammashoitaja Kirsi Nukari saa vapaasti tutkia peilillä komeita helmihampaista – ja mikäs niitä on esitellessä, niitähän on kertynyt jo kahdeksan!

– Aivan mahtavat hampaat, Reino, Nukari kehuu. Poikaa ujustuttaa ja hymyilyttää yhtä aikaa.

Nukari työskentelee kuntayhtymä Kalliossa Ylivieskan suun terveyden koordinaattorina. Se tarkoittaa monenlaista yhteistyötä kaupungin toimijoiden kanssa: tietoisuutta, ideointia, tapahtumia ja koulutusta.

– Olen halunnut pitää kiinni myös siitä, että teen jonkin verran kliinistä työtä. Sillä tavoin pysyn mukana hammashoitajan työn arjessa, Nukari sanoo.

Suun terveys on Nukarille sydämen asia. Ennen nykyistä ammattiaan hän ehti työskennellä myös kaupan alalla.

– Minussa asuu pieni asiakaspalvelija. On ihanaa saada olla ihmisten kanssa tekemisissä, hymyilevä nainen sanoo.

Nukari vieraillee päiväkodeissa ja kouluissa, hoitolaitoksissa, seurakunnan tapahtumissa ja erilaisissa tilaisuuksissa.

– Viimeisin yhteistyökumppani on Ylivieskan kaupungin liikuntatoimi. Olen pyrkinyt siihen, että hankin joka vuosi

yhden uuden yhteistyökumppanin, jonka kanssa kehittelemme jotain pysyvää.

Malliesimerkki pysyvistä yhteistyöstä on koulutusyhteistyö koulutuskeskus Jedun lähihoitajien kanssa.

– Sen ideana on parantaa lähihoitajaopiskelijoiden tietämystä suun terveydestä. Opiskelijat tekevät suun terveyteen liittyviä projekteja, joista saamansa tietotaidon he vievät sitten mukanaan käytännön työelämään. Tämä on minusta mahtava juttu, jossa taito ja tietämys jalkautuvat juuri sinne, minne pitääkin, Nukari sanoo.

### LAULAA JA NAURAA

Toinen tärkeä kohderyhmä ovat tietysti lapset, ja tänään Nukari tapaakin Kiviojan koulun esikouluryhmän.

– Miten niitä hampaista pitikään pestä? Yöllä ja päivällä? Kirsi tenttaa kuusivuotiaita leikkimielisesti.

Kun Nukari vieraili ryhmässä syksyllä, eskarilaiset piirsivät kuvia hammashoitolan seinälle. Joku onnekas on jo kutsuttu hammastarkastuksiin ja on päässyt niitä näkemäänkin.

Nukarilla on tapana asettaa jokaiselle lukukaudelle teema, ja tälle lukukaudelle se on ollut aamupesä. Hälyttävän harva lapsi ja nuori pesee hampaansa kahdesti päivässä.

– Kuka harjaa hampaat aina aamulla? kysyy Kirsi.

Jokainen käsi nousee.

## KIRSIN VINKIT KOLLEGOILLE:

**1. Asenne ratkaisee.** Haasta itseäsi, kehitä itseäsi. Pysy ajan hermolla. Uskalla mennä omalle epämuksualueellesi.

**2. Tee suunnitelma** ja etene määrätietoisesti tavoitettasi kohti. Löydä palo ja ilo työn tekemiseen.

**3. Markkinoi terveyttä.** Älä epäro'i ottaa yhteyttä tahoihin, joiden kanssa voisit tehdä yhteistyötä. Vain mielikuvitus on rajana! Jätä jälki hyvistä, kuuntele ja kohtaa aidosti.





Yhdelläkin tietoiskulla voi olla käänteentekevä vaikutus, jos se saa ihmisen muuttamaan esimerkiksi hampaanpesurutiinejaan.

- Upeaa! tuttu hammaslähti kehuu.
- Lopuksi kajahtaa vielä Jos sul lysti on, joskin vähän päi-  
tettynä versiona.
- Jos sul lysti on niin pure purkkaa näin, joukko kajaut-  
taa Kirsin tuliaisat suussa.

Nukari tietää, että lapset ovat rehellisiä ja suoria. Pie-  
nekköissä kaupungissa lapset tulevat vuosien mittaan tu-  
tuiksi.

- Mopopojat tyyttävilevät ja kaupassa moikkaillaan. Tyk-  
kään siitä. Haluan olla sellainen terveydenhuollon alan am-  
matilainen, jota on helppo lähestyä.

Suun terveys on ala, jolla tulokset eivät näy heti. Silti yh-  
delläkin tietoiskulla voi olla käänteentekevä vaikutus, jos  
se saa ihmisen - lapsen, nuoren tai aikuisen - muuttamaan  
esimerkiksi hampaanpesurutiinejaan.

- Olen sinnikäs. Vuodenaikaan sopien voin paljastaa  
mottonikin. Se on: ”*eteenpäin mennään, sano mummo  
lumessa!*”, neljän lapsen mummu nauraa hersyvää nau-  
ruaan. ■

## ”KSYLIVIESKAN” HYVÄ KLANGI

Kirsi Nukari pitää yllä Ylivieskan hyvää mainetta  
hammaskuntana. Historia kulkee ksyliitolitutumusten  
kautta nykyhetkeen. Yksikin ihminen saa tarvittaessa  
paljon aikaan, kuten gallupiin vastanneet kertovat:



**KAROLIINA LYLY,  
SAIRAANHOITAJA,  
ÄITIYSLOMALLA REINON,  
11 KK, KANSSA**

”Kirsillä on aina positiivinen asenne ja hän tekee työtään asiakaslähtöi-  
sesti. Itselläni on ollut vähän ham-  
maslääkäripelkoa, mutta Kirsi sel-  
littää aina, mitä on tekemässä nyt  
ja mitä seuraavaksi. Se tuo turval-  
lisen fiiliksen.”



**EILA QVIST,  
ESIKOULUN OPETTAJA**

”Kirsin ammattitaidon salaisuus  
ovat hyvät sosiaaliset taidot. Hä-  
nestä näkee, että suun hyvinvoin-  
ti on hänelle sydämen asia. Lasten  
kanssa toimiessaan hän osaa men-  
nä lapsen tasolle ja kertoa asioista  
siten, että innostus välittyy lapsiin-  
kin. Lapset rakastavat Kirsiä!”



**PÄIVI HEINONEN,  
KOULUTUSKESKUS JEDU,  
YLIVIESKAN TOIMIPISTEEN  
KOULUTUSJOHTAJA**

”Kirsi on asiaansa paneutunut  
asiantuntija. Muistan vieläkin elä-  
västi, kun hän viisi vuotta sitten  
soitti ja kysyi, voisimmeko tehdä  
yhteistyötä. Lähiohitoajaopiskeli-  
jamme ovat ottaneet suun tervey-  
teen liittyvät projektit innostunees-  
ti vastaan.”

# PURKKIIN JÄRJESTY

Jos haluat kotona purkan ja ksylitolipastillien käytön nousuun, tee niille keittiöpöydälle sisustukseen sopivat purkit. Hillopurkista saa helposti metkan, kun kannen maalaa ja päälle liimaa samalla värillä maalatut muovieläimet. Käsilaukkuun sujahtaa itse tuunattu muovirasia täynnä Läkerol Dents -pastilleja. Muovirasiaan liimattiin sydämenmuotoinen pala lahjapaperia. Myös erilaiset teipit tai tarrat toimivat!

Ps. Huomaa myös uudistuneet Jenkki Professional -purkkapussimme!



*Cloetta*

Ksylitolitietoa terveysalan ammattilaisille: [www.xylytol.net](http://www.xylytol.net)