



Korkeakoulu- opiskelijoiden suun terveystottumukset

Kirjoittajat: Tipuri M, Vuorinen A, Pesonen T, Huttunen T, Kunttu K

Lähtökohdat

Tutkimuksessa tarkastellaan korkeakouluopiskelijoiden makeisten ja virvoitusjuomien käyttöä sekä suun omahoitoa vuosina 2000–2016.

Menetelmät

Aineistona ovat Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) vuosina 2000 (n = 3 174), 2004 (n = 3 153), 2008 (n = 5 093), 2012 (n = 4 409) ja 2016 (n = 3 114) toteuttamat valtakunnalliset kyselytutkimukset.

Tulokset

Makeisten ja virvoitusjuomien käyttötiheys pysyi jokseenkin samanlaisena eri vuosina. Noin 20–30 % opiskelijoista käytti makeisia tai virvoitusjuomia 3–4 päivänä viikossa tai useammin. Makeisten ja suklaan sekä virvoitusjuomien kulutuksen osalta joukosta erottuivat nuorimmat eli 20–24-vuotiaat opiskelijat, joilla päivittäinen käyttö oli hyvin vähäistä. Kyselyjen perusteella he myös harjasivat hampaitaan useammin kuin muut opiskelijat. Opiskelijoiden hampaidenharjaustottumukset muuttuivat vain vähän. Vuonna 2016 kaksi kertaa päivässä hampaansa harjasi 78 % naisista ja 64 % miehistä. Opiskelijat puhdistivat hammasvälejänsä harvoin, joskin hammaslangan käyttö lisääntyi iän myötä. Ksylitolin käyttö oli melko vähäistä.

Johtopäätökset

Korkeakouluopiskelijoiden terveystottumukset ovat kokonaisuutena melko hyvät. Miesopiskelijoiden hampaiden harjaukseen ja naisopiskelijoiden makeisten käyttöön tulisi kuitenkin kiinnittää huomiota. Myös ksylitolin käyttöä tulee edistää.

Suomalaiset syövät EU-maiden kansalaisista viidenneksi eniten makeisia ja leivonnaisia (1). Sen sijaan sokerin kokonaiskulutus on Suomessa EU-maiden vähäisintä. Sokerin määrä makeissa tuotteissa vaihtelee maittain, ja esimerkiksi samalla tuotemerkillä myytävät virvoitusjuomat sisältävät Etelä-Euroopassa enemmän sokeria kuin Pohjoismaissa. WHO on antanut vuonna 2015 sokerisuosituksen, jonka mukaan lisätyn sokerin osuus energiansaannista saisi olla n. 10 %, mikä tarkoittaa kevyttä työtä tekevällä 50 grammaa päivässä. Tällä hetkellä kulutus on Suomessa hyvin lähellä suositeltua tasoa (2).

Luonnonvarakeskuksen Ravintotasetilaston mukaan suomalaisten sokerin-

kulutus on pysynyt melko vakaana koko 2000-luvun. Vuonna 2000 suomalainen söi 32 kiloa sokeria, vuonna 2015 määrä oli laskenut 29 kiloon. Makeisia syödään 14 kiloa vuodessa henkeä kohti, eikä määrässä ole tapahtunut suuria muutoksia kymmeneen vuoteen. (3). Nuoret suosivat irtokarkkeja enemmän kuin muut ikäryhmät (4). Suosituimpia makeisia Suomessa, Ruotsissa ja Norjassa ovat suklaalevyt; suomalaisten oma erityisherkkä on salmiakki.

Suomalaiset juovat hiilihapollisia, sokerilla ja makeutusaineilla makeutettuja virvoitusjuomia henkeä kohti hieman alle 60 litraa vuodessa. Kolmasosa tästä määrästä, eli noin 20 litraa vuodessa, koostuu nollakalorisista kevytjuomista. (5).

Virvoitusjuomien kulutus on kasvanut, ja samalla kuluttajien mieltymykset ovat muuttuneet: kevytjuomien kysyntä on lisääntynyt ja kolajuomien suosio vahvistunut. Vuosituhannen vaihteessa markkinoille tulivat myös energiajuomat sekä ns. terveysvaikutteiset juomat.

Vuonna 2014 sokeripitoisten juomien verotus kiristyi Suomessa siten, että sen määrä nousi kaksinkertaiseksi sokerittomiin juomiin verrattuna. Vuonna 2015 suomalaiset kuluttivat virvoitusjuomia ja kivennäisvesiä vähemmän kuin mikään muu kansa Euroopassa. Suomen ylivoimaisesti suosituin juoma on hanavesi.

Runsaalla sokerinkäytöllä on yhteys ylipainoon (1), mutta hammasterveyteen vaikuttavat sokerin lisäksi myös juomissa olevat hapot sekä happamien juomien käyttötiheys (6).

Suomessa ei ole tehty väestötason tutkimusta makeisten ja sokerilla makeutettujen juomien käyttötiheydestä.

Tehokas suun omahoito perustuu ensisijaisesti säännölliseen hampaiden ja hammasvälien puhdistukseen: hampaat harjataan fluorihammastahnalla kahdesti päivässä, ja hammasvälit puhdistetaan kerran päivässä. Hyvä päivittäinen suuhygieniä ehkäisee gingiviittia ja parodontiittia ja on tärkeä osa kariksen hallintaa. (6). Terveys 2000 -tutkimuksessa yli 30-vuotiaista naisista 76 % ja miehistä 45 % ilmoitti harjaavansa hampaat vähintään kahdesti päivässä (7). Seitsemäntoista vuotta myöhemmin julkaistussa FinTerveys 2017 -tutkimuksessa vastaavat osuudet olivat 80 % ja 53 % (8).

Ksylitolin käytöllä on suunterveyttä edistäviä vaikutuksia, kun sitä käytetään säännöllisesti 5–10 g päivässä jaettuna useampaan annokseen, erityisesti aterioiden ja välipalojen jälkeen (6). Näistä terveyttä edistävästä vaikutuksesta on näyttöä, ja ksylitolin pitkäaikainen käyttö on havaittu turvalliseksi. Ksylitolipastillin on todettu vähentävän kariesta yhtä tehokkaasti kuin ksylitolipurukumin. (9, 10). Turtolan vuonna 1990 tekemässä tutkimuksessa havaittiin, että yliopistopiskelijoiden ksylitolituntemus oli hyvä ja opiskelijat suhtautuivat ksylitolipurukumiin aterian osana myönteisesti (11).

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää makeisten, virvoitusjuomien ja sokeroitujen mehujen käyttötiheyttä sekä suun omahoitoa suomalaisilla korkeakouluopiskelijoilla. Lisäksi selvitettiin, millaisia muutoksia näissä tottumuksissa tapahtui vuosina 2000–2016. Omahoitotottumuksista tarkasteltiin hampaiden harjausta sekä fluorihammastahnalla, hammaslangan ja ksylitolin käyttöä. Tutkimuksen aineistona olivat Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) vuosina 2000, 2004, 2008, 2012 ja 2016 toteuttamat valtakunnalliset korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimukset. (12–16).

Aineisto ja menetelmät

Tutkimuksen aineistona olivat YTHS:n toteuttamat valtakunnalliset korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimukset (KOTT). Näitä kyselyitä on tehty neljän vuoden välein vuodesta 2000 lähtien, ja niiden tulokset on julkaistu tutkimusraporteina. (12–16). Vuosina 2000 ja 2004 kysely tehtiin vain yliopisto-opiskelijoille, mutta vuodesta 2008 alkaen mukana ovat olleet myös ammattikorkeakouluopiskelijat. Kysely toteutettiin vuosina 2000 ja 2004 paperikyselynä, ja sen jälkeen se on tehty yhdistettynä sähköposti- ja paperikyselynä. Ruotsinkielisille opiskelijoille on lähetetty kyselystä ruotsinkielinen versio.

Tutkimuksen perusjoukon muodostivat alle 35-vuotiaat perustutkintoa suorittavat suomalaiset yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijat. Valtakunnallisesti edustavan otoksen koko oli kahdessa ensimmäisessä tutkimuksessa 5 000 opiskelijaa; myöhemmissä kyselyissä otos oli 5 000 opiskelijaa sekä yliopisto- että ammattikorkeakoulusektorilta.

Vuosien 2000–2016 tuloksia vertailtiin toisiinsa tarkastelemalla vastausten prosenttiosuuksia. Tulokset esitetään suorina jakaumina koko aineistossa sekä jaoteltuna vastaajien sukupuolen, korkeakoulusektorin ja ikäryhmän mukaan. Ikäryhmiä oli neljä: alle 22-vuotiaat, 22–24-vuotiaat, 25–29-vuotiaat ja 30–34-vuotiaat. Vuoden 2016 kyselyn tuloksissa koulutussektorien välisiä eroja on testattu ikäryhmien suhteen vakioidulla Cochran-Mantel-Haenszel-testillä, erikseen miesten ja

naisten osalta. Koska toisiinsa verrattavat aineistot olivat kooltaan suuria, tilastollisen merkitsevyyden raja-arvona pidettiin tässä tutkimuksessa p-arvoa 0,001. (12).

Makeisten ja suklaan käyttöä arvioitiin käyttöpäivien lukumäärällä viikossa vuosien 2012 ja 2016 kyselytutkimuksissa: harvemmin kuin kerran viikossa, 1–2 päivänä, 3–5 päivänä tai 6–7 päivänä. Vuosien 2000, 2004 ja 2008 kyselyissä tiedusteltiin, kuinka monena päivänä vastaaja oli syönyt makeisia viimeksi kuluneen viikon aikana. Näiden kyselyiden vastausvaihtoehto ”En kertaakaan” luokiteltiin yhteen myöhempien tutkimusten ”Harvemmin kuin kerran viikossa” -vaihtoehdon kanssa. Vuosien 2004 ja 2008 kyselyissä ei ollut vastausvaihtoehtoa ”6–7 päivänä”, vaan tämän sijasta vaihtoehdot ”kerran päivässä”, ”kaksi kertaa päivässä” ja ”3 kertaa päivässä tai useammin”. Nämä vaihtoehdot yhdistettiin aineistojen vertailtavuuden parantamiseksi luokkaan ”6–7 päivänä”. Tutkimuksessa ei selvitetty makeisten käyttömäärää.

Virvoitusjuomien ja mehujen käyttöön liittyvien kysymysten muotoilut ovat hieinan vaihdelleet eri vuosina. Vuonna 2000 kysyttiin virvoitusjuomien käyttötiheyttä, mutta vuosina 2004 ja 2008 selvitettiin ylipäänsä sokeroitujen juomien käyttötiheyttä. Vuosina 2012 ja 2016 kysyttiin erikseen virvoitusjuomien – joihin sisältyivät myös energiajuomat – sekä marja- ja hedelmämehujen käyttökertoja viikossa. Tässä tutkimuksessa virvoitusjuomia ja sokeroituja juomia koskevat vastaukset on yhdistetty, ja marja- ja hedelmämehuja koskevia tuloksia tarkasteltiin erikseen. Vastausvaihtoehdot olivat ”Harvemmin kuin kerran viikossa”, ”1–2 päivänä”, ”3–5 päivänä” ja ”6–7 päivänä”.

Hampaiden harjausta käsittelevässä kysymyksessä vastausvaihtoehdot olivat ”Useammin kuin kerran päivässä”, ”Kerran päivässä” ja ”Harvemmin kuin kerran päivässä”. Hammastahnalla käyttöä on KOTT-tutkimuksissa kysytty vuodesta 2004 lähtien, mutta vasta vuoden 2016 kyselyssä kysyttiin fluorihammastahnalla käyttöä. Hammasvälien puhdistustottumuksista on kysytty vuodesta 2004 lähtien: ”Käytätkö hammaslankaa?”. Vuosina

Taulukko 1. Kyselyyn vastanneet korkeakoulusektoreittain ja sukupuolittain: lukumäärät ja vastausprosentit.

Vuosi	Yo naiset	Vast. %	Yo miehet	Vast. %	Amk naiset	Vast. %	Amk miehet	Vast. %
2000	1 950	72	1 224	52,7				
2004	2 021	74	1 132	49,2				
2008	1 750	63,4	1 000	45,0	1 472	54,6	884	38,6
2012	1 508	62,2	917	37,8	1 267	64,1	711	35,9
2016	1 185	44,5	644	28,5	833	32,4	400	16,4

2004 ja 2008 vastausvaihtoehdot olivat ”Päivittäin”, ”Silloin tällöin” ja ”En ollenkaan”. Vuosien 2012 ja 2016 kyselyissä oli näiden lisäksi vastausvaihtoehto ”2–3 kertaa viikossa”. Tuloksissa on kuitenkin huomioitu vain päivittäin hammaslankaa käyttävät sekä ne vastaajat, jotka eivät käyttäneet hammaslankaa lainkaan; ”Silloin tällöin” ja ”2–3 kertaa viikossa” -vastaukset on jätetty tuloksista pois.

Vuosina 2000–2008 kyselytöiden käyttöön liittyvässä kysymyksessä oli neljä vastausvaihtoehtoa: ”En käytä”, ”Käytän silloin tällöin”, ”Käytän kerran päivässä” ja ”Käytän vähintään kaksi kertaa päivässä”. Vuosina 2012 ja 2016 vaihtoehtoja oli kaksi: ”En käytä tai käytän silloin tällöin” ja ”Käytän ainakin kerran päivässä”. Tähän kysymykseen saatuja vastauksia tarkasteltiin dikotomisoidulla ne kahteen luokkaan: kyselytöiden päivittäinen käyttö ja ei lainkaan käyttöä.

Tulokset

KKOT-kyselyiden kokonaisvastausprosentit olivat kronologisessa järjestyksessä 63 %, 63 %, 51 %, 44 % ja 31 % (taulukko 1). Naiset vastasivat aktiivisemmin kuin miehet ja yliopisto-opiskelijat aktiivisemmin kuin ammattikorkeakouluopiskelijat.

Makeiset ja suklaa

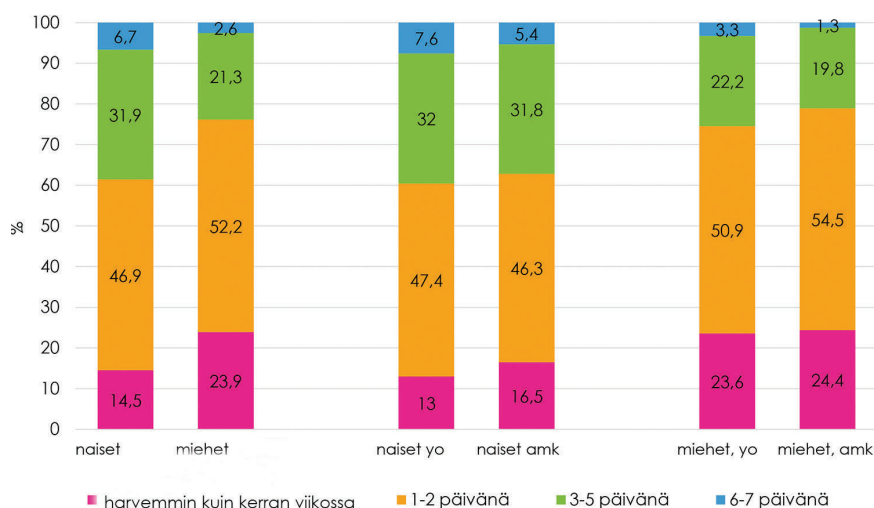
Makeisia söi vuonna 2016 lähes päivittäin 5 % vastaajista, naiset useammin kuin miehet (7 % vs. 3 %). Harvemmin kuin kerran viikossa makeisia söi miehistä 24 % ja naisista 15 %. Korkeakoulusektoreiden välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja (kuvio 1).

Ikäryhmien väliset erot makeisten käytössä olivat eri vuosien kyselytuloksissa samankaltaiset. Nuorimmat, alle 24-vuotiaat opiskelijat söivät makeisia harvemmin kuin kerran viikossa” -vaihtoehdon valinneiden vastaajien osuus kasvoi hieman (kuvio 2). Vuonna 2016 naisopiskelijoista 15 % ilmoitti syövänsä makeisia harvemmin kuin kerran viikossa, kun vuonna 2000 tämä osuus oli 9 %. Vastaukset osuudet olivat miehillä 24 % ja 20 %.

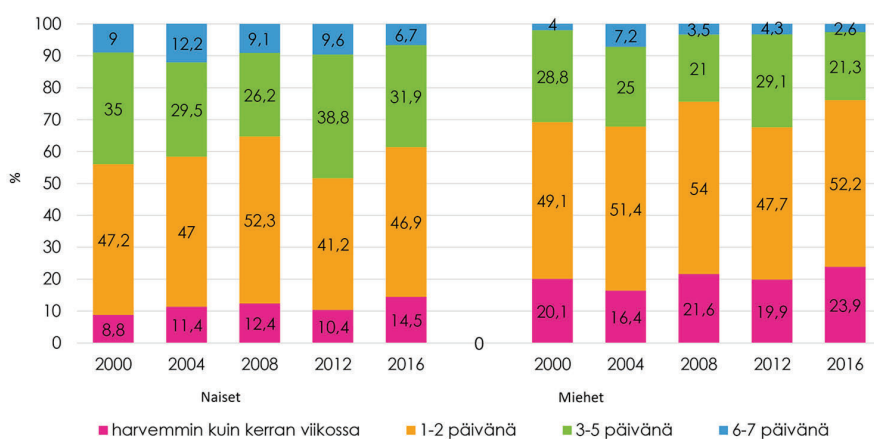
Makeisten käyttötiheys pysyi jokseenkin samanlaisena eri vuosina, joskin ”Harvemmin kuin kerran viikossa” -vaihtoehdon valinneiden vastaajien osuus kasvoi hieman (kuvio 2). Vuonna 2016 naisopiskelijoista 15 % ilmoitti syövänsä makeisia harvemmin kuin kerran viikossa, kun vuonna 2000 tämä osuus oli 9 %. Vastaukset osuudet olivat miehillä 24 % ja 20 %.

Mehut ja virvoitusjuomat

Marja- ja hedelmämeuhujen käyttötiheydessä ilmeni kyselyvuosien välillä eroja lähinnä ääripäiden osuuksissa. Vuonna 2012 mehua käytti päivittäin tai lähes päivittäin 21 % vastaajista. Vuonna 2016 vastanneista 11 % raportoi juovansa mehua päivittäin. Vuonna 2012 harvemmin kuin kerran viikossa mehua joi 23 % opiske-



Kuvio 1. Makeisten käyttötiheys sukupuolittain ja korkeakoulusektoreittain 2016



Kuvio 2. Makeisten käyttötiheys sukupuolen mukaan.

lijoista, kun vuonna 2016 vastaava osuus oli 41 %. Korkeakoulusektoreiden välillä ei havaittu merkitseviä eroja.

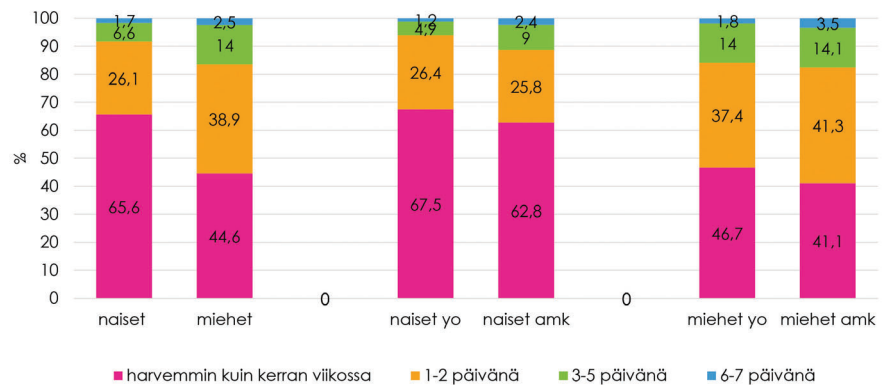
Virvoitusjuomien käyttötiheydessä sektorien välillä sen sijaan oli eroa: vastausten perusteella ammattikorkeakouluissa opiskelevat miehet ja naiset nauttivat jonkin verran useammin virvoitusjuomia kuin yliopistoissa opiskelevat. Ero oli kuitenkin tilastollisesti merkitsevä vain naisilla ($p = 0,0003$) (kuvio 3). Ikäryhmien väliset erot olivat hyvin pieniä. Harvemmin kuin kerran viikossa virvoitusjuomia käyttävien osuus oli vuonna 2016 lisääntynyt sekä naisten että miesten joukossa vuoteen 2008 verrattuna. Vuonna 2000 naisopiskelijoista 45 % ilmoitti nauttivansa virvoitusjuomia harvemmin kuin kerran viikossa; kahdeksan vuotta myöhemmin osuus oli 35 % ja vuonna 2016 se oli 66 %. Vastaavat osuudet miehillä olivat 27 %, 20 % ja 45 %. Päivittäin virvoitusjuomia käyttävien osuus oli tarkastelujakson aikana pienentynyt.

Hampaiden harjaus

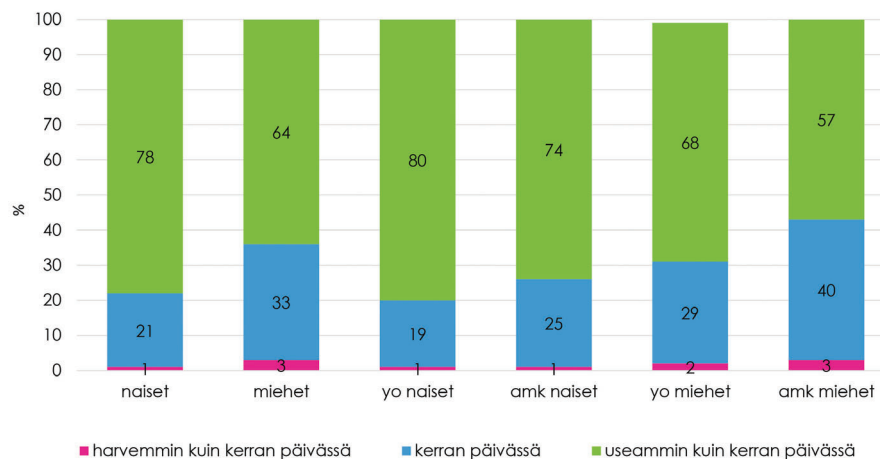
Vuonna 2016 lähes kaikki korkeakouluopiskelijat harjasivat hampaansa ainakin kerran päivässä (kuvio 4); vain 2 % ei harjannut hampaitaan päivittäin. Useammin kuin kerran päivässä hampaansa harjasi 78 % naisista ja 64 % miehistä. Yliopistojen naisopiskelijat harjasivat hampaansa suositusten mukaisesti (6) yleisemmin kuin ammattikorkeakouluissa opiskelevat naiset ($p = 0,003$). Vastaava ero havaittiin myös miehillä ($p = 0,002$).

Ikäryhmittäisessä tarkastelussa ilmeni, että vanhimman ikäryhmän miesten harjaustottumukset olivat heikoimmat: 30–34-vuotiaista miehistä vähintään kahdesti päivässä hampaansa harjasi 54 %, kun vastaava osuus nuoremmissa ryhmissä oli 64–67 %. Harvemmin kuin päivittäin harjaavia oli 30–34-vuotiaiden miesten ryhmässä 4 % ja muissa ikäryhmissä 2–3 %. Naisilla eroja näkyi vain niiden vastaajien osuuksissa, jotka harjasivat hampaansa vähintään kahdesti päivässä: 30–34-vuotiaissa tämä osuus oli 70 % ja muissa ikäryhmissä 78–79 %.

Tarkastellun ajanjakson aikana hampaiden harjaus vähintään kahdesti päi-



Kuvio 3. Virvoitusjuomien käyttötiheys sukupuolittain ja korkeakoulusektoreittain 2016



Kuvio 4. Hampaiden harjaus sukupuolittain ja korkeakoulusektoreittain vuonna 2016.

vässä yleistyi sekä naisilla että erityisesti miehillä, molemmilla korkeakoulusektoreilla. Naisilla harjaustottumukset ovat kaiken aikaa olleet paremmat kuin miehillä. Yliopistojen miesopiskelijoilla vähintään kahdesti päivässä harjaavien osuus kasvoi 57 prosentista 68 prosenttiin. Ammattikorkeakoulujen miesopiskelijoista kaksi kertaa päivässä harjaavia oli vuonna 2008 49 % ja vuonna 2016 57 %.

Harvemmin kuin kahdesti päivässä harjaavien osuus puolittui ammattikorkeakouluissa opiskelevilla miehillä vuosien 2008 ja 2016 välillä (kuvio 5).

Fluorihammastahnan käyttö

Vuoden 2016 tulosten perusteella 69 % kaikista vastaajista käytti fluorihammas-

tahnaa vähintään kahdesti päivässä; naisista näin teki 73 % ja miehistä 61 %. Ammattikorkeakouluissa opiskelevat käyttivät fluorihammastahnaa harvemmin kuin yliopistoissa opiskelevat. Koulutussektoreiden väliset erot olivat tilastollisesti merkitseviä sekä miehillä että naisilla ($p < 0,001$).

Kahdesti päivässä hampaitaan harjaavista naisista 4,5 % ei käyttänyt fluorihammastahnaa; miehillä vastaava osuus oli 3,4 %.

Hammasvälien puhdistus

Vuonna 2016 kaikista vastaajista 27 % ei käyttänyt hammaslankaa lainkaan ja 12 % käytti sitä päivittäin. Yliopistossa opiskelevista naisista 16 % käytti hammaslankaa päivittäin, ammattikorkeakoulussa opis-

kelevistä 11 %. Miehillä vastaavat luvut olivat 10 % ja 7 %. Korkeakoulusektorien väliset erot hammaslangan käytössä olivat tilastollisesti merkitseviä naisilla ($p < 0,001$) mutta eivät miehillä ($p = 0,032$).

Vuoden 2016 kyselyn perusteella hammaslangan päivittäinen käyttö yleistyti naisilla hieman iän karttuessa: alle 22-vuotiaista lankaa käytti päivittäin 8 %, 22–24-vuotiaista 13 %, 25–29-vuotiaista 17 % ja 30–34-vuotiaista 20 %. Sekä mies- että naisopiskelijoiden nuorimmasa ikäryhmässä oli eniten niitä, jotka eivät käyttäneet hammaslankaa ollenkaan. Alle 22-vuotiaista miehistä 55 % ei käyttänyt hammaslankaa lainkaan, ja vanhemmissa ikäryhmissä vastaava osuus oli 33–42 %. Nuorimman ikäryhmän naisista lankaa ei käyttänyt lainkaan 30 %, kun vanhemmissa ikäryhmissä vastaava osuus oli 14–20 %.

Päivittäinen hammaslangan käyttö lisääntyi vuosina 2004–2016 sekä miehillä että naisilla (kuvio 6).

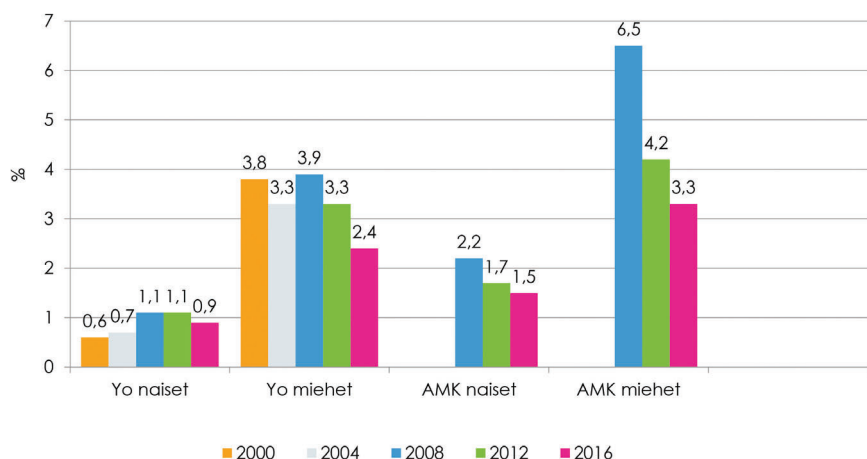
Ksylitolin käyttö

Vuoden 2016 kyselyssä ksylitolia ilmoitti käyttävänsä päivittäin 45 % kaikista opiskelijoista – naisista 50 % ja miehistä 35 %. Koulutussektorien välillä ei ilmennyt tilastollisesti merkitseviä eroja. Ksylitolin käyttö oli samankaltaista eri ikäryhmissä.

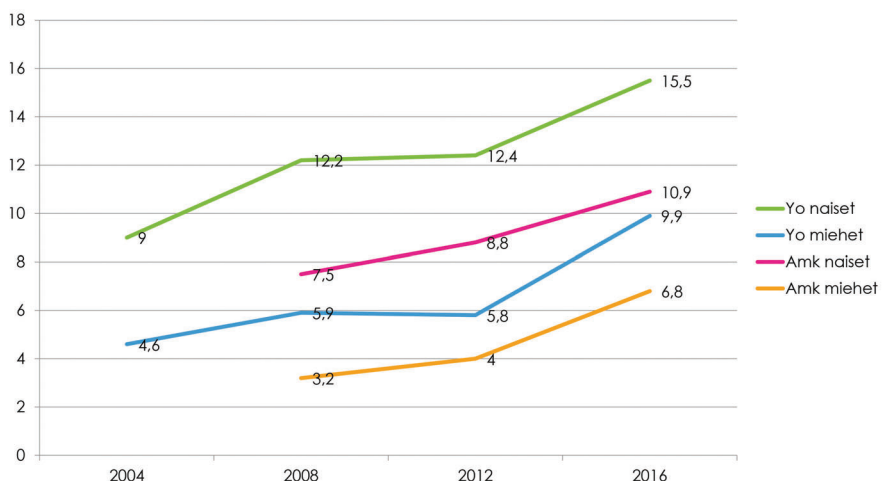
Ksylitolin päivittäinen käyttö yleistyi vuosien 2000 ja 2012 välillä sekä naisilla että miehillä. Vuonna 2016 käyttö oli hieman vähentynyt verrattuna edelliseen tutkimukseen. Naiset käyttivät ksylitolia selvästi useammin kuin miehet.

Tärkeimmät tulokset ja vertailua väestötutkimuksiin

Tämän tutkimuksen perusteella opiskelijat käyttävät makeisia ja virvoitusjuomia yhä harvemmin, eikä päivittäinen makeisten ja virvoitusjuomien kulutus ole opiskelijoilla tavallista. Naiset käyttävät makeisia useammin kuin miehet, kun taas virvoitusjuomien tapauksessa tilanne on päinvastainen. Vanhimman ikäryhmän opiskelijanaiset syövät makeisia useammin kuin muut. Syitä tähän saattavat olla pitkitty-



Kuvio 5. Hampaitaan harvemmin kuin kerran päivässä harjaavien osuus sukupuolittain ja korkeakoulusektoreittain.



Kuvio 6. Hammaslankaa päivittäin käyttävien osuus (yo v. 2004–2016, amk v. 2008–2016).

neet opinnot, stressi ja makean käyttämisen itsensä palkitsemiseen (10).

Nuoremmilla ikäryhmillä makeiset ovat kuuluneet lähestulkoon jokapäiväiseen elämään alusta asti, ja saattaa olla, että nuoremmat kiinnittävät enemmän huomiota makeisten sisältämiin lisäaineisiin. Vuonna 2016 70 % opiskelijoista raportoi ajattelevansa ruuan terveellisyyttä varsin usein, mutta makeisten kulutukseen tällä ei ollut vaikutusta.

Makeisten ja virvoitusjuomien käyttötiheydestä ei ole olemassa väestötason aineistoja 2000-luvulta. Näin ollen tämä tut-

kimus antaa aiheesta tärkeää uutta tietoa.

Suun omahoitoon liittyvät tulokset ovat tässä tutkimuksessa samansuuntaisia kuin muissakin suomalaistutkimuksissa. Hampaiden harjaustiheys on väestötasolla parantunut 2010-luvulla. Suosituksia suun omahoidosta noudattavat parhaiten naiset ja korkeasti koulutetut. (8).

Vuoden 2016 KOTT-kyselyn perusteella hampaansa harjasi suositusten mukaisesti 78 % naisista ja 64 % miehistä. Tulos vastaa melko hyvin FinTerveys 2017 -tutkimuksen tuloksia, joiden mukaan 80 % naisista ja 53 % miehistä harjaa hampaan-

sa vähintään kahdesti päivässä. FinTerveys -tutkimuksessa nuorin ikäluokka oli 30–39-vuotiaat, ja tähän kuuluvista miehistä 61 % ilmoitti harjaavansa hampaansa kahdesti päivässä. Naisilla ikäryhmien väliset erot eivät olleet merkittäviä. (8). Meidän tutkimustuloksissamme ei esitetä ikäryhmäkohtaisia eroja, koska vanhimpien ikäryhmien vastausmäärä jäi vähäiseksi. Suuntaa antavasti voidaan kuitenkin todeta, että heikoimmin harjaussuosituksia noudattivat 30–34-vuotiaat miehet. Tulokset myös vastaavat hyvin muiden korkeakouluopiskelijoita käsittelevien, 2000-luvulla tehtyjen tutkimusten havainnoja. Näissä tutkimuksissa naisista neljä viidesosaa ja miehistä kaksi kolmasosaa on ilmoittanut harjaavansa hampaansa ainakin kaksi kertaa päivässä (10, 11, 17).

Opiskelijoiden harjaustottumukset olivat paremmat kuin koko väestön harjaustottumukset Terveys 2000 -väestötutkimuksessa (7).

Vaikka 73 % opiskelijoista harjasi hampaansa kahdesti päivässä, vain 69 % käytti molemmilla päivittäisillä harjauskerroilla fluorihammastahnaa. Ammattikorkeakouluissa opiskelevat käyttivät fluorihammastahnaa harvemmin kuin yliopisto-opiskelijat, kun taas naisten ja miesten välillä fluorihammastahnan käytössä ei ollut eroa. Fluorittoman hammastahnan käytön yleisyys voi johtua internetissä ja sosiaalisessa mediassa näkyvästi esillä olleista fluorivastaisista näkemyksistä. Lisäksi fluorittomia tahnoja on paljon tarjolla.

Hammaslangan käyttö on yleistynyt 2010-luvulla. Pohdittavaksi jää, onko hampaiden lankaaminen lisääntynyt Käypä hoito -suositusten (6, 18) myötä vai johtuuko se terveydenhuollon potilasohjauksen parantumisesta.

Tutkimuksessa vanhimman ikäryhmän opiskelijat erottuivat muista. He käyttivät eniten makeisia, ja heidän joukossaan oli eniten niitä, jotka eivät harjaa hampaitaan suositusten mukaisesti. Epäterveelliset ravintotottumukset ja puutteelliset omahoitotottumukset johtavat hampaiden reikiintymiseen ja parodontaalisiin sairauksiin. Tämän tutkimuksen havaintoa siitä, että vanhimpien opiskelijoiden terveystottu-

mukset ovat muita ryhmiä heikommat, vahvistaa YTHS:ssä vuonna 2010 tehty laaja (n = 7 148) suun ja hampaiden kliininen terveystutkimus. Kyseisessä tutkimuksessa vanhimman ikäryhmän (n = 630) DMF-indeksi oli keskimäärin 9,8 ja D-indeksi 1,6, kun vastaavat indeksit nuorimmalla ikäryhmällä (n = 1 078) olivat 5,0 ja 1,4 (19).

Tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet

KOTT-tutkimussarja on kansainvälisesti ainutlaatuinen. Mikään muu tutkimus Suomessa tai maailmassa ei tarjoa yhtä kattavasti tietoa korkeakouluopiskelijoiden terveydestä, terveyskäyttäytymisestä tai muista hyvinvointiin liittyvistä tekijöistä.

Tutkimuksen vastausprosentti jäi vuonna 2016 jälleen pienemmäksi kuin aiemmillä kerroilla. Voitaneenkin puhua jo vastaamisväsymyksestä. Internetin käytön arkipäiväistymisen myötä erilaisten kyselyjen määrä on lisääntynyt huikeasti. Lisäksi korkeakouluopiskelijoihin kohdistuu korkeakoulujen taholta valtava kyselytulva, sillä jokaisesta kurssista on annettava palaute sen loppuessa. Vastausaktiivisuuden lasku näkyy yleisesti kysely- ja haastattelututkimuksissa; erityisesti nuoria miehiä on jo pidempään ollut vaikea saada osallistumaan niihin (20–22).

Kyselytutkimusten ongelmana on iteraportoidun tiedon epäluotettavuus: vastaajat usein ylipartoivat sosiaalisesti suotavaa käyttäytymistä. Toisaalta on oletettavaa, että sama tapahtuu kaikissa kyselyissä, joten eri kyselyjen tuloksia voidaan vertailla toisiinsa luotettavasti.

KOTT-kyselyihin vastanneet edustivat hyvin suomalaisia korkeakouluopiskelijoita eri taustamuuttujien osalta – lukuun ottamatta sitä, että miehet olivat aliedustettuina. Tästä syystä vuoden 2008 Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen yhteydessä tehtiin katoanalyysi vastaamatta jättäneistä miehistä. Analyysin mukaan katoon ei ollut rikastunut terveysongelmia (5).

Tässä tutkimuksessa analysoidut KOTT-tutkimusten kysymykset ovat pysyneet kutakuinkin samankaltaisina eri

vuosina, joten tulosten vertailu oli mahdollista.

Johtopäätökset

Niin tässä kuin muissakin nuorten ja opiskelijoiden hampaiden harjaustottumuksia selvittäneissä tutkimuksissa on osoitettu, että hyvät harjaustottumukset ovat varsin pysyviä (23, 24). Jotta tässä tutkimuksessa havaittu myönteinen kehitys jatkuisi edelleen, opiskeluterveydenhuollon tulisi kiinnittää huomiota erityisesti miesopiskelijoiden harjaustottumuksiin ja naisopiskelijoiden makeisten käyttöön. Myös ksylitolin käyttöä tulee edistää, kuten YTHS jo tekikin ottamalla vuoden 2019 terveydenedistämiskampanjansa yhdeksi teemaksi ksylitolin. Ksylitolin käyttöä suositeltiin opiskelijoille sekä yksilö- että ryhmäta- paamisissa, ja ksylitolia on ollut tarjolla hyvinvointitapahtumissa.

Opiskeluterveydenhuollossa tulee huomioida aiempaa paremmin yli 30-vuotiaat opiskelijat, ja heidän terveys- ja omahoitotottumuksiaan on ohjattava oikeaan suuntaan. Nämä opiskelijat ovat lähitulevaisuudessa tai jo nyt pienten lasten vanhempia, ja vanhempien esimerkillä on suuri vaikutus lasten terveyskäyttäytymiseen (25). ■

Use of sweets and soft drinks regarding higher education students and oral self-care

This study explores the use of sweets and soft drinks regarding higher education students and oral self-care.

The material consists of national health studies carried out by the Finnish Student Health Service during the years 2000, 2004, 2008, 2012 and 2016.

The rate of use of sweets has not changed much. More than 70% of men and almost 60% of women ate sweets rarely. The corresponding figures for soft drinks are 70% for males and for females about 80%. In the consumption of sweets and chocolate or soft drinks, students aged 20–24 years were found to have very low daily use.

Students' tooth brushing has changed little. Based on these surveys, younger

students brushed their teeth more often, but male students age 30–34 years less than others. In 2016, 77.6% of women and 64.1% of men brushed their teeth twice a

day. The students rarely used dental floss. The use of xylitol was relatively low.

The health habits of higher education students are quite good in general. In the

future attention should be paid to the tooth brushing of male students and the use of sweets of female students. The use of xylitol should also be promoted. ■

Kirjallisuus

1. Obesity Atlas for the European Union 2017. World Obesity Federation.
2. Sugars intake for adults and children, Guideline. WHO 2015.
3. Jyrki Niemi ja Minna Väre (toim.). Suomen maa- ja elintarviketalous 2016/2017. Luonnonvarakeskus. Helsinki; 2017.
4. Karkkibarometri, Makeistehdas Cloetta, 2016.
5. Canadean, Commercial beverage consumption Finland, April 2015.
6. Karies (hallinta). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim; 2014. [www.kaypa-hoito.fi]. Haettu 19.3.2019.
7. Terveys 2000 -tutkimus.
8. Koponen P, Borodulin K, Lundqvist A, Sääksjärvi K, Koskinen S. (toim.). Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa: FinTerveys 2017 -tutkimus. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL), raportti 4/2018. Helsinki; 2018.
9. Isokangas P, Tiekso J, Alanen P, Mäkinen K. Long-term effect of xylitol chewing gum on dental caries. Community Dent Oral Epidemiol 1989; 17(4): 200–203.
10. Kunttu K, Huttunen T. Turun ammattikorkeakoulun opiskelijaterveystutkimus 2000, Turun ammattikorkeakoulun raportteja 3, Turku 2001.
11. Ventä I, Turtola L. Korkeakouluopiskelijoiden suun terveyden muutokset kolmen ensimmäisen opiskeluvuoden aikana. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 44. Helsinki; 2008.

12. Kunttu K, Pesonen T, Saari J. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Helsinki; 2017.
13. Kunttu K, Huttunen T. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000. Kela, sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 45. Helsinki; 2001.
14. Kunttu K, Huttunen T. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2004. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 40. Helsinki; 2005.
15. Kunttu K, Huttunen T. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45. Helsinki; 2009.
16. Kunttu K, Pesonen T. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47. Helsinki; 2013.
17. Ekström P, Lintuala S, Kunttu K, Pesonen T. Sähköisen terveystutkimuksen toimivuus ja tunnistuskyky suunterveydessä. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön raporttisarja 10/2013.
18. Parodontiitti, Käypä hoito -suositin. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim; 2016. [www.kaypa-hoito.fi]. Haettu 18.3.2019.
19. Vuorinen A, Tipuri M. YTHS:n sisäinen raportti 2011.
20. Laaksonen H. European Social Surveyn vastaajakadosta kansainvälinen vertailu. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto 2/2011; 33: 15–17.
21. Rikkinen T. Riittääkö tulevaisuudessa vastaajia. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto 2/2011; 33: 14.

22. Tolonen H, Helakorpi S, Talala K, Helasoja V, Martelin T, Prättälä R. 25-year trends and socio-demographic differences in response rates: Finnish adult health behaviour survey. *Eur J Epidemiol* 2006; 21 (6): 409-415.
23. Kuusela S, Honkala E, Rimpelä A. Tooth-brushing frequency between the ages of 12 and 18 years – longitudinal prospective studies of Finnish adolescents. *Community Dent Health* 1996; 13 (1): 34-39.
24. Kunttu K, Kymälä M. Terveystottumusten pysyvyys ja muutokset viiden opiskeluvuoden aikana. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 2003; 40; 34-48.
25. Poutanen R. Boys and girls as health-promoting actors – determinants of oral health-related lifestyle among 11- to 12-year-old schoolchildren. *Acta Univ Oul D* 942, 2007. Oulu.

Kirjoittajat

Marjo Tipuri, HLL, Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Tampere

Annukka Vuorinen, EHL, eläkkeellä, Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, Tampere

Tommi Pesonen, FM, biostatistikko, 4Pharma Ltd, Turku

Teppo Huttunen, VTM, vanhempi biostatistikko, 4Pharma Ltd, Turku

Kristina Kunttu, LT, dosentti, eläkkeellä, Yliopilaiden terveydenhoitosäätiö

