

Kuopion terveystalveluyskikön terveystyöryhmä
Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö
Niiralankatu 23
70600 Kuopio

RAPORTTI

"Naposteletko hampaasi"- suun terveyden edistäminen

Kuopion aseman terveystyöryhmä järjesti suun terveyden edistämisen "napostelutapahtuman" 10.-11.11.2009.

Tilaisuus järjestettiin yliopistolla ti 10.11 Canthian ruokala aulassa ja ke 11.11 Snellmanian ruokala aulassa. Näyttely oli avoinna klo 10.00-14.00. Näyttely oli esillä myös terveystalveluuden odotusaulassa muutaman viikon ajan.

Pääteemoina olivat happamat juomat ja makeat välipalat. Päivien aikana oli koottu "sokeripöytä"; erilaisia makeita välipaloja, mehuja, limsoja, olutta, siideriä, energia- ja urheilujuomia. Näyttelyyn oli koottu esim. kuinka monta sokeripalaa jokin tuote sisältää.

Lisäksi oli koottu kaksi "ruokailulinjaa" ns. vihreä ja punainen linja; opiskelijan terveellinen ruokailupäivä ja napostelijan päivä. Kummallekin "linjalle" oli laskettu energiamäärät, jolloin pystyi hyvin vertaamaan kuinka paljon enemmän energiaa saa jos napostelee pitkin päivää, kuin jos ateriarvitys on säännöllinen. Opiskelijaravintola Amicalta saimme osan näyttelytuotteista ja astiat. Jaoimme opiskelijoille hammastahnaa, Xylitol purkkaa, Xylitol makeisia ja esitteitä.

Kaksi suuhygienistiä, hammashoitaja ja terveydenhoitaja olivat paikalla kertomassa sokerin ja happamien ruokien ja juomien vaikutuksista hampaisiin sekä vastailemassa opiskelijoiden kysymyksiin. Teimme suun ph-mittauksia kaikille halukkaille. Opiskelijat kyselivät paljon ravitsemukseen ja suun terveyteen liittyvistä asioista.

Päivät onnistuivat mielestämme hyvin. Noin 200 opiskelijaa kävi tutustumassa näyttelyyn. Saimme positiivista palautetta päivistä. Suuret sokerimäärän näkeminen konkreettisesti "pistää ajattelemaan aina kun karkkipussin avaa." Monelle oli myös yllätys se kuinka monet juomat ovat happamia ja "niin vaarallisia hampaille, en ole ajatellut". Toivottavasti aihe herätti mahdollisimman monen opiskelijan kiinnittämään huomiota suun terveysasioihin.

Kustannukset: 62,80e

Kuopiossa 29.1.2010

Elsa Heikkinen, suuhygienisti