



# NAPOSTELETKO HAMPAASI? –hankkeen palautekysely opiskelijalle







## 1. Oletko havainnut YTHS:n suun terveydenhuollon Naposteletko hampaasi? –hankkeen

Kysymykseen vastanneet: **882** (ka: 1,6)

Kyllä		37,6%	332
Ei		62,4%	550

## 2. Missä olet havainnut hankkeen?

Kysymykseen vastanneet: **330** (ka: 2,7)

Yliopistojen tapahtumissa esim. hyvintuovintuviikoilla		9,7%	32
YTHS:n toimipisteen odotustilassa		74,5%	246
YTHS:n hoituhuoneissa		5,8%	19
YTHS:n nettisivuilla		25,5%	84
Ylioppilaskunnan nettisivuilla		3%	10
Muulla, missä?		7,9%	26

## 3. Miten arvioit hankemateriaalin sisältöä

Kysymykseen vastanneet: **329**

	Kiinnostava (arvo: 1)	Vähemmän kiinnostava (arvo: 2)	En ole tutustunut (arvo: 3)	Kaippa muutoksia (arvo: 4)
Naposteletko hampaasi? –juliste (ka: 1,711; yht: 329)	<b>58,1%</b> 191	<b>13,1%</b> 43	<b>28,6%</b> 94	<b>0,3%</b> 1
Naposteletko hampaasi? –lehtinen (ka: 2,495; yht: 327)	<b>21,7%</b> 71	<b>7%</b> 23	<b>71,3%</b> 233	<b>0%</b> 0
Juomatietoutta hammasystävällisesti –lehtinen (ka: 2,494; yht: 328)	<b>23,8%</b> 78	<b>3,7%</b> 12	<b>72%</b> 236	<b>0,6%</b> 2
Ruokailutottumuskysely (ka: 2,344; yht: 326)	<b>29,1%</b> 95	<b>7,4%</b> 24	<b>63,5%</b> 207	<b>0%</b> 0
ka: 2,26; yht: 1310	33,2% 435	7,8% 102	58,8% 770	0,2% 3

## 5. Miten arvioit hankemateriaalin ulkoasua

Kysymykseen vastanneet: **329**

	Kiinnostava (arvo: 1)	Vähemmän kiinnostava (arvo: 2)	En ole tutustunut (arvo: 3)	Kaippa muutoksia (arvo: 4)
Naposteletko hampaasi? –juliste (ka: 1,777; yht: 328)	<b>52,4%</b> 172	<b>19,2%</b> 63	<b>26,5%</b> 87	<b>1,8%</b> 6
Naposteletko hampaasi? –lehtinen (ka: 2,54; yht: 324)	<b>18,8%</b> 61	<b>9,9%</b> 32	<b>69,8%</b> 226	<b>1,5%</b> 5
Juomatietoutta hammasystävällisesti –lehtinen (ka: 2,577; yht: 324)	<b>17,6%</b> 57	<b>8,6%</b> 28	<b>72,2%</b> 234	<b>1,5%</b> 5
Ruokailutottumuskysely (ka: 2,453; yht: 322)	<b>20,5%</b> 66	<b>14,6%</b> 47	<b>64%</b> 206	<b>0,9%</b> 3
ka: 2,335; yht: 1298	27,4% 356	13,1% 170	58% 753	1,5% 19

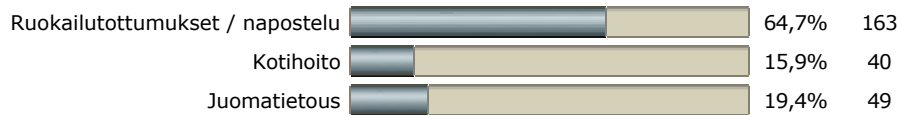
## 7. Koitko Naposteletko hampaasi? –hankkeen aiheet hyödyllisiä omalta kannaltasi?

Kysymykseen vastanneet: 330 (ka: 1,8)



## 8. Erityisen kiinnostavia aiheita olivat?

Kysymykseen vastanneet: 252 (ka: 1,5)



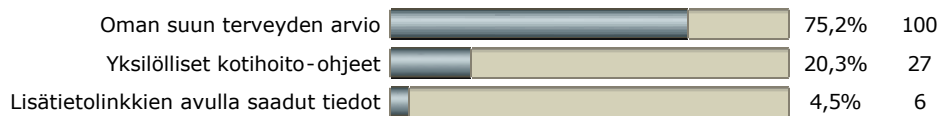
## 9. Oletko osallistunut YTHS:n nettisivuilla olevaan Naposteletko hampaasi? –nettikyselyyn?

Kysymykseen vastanneet: 880 (ka: 1,2)



## 10. Mikä oli kiinnostavinta YTHS:n nettisivuilla olevassa Naposteletko hampaasi? –nettikyselyssä?

Kysymykseen vastanneet: 133 (ka: 1,3)





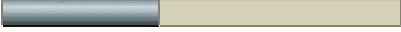
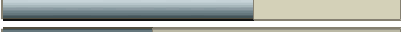




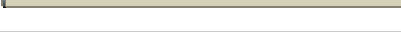
## 11. Millä tavalla toivoisit suun terveydenedistämiseen liittyvät asiat otettavan jatkossa esille? Valitse kolme mielestäsi parasta tapaa.

Kysymykseen vastanneet: 868

	1	2	3
Kirjallinen materiaali, kuten oppaat ja lehtiset (ka: 2,154; yht: 570)	25,1% 143	34,4% 196	40,5% 231
Tietoiskuilla yliopistojen tapahtumissa (ka: 2,179; yht: 330)	21,5% 71	39,1% 129	39,4% 130
Nettisivujen hakemistojen avulla, kuten Terveystietoa A:sta Ö:hön (ka: 2,148; yht: 480)	21,3% 102	42,7% 205	36% 173
Hoitokäyntien yhteydessä henkilökohdaisesti (ka: 1,618; yht: 751)	58,1% 436	22,1% 166	19,8% 149
Naposteletko hampaasi? –nettikyselyyn tapaan (ka: 2,19; yht: 353)	21,2% 75	38,5% 136	40,2% 142
Ryhmämuotoisissa tapaamisissa (ka: 1,933; yht: 60)	41,7% 25	23,3% 14	35% 21
ka: 1,998; yht: 2544	33,5% 852	33,3% 846	33,3% 846

## 12. Mistä suun terveyden aiheista toivoisit saavasi lisää tietoa? Voit valita useita vaihtoehtoja.

Kysymykseen vastanneet: 843 (ka: 3,3)

Hampaiden reikiintyminen ja siihen v aikuttaminen		65,7%	554
Ientulehdus ja sen ennaltaehkäisy		56,5%	476
Viisaudenhampaat		39,4%	332
Hampaiden kuluminen		63,3%	534
Purentaperäiset ongelmat		38%	320
Syömishäiriöiden vaikutukset hampai siin		8,2%	69
Hammashoitopelko		18,7%	158
Muu, mikä?		7,4%	62
Kirjoita vastausvaihtoehto tähän		0%	0

## 2. Missä olet havainnut hankkeen? (Text)

Kysymys [3.6] (Missä olet havainnut hankkeen?. Muualla, missä?)

- 1.
2. en muista
3. Hammashoitaja vinkkasi
4. kilpailusivuilla
5. koulussa oppitunnilla
6. Kuopion yliopiston Canthia-rakennuksen aulassa
7. mailla
8. mainossähköpostissa
9. netissä
10. oli plazan ilpailusivustosta.
11. sähköpostilistalla
12. Sähköpostilootassani
13. sähköpostimainos
14. Sähköpostissa
15. sähköpostissa tuli viesti, ja vastasin jopa kyselyyn - luulin että uusi viesti oli ilmoitus palkinnosta... :)
16. sähköpostitse tullessa kyselyssä
17. sähköpostitse tullessa viesteissä
18. sain sähköpostia
19. sattumalta nettikilpailun sivustosta.
20. Taisin osallistua joskus johonkin kilpailuun
21. Tuli ilmoitus sähköpostiin
22. Yliopiston Carelia-rakennuksen aulassa
23. yliopiston ilmoitussermillä oli juliste
24. Yliopiston käytävillä
25. yliopiston ruokaloissa
26. Yliopiston sisäisessä viestinnässä (julisteet, intranet)

#### 4. Mitä muutoksia materiaalin sisältö kaipasi? (Text)

Kysymys [5] (Mitä muutoksia materiaalin sisältö kaipasi?)

1. -
2. -
3. -
4. -
5. -
6. -
7. -
8. -
9. Hampaiden puhdistaminen
10. ?
11. ehkä havainnollistavampia kuvia siitä, mistä on kyse.
12. Ehkä materiaali voisi olla näkyvämpää, sillä itse en sitä bongailut yliopiston tai YTHS:n seiniltä.
13. ehkä sitä voisi tuoda enemmän esille. Jakaa lehtistä eri tiedekuntiin jne.
14. ei kaipaa muutoksia, on tehokas. antaa tietoja, joita ei tule ajatelleeksi
15. En muista materiaalista muuta, kuin että näin sen jossain... YTHS:n kotisivuiltakaan ei heti löytynyt linkkiä kyselyyn. Jos olisin ollut yhtään laiskempi ihminen, en olisi käyttänyt aikaa kyseisen kilpailun etsimiseen verkosta.
16. En muista tarkkaan, mutta mitä luin oli mielenkiintoista.
17. en ole huomannut lehtisiä, olen kai kävellyt vain ohi julistetta katsoen. se oli kyllä mielenkiintoinen, mutta en muista oliko lehtisiä paikalla vai olivatko ne ehkä menneet.
18. En ole tutustunut niin tarkkaan, että huomaisin muutostarpeita.
19. En osaa sanoa, koska en muista materiaaleista mitään tai en ole niitä nähnyt. Oli se sen verran kiinnostava, että vastasin kyselyyn. Varmaankin sisältöön voisi sellaisen konkreettisen neuvon laittaa, että pitää syödä Läkerol Dentsejä tai purkkaa syömisen jälkeen.
20. En osaa oikein vastata kysymyksiin - oikeastaan vain tuo otsikko, juomatietous ja naposteluun liittyvä lehtinen ovat jääneet mieleen. Otsikko on hyvä.
21. En osaa sanoa
22. En osaa sanoa, kun en kauheasti ole kiinnittänyt huomiota siihen.
23. en osaa sanoa, kun en ole tutustunut.
24. En osaa sanoa.
25. En osaa sanoa.
26. En osaa sanoa.
27. En tiedä muusta materiaalista kuin kyselystä. ja kysely oli hyvä.
28. Enemmän perustietoa karieksesta ja plakista
29. Enemmän tietoa että kyseessä on joku kampanja eikä vain yleistä neuvontaa..
30. Enemmän tietoa. Ehkä myös tietoa siitä mitä kaikenlaisia seuraamuksia huonosta hammasten itsehoitosta voi olla. Ehkä kuvien kanssa.
31. Faktaa lisää
32. graafinen asu ei herättänyt mielenkiintoa
33. hyvä niin
34. jaa a
35. Julisteen lause "Ravinto ja juomat ovat happamia (eroosio)" kaipaa selvennystä - mitä happamuus ja eroosio konkreettisesti saavat aikaan?

Juomatietoutta-lehtisen taulukko on kattava, mutta sisältö on hieman epäjärjestyksessä, juomat eivät tunnu olevan missään tiettyssä "paremmuusjärjestyksessä". Yksi tapa tehostaa tiedon selvyttä on järjestää taulukko juomien pH-arvon mukaan ja käyttää esimerkiksi 4 tai 5 väriä sen mukaan, miten happamia juomat keskimäärin ovat. Eli taulukkoon muodostuisi selvät "vyöhykkeet" eri happamuuksille ja samalla alkeellinen "juoma x on happamampi kuin juoma y" järjestys, josta saisi yhdellä lukemisella selville ne ns. huonoimmat vaihtoehdot, joita välttää ja vastaavasti näkisi mitkä ovat parempia valintoja.

36. Kiinnostaisi tietää vaikuttaako maidon lisääminen kahviin juoman hammasystävällisyyteen. (esim. jos juo lattea, jossa 3/4 maitoa ja 1/4 espressoa)
37. -kiinnostavuuden lisäämiseksi tilastotietoja hakijoiden vastauksista tai saman ikäryhmän tottumuksista
38. Kotiin jaettava lehtistä olisin ehkä kaivannut. Ja enemmän ideoita hampaalle terveellisempiin "herkkuihin"..
39. Kuten edellä totesin, olen rekisteröinyt vain julisteen. Kyllä herätti pohtimaan asiaa.
40. Laeflets and Healthy tooth sensitization campaign.
41. liikaa asiapitoista tekstiä
42. Materiaalia piti hakea sivuilta hetken aikaa. Julisteeseen "muistiinpanomaisuuden" tilalle jotain iskevää tekstiä, nykyinen on tylsä, ennakoitavissa tällaiseen ja sinänsä tuttua juttua. Eli ei iske.
43. Materiaalissa oli tietoa vain juomista, mutta entä ne ruoat? (ruoka-aineet) Itselläni on tieto, että mieluummin itse hedelmä kuin sen mehu nautitaan -näin olisi terveellisempi, mutta onko todella?
44. Mielestäni materiaali oli sisällöltään hyvä.
45. Näkyvyys ja kohdattavuus
46. Naposteletko hampaasi? -juliste on huomaamattoman värinen eikä sen viestimä idea mene perille, ellei julistetta katsele pidemmän aikaa (kuten minä tein YTHS:n toimipisteen odotustilassa). Sisältöä pitäisi tuoda selkeämmin, ehkä suorastaan räikeämmin, esiin jotta sen idea uppoaa vastaanottajaan.
47. Olen nähnyt mainokset, mutta en itse materiaaleja, koska niitä ei ollut oman odotuspaikkani lähistöllä. Olisin ollut kiinnostunut lukemaan materiaaleja.
48. Selityksiä maallikoille, itse ymmärsin sisällön, koska suuhygienisti kertoi minulle itse ja selitti
49. Sisältö oli mielestäni sopivan mielenkiintoista. Olisin kuitenkin sijoittanut materiaalia vielä näkyvämmiin erityisesti ruokaloitten yhteyteen.
50. Sitä pitäisi olla enemmän näkyvillä! Itse olen nähnyt vain julisteen, yritin löytää tietoa netistä, mutta en onnistunut.
51. Sitä, kuinka monta desilitraa esim. sokeria sisältävää teetä, mehua jne. on "turvallista" nauttia päivässä ja muita yksityiskohtaisia tietoja. Muuten kampanja on oikein hyvä.
52. Tarkalleen en enää muista sisältöä, mutta siitä jäi hyvä ja selkeä kuva mieleen; ei kannattaisi napostella.
53. Tätä ei ole näkyvissä sähköpostissa.
54. Vähemmän painostava sävy sopisi hammaslääkäripelkoisille, jotka tuntevat huonoa omaatuntoa hampaistaan.
55. vaikea sanoa, sillä itselleni materiaalin sisältö oli jo tuttua. tämän vuoksi olen kokenut sen melko tylsänä.
56. Yhtenäisempää otetta ja ilmettä.

## 6. Mitä muutoksia materiaalin ulkoasu kaipasi? (Text)

Kysymys [7] (Mitä muutoksia materiaalin ulkoasu kaipasi? )

1. -
  2. -
  3. -
  4. -
  5. -
  6. -
  7. -
  8. -
  9. -
  10. -
  11. -----
  12. ?
  13. ei mitään
  14. en muista materiaalin ulkoasusta enää kummoisesti koska aikaa on kulunut jo melko paljon
  15. En muista miltä kumpikaan näytti.
  16. En muista yhtään millaiset kuvat olivat, mutta yleensä ottaen kuvat voisivat olla informatiivisempia ja huomiotaherättävämpiä.
  17. En ole tutustunut niin tarkkaan, että huomaisin muutostarpeita.
  18. En osaa sanoa
  19. En osaa sanoa
  20. En osaa sanoa.
  21. En osaa sanoa.
  22. En osaa sanoa.
  23. En tiedä.
  24. graafinen suunnittelu nuorekkaammaksi ja trendikkäämmäksi
  25. Include specific substances that could cause tooth decay for participants to rate the use of the substances.
  26. jotain joka pistää silmään heti
  27. Juliste näyttää vanhalta, tuo mieleen ala-asteen, kasarihenkiseltä väärällä tavalla. Näyttää täysin itse tehdyltä, halvalta, ei-ammattimaiselta fonttivalinnasta lähtien ja teksti tylsän saarnaavalta. Kuvat voisivat olla toisiinsa nähden harmonisempia. Slogan on iskevä ja siitä voisi repiä irti huomattavasti tärkempiä ideoita ulkoasuun. Lisäksi sinisten yths-tyylipalikoitten käyttö on häiritsevän suurta.
  28. Juliste on asiallisen, virallisen ja luotettavan näköinen. Ehkä se sikäli on ihan hyvä asia. Jotain "nuorekkuutta" kaipaisin. Vaikka juliste onkin YTHS:n linjan mukainen.
  29. Julisteen pitäisi saada ihminen pysähtymään, nykyinen on liian arkipäiväinen
  30. Konkreettisempaa ilmettä- julisteesta ei kovin hyvin käy ilmi sen tarkoitusperät.
  31. Lehitset ovat hieman tylsän näköisiä, mutta toisaalta niistä saa hyvin tietoa aika tiivistetysti. Mjuutama kuva lisää voisi herättää lisää mielenkiintoa.
  32. Lisää havainnollistavia kuvia siitä, miten paljon sokeria mikäkin tuote sisältää.
  33. Lukeminen tapahtui vain ajan kuluksi, mielenkiintoisempi kuva julisteeseen ja ruokatottumuskyselyn taustalle olisi mukava.
  34. Markkinoinnillisia muutoksia eli huomionherättävyyttä ja kiinnostavuutta (myös sellaisille jotka eivät muuten ole kiinnostuneita asiasta)
  35. Mielestäni ulkoasu oli selkeä sellaisenaan.
  36. Molemmat olivat aika tylsän oloisia - eivät ulkonäöllään ainakaan houkutteleet tarkastelemaan. Naposteletko hampaasi -oli jotain enemmän silmiin tarttuvaa kuten iso hammas...
  37. Näin sellaisen tylsähkön a-nelosen odotustilan seinässä. Sinänsä ulkoasu ei ollut kiinnostava, mutta koska silti kiinnostuin täyttelemään kyselyn, se oli mielestäni ihan riittävän "mielenkiintoinen".
  38. näkyvyyttä
  39. Näkyvyyttä ja kirkkaita värejä. Sellainen ytimekäs ja iskevä "huomio huomio, mene tähän osoitteeseen HETI" -lähestyminen on toimivampi kuin säyseä liirumlaarum, jossa jonkun ystävällisen tekstipätkän jälkeen mainitaan, että jossain netissä on joku kysely... jos on. En tosin tainnut lukaista muuta kuin tuon lehtisen... Eikä siitäkään jäänyt mieleen oikeastaan mitään. Miten ihmeessä edes löysin tällaisen kyselyn?
  40. Naposteletko hampaasi-julisteen graafinen ulkoasu miellyttävä, joskin kohtuullisen paljon pientä yksityiskohtaa - eli yhdellä silmäyksellä ei vielä täysin pääse jyvälle, mistä on kysymys. Vaikka omena ja sämpylä ovatkin oivia välipaloja, ne eivät erityisesti uhkaa hampaita, muuten ihan ok kuvituksena. Neutraali perusjuliste, joka kuitenkin hukkuu massaan sangen helposti.
- Lehtinen, jossa valkoinen hammas sinisellä taustalla ja vihreä teksti on graafisesti varsin ruma. Toisaalta se on kehityskelpoinen, sillä raflaava väritys herättää huomion. Tekstin asettelu ja väritys olisi kuitenkin toteutettava fiksummin, sillä nyt vihreä teksti ei erotu riittävän hyvin taustaa vasten. Yksi tehokeino olisi reunustaa otsikko millin mustalla "lihavoinnilla" jolloin se erottuisi selvästi.
- Juomatietoutta-lehtinen on informatiivinen, mutta kuvat eivät oikeastaan liity aiheeseen tai erityisesti herätä mielenkiintoa. Olisiko mahdollista käyttää esim. naposteletko hampaasi-julisteessa esiintynyttä vesilasina kuvaa, joka on huomattavasti esteettisempi? Tekstin väri on nyt sinistä, mikä sinällään on ok, mutta värillä ei nyt "saavuteta" mitään perus-mustaan tekstiin verrattuna.
41. ok
  42. Olen julisteen varmastikin nähnyt, mutta en silti pysty muistamaan ilman apua miltä se näytti...
  43. Oletan, että julisteella tarkoitetaan odotustilassa ollutta A4-kokoista arkkia. Se on aika tavanomainen, meinaa hieman hukkuu muiden ilmoitusten joukkoon. Ihan ok kuitenkin, tuli luettua kun hiukan odottelin omaa aikaani.
  44. Osa materiaalin kuvista viittaa enemmänkin ravintovalistukseen kuin hampaiden kunnossapitoon, mikä saattaa hämätä ihmisiä.
  45. perinteinen kuvitus mutta iskulause onnistunut
  46. rumia hampaita
  47. Selkeämmin esille nettisivuille
  48. Tätä ei ole näkyvissä sähköpostissa.
  49. Ulkoasu oli ihan hyvä.
  50. Ulkoasulla ei niin merkitystä
  51. Väriä lisää.
  52. värikkyyttä

## 12. Mistä suun terveyden aiheista toivoisit saavasi lisää tietoa? Voit valita useita vaihtoehtoja. (Text)

Kysymys [17.8] (Mistä suun terveyden aiheista toivoisit saavasi lisää tietoa? Voit valita useita vaihtoehtoja.. Muu, mikä?)

1. Aftat
2. eos, opiskelen alaa
3. haiseva hengitys
4. hammashoidosta esim. juurihoito
5. hammaskiilteen huolto
6. hammaskiven ehkäisy
7. hammaskiven kertyminen ja miten siihen voi vaikuttaa
8. hammaskivi
9. hammaskivi
10. hammaskivi
11. hammaskivi
12. hammaskivi ja sen ennaltaehkäisy/hoito
13. Hammaslangan käytön korostaminen
14. Hampaiden hoito
15. Hampaiden ja purennan oikominen
16. hampaiden lohkeilu
17. hampaiden narskuttelu
18. Hampaiden narskuttelu öisin. Aika yleinen vaiva.
19. Hampaiden narskutut
20. hampaiden päivittäinen hoitaminen
21. hampaiden pesutekniikka opas
22. hampaiden tummentumat, ehkäisy/valkaisu
23. Hampaiden valkaisu
24. Hampaiden valkaisu
25. hampaiden valkaisu
26. hampaiden valkaisu
27. Hampaiden värjäytyminen
28. Hampaiden vihlonnan ehkäisy
29. Hampaidenhoitotuotteet ja suositukset ja miten saa valkoisemmat hampaat vai saako?
30. hoitojen hinnat, esim. aikuisoikomisohitojen, suurempien korjausten jne.
31. Hoitomaksut
32. Ikenien vetäytyminen
33. juurihoidot
34. juurihoito ja hampaanpoisto
35. juurihoito, stressin yms. vaikutus hampaisiin, hampaiden hyvä hoitaminen yleisesti (kuinka useasti tarkastus jne.)
36. kasvisruokavalion merkitys suun terveyteen
37. Käyn vuosittain säännöllisesti hammaslääkärilläni ja saan sitä kautta ajankohtaista palautetta. Muutama vanha amalgaamipaikka kuitenkin kaipaisi uusimista ja olisikin mielekiintoista tietää millä tavoin voisi mahdollistaa parhaiten oman pääsyn YTHS:n kautta tapahtuvan palvelun piiriin muutoin kuin akuutissa hoitotarpeessa.
38. Keliakian vaikutus hampaisiin.
39. kiilleongelmat
40. Kosmeettinen hammashoito.
41. kosmeettiset hampaidenhoitomahdollisuudet
42. Kuinka välttää juurihoito.
43. kuivan suun hoito
44. Kyselyyn ei voi vastata, kun ei tiedä, mitä vastausvaihtoehdot 1,2,3 tarkoittavat!
45. laservalkaisu
46. Lävistysten vaikutus suun terveyteen
47. Lisää sähkö/hammasharjaus- ja puhdistustekniikka oikein videolla.
48. Muista hampaisiin ja limakalvoihin vaikuttavista sairauksista
49. narskuttelu
50. oikomishoito
51. pahanhajuinen hengitys
52. palautetta näkykö että hampaat on harjattu hyvin/huonosti, onko plakki saatu pois
53. plakin muodostumisen ehkäisy, hammaslangan "oikeaoppinen" käyttö
54. Purentakiskojen huoltaminen ja kunnossa pito
55. ravinto ja hampaat
56. Sähköhammasharja vs. manuaaliharja
57. Sähköpostilla kaikki tieto opiskelijoille. Muuten jää huomaamatta.
58. suun "hajuheitat" (aiheuttajat ja hoitokeinot)
59. Tässä kyselyssä ei noudateta ensimmäisen tilastotieteenkurssin periaatetta että näytetään montako kysymystä on JÄLJELLÄ.
60. tupakoinnin ja valkaisun vaikutus hampaisiin
61. Vaaleat värjäymät, esim. fluorikertymät
62. yöllisen hampaiden purennan/narskutuksen vaikutukset ja syyt

