

HAMMASTERVEYS
POHJOISMAISSA

TERVEYSKAMPANJAT JA
SOSIAALISET MEDIAT

Perspektiivi

AJANKOHTAISTA SOKERISTA JA RAVITSEMUKSESTA
LOKAKUU 2011





Ravinto ja hammasterveys 2000-luvulla

Vaikka hammasterveys on parantunut Pohjoismaissa paljon, monia suuria haasteita on vielä edessä. Esimerkiksi monet sosioekonomiset tekijät voivat olla erityisesti lasten ja nuorten hammassairauksien taustalla.

*Hammaslääketieteen professori Peter Lingström,
Hammaslääketieteen tiedekunta, Göteborgin yliopisto*

3



Hammashoittoon tarvitaan uusia toimintatapoja

Noin 20 prosentilla lapsista ja nuorista jo melkein kaikki hampaat ovat reikiintyneet. Yksi tie tilanteen parantamiseksi on panostaa entistä enemmän poikkitieteelliseen yhteistyöhön.

Toimittaja Annie Paabøl, Mannov AIS, Aarhus.

8



Terveyskampanjat ja sosiaaliset mediat

Terveyskampanjoita ei Pohjolassa vielä suuressa määrin käydyä sosiaalisessa mediassa, mutta on vain ajan kysymys, milloin tilanne muuttuu. Tätä kehitystä edesauttavat esimerkiksi mielipiteitä muokkaavat blogit.

*Konsultti Mikkel Dahlgvist ja toimittaja Karin Christofferson,
Mannov AIS, Aarhus ja Malmö.*

12

■ Perspektiivi (Perspektiv), aikakauslehti sokerista ja ravitsemuksesta, lokakuu 2011. ■ ISSN: 0906-5253. ■ PAINOS: 10 000 kpl Tanskassa, 25 000 kpl Ruotsissa ja 9 000 kpl Suomessa.
■ **Julkaisija:** Nordic Sugar, Langebrogade 1, 1014 Kööpenhamina. ■ **Toimitus:** Vastaava toimittaja, Senior Marketing Manager Angela Everbäck, tuotekehityspäällikkö Kyllikki Kilpi, Manager Nutrition Communication Anne-Mette Nielsen, Nordic Sugar, GCI Mannov. ■ **Ulkoasu:** Katrine Boelsgaard. **Taitto:** Suomessa Ad Helena Oy. ■ **Kuvat:** Christina Bull
■ **Paino:** Erweko Painotuote Oy, Helsinki. 10.2011 ■ Puheenvuoroja, artikkeleita ja kommentteja voi lähettää Nordic Sugarille. Toimitus ei kuitenkaan vastaa tilaamatta lähetetystä aineistosta. Perspektiivissä esitetyt näkemykset ovat kirjoittajien omia eivätkä välttämättä vastaa julkaisijan ja toimituksen kantaa. Jälkipainos ja lainaaminen sallitaan, mikäli lähde mainitaan. Otteita kirjoituksista voi kuitenkin käyttää ja jäljentää vain toimituksen suostumuksella.

Sähköposti: nutrition.se@nordicsugar.com Käy myös kotisivuillamme: www.perspektiv.nu

Ravinto ja hammasterveys 2000-luvulla

Hammashuolto on merkittävästi onnistunut vähentämään kariksen ilmaantumista suurella osalla Pohjoismaiden väestöä.

Hammaskarieksen huomattavasta vähenemisestä kaikissa ikäluokissa viimeisten 50 vuoden aikana on kiittäminen erityisesti fluorihammastahnan säännöllisen käytön yleisyyttä, mutta myös muut toimenpiteet, kuten ruokavalion muutokset, hampaiden purupintojen halkeamien eli fissuuravurioiden korjaustekniikan kehittyminen sekä parantunut suuhygienia ovat vaikuttaneet kariksen vähenemiseen.

Nykyään monilla Pohjoismaiden ja muidenkin länsimaiden lapsilla ja nuorilla on aivan ehjät hampaat. Väestöstä kuitenkin edelleen 15–20 % on niitä, joilla on hampaissa laajoja vaurioita. Heitä on tasaisesti kaikissa ikäryhmissä.

Karieksen yleisyys tunnetaan siis hyvin. Sen sijaan on vaikeampaa esittää luotettavaa epidemiologista tietoa hammaseroosion eli hammaskiilteen syöpymisen yleisyydestä. Yksi syy tähän on, että hammaseroosioita on alettu tunnistaa paremmin vasta aivan viime vuosina. Myöskään eroosiovaurioiden tilastoimiseen ei ole yhtenäistä kansainvälistä käytäntöä, kuten on olemassa kariesvaurioiden luokitteluun.

Kansainvälisen luokittelun puuttuminen on siten hidastanut yhtenäistä tilastointia, eroosiovaurioiden laajuuden selvittämistä ja tieteellistä keskustelua, vaikka eroosion yleistyminen kliinisessä työskentelyssä onkin havaittu. Eroosiovaurioita näyttäisi kuitenkin olevan kaiken ikäisillä^{1,2}.

Hammassairauksien syntyyn vaikuttavia tekijöitä

Ruokavalion vaikutus on suuri kariksen synnyssä³⁻⁵. Vaurion kehittymiseen tarvitaan käymiskykyisiä hiilihydraatteja, joita saadaan ruoasta.

Kariesta aiheuttavat bakteerit käyttävät hiilen lähteenään erilaisia sokeireita ja tärkkelystä. Prosessin aikana muodostuu maitohappoa ja etikkahappoa sekä muita heikkoja orgaanisia happoja ja samalla vapautuu myös vetyioneja. Suu muuttuu happamaksi, kun hampaiden pinnalle muodostuneen hammasplakin pH laskee. Hapot liuottavat hampaan pinnan mineraaleja, jolloin pinta pehmenee (*demineralisaatio*) (Kuva 1). Hammaskiilteen kannalta kriittinen pH:n raja on 5,7 ja hammasluun osalta kriittinen raja on 6,2. Jos pH laskee vähän väliä eikä hampaiden pinta pääse uudestaan kovettumaan (*remineralisoitumaan*) pH:n laskujen välillä, pinta vaurioituu ja muodostuu kariesta.

Kiilteen eroosioita aiheuttaa hampaan pinnan säännöllinen altistuminen happamuudelle. Eroosion aiheuttaa siis happamuus eikä sen syntyyn tarvita bakteereita. Happamuutta voivat aiheuttaa ulkoiset tekijät, kuten jatkuva happamien ruokien ja juomien nauttiminen. Synnä voi olla myös suuhun pääsevä mahahappo (oksentelu tai happamat röyhtäykset) tai vaikka altistuminen syövyttävälle kaasulle.

Monet elintarvikkeet ovat luonnostaan happamia ja voivat siksi aiheuttaa hampaisiin eroosiovaurioita. Marjat ja hedelmät sisältävät mm. askorbiinihappoa, sitruunahappoa, viinihappoa ja omenahappoa. Virvoitusjuomiin lisätään sitruunahappoa tai fosforihappoa.

Sekä kariksen että hammaseroosion kehittymisen kannalta keskeistä on epätasapaino vaurioiden syntymisen ja niiden luonnollisen korjaantumisen välillä. Lisäksi erilaiset biologiset ja sosiaaliset tekijät lisäävät vaurioiden muodostumisen riskiä⁷.

Näiden tekijöiden merkitys vaihtelee eri ikäisillä ihmisillä. Maahanmuuttajatausta, vanhempien koulutus- ja tietotaso sekä taloudellinen asema ovat lasten ja nuorten hammasterveyden kannalta voimakkaasti vaikuttavia





Ravinnolla on nykyajan yhteiskunnassa kariksen lisäksi muuta-kin merkitystä hammas-terveyteen. Vilkasta keskustelua käydään juomien ja muiden elintarvikkeiden vaikutuksesta eroosio-vaurioiden muodostumiseen.

Varhaislapsuuden makeat herkut voivat olla hampaille haitaksi.



Hammaslääketieteen professori Peter Lingström, Hammaslääketieteen tiedekunta, Sahlgrenska Akademin, Göteborgin yliopisto

taustatekijöitä. Aikuisilla ja vanhuksilla sen sijaan riskiä lisäävät tietyt sairaudet ja lääkkeet. Myös joissakin ammateissa hammassairauksien riski kasvaa.

Erityisen riskialttiin ryhmän muodostavat henkilöt, joilla syljeneritys on vähentynyt. Sylki huuhtelee ja puhdistaa hampaiden pinnoilta ruoantähteitä ja muuta hampaisiin tarttunutta materiaalia. Jos syljeneritys on vähäistä, suun puhdistuma (*oral clearance*) vähenee voimakkaasti (Kuva 1). Aterian jälkeinen suun happamuuden palautuminen vaurioita korjaavalle pH-alueelle hidastuu ja vaurioiden muodostumisen riski kasvaa.

Vanhojen ihmisten osuus väestössä kasvaa lähivuosina, ja korkeasta iästä huolimatta useilla heistä on vielä

omat hampaat suussa. Sairauksien ja niiden hoitoon tarvittavien lääkkeiden käyttö lisääntyy, kun väestön keski-ikä kasvaa. Siksi vanhukset ovatkin erityinen riskiryhmä myös hammaskarieksen kannalta.

Ruokailutapojen merkitys

Nykyään tunnetaan hyvin ruokavalion vaikutus sekä hammaskarieksen että hampaiden eroosioon ja on tehty suosituksia hammassairauksien ehkäisemiseksi. Vielä on kuitenkin ruokavalioon ja syömiskäyttäytymiseen liittyviä tekijöitä, jotka voivat johtaa hampaiden vaurioitumiseen, jollei niihin kiinnitetä erityistä huomiota.

Ateriarytmi on muuttunut. Ruokaa on nykyään aina saatavilla ja sitä syödään entistä useammin. Markkinoilla on

valtavasti erilaisia makeisia, samoin virvoitusjuomia ja mehuja. Leivonnaisten ja hedelmäjuurttien annokset ovat aiempaa suurempia. Samanaikaisesti syömiskäyttäytyminen on muuttunut. Syömmme ja juomme yhä useammin kodin ulkopuolella, muulloinkin kuin perinteisinä ruoka-aikoina.

Etenkin kaupunkiympäristössä on paljon pikaruokapaikkoja, joissa on tarjolla suuri valikoima erilaisia juomia. Samanaikaisesti, kun pikaruokan myynti on lisääntynyt ja tehnyt mahdolliseksi syömisen ja juomisen lähes kaikkialla, markkinoille on tullut myös *on the go* -pakattuja elintarvikkeita. Nämä muutokset ovat johtaneet monien kohdalla siihen, että syömiskertojen lukumäärä on lisääntynyt.

Taulukko 1.	6-vuotiaat, joilla ei ole hammaskariesta (%)		5-vuotiaat, joilla ei ole hammaskariesta (%)		
	Ruotsi	Tanska	Norja	Suomi	
1985	45	54	50	48	
1990	60	64	61		
1994					65
1995	65	67	65		
2000	71	70	61	65	
2003					53
2005		75	71		
2008	61		79		
2009		84			

12-vuotiaat, joilla ei ole hammaskariesta (%)				
	Ruotsi	Tanska	Norja	Suomi
1985	22	17	19	15
1990	40	46	32	
1994				35
1995		50	40	
2000	61	58	48	40
2003			42	42
2005		64		
2008	61		48	
2009		69		

Viite: A Nordic Project of Quality Indicators for Oral Health Care, Annamari Nihtilä, toimittaja. Terveystieteiden tutkimuskeskus, Helsinki, 2010.

Yhteenvedona voisi todeta, että modernissa urbaanissa ympäristössä elävät nykyajan ihmiset voivat syödä MITÄ haluavat, SILLOIN kun haluavat ja MISSÄ haluavat.

Juomistavat ja eroosioauriot

Vaikka monet elintarvikkeet sisältävät eroosioaurioiden riskiä lisääviä happamia aineksia, huomio on kiinnitynyt etenkin juomiin. Markkinoilla on paljon makeutettuja juomia, joiden kulutuksen lisääntyminen on merkinnyt myös käyttötiheyden kasvua.

Virvoitusjuomien kulutus Ruotsissa oli henkeä kohti 81 litraa vuonna 2009. Määrä sisältää sekä sokerilla makeutetut juomat että ns. lightjuomat. Vastavat kulutusluvut Norjassa, Tanskassa ja Suomessa olivat 110, 96 ja 68 litraa. Vaikka juuri virvoitusjuomat nostetaan eroosioaurioiden aiheuttajana esille, monissa mehuissa ja urheilujuomissa on yhtä lailla eroosiota aiheuttavia ominaisuuksia. Kun puhutaan juomasta eroosioriskin lisääjänä, on tärkeää huomioida sekä tuote että sen ominaisuudet ja lisäksi vielä tuotteen käyttötavat. Eroosioriskiä ei voi päätellä pelkästään juoman happamuudesta. On huomioitava myös kokonaisuus. Tuotteessa oleva luontainen ainesosa, joka edistää nesteen kiinnittymistä hampaiden pintaan, lisää eroosioriskiä yhtä lailla kuin tuotteen sisältämä kalsium tai pusku-roivat aineet voivat suojata hampaita.

Yksilölliset erot juomistekniikassakin voivat saada aikaan samalla tuotteella erilaisen vaikutuksen eri ihmisillä⁹.

Jos juoman nielaisee nopeasti, hampaat ovat vain lyhyen ajan kosketuksissa sen kanssa. Jos sen sijaan juomaa pyöritellään suussa pidempään ennen nielaisemista, korostuu tuotteen vaikutus hampaisiin ja riski vaurioiden muodostumiseen kasvaa. Jos juomassa on happamuuden lisäksi vielä luonnollisia tai lisättyjä sokereita, kariksen riski lisääntyy.

Ravitsemussuositukset

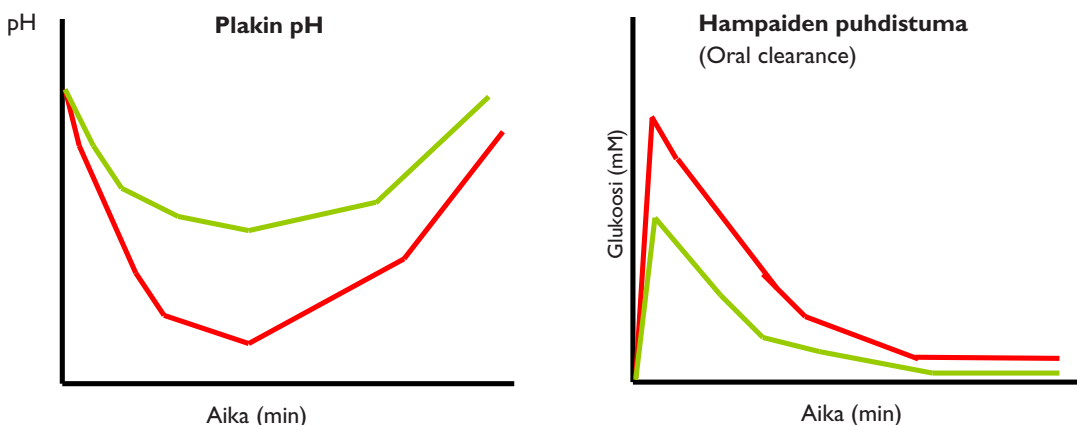
Hammaskaries ja eroosio ovat ravintoon liittyviin elintapasairauksia samalla tavoin kuin vaikka lihavuus ja sen seurauksena kehittyvät diabetes ja sydän- ja verisuonisairaudetkin. Jotta neuvonnalla saadaan pysyviä muutoksia ravintotottumuksiin, on tärkeää huomioida potilaan koko ruokavalio sekä hammasterveyden että muun hyvinvoinnin kannalta. Ohjauksen pitää perustua Pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, joissa korostuu monipuolinen ravintorikas ruoka ja päivittäinen fyysinen aktiivisuus¹⁰.

Pohjoismaiset ravitsemussuositukset on tarkoitettu terveille ihmisille. Yhä useammalla on kuitenkin erilaisia sairauksia, mitkä pitää huomioida heille annettavissa ohjeissa. Nämä sairaudet huomioivat ohjeet saattavat kuitenkin johtaa tavanomaista tiheämpään ateriointiin ja lisääntyneeseen fermentoituvien hiilihydraattien nauttimiseen.

Sairauksien ehkäisy ruoan avulla

Jos lisääntynyt kariksen ja eroosioaurioiden riski liittyy ravintoaineiden puutoksiin, ensivaiheessa on syytä

Kuva 1. Aterianjälkeinen happamuuden muutos ja hampaiden puhdistuma (oral clearance) henkilöllä, jolla on normaali syljeneritys (vihreä viiva) ja niillä, jolla on niukka syljeneritys (punainen viiva).



hyödyntää ruokavaliomuutosten tuomat hoidolliset mahdollisuudet¹¹. Tärkeintä on kiinnittää huomiota ateriarytmiin ja karsia tarpeettomat syömis- tai juomiskerrat.

Markkinoilla on paljon tuotteita, joissa luontaisia sokereita on korvattu keinotekoisilla makeutusaineilla. Ne jaetaan perinteisesti energiasisältönsä mukaisesti vähäenergiisiin ja energiatomiin makeuttajiin. Vähäenergiisiin kuuluvat mm. sokerialkoholit, kuten ksylitoli, sorbitoli, maltitoli ja mannitoli. Näistä makeuttajista ksylitolilla on voimakkain kariesvaurioita vähentävä vaikutus, koska kariesta aiheuttavat mikrobit eivät voi käyttää sitä hiilenlähteenään.

Sen lisäksi, että mikrobit eivät voi käyttää ksylitolia aineenvaihdunnassaan, ksylitolin pitkäaikaisen käytön on todettu vähentävän kariogeenisten bakteerien määrää. Tutkimusten mukaan ksylitolia tarvitaan päivittäin noin kauden gramman annos, jotta sen suoja-vaikutuksella on merkitystä^{12,13}.

Keinotekoiset makeuttajat, kuten asesulfaani K, aspartaami, sakariini ja sykramaatti ovat hyvin makeita ja niiden käyttömäärät ovat siksi erittäin pieniä. Tämän vuoksi niistä saatu energiamääräkin jää hyvin pieneksi. Ne eivät ole käymiskelpoisia ja sen tähden kariogeeniset bakteeritkaan eivät voi käyttää niitä. Sen sijaan kevytjuomien happamuus ei poikkea luonnollisilla sokereilla makeutetuista juomista. Siksi myös keinotekoisilla makeutusaineilla makeutettujen juomien käyttöön liittyy lisääntynyt eroosiovaurioiden riski.

Markkinoilla olevista sokerittomista tuotteista purukumi on herättänyt paljon kiinnostusta. Pureskelu lisää syljeneritystä ja edistää ruoantähtien huuhtoutumista pois suusta. Myös syljen luontainen puskurikapasiteetti nousee, mikä nopeuttaa aterian aiheuttamaa happamuuden palautumista normaalille tasolle.

Fluorihammastahna on tärkeä

Huomion kiinnittäminen pelkästään ravintotottumuksiin ei riitä ohjeeksi niille, joilla hammassairauksien riski on kohonnut. Säännöllinen fluorin



käyttö vahvistaa hampaan pinnan vastustuskykyä. Hyvään hammashygieniaan tarvitaan oikea hampaidenharjaustekniikka sekä muiden hampaiden puhdistamiseen tarvittavien apuneuvojen asianmukainen käyttö.

Kaikille on annettu perusohjeeksi harjata hampaat fluorihammastahnalla kaksi kertaa päivässä – aamupalan jälkeen ja ennen nukkumaan menoa.

Myös hammashygienian osalta on hyvä pohtia sekä tuotteita että käyttäytymistä. Myytävien hammastahnojen fluoripitoisuus vaihtelee. Fluorin vaikutus tehostuu, kun hampaat harjataan niukalla vesimäärällä eikä suuhun laiteta mitään kahteen tuntiin hammaspesun jälkeen.

Jos hammassairauksien riski on tavanomaista suurempi, suositellaan lisäfluorin käyttöä esimerkiksi liuoksina, geeleinä, imeskelytabletteina tai purukumina. Eroosiovaurioiden korjaamisessa jopa remineralisoivien aineiden käyttö on osoittautunut hyödylliseksi.

Aiempiin sukupolviin verrattuna ihmiset ovat nykyään heterogeeni-

sempia elintapojen, ravintotottumusten ja sairausriskien suhteen. Siksi neuvonta ja hoitosuunnitelma pitää laatia yksilöllisesti havaittujen tarpeiden ja kartoitetun ravintokäyttäytymisen perusteella.

Vaikka hammashuoltohenkilöstö onkin erittäin ammattitaitoista, ei olisi pahitteeksi kääntyä ravintoasioissa ravitsemuksen ammattilaisten puoleen.

VIITTEET

1. Jaeggi T, Lussi A. Prevalence, incidence and distribution of erosion. Monogra Oral Sci 2006;20:44–65.
2. Hasselkvist A, Johansson A, Johansson AK. Dental erosion and soft drink consumption in Swedish children and adolescents and the development of a simplified erosion partial recording system. Swed Dent J 2010;34:187–195.
3. Lingström P, Johansson I, Birkhed D. Kost och karies. Tandläkartidningen 1997;89:41–47.

Artikkelin täydellinen kirjallisuusluettelo saatavissa osoitteesta www.perspektiv.nu



***Kolmivuotinen pohjois-
mainen suun ja
hampaiden terveys-
projekti osoitti, että
hampaiden terveydessä
on merkittäviä eroja
pohjoismaiden välillä.
Tanskalaisilla ja ruot-
salaisilla lapsilla on
vähemmän reikiä
hampaissa kuin
suomalaislapsilla.
Hyvä hammasterveys
ei kuitenkaan ole
jakaantunut tasaisesti
kaikille.***

***Nuoret unohtavat
usein hampaiden har-
jauksen ja hammas-
lääkäriin(!), kun he
muuttavat pois kotoa.***

*Annie Paabøl, toimittaja,
Mannov A/S, Aarhus*

Hammashoitoon tarvitaan uusia toimintatapoja

Sekä Ruotsissa että Tanskassa lapset ja nuoret saavat ilmaista hammashoitoa, joten hampaiden terveys on molemmissa maissa yleisesti ottaen hyvä.

Kaksitoistavuotiaista tanskalaislapsista 69 prosentilla ja ruotsalaislapsista 61 prosentilla ei ole koskaan ollut reikiä hampaissa. Huolimatta panostamisesta erityisesti lasten ja nuorten suun ja hampaiden terveyteen myös heillä havaitaan edelleen ongelmia, erityisesti riskiryhmissä.

– Hampaiden reikiintyminen on yleistä noin 20 prosentilla lapsista ja nuorista, joilla usein on myös muita terveys- tai sosiaalisia ongelmia. Tanskan julkisen sektorin hammaslääkäriiliiton puheenjohtaja **Anne Kaae-Nielsen** kertoo. Tämä tieto on saanut koulujen hammashoitolat suuntaamaan eniten resursseja niihin lapsiin, joilla on suu-

rin hammashoidon tarve. Samanaikaisesti vahvistetaan poikkitieteellistä yhteistyötä.

– Käytämme paljon motivoivaa keskustelua. On tärkeätä, että lapsi oppii pienestä pitäen kantamaan vastuuta hampaistaan, jotta hän pystyisi kantamaan vastuuta aikuisenakin, Anne Kaae-Nielsen sanoo. Hän myös toivoo, että vanhemmat ottaisivat nykyistä enemmän vastuuta lastensa hampaiden terveydestä.

Voitettu sairaus?

Hampaiden terveys on useiden vuosien ajan parantunut, mutta nyt hyvä kehitys on pysähtynyt. Tanskan hammaslääkäriyhdistyksen puheenjohtajan **Susanne Andersenin** mukaan syy pysähtyneeseen kehitykseen on, että ns. nolla-reikä-sukupolvi on sitä miel-

tä, että hampaiden reikiintyminen on voitettu sairaus, tauti, johon sairastuttiin ennen vanhaan.

– Nykyinen sukupolvi haluaa mieluummin pitää hauskaa kuin vaivata päätänsä hampaiden harjaamisella. On kuitenkin tärkeää tavoittaa tämä ryhmä sekä heidän omien että heidän lastensa hampaiden takia, Susanne Andersen sanoo. Tämän ongelma-ryhmän lisäksi hän työskentelee muiden aikuisryhmien hammashuollon parissa.

– On paljon sairauksia, jotka vaikuttavat hampaiden terveyteen, ja tietyt potilasryhmät maksavat hoidostaan itse. Pääsääntöisesti tietyt syöpäpotilaat saavat nykyään suurempaa avustusta, mutta heidän lisäksi on myös muita ryhmiä, jotka tarvitsevat taloudellista



Poikkitieteellinen yhteistyö on tapa parantaa pohjoismaalaisten hammasterveyttä.



Vanhempien tulee auttaa lapsia hampaiden harjauksessa kaksi kertaa päivässä 10–12-vuotiaaksi asti.

tukea. Ruotsin hammaslääkäriiliiton puheenjohtaja **Gunilla Klingbergin** mielestä Ruotsissa pitäisi enemmän keskittää tukea sairaille, toimintarajoitteisille sekä ikääntyneille.

– Kun sairastutaan, niin helposti unohtetaan kaikki muu. Tämän me näemme potilaiden hampaista. Samanaikaisesti tulisi lisätä hammaserveystietoa sairaaloiden ja hoitokotien henkilöstölle, Gunilla Klingberg sanoo.

Jatkuva ehkäisytyö

Sekä Tanskassa että Norjassa tehdään tiivistä yhteistyötä lasten ja nuorten julkisten terveys- ja sosiaalipalvelujen välillä. Sen lisäksi painotetaan hammashoidon ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä. Ennaltaehkäisyyn panostaminen on itsestään selvää. Saman-

aikaisesti tarvitaan kuitenkin enemmän yksilöllistä hoitoa ja eriyttämistä, jotta saadaan parhaiten esille potilasryhmät, joilla on jatkuvasti paljon ongelmia hampaiden terveydessä.

Näin tapahtuu jo nuorten osalta, mutta nyt tavoitteena on, että eriyttäminen jatkuu aikuisuudessa, jotta saadaan tukea sairaille, toimintarajoitteisille sekä muille yhteiskunnan heikoimmille. Samanaikaisesti on tarpeellista arvioida kunnan antamia avustuksia.

– Valitettavasti olemme huomanneet, että kunnat haluavat maksaa hammashoidosta, joka on sillä hetkellä edullisinta. Se tarkoittaa, etteivät potilaat saa pitkäaikaista hoitoa. Ajan mittaan hampaiden tila huononee entisestään, syntyy uusia ja entistä kalliimmia ratkaistavia hammaserveysongelmia, Susanne Andersen kertoo. Tällä tavoin potilaiden tilanne vain heikkenee.

– Raha-asiat ovat monelle ongelma. Monet nuoret ajattelevat, että on kallista käydä hammastarkastuksissa. He luulevat säästävänsä rahaa, vaikka säännölliset tarkastuskäynnit eivät ole

kalliita. Sitä vastoin tarkastusten laiminlyönti tulee kalliiksi, koska hammassairauksista tulee vaikeasti hoidettavia.

Kolmas hammassairaus

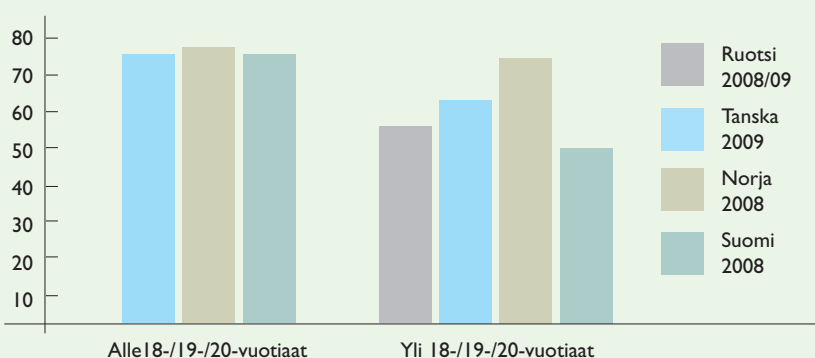
Anne Kaae-Nielsenin mukaan happamuuden aiheuttamia kiilleaurioita eli hammaseroosiota esiintyy lapsilla ja nuorilla yhä useammin. Kiilleauriot ovatkin tällä hetkellä kolmanneksi yleisin hammassairaus hampaiden reikiintymisen sekä hampaiden irtoamisen aiheuttavan ientulehduksen jälkeen.

– Pitkään jatkuessaan hammaseroosio tuottaa suuria ongelmia. Hammaskiille liukenee eikä uutta kiillettä enää muodostu, mikä tarkoittaa isoja ja kalliita hampaiden korjauksia, hän kertoo ja syyttää samalla suuria kierrekorkillisia virvoitusjuomapulloja.

– Virvoitusjuomapullostakaan on tullut aikuisten tuttipullo, hän toteaa.

Hammaseroosion yleisyyttä Ruotsissa ei ole selvitetty. Voidaan kuitenkin olettaa, että ongelma on aikaisempaa yleisempi, koska jopa lasten maitohampaissa on havaittu kiilleaurioita.

Kuva 1. Säännöllisesti hammastarkastuksissa käyvien osuus väestöstä



Kuvien 1 ja 2 viite: Nordic project of quality indicators for oral health care. Annamari Nihilä, toimittaja. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki, 2010.

– Olemme havainneet hammaseroosiota sekä lapsilla että aikuisilla, mikä johtuu todennäköisesti lisääntyneestä virvoitusjuomien kulutuksesta, Gunilla Klingberg kertoo. Hän on myös havainnut, että monet ovat ymmärtäneet hampaiden hoito-ohjeet väärin ja harjaavat hampaitansa välittömästi sen jälkeen, kun ovat juoneet happamia juomia.

– Kerromme potilaillemme happamuuden aiheuttamista kiillevaurioista. Siitä huolimatta potilaat eivät muuta käyttäytymistään tai vähennä happamien juomien käyttöä.

Pohjoismaiden asukkaiden käyttäytymisen muuttaminen ei todennäköisesti vaatisi suuria kampanjoita. Anne Kaae-Nielsenin mukaan asiaa vain ei ole ymmärretty oikein. Tarvittaisiin motivoivaa keskustelua sekä enemmän poikkitieteellistä yhteistyötä.

– Jokaisen on ensin itse haluttava ottaa vastuuta itsestään ja omista hampaistaan.

Hammasterveyden erot*

Helsingin yliopiston hammaslääketieteen laitoksen professori **Satu Alaluusuan** mukaan suomalaisten suuriin hammasterveyden eroihin on useita syitä verrattuna Ruotsiin ja Tanskaan.

– Ainoastaan puolet 11-vuotiaista tytöistä ja kolmasosa 11-vuotiaista pojista harjaa hampaansa kaksi kertaa päivässä. Onkin tärkeää, että suomalaislapset parantavat hampaiden

harjaustottumuksiaan. Lisäksi pikkulapset tottuvat jo varhain juomaan sokeripitoisia juomia, mikä on suuri ongelma. Kolmen päivän ruokapäiväkirjoihin perustuvan tutkimuksen mukaan joka neljäs yksivuotias ja jopa kolme neljäsosaa kaksivuotiaista joivat sokeroituja juomia. Varhaislapsuuden ruokatottumukset ovat tärkeitä, koska suun bakteeristo kehittyy tänä aikana. Siksi on tärkeää, että ehkäisevä hammashuolto kohdistuu myös lasten vanhempiin, joiden osaltaan tulee muistuttaa lapsiaan välttämään sokeripitoisia juomia ja tuotteita aterioiden välillä.

Professori Alaluusuan mukaan myös lasten ja nuorten ruokatottumukset ovat ongelma.

– Yläkoululaisilla tehty tutkimus osoitti, että välipaloista saadaan noin 40 prosenttia päivittäisestä energiasta. Tästä syystä vuonna 2007 suomalaiset terveysviranomaiset ja opetusministeriö suosittelevat, että epäterveellisiä välipalatuotteita ei myytäisi enää kouluissa. Suositusta on noudatettu useimmissa kouluissa. Toivottavasti tällä on myönteisiä vaikutuksia kouluikäisten hammasterveyteen, Alaluusua sanoo.

Professori Alaluusua myöntää, ettei Suomessa ole tehty tarpeeksi hampaiden reikiintymisen vähentämiseksi.

– On vaikea motivoida ihmisiä noudattamaan jo ennestään tuttuja hampaiden hoito-ohjeita. Lisäksi lasten

hammastarkastusten käyntivälit vain pitenevät, mikä johtuu mm. liian vähäisistä lasten ja nuorten hammashoidon resursseista. Lasten ja hammashoitohenkilöstön väliset kontaktit jäävätkin vähäisiksi, vaikka tiedämme, että hammaslääkärillä käynti on tehokkain tapa antaa yksinkertaista ja yksilöllistä ohjausta.

Vanhempien ja lasten hammaslääkärikäyntejä tulisi lisätä. Lisäksi internetiä voitaisiin hyödyntää enemmän lasten motivoimiseksi.

Alaluusua painottaa, että lasten hammasterveyteen tulisi kiinnittää enemmän huomiota.

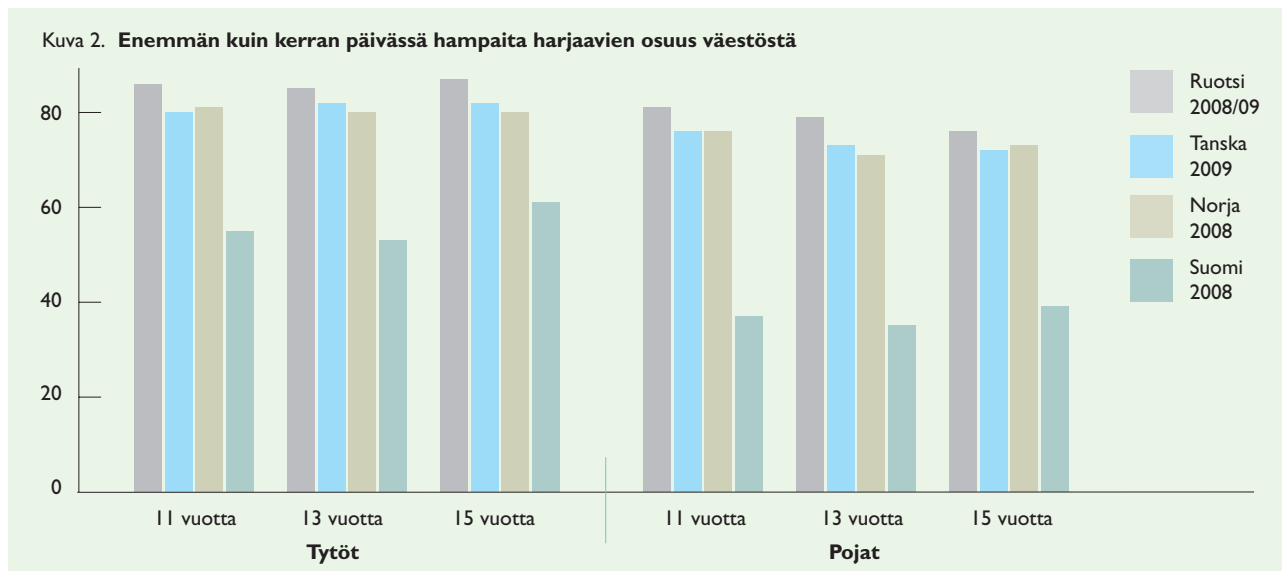
– Hampaiden tulisi kestää noin 80 vuotta. Parantunut lasten hammasterveys tarkoittaa nuorten ja aikuisten pienempää hoitotarvetta kuin mitä tällä hetkellä on.

*LÄHTEET

Kyttälä P., Ovaskainen M., Kronberg-Kippilä C., Erkkola M., Tapanainen H., Tuokkola J., Veijola R., Simell O., Knip M., Virtanen SM. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Helsinki: Kansanterveyslaitos; 2008.

Hoppu U., Kujala J., Lehtisalo J., Tapanainen H., Pietinen P. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 30/2008. Helsinki: Kansanterveyslaitos; 2008

Nihtilä A. (toim.), Nordic Project of Quality Indicators for Oral Health Care [Suun terveydenhuollon yhteispohjoismaiset laatuindikaattorit -hanke]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 32/2010. Helsinki 2010





Fluoridating water 'can prevent tooth decay in children'

Adding fluoride to water is the best way to prevent tooth decay in children and politicians should do more to overcome opposition to the measure, a leading medical journal has advised.



By Kate Devlin, Medical Correspondent | 14th January 2015

Using fluoride daily is the most "cost-effective" and "evidence-based" way to prevent cavities and gum disease, but requires political will to implement, according to an editorial in the *Lancet*.

Campaigners claim that the chemical has been linked to illnesses including brittle bone disease and cancer.

But dentists believe that it could curb rates of tooth decay, especially in deprived areas and among children.

Fluoride is currently added to about 10 per cent of Britain's water supply, mainly in the West Midlands and the North East of England.

Alan Johnson, the Health Secretary, has indicated that he is in favour of using increasing fluoride more widely.

RELATED ARTICLES

Diastyl treatment may help diabetic control, research finds

"The daily use of fluoride is the most cost-effective, evidence-based approach to reduce dental decay," according to the *Lancet*.

It warns that tooth decay can negatively affect a child's development, including their ability to eat, sleep and concentrate in school.

Tooth pain is one of the most common reasons given for school absenteeism in countries like Britain, it adds.

Providing a daily dose could be achieved through fluoridating the water supply, but that this depends on "political will and community acceptance", it warns.

The editorial concludes: "Professionally, health workers, including physicians, nurses, osteopaths and pharmacists can all deliver prevention messages about the use of fluoride and the risk factors for oral disease. Politically, commitment is needed to integrate oral disease prevention into public health systems. Good oral health should be everybody's business."

Providing the use of fluoride toothpaste can also be effective, according to the journal.

A spokesman for the National Pure Water Association, which campaigns

**Jos tulevien terveys-
kampanjoiden halutaan
olevan tehokkaita,
on unohdettava TV
ja painettu media ja
oltava paljon enemmän
mukana sosiaalisissa
medioissa. Uudet
tutkimukset osoittavat,
että luotamme enem-
män ystäviimme ja
verkostoomme inter-
netissä kuin TV:hen ja
lehtiin.**

**"Mammabloggaaja"
on amerikkalainen
vaikutusvaltainen
ilmiö, joka on
levimässä Pohjolaan.**

Konsultti Mikkel Dahlqvist ja
toimittaja Karin Christofferson,
Mannov A/S, Aarhus ja Malmö.

Terveyskampanjat ja sosiaaliset mediat

Felice on kahden pojan, vauvan ja kolmevuotiaan, äiti. Hän asuu New Yorkissa ja työskentelee freelance-kirjoittajana.

Vapaa-aikanaan hän myös juoksee. Hänen henkilökohtaiset ennätysensä eivät ole mitenkään erikoisia verrattuna muihin juoksijoihin. Viisi kilometriä aikaan 22:56, kymmenen kilometriä 50:41, viisitoista kilometriä 1:15:16 ja maraton aikaan 4:12:43.

Felicestä ei tee mielenkiintoista hänen henkilökohtaiset ennätysensä, vaan se mitä hän kirjoittaa *"TheHappyRunner.blogspot.com"* -kotisivulla. Siellä hän kirjoittaa harjoittelustaan, juoksuistaan ja etenkin elämästään äitinä. Felice on yksi yli neljästä miljoonasta amerikkalaisesta äidistä, joilla on *"blogi"* – niin kutsuttu *"mammablogi"*.

Amerikkalaisista mammablogeista on tullut suunnattoman suosittuja äitien keskuudessa, jotka etsivät innoitusta ja haluavat tietää, miten muut elävät arkensa lasten kanssa.

Tärkeitä mielipiteen muokkaajia

Mammabloggaajat kirjoittavat kaikesta mahdollisesta, politiikasta tortturesepteihin ja terveysvinkkeihin. He jakavat arkiset ilonsa ja surunsa lukijoidensa kanssa ja kaiken lisäksi ilman minkäänlaista suodatinta.

Lukijat seuraavat mammabloggajiensa elämää ja siten heidän välilleen muodostuu usein hyvin läheinen suhde. Se tekee mammabloggaajista tärkeitä ja uskottavia mielipiteen muokkaajia.

Amerikkalaiset yritykset ovat luonnollisesti jo kauan sitten oivaltaneet tämän. Suosituimmat mammablogit, joilla on satojatuhansia lukijoita, tekevät todella hyviä kauppvoja myymällä

mainoksia ja suosittelemalla tuotteita lukijoilleen.

Tutkimukset tukevat sosiaalisia medioita

Esimerkiksi *"The Nielsen Global Online Survey 2009"* -tutkimuksesta voidaan nähdä, että yritykselle voi olla edullista, kun mamma-bloggaaja mainitsee yrityksen ja suosittelee sitä.

90 prosenttia kyselyyn vastanneista sanoi, että he luottavat kokonaan tai osittain suosituksiin, joita he saavat tuntemiltaan henkilöiltä. Samanaikaisesti 70 prosenttia tutkimuksessa mukana olleista henkilöistä vastasi, että he luottavat kokonaan tai osittain suosituksiin, joita saavat muilta kuluttajilta netissä.

Vertailun vuoksi voidaan mainita, että vain 62 prosenttia luottaa TV:n kautta saamiinsa suosituksiin ja vain 55 prosenttia mainostolpissa oleviin mainoksiin ja informaatioon.

Mammablogit mukaan terveyskampanjoihin

– Mammablogien suuri uskottavuus lukijoidensa keskuudessa pitää ottaa huomioon tulevia terveyskampanjoita suunniteltaessa. Tätä mieltä on **Henriette Weber**, sosiaalisten medioiden asiantuntija ja tanskalaisen sosiaalimediatoimisto Toothless Tigerin perustaja.

– Tanskalaiset ja ruotsalaiset blogimaailmat eivät ole vielä yhtä kehittyneitä kuin amerikkalaiset, joten kestää ennen kuin terveyskampanjat lyövät itsensä todella läpi sosiaalisten medioiden kautta. Mutta ei ole epäilystäkään, etteikö tulevaisuuden kommunikointi tapahtuisi blogeissa ja muissa sosiaalisissa medioissa. Itsestään selvää on, että Pohjolan kansanterveysviranomaisten tulee ottaa se huomioon tulevissa terveys-

kampanjoissaan, jotta niillä olisi jotain vaikutusta, sanoo Henriette Weber.

Bloggaajien määrä lisääntyy nopeasti

Tanskassa blogeja lukevien internetin käyttäjien määrä on lisääntynyt 22:sta 33 prosenttiin vuosina 2008–2009. Samalla ajanjaksolla kaksinkertaistui aktiivisten bloggaajien osuus 9:stä 18 prosenttiin.

– Mutta vaikka lukumäärä on rajallinen, ei silti saa jättää huomiotta sosiaalisten medioitten mahdollisuuksia levittää myönteistä terveys-sanomaa, sanoo Henriette Weber.

– Sosiaalisilla medioilla on suuria etuja verrattuna perinteisiin medioihin juuri sen takia, että ne ovat sosiaalisia. Ne saattavat ihmiset lähemmäs toisiaan. Jos virallisilla ja yksityisillä terveysorganisaatiolla on mahdollisuus käyttää niitä, myös tulevilla terveyskampanjoilla on paljon suurempi vaikutus, Henriette Weber arvelee.

Arvioiden mukaan tällä hetkellä Tanskassa on 20–25 vaikutusvaltaista bloggaajaa, jotka voisivat olla kiinnostuneita ryhtymään keskusteluun suurempien terveyskampanjoiden puitteissa. Se vaatii kuitenkin huolellisesti laaditun strategian, ohjelman blogiyhteyksiä varten.

– Kaikkein ensimmäiseksi täytyy määrittellä kenet halutaan tavoittaa. On selvitettävä, ketkä bloggaajat ovat kiinnostuneita aiheesta ja missä blogeissa on eniten kävijöitä.

– Sitten blogissa on tietysti myös oltava mielenkiintoinen sosiaaliin medioihin sopiva sisältö. Sen on oltava jotain, mikä antaa lisäarvoa lukijoille. Se voi olla kilpailu, mutta myös hyvän tarinan sisältävä video tai podcast, Henriette Weber sanoo.

**Lapset tuntevat usein
kännykän paremmin
kuin hammasharjan.**

Johanna – mammabloggaaja

Hänen bloginsa *Familjen Korb* on löytynyt osoitteesta <http://salkert.se/> vuodesta 2008 lähtien. Johanna esittelee bloginsa seuraavasti:

”Olen 27-vuotias tukholmalaisäiti, tällä hetkellä mammalomalla perheen viimeisimmän tähdenlennon Loven kanssa. Olen Minnan [081124] ja pikkuveli Loven [100626] äiti. Asumme yhdessä sulhaseni Jonaksen, lasten isän, kanssa Etelä-Tukholmassa.

Blogissani kirjoitan arjestamme, hyvinvoinnistamme, ajatuksistamme ja tunteistamme. Kirjoitan myös tyttärelleni tehtävästä tutkimuksesta ja taistelusta, joka liittyy häneltä kromosomi 13:sta löydettyyn epätavalliseen kromosomi-poikkeavuuteen.”

Tällä hetkellä Johannan blogilla on noin 700 kävijää päivässä. Mamma-blogi on muuttunut vuosien kuluessa niin kuin Johannan ja hänen perheensäkin elämä.

– Aloitin bloggaamisen ennen kuin tulin raskaaksi, mutta silloin bloggasin ystäville ja perheelle. Kun tulin raskaaksi, loin uuden blogin ja lukijamäärä kasvoi. Aluksi blogillani oli suunnilleen 150 lukijaa viikossa, mutta raskauden loppua kohti heitä oli melkein 300. Kun tein blogista ”Tykkää”-sivun Facebookiin, kasvoi lukijamäärä nopeasti. Uusia lukijoita tuli sitä mukaa kuin kirjoitin eri asioista. Lukijat suosittelevat blogiani suuressa mammablogimaailmassa, Johanna sanoo.

Johanna käyttää 20 minuutista pariin tuntiin joka päivä kirjoittamiseen ja kommentteihin vastaamiseen. Johanna ei ole ammattilaisbloggaaja. Hän ei elätä itseään bloggaamalla eikä bloggaa ansaitakseen rahaa. Yritykset ehdottavat hänelle tuotteistaan kirjoittamista ja haluaisivat ostaa hänen

mielipiteitään tai mainostajat haluavat olla hyvin esillä hänen sivullaan. Johannalla on kuitenkin selvät valinnat: vahva etiikka ja toimintaperiaatteet, jotka ovat kehittyneet vuosien varrella.

– Tavallisen mainonnan tapaan on olemassa myös blogimainontaa (*blog-vertisering*). Se tarkoittaa, että yritys maksaa jutusta, jonka minä kirjoitan heidän tuotteestaan. Voin esimerkiksi testata hoitolaukun ja sitten kertoa, millaiseksi koin sen. Voin myös julistaa kilpailun, jossa laukku on palkintona, Johanna sanoo.

Johanna on saanut monta vakavasti otettavaa tarjousta, mutta myös vähemmän vakavasti otettavia tarjouksia on tullut. Ajan mittaan hän on oppinut seulomaan pois sellaiset, joista hän ei voi mennä takuuseen.

– Lukijani luottavat minun arvostelukykyyne. Merkitsen blogimainosjuttuni myös BV:llä (*BV = blogvertisering*), jotta ne erottuvat selvemmin, hän sanoo.

Viranomaisten rooli

Ruotsin valtion kansanterveyslaitos, FHI, on viranomainen, jonka tehtävänä on toimia tietokeskuksena esim. kunnille, maakäräjille ja organisaatioille. Tiettyihin hallitustehtäviin kuuluu kansanterveyteen liittyvän tiedon jakaminen väestölle.

Bitti Jonasson on viestintäpäällikkönä valtion kansanterveyslaitoksessa.

– Olemme seuranneet, kuinka usein olemme olleet esillä blogeissa vuodesta 2007 alkaen. Meitä ei nyt mainita useammin kuin vuonna 2007, ja blogit muodostavat yhä pienen osan kokonaismedianäkyvyydestä, jossa perinteiset mediat yhä dominoivat, Bitti Jonasson arvelee.

Osallistua voi eri tasoilla – katsojana, tarkkailijana, osanottajana ja lopuksi toimijana. Kansanterveyslaitos on

tähän asti ollut melko passiivinen tekijä sosiaalisissa medioissa.

– Voidaan sanoa, että olemme olleet ”tarkkailijoita”, mutta nyt olemme ottaneet askeleen eteenpäin ”osanottajaksi” hallituksen toimeksiannossa nimeltään ”Ett friskare Sverige” (Terveempi Ruotsi), joka tähtää hyvien ruokatapojen ja liikunnan edistämiseen kansan keskuudessa. Tässä kansanterveyslaitos on ”osanottajana”. Meillä on internetissä sekä Facebook-sivu että kotisivu, joissa kehitämme interaktiivisuutta ja linkitämme kotisivumme vahvemmin Facebook-sivuumme, Bitti Jonasson sanoo ja jatkaa:

– Strategia on äärimmäisen tärkeä, jotta sosiaaliset mediat toimisivat hyvin. Täytyy löytyä tavoite ja tarkoitus sosiaalisissa medioissa mukanaololle. Pitkään on puhuttu web 2.0:sta tulevaisuuden foorumina. Nyt olemme siellä ja meidän myös täytyy pysyä siellä, Bitti Jonasson toteaa.

Hallituksen suuntaviivat sosiaalisille medioille

Helmikuussa 2011 esitti Ruotsin hallituksen delegaatio suuntaviivat viranomaisille siitä, millaiset toimintaperiaatteet heidän tulee luoda internetiä ja sosiaalisia medioita varten.

– Se on ollut lähtölaukaus meille ja varmasti monille muillekin viranomaisille. On paljon huomioon otettavaa, esimerkiksi juridinen julkisuusperiaate, mitä pitää kirjata. Tähän asti olemme olleet erittäin varovaisia – on tärkeää, että teemme oikein, Bitti Jonasson toteaa.





Nordic Sugar
Member of Nordzucker Group

Palautusosoite:
Suomen Sokeri Oy
Sokeritehtaantie 20
02460 Kantvik

Perspektiivi edelleen ammattilaisten arvostama

Suunnilleen joka toinen vuosi Nordic Sugar tekee lukijatutkimuksen Tanskassa ja Ruotsissa. Tammi-kuussa 2011 haastateltiin yhteensä 402 tilaajaa (lääkäreitä, hammaslääkäreitä, ravitsemusterapeutteja, opettajia ja toimittajia).

Yksi selvistä trendeistä on, että Perspektiiviä pidetään edelleen hyvin luotettavana lähteenä. Erityisesti ruotsalaisten lukijoiden luottamus on lisääntynyt vuoteen 2009 verrattuna. Ruotsin elintarvikevirasto pidetään luotettavimpana lähteenä. Nordic Sugarin luotettavuus on samalla tasolla kuin eri elintarviketeollisuusaloja edustavien toimialayhdistysten. Elintarviketuottajien luotettavuutta pidetään tutkimuksen mukaan yleensä alhaisena.

Tieteellinen ravitsemuskeskustelu kummassakin maassa käsittelee suureksi osaksi energiapitoisuuden vähentämistä elintarvikkeissa ja lisäksi pyrkii pikemminkin alentamaan sokeripitoisuutta kuin korvaamaan sokeria keinotekoisilla makeuttajilla.

Lukijat haluavat Perspektiivin käsittelevän laajoja aihealueita, kuten esimerkiksi elintarvikkeet ja elintarviketurvallisuus, sokeri yleensä, sokeri ja makeutusaineet sekä nuorten ruokatottumukset.

Voit ladata tai tilata Perspektiivin aikaisempia numeroita ja muita esitteitämme osoitteesta www.perspektiv.nu. Sieltä voit myös tilata uutiskirjeemme.

Luotamme ammattilaisiin ja asiantuntijoihin

Vuonna 2010 EU:n elintarviketurvalisuusvirasto EFSA teki kattavan tutkimuksen melkein 27 000 EU-kansalaisen keskuudessa 27 EU-maassa. Tutkimus nimeltään *"Special Eurobarometer 354 – Food-related risks"* julkistettiin marraskuussa. Se on jatkoa aikaisemmille tutkimuksille, jotka suoritettiin ensimmäistä kertaa vuonna 2005, jotta saataisiin selville, miten 500 miljoonaa EU-kansalaista vastaa elintarvikkeisiin ja terveyteen liittyviin kysymyksiin. Yleisesti ottaen ei ole mitään erityistä kysymystä, josta kuluttajat ovat huolestuneita, mutta 19 % mainitsee ruoan kemikaalit ja torjunta-aineet riskitekijöiksi. Salmonella/listeria ja muut sairauksia aiheuttavat organismit huolestuttavat 12 %.

Ruokaan liittyvät sairaudet, kuten korkea kolesteroli, ylipaino ja diabetes huolestuttavat 10 %, kun taas ylipaino huolestutti 9 %. Aikaisempiin tutkimuksiin verrattuna jonkin verran useampi on huolestunut hedelmissä ja vihanneksissa olevista torjunta-aineista, lihassa olevista antibiooteista ja hormoneista sekä väri- ja lisäaineista. Sen sijaan huomatta-

vasti harvempi on huolestunut BSE:stä, uusista lihassa olevista viruksista ja myrkytyksistä yleensä.

Me eurooppalaiset uskomme hyvin ammattilaisiin. 84 % luottaa lääkäreihin ja terveydenhoidon ammattilaisiin, mutta 82 % luottaa yhtä paljon ystäviinsä ja perheeseensä. Luja luottamus on myös kuluttajaorganisaatioihin (76 %), tutkijoihin (73 %) ja ympäristöorganisaatioihin (71 %). EFSAan luottaa 64 %, kun taas kansallisiin hallituksiin luottaa yllättäen nipin napin 47 %. Eri maissa on huolestumisen aiheissa eroja, jotka eivät ole vain maantieteellisesti rajattuja. Tanskassa, Espanjassa, Irlannissa ja Baltiassa ollaan eniten huolissaan elintarvikkeiden laadusta.

Eläinten hyvinvointi herättää suurinta huolta Suomessa, Ruotsissa ja Britanniassa, kun taas torjunta-ainejäämät herättävät erityisen suurta huolta Saksassa, Italiassa ja Belgiassa. Lisäaineista ollaan eniten huolissaan Puolassa ja Romaniassa. Tutkimuksen tulokset voi hakea: www.efsa.europa.eu/en/riskcommunication/riskperception.htm.

Suosittu seminaari "sokeririippuvuudesta"

Nordic Sugarin Tanskassa helmikuussa järjestämä seminaari keräsi niin paljon ilmoittautuneita, että seminaari uusittiin toisena ajankohdantana. Yhteensä melkein 300 ammatti-ihmistä osallistui seminaareihin, jotka käsitelivät osaksi ylipainon psykologisia näkökohtia, osaksi riippuvuusproblematiikkaa niin yleisesti ottaen kuin suhteessa ruo-

kaan – aiheita, joita käsiteltiin myös Perspektiivin edellisessä numerossa. Vastaava seminaari järjestetään Ruotsissa lokakuun 18. päivänä, lisätietoa www.rty.fi/Koulutus.

Jos haluat kutsun Nordic Sugarin tuleviin seminaareihin, ilmoita siitä sähköpostilla osoitteeseen: anne-mette.nielsen@nordicsugar.com.