

---

**SUUN TERVEYDEN EDISTÄMINEN SOSIAALISESSA MEDIASSA –  
INNOVAATIOHANKE, DIAARINUMERO HEL 2013–01546.**

---

2011 - 2015



HELSINGIN KAUPUNKI  
SOSIAALI- JA TERVEYSVIRASTO SUUN TERVEYDENHUOLTO

## Sisällys

1. Tausta.....	2
2. Hankkeen tavoitteet .....	3
3. Roolit ja vastuut .....	3
4. Innovaatiohankkeen eteneminen .....	4
4.1 Vuosi 2011 .....	4
4.2 Vuosi 2012 .....	4
4.3 Vuosi 2013 .....	5
4.4 Vuosi 2014 .....	6
4.5 Vuosi 2015 .....	6
5. Hankkeessa tuotetut innovaatiot.....	6
5.1 Habbo-hotelli.....	7
5.2 H.A.M.P.A.A.T. Facebook-sivusto.....	7
5.3 H.A.M.P.A.A.T IRC-galleria .....	9
5.4 Instagram.....	10
5.5 WhatsApp.....	10
5.6 YouTube .....	10
5.7 SUUPELI - Terveys- ja hyötypeli suunterveyden hallintaan.....	10
6. Arviointi ja kehittäminen .....	12
6.1 Pohdinta.....	12
6.2 Miten tulosten hyödyntämisen jatkuvuus on varmistettu.....	13
7. Kirjallisuutta .....	14
Kouluterveyskysely 2013.....	14
8. Liitteet.....	14

## 1. Tausta

Helsingin kaupungin terveystieteiden keskuksen (vuodesta 2013 lähtien sosiaaliala- ja terveystieteiden keskuksen) suun terveydenhuollolle myönnettiin innovaatorahastosta 110 000 euroa suun terveyden edistämiseen sosiaalisessa mediassa (Liite 8.1).

Tämä hankeraportti kokoaa yhteen innovaatiohankkeen taustat, tavoitteet, aikataulun ja hankeorganisaation sekä valmistelutyöryhmien tehtävät uudistuksessa. Raportissa esitellään hankkeen onnistumisen arviointi, sisäinen viestintä, kustannukset ja ajankäyttö.

Kimmo Vännin (2010) Pelien ja simulaatioiden hyödyntäminen opetuksessa, Case Tamhattan – terveystietopeli yläkouluikäisille tutkimuksen mukaan yläkoululaiset pitivät tietokonepelin hyödyntämistä terveystiedon opetuksessa mukavana tapana opiskella verrattuna perinteiseen luokkaopetukseen. Samoin se, että opiskelija, joka on jo lapsuudessaan tottunut pelaamaan pelejä arvostaa pelien hyödyntämistä opetusmetodinä. Vännin tutkimuksen mukaan oppimisen suuntaus on menossa kohti virtuaalisuutta ja siihen yhtälöön pelit sopivat hyvin. Saman tutkimuksen mukaan simulaation avulla opiskelija voi ymmärtää paremmin opiskeltavan asian ominaisuudet, ongelmat ja mahdollisuudet sekä saa lisää kokemuksellisuutta. Tamhattan -case tutkimuksen mukaan oppilaat olivat pääsääntöisesti sitä mieltä, että terveystietoa oli mukava, jopa hauskaa, opetella pelin avulla verrattuna opiskeluun esimerkiksi oppikirjan avulla.

Pelikasvattajan käsikirjan kirjoittajien mukaan pelin oppimistarkoituksiin kehittämisessä on tärkeää, että sen motivoiva vaikutus tekee oppimisesta hauskaa. Tekemällä oppiminen on tehokas oppimistapa. Tutkimusten mukaan lasten osalta tiedostamaton oppiminen on ilmeistä pelien avulla. Asiantuntijoiden mukaan pelien pelaaminen muuttaa lapsen oppimistyyliä aktiiviseen kokeilemisen suuntaan. Pelikasvattajan käsikirjan mukaan pelaaminen näyttää erityisesti sopivan sellaisille nuorille, joiden on vaikeaa keskittyä perinteisessä kouluopetuksessa. Pelien käyttö opetuksessa on joillekin oppilaille motivoiva tapa oppia ja riskien ottaminen lisää oppimistilanteen jännitystä ilman todellista epäonnistumisen pelkoa, joka voi esimerkiksi koetilanteessa haitata oppilaan suoritusta. Kirjan mukaan pelillistämällä (gamification) tarkoitetaan peleistä tuttujen toimintatapojen ja ominaisuuksien, kuten innostamisen ja hauskuuden sisällyttämistä oppimiseen.

Pelikasvattajan käsikirjan mukaan hyötypelit (serious games) erottaa muista peleistä se, että niissä korostuvat koulutus, opetus ja tiedon välittäminen viihtymisen sijaan. Simuloitaessa jotakin tehtävää tai ongelmaa, tavoitteena on asian omaksuminen, ei kilpailu itsensä tai muiden pelaajien kanssa. Terveystieteiden hyötypelissä tavoitteena on hyödyntää visuaalisen kerronnan elementtejä, minkä avulla pyritään kertomaan monimutkaisista asioista visuaalisesti ymmärrettävällä tavalla. Informaation visualisointi auttaa ymmärtämään ja muodostamaan monimutkaisista tietoprosesseista selkeitä kokonaisuuksia.

Pelitutkimus osoittaa, että pelien synnyttämät osaamisen, onnistumisen ja hallinnan kokemukset motivoivat käyttäytymiseen, joka on yksilölle hyödyllistä, mutta niitä on vaikeaa aloittaa, kuten esimerkiksi terveelliset elämäntavat. Pelikasvattajan käsikirjassa mainitaan Helsingin kaupungin kokeilu Second Lifessa eli yhteistyö Habbo Hotel -virtuaalimaailman kanssa virtuaalisesta terveystieteiden neuvonnasta nuorille.

## 2. Hankkeen tavoitteet

Innovaatiorahankkeen tarkoituksena oli jakaa tietoa suun terveyden edistämisestä aktiivisille sosiaalisen median käyttäjille ja henkilöille, jotka ovat tottuneita hakemaan tietoa internetistä. Hankkeen tavoitteena oli kertoa asiakaslähtöisesti suun omahoidon toteuttamisesta, suun terveyteen vaikuttavista riskitekijöistä ja hoitoon hakeutumisesta sosiaalisen median keinoin. Hankkeessa pyrittiin tavoittamaan kiinnostavalla, verkkopohjaisella terveysviestinnällä kohderyhmät nopeasti. Verkkoaineistoilla ja -ohjelmilla haluttiin puutua terveyttä kuormittavaan riskikäyttäytymiseen: tupakointiin, huumeiden käyttöön, epäterveelliseen ravitsemukseen ja fyysiseen passivoitumiseen. Toimintaa suunniteltiin toteutettavaksi IRC-galleriassa 15–25 -vuotiaille ja kohdennettuina Facebook-ryhminä sekä kampanjoita 10–14-vuotiaille yhteistyöryhmissä nuorisotoimen kanssa. Yhteistyössä opetusviraston kanssa suunniteltiin tuotettavaksi yläasteille suun terveysviestinnän verkkokurssi osaksi terveystiedon opetusta. Mallin jatkokäyttöä ajateltiin hyödynnettäväksi myös muille terveyden edistämisen osa-alueilla. Hankkeen kustannukset arvioitiin muodostuvan projektin toteuttajien palkkioista ja materiaalikuluista (Liite 8.2).

## 3. Roolit ja vastuut

Päävastuu innovaatiohankkeen johtamisesta, toteutuksesta ja arvioinnista oli Helsingin kaupungin suun terveydenhuollon johtajahammaslääkäri Seija Hiekkasella. Innovaatiohankkeen johtaja laati vuosittaisen väliraportin, jossa kuvailtiin hankkeen eteneminen ja kustannukset. Hankekoordinaattorina toimivat vuosina 2011 – 2014 johtava suuhygienisti Riitta Ukkola ja vuonna 2015 terveydenedistämisen asiantuntija, suuhygienisti Marja Lehinsalo. Hankekoordinaattori vastasi hankkeeseen liittyvistä aikatauluista, käytännön järjestelyistä, resursoinnista ja koulutusten järjestämisestä, hankinnoista ja kustannuksista sekä sisäisestä ja ulkoisesta viestinnästä ja verkostoistumisesta yhteistyökumppaneiden kanssa.

Hanketyöryhmän jäseninä toimivat eri aikoina hammashoitaja Karoliina Eskola sekä suuhygienistit Elisa Kaakinen, Monna Lehmus, Satu Määttä ja Anne Suokas. Työryhmän taustatukena suun terveydenhuollon lähipalveluissa olivat terveydenedistämisen kehittämistyöryhmä ja hankintatyöryhmä.

Helsingin kaupungin yhteistyötä tehtiin sosiaali- ja terveysviraston tiedottaja Vesa Puukan, Tieto- ja viestintäpalveluosaston, Verkkoterkkareiden ja Lihavuustyöryhmän, Opetusviraston Mediakeskuksen johtava konsultti Petri Eskelisen sekä Nuorisoasiainkeskuksen kanssa.

Sosiaalisen median alustojen suunnittelussa, virtuaalikampanjoissa ja terveystapahtumissa toimittiin yhteistyössä Pelastakaa lapset ry:n, Terveyden ja hyvinvointilaitoksen (THL) sekä suun terveydenhuollon Hammasterveys – työryhmän

(HATE) kanssa, johon kuuluu Espoon, Helsingin, Kirkkonummen, Tampereen ja Vantaan suun terveydenhuollon ammattilaisia. Tampere jätti työryhmän vuonna 2015.

Habbo-hotellin toiminta-alustan suunnittelusta vastasi Sulake Corporation Oy, Suun terveyden pikatestin toteutti Pyry Rouvila ja Lauri Nuutinen ja SUUPELI -terveyshyötypelin suunnittelusta ja mallinnuksesta vastasi Ludo Craft Oy. Lämpimät kiitokset kaikille yhteistyökumppaneille.

## 4. Innovaatiohankkeen eteneminen

### 4.1 Vuosi 2011

Hanke käynnistyi 1.7.2011. Vuoden tavoitteena oli suun terveydenhuollon Facebook-sivuston suunnittelu, luominen ja ylläpidon vakiinnuttaminen, suun terveyshyötypelin suunnittelut sekä Habbo-hotelli -kampanja. Innovaatorahoin kustannettiin henkilöstöresurssit ja tarvittava koulutus, hankittiin tarvittavaa mediavälineistöä (kamera, kannettava tietokone) ja mainosmateriaalia.

Hankkeen alkuvaiheissa saatiin paljon tukea ja apua Helsingin kaupungin nuorisoasiankeskuksen ja Verkkoterkkari -hankkeen edustajilta, joiden kanssa hahmoteltiin suunnitelmaa Facebook -sivustolle houkuttavasta suun terveyshyötypelistä. Sen osalta hankesuunnitelma ei vielä toteutunut.

Työryhmän jäsenet kävivät sosiaalisen median koulutuksissa sekä hankkivat muiden toimijoiden avustuksella tietoa ja osaamista sosiaalisessa mediassa toimimiseen.

Habbo-hotellissa toteutettiin Terveiden ja hyvinvointilaitoksen kanssa yhteistyössä 1.11–30.11.2011 Karkiton koulu – kampanja, jonka kilpailuun osallistui 39 koulua ja seitsemän kuukauden aikana yhteensä 52 koko Suomen peruskoulua listautui karkittomiksi. Kampanja sai ansaittua näkyvyyttä eri medioissa.

Habbo -hotellin virtuaalikeskusteluiden (live chat) ylläpito toteutettiin Sulake Oy:n toimitiloissa. Teknisenä hidasteena oli se, että Helsingin kaupungin tietokoneilla ei voinut toimia kaupungin verkossa. Siksi toimintaa varten hankittiin oma kannettava tietokone, jota ei liitetty kaupungin verkkoon turvallisuussyistä. Työaikaa hankkeen koordinointiin ja suunnitteluun käytettiin hankekoordinaattorin osalta yksi työpäivä sekä yhteensä kahdeksan suuhygienistin ja hammashoitajan työpäivää. Palkkakustannukset ovat 1909,18 €, kampanja Habbo-hotellissa 38 520 €. Kustannukset koko vuodelta 2011 olivat yhteensä 40 429,18 €.

### 4.2 Vuosi 2012

Vuoden 2012 aikana vakiinnutettiin Facebook -sivut ja niiden sisältöä suunnattiin eri-ikäisille kohderyhmille. Sivusta tiedotettiin Suomenkielisen työväenopiston opettajille ja sosiaaliviraston Seniorit ja syrjäytyneet atk-aikaan eli SATKA -hankkeen vastuuhenkilölle, jotta heitä ohjattaisiin sivuille tietotekniikan kursseilla. Tietoa sivustosta levitettiin myös yleisötapahtumissa.

Helsingin kaupungin suun terveydenhuollossa aloitti uudenlainen etsivän ja jalkautuvan suun terveydenhuollon toimintamalli, liikkuva suunhoito yksikkö LIISU, jota mainostettiin Habbo -hotellissa 6.2.- 4.3.2012 Bongaa Liisu liikenteessä – kampanjalla.

[Demi.fi](#)-verkkolehden Demilä on tytöille suunnattu keskustelupalsta, jossa on myös artikkeleita ja testejä, sivuilla on keskimäärin 160 000 viikkokävijää. Lokakuussa 2012 sivustoilla oli suun- ja hampaidenhoitoviikko ”Verkkoterkkareiden Demilä”, jossa suuhygienisti oli vastaamassa kysymyksiin ja kertomassa nuorille suun terveyden edistämisestä yhteistyössä terveydenhoitajien ja nuorisoasiankeskuksen kanssa.

Nuorisolle suunnattu ensimmäinen kokeilu pelin luomisessa oli nuorten toteuttama Suun terveystesti <http://naf.fi/layout/terveys/>. Pelille ostettiin verkko-osoite <http://www.suunterveystesti.fi/>, joka ei ole enää käytössä. Pelissä oli teknisiä ongelmia nimenomaan tuloslaskennan kanssa, josta johtuen peli ei jäänyt yleiseen käyttöön (Liite 8.3).

Vuoden 2012 aikana projektin vastuuhenkilön työaikaa hankkeen koordinointiin ja suunnitteluun käytettiin 6 työpäivää. Suun terveydenhuollon Facebook-sivuston tuottamiseen ja ylläpitoon nimettiin yksi hammashoitaja ja yksi suuhygienisti, joiden työaikaa käytettiin yhteensä 24 työpäivää. Terveystestien edistämisen asiantuntijan työaikaa kului hankkeessa 12 työpäivää. Palkkakustannukset olivat yhteensä 5181,57 €. Muita kustannuksia syntyi medianäkyvyyden ostamisesta Finnish Game Jam 2012 - tapahtumassa ja tarvikehankinnoista. Kustannukset koko vuodelta olivat 7 509,45 €.

## 4.3 Vuosi 2013

IRC-galleriaan ja Facebook -sivuille poimittiin teemoja Terveystestien ja hyvinvointilaitoksen Kouluterveydkyselyistä. Kyselyn mukaan päivittäin kaksi kertaa hampaita harjaavien nuorten määrä on hieman kasvanut (THL 2013.). Harjauksen kampanjan vaikutuksia pyrittiin ylläpitämään suuhygienistin vierailuilla [Netarissa](#), joka on Pelastakaa Lapset ry:n ylläpitämä virtuaalinen nuorisotalo. Suupelin aktiivinen suunnittelu alkoi.

Metropolian media-alan opiskelijan kanssa yhteistyössä suunniteltiin 13 kappaletta suun hoitoon liittyvää opetusvideota YouTubeen. Videot valmistuivat vuosien 2013 ja 2014 aikana.

Suun terveydenhuollon Facebook-sivuston tuottamiseen ja ylläpitoon oli yksi suuhygienisti, jonka työaikaa käytettiin 18 työpäivää ja terveyden edistämisen asiantuntijan työaikaa käytettiin hankkeeseen 12 työpäivää. Palkkakustannukset olivat yhteensä 3499,44€.

Oulun suunnittelukokouksen matkakustannukset olivat 596,26€. Hankkeen kustannukset koko vuodelta olivat 5 921,39 €.

Suun terveyshyötypelin tavoitteet eivät täysin toteutuneet.

#### 4.4 Vuosi 2014

Koululaisille tarkoitetun suun terveyttä opettavan hyötypelin suunnittelu käynnistettiin hyötypeljä rakentavan Ludocraft Oy:n kanssa syksyllä 2013 Peli-riihi -tapaamisessa Oulussa. Tavoitteena oli, että peliä tulnaisiin käyttämään kouluissa terveystiedon opetuksessa sekä hammashoitajien pitämässä kuudesluokkalaisten ryhmätilaisuuksissa. Pelin valmistuminen viivästyi sopimusteknisistä syistä, mutta se valmistui 30.9.2014. SUUPELIn kehittäjä osallistui kansainväliseen Games for Health Europe -kongressiin syksyllä 2014, josta syntyi kuluja 327,85 €. Facebook- ja IRG-Gallerian päivitys- ja sivustopohjatyöhön käytettiin suuhygienistin työnä keskimäärän yksi työpäivä viikossa, palkkakustannukset olivat vuodelta 2014 yhteensä 998,54 €. Pelin tuottaminen maksoi 24 000 €. Hankkeen kokonaiskustannukset koko vuodelta olivat 44 0449,48 €, josta osa on aiheutunut virheellisestä kirjauksesta toiselle projektille.

#### 4.5 Vuosi 2015

Suupeli ja siihen liittyvät ohjeistukset käyttäjille ja käytönopastajille valmistuivat alkutalvesta 2015. Suupeli ilmoitettiin toukokuussa vuoden 2015 Games for Health Finland Challenge -kilpailuun, jossa haettiin uusia digitaalisia pelillisiä innovaatiota ja eHealth-palveluita kansalaisten oman aktiivisuuden ja hyvinvoinnin ylläpidon tukemiseen. Kilpailufinaaliin valittiin kolme parasta pelillistä sovellusta, joista yksi oli Suupeli.

Vuodelle 2015 varattu kokonaissumma ylittyi, koska varoja oli hallinnoitu virheellisesti toiselle samanaikaiselle tietotekniikkahankkeelle, ja käyttäjien kirjaamiset olivat ohjautuneet väärälle toimijalle. Koko vuoden kustannukset olivat 8 520,33 €.

Innovaatorahoin kustannettiin henkilöstöresurssit ja tarvittavaa koulutusta, hankittiin lisenssejä, teknistä ja sosiaalisen mediataito-osaamista ja tarvittavaa mediavälineistöä; kannettavat tietokoneet(2 kpl) ja iPadit (5 kpl). Koko hankkeen kulut yhteensä vuosina 2011–2015 olivat 106 829,83 €.

### 5. Hankkeessa tuotetut innovaatiot

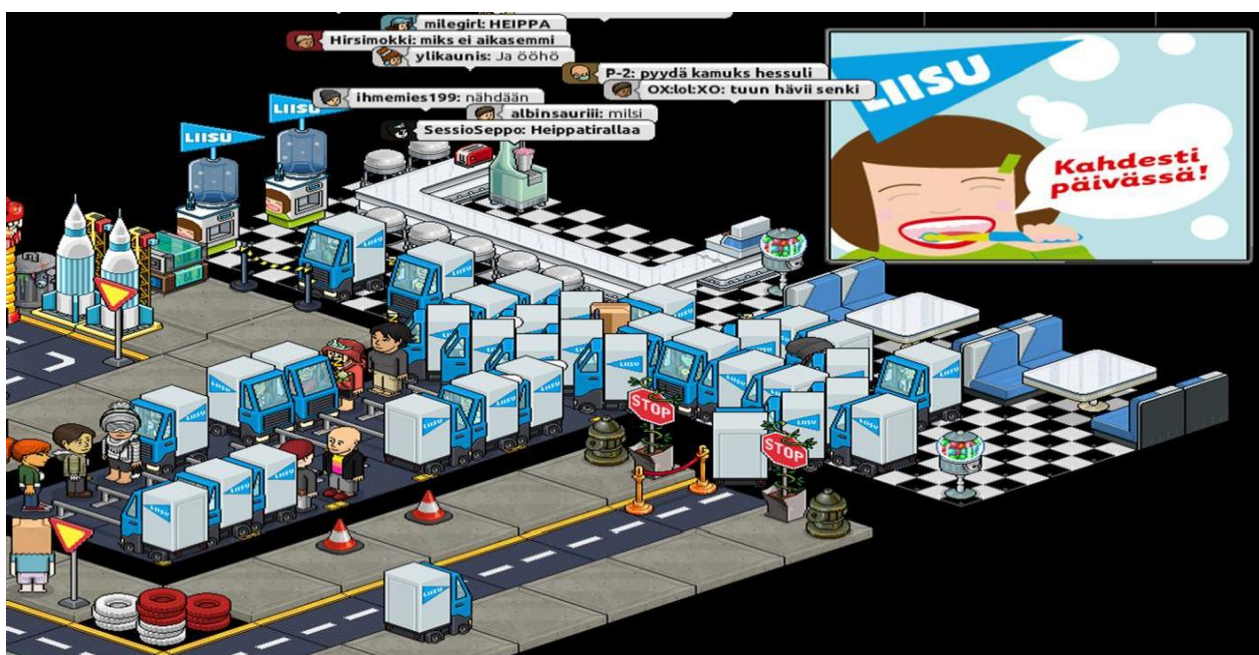


## 5.1 Habbo-hotelli

Habbo on Sulake Corporation Oy:n luoma verkkoselaimella käytettävä yli 13-vuotiaille suunnattu graafinen chat-tyylinen verkkoyhteisö, joka on puettu hotellin muotoon. Habbossa voi luoda oman hahmon, tavata kavereita tai hankkia uusia, chattailla, rakentaa huoneita, järjestää ja pelata pelejä. Suun terveydenhuollon virtuaalisessa **H.A.M.P.A.A. T Habbo – hotellissa** teemoina olivat muun muassa päihteet, tupakka ja nuuska, Suuhygienisti Suukko-Sirpan vastaanotto, ruoka ja juomat ja karkiton koulu.

Mouth Book - susta puhe -kampanja toteutettiin yhteistyössä HATE:n kanssa. HATE:n ja THL:n yhteistyönä toteutettiin 1.-30.11.2011 Habbo – hotelli Karkiton koulu –kampanja. Habbo -hotellissa vieraili kampanjan aikana 18 755 lasta, joista 6 388 osallistui suuaiheisiin kilpailuihin. Kampanjalla pyrittiin erityisesti kiinnittämään huomio lihavuuden ehkäisyyn, joka oli yksi Helsingin kaupungin terveyden edistämisen strategioista vuosina 2011 - 2015.

Toinen Habbo-hotelli kampanja, Bongaa Liisu liikenteessä – kampanja (6.2.- 4.3.2012), toteutettiin teemalla virtuaalisen rekan saapumisesta Habboon. Sivuston käyttäjät pystyivät piipahtamaan virtuaalisesti rekan hoitolassa, tarkistuttamassa hampaat ja osallistumaan tietokilpailuun. Vierailijoilla oli mahdollista kuusi kertaa osallistua rekkaralli -kisaan, josta oli voittona LIISU-vesiautomaatteja.



Kuva 1. Näkymä HABBO hotellista, LIISUn rekkaralli.

Näyttöjä Habbo-hotellin eri huoneissa oli yli 36 600. Artikkeleita käytiin lukemassa 6668 kertaa ja ryhmään liittyi yli 8000 kävijää. Tietokilpailuun vastasi 5969 vierailijaa.

## 5.2 [H.A.M.P.A.A.T. Facebook-sivusto](#)



Sivustoa mainostettiin alkuaikoina Verkkoterkkareiden live chatissä, joissa suun terveydenhuollon ammattilaiset mukana keskustelemassa tyttöjen kanssa suuhun liittyvistä aiheista. Facebookissa on tuotettu lyhyitä ja ytimekkäitä statuspäivityksiä. Sivulla on käsitelty ja jaettu suunterveyteen ja ravintoon liittyviä linkkejä, omia julkaisuja, kuvia ja videoita. Facebookia on päivitetty keskimäärin kerran viikossa, usein myös useammin.

Tietoa Facebook-sivustosta on levitetty hammashoitoloissa, yleisötapahtumissa ja Puolustusvoimien kutsunnoissa, Terveyspysäkillä ja yhteistyökumppaneiden kautta. Sivusta tiedotettiin suomenkielisen työväenopiston opettajille ja Satka - hankkeen vastuuhenkilölle, jotta ikäihmisiä ohjattaisiin sivuille tietotekniikan kursseilla.

Ehkäisevän päihdetyön viikolla 3.-9.11.2014 Suun terveydenhuollon Facebook – sivustolla julkaistiin Nuuskahaaste, joka tavoitti yli 25 000 ihmistä. Julkaisua jakoi eteenpäin mm. YTHS, yksityiset hammaslääkäriasemat, yksityiset henkilöt ja eri yhteisöt, jokoja oli yhteensä 368. Mukaan haastettiin Suomen jääkiekkoliitto, Robin, JVG, Elastinen, YleX, Netari ja Verkkoterkkarit. Heinäkuussa 2015 **H.A.M.P.A.A. T - Suun terveyttä verkossa** - Facebook -sivulla oli 689 tykkääjää, joista aktiivisia seuraajia on paljon, esimerkiksi ”Toimintaohjeet hammastapaturman sattuessa” -päivityksen luki 1340 henkilöä. Sosiaalisen median aiheiden päivitykset on pyritty valitsemaan Suun terveydenhuollon terveyden edistämistoiminnan vuosikellon mukaisesti. Samoin aiheita on käsitelty Kouluterveyskyselyjen tulosten pohjalta sekä ajankohtaisten asioiden mukaan.



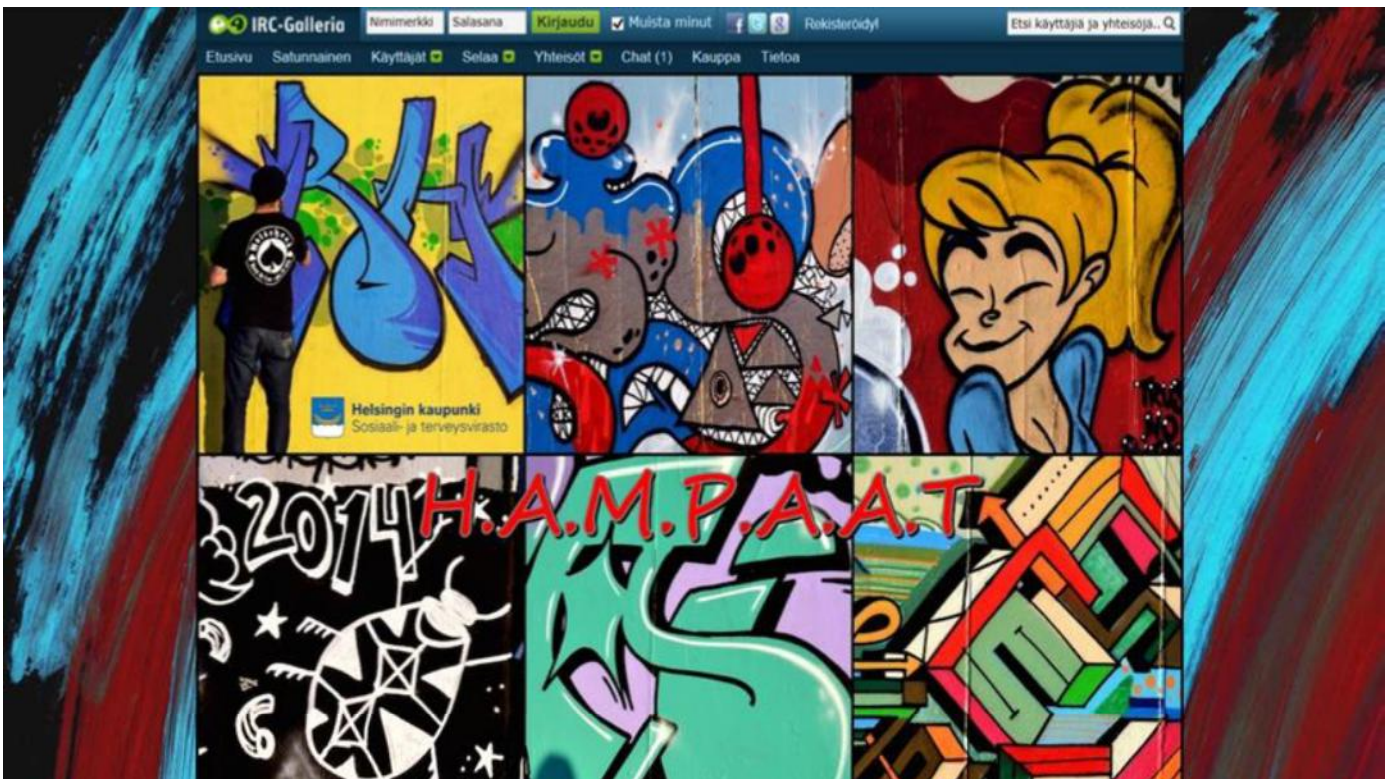
Kuva 2. Terveydenedistämisen vuosikello FB & IRC.

Facebook on toiminut myös hyvänä kanavana tiedottaa Suun terveydenhuollon kesätoiminnasta muun muassa Hammaskäijun vierailuista leikkipuistoissa. Myös ajanvarauksen puhelinliikenteen ruuhkautumisesta on pyritty tiedottamaan sivustolla. Suun terveydenhuollossa on käytössä puolivuositain Happy or Not –laitteet, joilla mitataan asiakastytyytyväisyyttä hammashoitoloissa. Näitä tuloksia on julkaistu Facebook – sivulla.

Olokubi on Sutjakka stadi- hankkeen(aik. Lihavuustyöryhmä) kehittämä verkkosivusto, joka on painohallintaan ja kevyempään arkeen innostava palvelu, jossa on läsnä terveydenhoitaja, ravitsemusterapeutti, fysioterapeutti ja liikuntaneuvoja. Suun terveydenhuolto on osallistunut [Olokubiin](#) lähettämällä blogikirjoituksia ja toimittanut sivuston ylläpitäjille taustamateriaalia myös suun terveydestä.

### 5.3 [H.A.M.P.A.A.T IRC-galleria](#)

IRC – Galleria on Suomen suurin nuorten aikuisten nettiyhteisö, jossa on yli 450 000 rekisteröitynyttä käyttäjää ja suurin käyttäjäryhmä on 16 – 27 -vuotiaat. IRC-Galleriaan lisätään kuukausittain n. 180 000 kuvaa, 200 000 blogimerkintää ja seitsemän miljoona kommenttia. Suun terveydenhuollolle avattiin vuonna 2014 IRC - Galleriaan oma sivusto, jolla pyrittiin tavoittamaan etenkin nuoria miehiä. **H.A.M.P.A.A.T**-sivustolla oli marras-joulukuussa 2014 yhteensä 6640 kävijää. Sivustolla julkaistiin blogikirjoituksia, kyselyitä, kuvia ja videoita. Pääsääntöisesti tuotettiin yksi blogikirjoitus ja kysely per kuukausi. Ylläpito vaati myös keskusteluihin osallistumista ja kyselyihin vastaamista. Blogivierailuja sivustolla oli huhti - lokakuun 2014 aikana yli 19 000. IRC - Galleriassa nuuskan suuvaikutuksista artikkeleita luki tai kommentoi 200 - 600 nuorta. Blogitekstien ristiin linkittämällä Facebookin ja IRC - Gallerian välillä pyrittiin saamaan lisää näkyvyyttä ja sivuston ulkonäköä kehitettiin graafikon avulla.



Kuva 3. H.A.M.P.A.A.T. -sivusto, IRC-galleria.

## 5.4 [Instagram](#)

Instagram on käyttäjien omia kuvia ja videoita jakava sosiaalisen median sovellus. Suun terveydenhuollon **ilovehampaat** - Instagram- tili perustettiin hankkeen aikana, mutta aktiiviseen käyttöön se otettiin vasta hankkeen päätyttyä.

## 5.5 [WhatsApp](#)

Suun terveydenhuollon WhatsApp -ryhmä perustettiin. Sivuston tavoitteena oli tarjota maahanmuuttajanuorille terveyden edistämistilaisuuden jälkeen mahdollisuutta olla yhteydessä älypuhelimella tilaisuuden pitäjään ja palata käsiteltyihin asioihin pikaviestisovelluksen avulla. Suun terveydenhuollon monikulttuurisuuden asiantuntijalla on erillinen puhelinnumero WhatsApp- toiminnalle.

## 5.6 [YouTube](#)

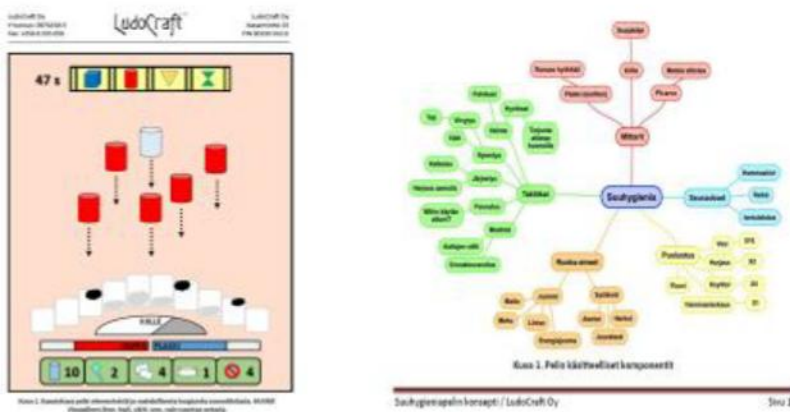
Toukokuussa 2005 perustettu YouTube tarjoaa mahdollisuuden etsiä, katsoa ja jakaa käyttäjien itse tekemiä videoita. Se tarjoaa foorumin, jossa voi pitää yhteyttä muihin, jakaa tietoa ja inspiroida muita. Palvelu toimii myös jakeluympäristönä alkuperäisen sisällön luojille sekä pienille että suurille mainostajille. Hankevaroin tuotettiin yhteistyössä Metropolian media-alan opiskelijan kanssa 13 kappaletta suun hoitoon liittyviä opetusvideoita YouTubeen. Videoita on hyödynnetty omilla sivuilla Facebookissa ja IRC-galleriassa. Ne ovat käytössä Helsingin suun terveydenhuollon Ruskeasuon päivystyksen hammashoitolan odotustilassa. Vastaava hammaslääkäri Kari Lakoma ja terveyden edistämisen asiantuntija Marja Lehinsalo tekivät aktiivista yhteistyötä mediainsinööriopiskelija Miika Venäläisen kanssa videoiden ideoinnissa(**Liite**).

## 5.7 [SUUPELI - Terveys- ja hyötypeli suunterveyden hallintaan](#)

Pelillisyydellä pyritään uudenlaiseen tapaan edistää suunterveyttä. Suun terveydenhuolto ja Ludo Craft Oy:n toteuttivat yhdessä terveyshyötypelin ”Suupeli”. Koulujen opetuksessa pelillisuus on nousussa ja suunterveydestä ei ollut käytettävissä vastaavia terveys- ja hyötypeljä. Suunnittelussa kohderyhminä olivat 10–13 -vuotiaat varhaisteinit, erityisesti pojat ja matalan kynnyksen asiakasryhmät, joita ovat heikon koherenssin oppilaat. Pelaaminen sopii erityisesti sellaisille nuorille, joiden on vaikeaa keskittyä perinteisessä kouluopetuksessa. Pelistä hyötyvät hitaat oppijat ja maahanmuuttajat, sillä pelissä ei ole sanallisia tehtäviä. Tekstit ovat suomeksi, mutta ne voidaan helposti käännettä englanniksi.

Peli suunniteltiin käytettäväksi kouluissa suun terveydenedistämiseen sekä terveystiedon opetukseen. Se korvaa jatkossa hammashoitajien pitämät kuudesluokkalaisten ryhmätillaisuudet. Pelaajan ymmärrys omien valintojen vaikutuksesta suunterveyteen lisääntyy. Pelissä ei palkita nopeudesta vaan asioiden ymmärtämisestä. Oppilaille ei anneta etukäteen peliohjeita, joten he joutuvat itse opettelemaan pelistrategian. Peliin on tuotettu tietopaketti taustamateriaaliksi opettajille. Kaikilla kouluasteilla uudet perusteet korostavat oppimisen iloa ja oppilaiden omaa aktiivista roolia sekä oppimiseen monipuolisissa oppimisympäristöissä. Kaikki Suupeliin tehdyt mallinnukset on tehty näyttöön perustuen, Duodecimin Käypä hoito- ja Valtion ravitsemuskeskuksen suositusten mukaisesti (Liite 8.).

## Oppimis- ja terveyshyötynä peli 6-luokkalaisille



Kuva 5. Suupelin mallinnuksia ja strategian suunnittelukuvia.



Kuva 6. Suupeli.



Suupeli esiteltiin Nordic Health Technology & eHealth Forum 2016 -tapahtuman yhteydessä 14.1.2016 Helsingin Messukeskuksessa. Suupeli osallistui Games for Health Finland Challenge 2015-kilpailuun, jossa se valittiin 14.1.2016 finaalissa kolmen parhaan joukkoon sarjassa ”Ratkaisuja todellisiin tarpeisiin” (Liite 8. ).

## 6. Arviointi ja kehittäminen

Kokonaisuudessaan Suun terveyden edistäminen sosiaalisessa mediassa – innovaatiohanke on ollut haastavaa. Nopeat muutokset sosiaalisen median sekä terveyden ja hyvinvoinnin kontekstissa tällä hetkellä vaativat jatkuvaa ajan tasalla pysymistä ja tietojen päivittämistä. Helsingin kaupungin tietohallinnon tietoturvamääräykset aiheuttivat haasteita, etenkin projektin alkuvaiheessa. Haastavaksi osoittautui myös henkilöstön riittämätön osaaminen, johon hankkeen johdolta toivottiin ja saatiin tukea täsmäkoulutuksina. Digitaalisen työotteen jalkauttaminen onkin aloitettu kouluttamalla nuorten parissa työskenteleviä ammattilaisia ja luomalla heille edellytyksiä tehdä työtä pelien parissa.

Uudenlaista innovatiivista toimintaa on toteutettu eri kohderyhmille. Habbo – hotelli -kampanjat olivat vuonna 2011 varsin uusia ja erittäin suosittuja. Facebook -sivusto on saanut oman aktiivisen seuraajaryhmän, niin kaupungin omassa organisaatiossa kuin yksityishenkilöissäkin. Oppilaille suunnattu Suupeli oli suuri, haastava ja innovatiivinen projekti, jossa todella luotiin uusi pelillinen tapa terveydenedistämiseen. Sosiaalisen median vaikutusten arviointi on vaikeaa, mutta hankkeen toiminnalla tavoitettujen ihmisten määrä on kokonaisuudessaan merkittävä.

Hankkeen tavoitteet täyttyivät ja se tuotti sosiaaliseen mediaan uudenlaista terveydenedistämismateriaalia, jota suun terveydenhuollolla ei olisi ollut mahdollista toteuttaa ilman hankerahoitusta. Innovaatiorahoin kustannettiin henkilöstöresurssit ja tarvittava koulutus, hankittiin lisenssejä ja tarvittavaa mediavälineistöä, graafikkopalveluita ja mainosmateriaalia.

Suun terveytesi pikatesti - pelin kehittäminen vaatii lisää mallinnusta ja siinä pyritään hyödyntämään Suupelin mallinnuksia ja saamaan se tabletilla pelattavaksi, jotta se voitaisiin saada tablettiversioksi ja julkaisukelpoiseksi.

### 6.1 Pohdinta

Habbo-hotelli -kampanjat toteutuivat yli odotusten. Lasten aktiivisuus oli valtavaa. Hammashoitoon liittyvien asenteiden parantamisessa menetelmä oli hyvä valinta, korkeasta hinnasta huolimatta.

Sosiaalisen median nopea muutostahti vaikutti siihen, että luovuimme IRC-galleria -sivustosta. Kyselyt aktivoivat käyttäjiä ja niiden pohjalta laadittiin artikkelit, jossa pyrittiin

oikaisemaan mahdollisia esiin tulleita väärinkäsityksiä. IRC-galleria – lisenssisopimus lopetettiin 31.3.2016, koska terveydenedistämisen mielenkiintoisin käyttäjäkunta, nuoret miehet, väheni ja siirtyi käyttämään muita sosiaalisen median muotoja. On tärkeää seurata muutosta ja uskallettava muuttaa strategioita ja välineitä kohderyhmien siirtyessä muihin kanaviin.

Toiminnalla on lisätty itsehoitovalmiuksia ja tietoa sekä edesautettu terveellisten elintapojen edistämistä. Sosiaalisen median sivustojen artikkeleilla, kyselyillä, keskusteluilla ja live chateilla on madallettu suunhoitoon liittyvää mahdollista pelkoa. Suun terveydenhuollon näkyvyys, samoin kuin yhteistyö muiden toimijoiden kanssa on lisääntynyt.

Tietoa suun terveydenhuollon sosiaalisen median kanavista levitetään edelleen hammashoitoloissa, erilaisissa vuosittaisissa tapahtumissa, kuten Lapsimessut, Reaktori, vauvatapahtumat ja Puolustusvoimien kutsunnat.

Hankerahoituksella pystyttiin irrottamaan Facebook-sivuston tuottamiseen ja ylläpitoon aluksi kaksi työntekijää ja myöhemmin yksi suuhygienisti ylläpiti sivustoa. Työpanos oli noin yksi päivä viikossa. Nyt toiminta on siirtynyt osaksi neljän alueellisen suun terveydenedistäjien työtä. Toukokuussa 2016 Facebook -sivustolla oli 873 tykkääjää. Kevään 2016 suosituin aihe oli: ”Tiesithän että heiluvan maitohampaan voi irrottaa itse!”, jota luettiin ja jaettiin noin 7 500 kertaa.

SUUPELLä testattiin koululaisilla eri kouluissa ja sen pohjalta tehtiin parannuksia. Helsingin yliopiston Viikin normaalikoulu halusi pelin opettajakoulutukseen (eNorssin OPStuki 2016 - tukikoulutuksen kouluttajatiimin opettajille, koskien uutta opetussuunnitelmaa), koska ”Pelillisuus on in”. Peliä on käyty esittelemässä myös Opetusviraston Mediakeskuksessa opettajien koulutustilaisuudessa ”Pelipedagogiikka ja portfolio-oppimisen”- kehittämishankkeessa.

## 6.2 Miten tulosten hyödyntämisen jatkuvuus on varmistettu

Suupeli on Helsingin kaupungin verkkosivustolla ja pelille on haettu lyhytnimeä sekä laskuria kävijämäärien mittaamiseen. Terveydenedistäjät vievät Suupelin systemaattisesti kouluihin terveydenedistämistapahtumiin oppimateriaaliksi opettajille.

Facebook – sivuston ylläpito jatkuu suun terveydenhuollon palvelumuotona. Sen kävijämääriä eri päivitysten osalta seurataan ja kehitetään sekä arvioidaan vuosikellon toimivuutta. Sosiaalisessa mediassa tapahtuu kiihtyvällä tahdilla muutoksia, joita pyritään seuraamaan ja tarvittaessa ottamaan tarkoitukseen parhaiten sopivat kanavat käyttöön. Suun terveydenhuollon omissa koululaisille järjestettävissä tapahtumissa tehdään aika ajoin kyselyjä nuorten sosiaalisen median kanavien käytöstä ja tehdään kohdentaminen oikeisiin kanaviin sen perusteella. Ikäihmisten tavoittamista pyritään tehostamaan monipuolisten palvelukeskusten kautta. Sosiaalisen median osaaminen on hankkeen aikana lisääntynyt huomattavasti. Valmius digitaalisuuden hyödyntämiseen ja verkkovälitteisen viestinnän kehittämiseen ja siellä toimimiseen on parantunut.

Kokonaisuudessaan Innovaatiohanke on tavoitteiden osalta toteutunut ja se on ollut äärettömän mielenkiintoinen projekti.

## 7. Kirjallisuutta

Harviainen, J.T., Meriläinen M., Tossavainen T.,(toim.). 2013. Pelikasvattajan käsikirja. PDF-tiedosto. <http://www.pelikasvatus.fi/pelikasvattajankasikirja.pdf> (Luettu 26.5.2016, viitattu 26.5.2016). Ei päivytystietoja käytettävissä.

Vänni, K. 2010. Tampereen ammattikorkeakoulu, Ammatillinen opettajakorkeakoulu 4/2010. Pelien ja simulaatioiden hyödyntäminen opetuksessa. Case Tamhattan – terveyspeli yläkouluikäisille.

[Kouluterveyskysely 2013](#)

## 8. Liitteet

- 8.1 Helsingin kaupunginhallitus esityslista 16.5.2011
- 8.2 Esitys innovaatorahastolle uudesta toimintahankkeesta vuosina 2011 - 2012
- 8.3 Pikatesti suusi terveydestä -peli
- 8.4 Videot yhteistyössä Suun terveydenhuolto ja Metropolia vuosina 2013 - 2014
- 8.5 Pelataan Suupeliä - ohje
- 8.6 Games for Health Finland Challenge 2015-kilpailu
- 8.7 Innovaatorahastohankkeen kustannusten loppuraportti



suupelitilannek...  
tärke...



suupelitilannek...  
säh...



Suun terveyden  
edistämisen es...



Helsingin kaupunginhallitus esityslista 16.5.2011



16.5.2011

4  
ERAIDEN HANKKEIDEN RAHOITUS INNOVAATORAHASTON VA-  
ROILLA

Khs [2011-426](#), [2010-2397](#), [2011-193](#), [2011-660](#), [2011-661](#), [2011-708](#)  
 Taske [2011-11](#)

## KJ

Kaupunginhallitus päättäneen myöntää innovaatorahastosta yhteensä 1 176 800 euroa käytettäväksi seuraavien hankkeiden vuoden 2011 rahoitukseen:

	Hanke/projekti	euroa
1	Innovatiivinen kaupunki® -ohjelma - hallinnoija: Aalto-yliopiston teknillinen korkeakoulu	110 000
2	Helsingin kaupungin elinkeinopalvelun innovatiivinen yrityskasvu-projekti - hallinnoija: Aalto yliopiston Service Factory/HSE	520 000
3	Psykiatrian konsultaatiopoliklinikan konsultoiva maahanmuuttajatyöryhmä - hallinnoija: Terveyskeskus	356 800
4	Suun terveyden edistäminen sosiaalisessa mediassa - hallinnoija: Terveyskeskus	110 000
5	Kotihoidon interaktiivisen TV:n kokeilu - hallinnoija: Terveyskeskus	80 000

Lisäksi kaupunginhallitus päättäneen, että Innovatiivinen kaupunki®-ohjelmalle sidotaan innovaatorahastosta 110 000 euron rahoitus vuodelle 2012 ja Psykiatrian konsultaatiopoliklinikan konsultoiva maahanmuuttajatyöryhmä -hankkeelle vuosille [2012-2013](#) yhteensä 708 200 euroa. Kaupunginhallitus päättäneen, ettei sosiaaliviraston Virtaa ja virettä -hankkeelle, terveyskeskuksen Tekstinkäsittely-yksikön toiminnanohjaus ja raportointijärjestelmä -hankkeelle ja sosiaaliviraston Kuntalaispalvelut ja asiakaspalvelu -hankkeelle myönnetä rahoitusta innovaatorahastosta, koska hankkeet eivät vastaa innovaatorahaston sääntöjen tarkoituksen mukaista toimintaa. Ehdotetun mukainen toiminta tulisi rahoittaa normaalina toimintana talousarvion määrärahojen puitteissa.

Postiosoite  
PL 1  
00099 HELSINGIN KAUPUNKI  
hallintokeskus@hel.fi

Kayntiosoite  
Pohjoisesplanadi 11-13  
Helsinki 17  
<http://www.hel.fi/halke/>

Puhelin +358 9 310 1641  
Faksi +358 9 655 783

Tilinro 800012-62637

Y-tunnus 0201258-6  
Alv.nro FI02012586

## **Suun terveyden edistäminen sosiaalisessa mediassa**

Verkkopohjainen terveystiedon viestintä tavoittaa kohderyhmät nopeasti ja menetelmä on kiinnostava ja ajanmukainen. Verkkosivustoilla ja -ohjelmilla puututaan terveyttä kuormittavaan riskikäyttäytymiseen; tupakointiin, huumeiden käyttöön, epäterveelliseen ravitsemukseen ja fyysiseen passivoitumiseen. Toimintaa toteutetaan ryhmissä yhteistyössä nuorisotoimen kanssa mm. toimeenpanemalla kampanjoita 10–14-vuotiaille, IRC-galleriassa vastaavaa toimintaa 15–25 -vuotiaille sekä kohdennettuja Facebook-ryhmiä. Yhteistyössä opetusviraston kanssa tuotetaan yläasteille Suun terveystiedon verkkokurssi osaksi terveystiedon opetusta. Mallia voidaan myöhemmin hyödyntää muillakin terveyden edistämisen osa-alueilla. Hankkeen kustannukset muodostuvat projektin toteuttajien palkkioista ja materiaalikuluista.

Hankkeen hallinnoija on terveyskeskus.

Helsingin kaupunki  
Terveyskeskus Suun terveydenhuolto

8.3.2011

Esitys innovaatorahastolle uudesta toimintahankkeesta vuosina 2011 - 2012

## **SUUN TERVEYDEN EDISTÄMINEN SOSIAALISESSA MEDIASSA**

### **TARPEEN MÄÄRITTELY:**

Verkkopohjainen terveysviestintä tavoittaa kohderyhmät helposti ja menetelmä on kiinnostava ja ajanmukainen. Kansainvälinen poikkitieteellinen näyttö vahvistaa verkkoaineistojen ja sosiaaliseen mediaan linkitettyjen ohjelmien vaikuttavuuden.

Verkkoaineistoilla ja – ohjelmilla puututaan terveyttä kuormittavaan riskikäyttäytymiseen tupakointiin, huumeiden käyttöön, epäterveelliseen ravitsemukseen ja fyysisen passivoitumiseen.

Sosiaali- ja terveysministeriön hallinnoima terveyden edistämisen poliittinen verkosto-ohjelma (2010 - 2011) pyrkii tavoittamaan elämäntapa-ajattelulla uusin toimintatavoin ja – menetelmin koko väestön.

### **TOIMINTAA TOTEUTETAAN:**

1. Sosiaalisen median ryhmissä yhteistyössä nuorisotoimen kanssa:
  - Habbohotellissa 10 – 14 – vuotiaille kampanjoita. Suhygienisti tapaa virtuaalisesti koululaisia Habbohotellin Suunvuoro huoneessa.
  - Samanlaista toimintaa IRC – galleriassa 15 – 25 –vuotiaille.
  - FACEBOOK – ryhmiä kohdennettuina:
    - Odottava perheet
    - Syömishäiriöiset lapset ja nuoret
    - Koulupudokkaat
    - 10 luokkalaiset ja II asteen ammattioppilaitoksissa opiskelevat
    - Avopuolen mielenterveyskuntoutajat
    - Yksinäiset vanhukset
2. Yhteistyössä opetusviraston kanssa tuotetaan yläkouluille Suun terveysviestinnän verkkokurssi osaksi terveystiedon opetusta.

Myöhemmin tätä mallia voidaan hyödyntää muillakin terveyden edistämisen osa-alueilla.

### **KUSTANNUKSET:**

Kustannusarvio hankkeen kuluista, jotka muodostuvat projektin toteuttajien palkkioista ja materiaalikuluista yhteensä 110 000€.

### **VASTUUHENKILÖT:**

Riitta Ukkola  
johtava suuhygienisti  
puh.0503400748  
[riitta.ukkola@hel.fi](mailto:riitta.ukkola@hel.fi)

Suun terveydenhuollon terveyden edistämisen  
kehittämistyöryhmä



Pikatesti suusi terveydestä - Testaa oletko Helmihammas vai tuleva harvahammas!

**Pikatesti suusi terveydestä**

Testaa oletko Helmihammas vai tuleva harvahammas!

**Siirry suoraan kyselyyn!**

Tämä on hakemien kaupunki Suun terveydenhuolto-keskusta joulukuusta.

Kukaan helmi- ja harmaa tähti ei ole suun terveydenhuollon kyselyyn osallistunut. Tervetuloa osallistumaan! Tähtien hammas on ainoa hammas, ja sitä kannattaa kunnioittaa samoin kuin meitä! :)

Kysely vie vain hetken!

**Pikatesti suusi terveydestä**

Testaa oletko Helmihammas vai tuleva harvahammas!

**Kuinka usein hammasharja vieraillee hampailasi?**

- kaksi kertaa päivässä
- kerran päivässä
- ei koskaan

Hampaiden kalli ja päivä saavutetaan ilta- ja aamun hammasharjauksella. Kaksi minuuttia riittää puhdistamaan hampaat ja fluorin ettei vaikuta.

Edellinen
 Seuraava

**Pikatesti suusi terveydestä**

Testaa oletko Helmihammas vai tuleva harvahammas!

**Suun puhdistukseen käytän aikaa**

- 2-4 min. päivässä
- 5-12 min. päivässä
- kuu puhdistaa kokonaan

Säännöllisesti tehtyn suun puhdistus vie vain hetken aikaa, mutta se on tärkeä ja jatkuvaa osaa terveyden ylläpidossa.

Edellinen
 Seuraava

**Pikatesti suusi terveydestä**

Testaa oletko Helmihammas vai tuleva harvahammas!

**Millä nimellä kutsutaan ruokailun ja juomisen jälkeistä pH:n laskua?**

- happoisuus
- happipitoisuus
- happipitoisuus

Edellinen
 Tulokset!

**Pikatesti suusi terveydestä**

Testaa oletko Helmihammas vai tuleva harvahammas!

**Kuinka usein käytät ksylitolipurkkaa tai -pastilleja?**

- aina syönnän ja herkuitten jälkeen
- jos kokeaan
- silloin tällöin

Ksylitolipurkkaa tai pastilleja suositellaan käytettäväksi ruokailun jälkeen - noin 5 minuuttia myöhemmin. Käyttöä kannattaa lisätä happipitoisuuden ja kovan syönnin estämiseksi.

Edellinen
 Seuraava

**Pikatesti suusi terveydestä**

Testaa oletko Helmihammas vai tuleva harvahammas!

**Ruokailutottumuksesi?**

- ruokailun jälkeen
- ruokailun välillä
- kuu kokonainen ateria

Säännöllinen ruokailu ylläpitää tasaisen happipitoisuuden tasaisella ruokailulla ja ruokailun välillä. Syönnin välillä ruokailu on hyvä tapa lisätä happipitoisuutta.

Edellinen
 Seuraava

**Pikatesti suusi terveydestä**

Testaa oletko Helmihammas vai tuleva harvahammas!

**Janooni juon mieluiten?**

- energiajuoma
- maito
- vesi

Janonimiksi suositellaan vettä. Energiajuomat, mausteiset juomat, maito ja maitojuomat aiheuttavat happipitoisuuden laskua myöskin, mikä vaikuttaa hampaiden terveyteen.

Edellinen
 Seuraava

**Pikatesti suusi terveydestä**

Testaa oletko Helmihammas vai tuleva harvahammas!

**Kuinka usein syöt karkkia, keksejä tai herkuja?**

- päivittäin
- pari kertaa viikossa
- kerran kahdesti päivässä

Nein! Herkuttelee silloin tällöin on OK.

Edellinen
 Seuraava

**Pikatesti suusi terveydestä**

Testaa oletko Helmihammas vai tuleva harvahammas!

**STOP, NYT PELI SEISI TULEVAISUUDEN "HARVAHAMMAS"???**

Suun terveyden huomioiminen on tärkeää, jotta vältetään tulevat hammasongelmat. Suun terveyden huomioiminen on tärkeää, jotta vältetään tulevat hammasongelmat. Suun terveyden huomioiminen on tärkeää, jotta vältetään tulevat hammasongelmat.

Kukaan ei ole osallistunut tähän kyselyyn. Anna suusi pelin - peliä kukaan ei voita. -Välillä suunhoito on TÄRKEÄ!

Alkuun

## VIDEOT YHTEISTYÖSSÄ SUUN TERVEYDENHUOLTO JA METROPOLIA VUOSINA 2013 - 2014



Aloita ksylitolin säännöllinen käyttö - H.A.M.P.A.A.T

<https://www.youtube.com/watch?v=5wMCivRLuMc&list=PLehkoB7tC-IEex3xH7M-CyqJf3msU4NF1&index=1>

Anna hampaillesi lepoetkiä - H.A.M.P.A.A.T energiajuoma+vesi

<https://www.youtube.com/watch?v=av4I8CL2Cac&list=PLehkoB7tC-IEex3xH7M-CyqJf3msU4NF1&index=2>

Arvokasta itse tehtynä - 365 päivää vuodessa

<https://www.youtube.com/watch?v=pw3NYtHETrk&list=PLehkoB7tC-IEex3xH7M-CyqJf3msU4NF1&index=3>

Toteuta sinulle luotu hoitosuunnitelma

<https://www.youtube.com/watch?v=3lebcoUyRXs&list=PLehkoB7tC-IEex3xH7M-CyqJf3msU4NF1&index=4>

Mallina myös lapsille2

<https://www.youtube.com/watch?v=IOiA8sKbO7U&list=PLehkoB7tC-IEex3xH7M-CyqJf3msU4NF1&index=5>

Puhdas pinta ei reikiinny

<https://www.youtube.com/watch?v=vc1VoMnBYHs&list=PLehkoB7tC-IEex3xH7M-CyqJf3msU4NF1&index=6>

Aika paljon miellyttävämpää hoitaa vain omahoitona(moottoripyörä)

<https://www.youtube.com/watch?v=vMDFNV1nzmw&list=PLehkoB7tC-IEex3xH7M-CyqJf3msU4NF1&index=7>

Mallina myös lapsille

<https://www.youtube.com/watch?v=Vnj-f8jk7y0&list=PLehkoB7tC-IEex3xH7M-CyqJf3msU4NF1&index=8>

Terve suu tyylikäs hymy, tupakka, Savuton suomi 20140

<https://www.youtube.com/watch?v=AqWqYuafois&list=PLehkoB7tC-IEex3xH7M-CyqJf3msU4NF1&index=9>

## **VIDEOT YHTEISTYÖSSÄ SUUN TERVEYDENHUOLTO JA METROPOLIAN MEDIAOPIKELIJA MIIKKA VENÄLÄINEN 2013–2014**

**Puhdista myös hammasvälit säännöllisesti**

<https://www.youtube.com/watch?v=AeCM2j3iY6o&list=PLehkoB7tC-IEex3xH7M-CyqJf3msU4NF1&index=10>

**Hammas Aamu**

<https://www.youtube.com/watch?v=hDzcDFdHo2Y&list=PLehkoB7tC-IEex3xH7M-CyqJf3msU4NF1&index=11>

**Hoidettu kerran hajoaa helpommin**

<https://www.youtube.com/watch?v=gUB-w-4C01k&list=PLehkoB7tC-IEex3xH7M-CyqJf3msU4NF1&index=12>

**Myös muutakin kuin hampaat**

<https://www.youtube.com/watch?v=niEOWrQgunI&list=PLehkoB7tC-IEex3xH7M-CyqJf3msU4NF1&index=13>

**Aika käy myös ikenien kimppuun**

<https://www.youtube.com/watch?v=BPQog4k54Bk&list=PLehkoB7tC-IEex3xH7M-CyqJf3msU4NF1&index=14>



## Pelataan Suupeliä - Terveystyöryhmiä suun terveyden hallintaan

<https://icest.s3.amazonaws.com/20141218/index.html>



### Suupelin kulku:

Pelin alareunassa on hampaidenhoitoon liittyvä työkalupakki, josta valitaan tarvittavat toiminnot hampaiden hoitamiseen päivän aikana.

Työkalupakin yläreunassa on happonittari, joka nousee ja laskee aina kun suuhun tulee syötävää tai juotavaa. Suun pH:n arvoon voi vaikuttaa veden juomisella ja kysyhoilla.

Harjaamalla hampaat voit poistaa plakin hampaan pinnalta. Pelissä on mahdollisuus harjata hampaat 2x päivässä.

Päivä rymähtyy ateroiden mukaan (aamupäivä, koululounas, päivällinen ja itäpöytä). Kysyhoilla on mahdollisuus nauttia 5 kertaa päivässä.

Ateravaihtoehtoja on tarkoitettu valita hampaille terveellisiin vaihtoehtoihin ja torjua epäterveelliset ehdotukset estonappulilla. Viimeisen aterian jälkeen pestään hampaat.

Näin peli jatkuu päivästä toiseen, kiitävällä tahdilla.

Mikäli toimintoja ei pelata oikein hampaat menevät rikki ja kkenet tulehtuvat.

Oppilaita voidaan innostaa keskinäiseen kilpailuun siitä kuka pääsee päivässä pisimmälle.

Hampaidenhoitopakissa on mahdollisuus valita hierroksen, eli vuorokauden aikana:

- 6 lasillista vettä
- 2 x harjaus
- 5 kysyhoilla happopyökkäyksen katkaisemiseen
- estonappula ehdotetun tuotteen torjuntaan

Suupeli on terveysryhmiä ja sen tavoitteena on edistää suun terveysosaamista arjessa, joten kokeile onko sinulla suunhoito hallussa.

Pelaamalla opit  
Kokeilemalla onnistut  
Omnistumisesta toimintaan



**Suupeli**  
<https://icest.s3-aws-1.amazonaws.com/20141218/index.html>





# GAMES FOR HEALTH FINLAND CHALLENGE 2015

SARJA 1: RATKAISUJA TODELLISIIN TARPEISIIN

FINALISTI

*HELSINGIN KAUPUNKI, SUUN TERVEYDENHUOLTO*

HELSINGISSÄ 14.1.2016

Handwritten signature of Antti Kotimaa in blue ink.

ANTTI KOTIMAA

GAMES FOR HEALTH FINLAND  
KUOPIO INNOVATION OY

Handwritten signature of Arto Holopainen in blue ink.

ARTO HOLOPAINEN

GAMES FOR HEALTH FINLAND  
KUOPIO INNOVATION OY



Tilanne 25.1.2016

Innovaatorahasto hanke KHS 23.5.2011 § 530

Suun terveyden edistäminen sosiaalisessa mediassa

Määräraha vuodelle 2011	110 000,00 e	
Käyttö 2011	40 429,18 e	ok raportti
Käyttö 2012	7 509,45 e	ok raportti
Käyttö 2013	5 921,39 e	ok raportti
Käyttö 2014	44 449,48 e	ok raportti
Käyttö 2015	8 520,33 e	ok raportti
<b>Jäljellä</b>	<b>3 170,17 e</b>	
<b>Käytetty</b>	<b>106 829,83 e</b>	

Erittely kustannuksista tiliryhmittäin

	2011	2012	2013	2014	2015	Yhteensä
Palkat	1 422,57	3 880,74	2 573,96	750,84	2 241,75	10 869,86
Henkilösivukulut	486,61	1 300,83	925,48	247,70	743,37	3 703,99
Palveluiden ostot	38 520,00	1 218,12	1 877,95	1 557,10	2 455,55	45 628,72
Aineet ja tarvikkeet		1 109,76	544,00	41 893,84	3 079,66	46 627,26
<b>Yhteensä</b>	<b>40 429,18</b>	<b>7 509,45</b>	<b>5 921,39</b>	<b>44 449,48</b>	<b>8 520,33</b>	<b>106 829,83</b>

\*\*\*\*\*

Innovaatorahastohankkeen loppuraportin kustannuserittelyn mukainen

	2011	2012	2013	2014	2015	Yhteensä
Palkkakulut	1 909,18	5 181,57	3 499,44	998,54	2 985,12	14 573,85
<i>josta henkilösivukuluja</i>	<i>486,61</i>	<i>1 300,83</i>	<i>925,48</i>	<i>247,70</i>	<i>743,37</i>	<i>3 703,99</i>
Matkakulut			596,26	327,85		924,11
Ostopalvelut	38 520,00	2 218,12	1 281,69	43 005,99	1 760,55	86 786,35
<i>josta asiantuntijapalveluita</i>	<i>38 520,00</i>		<i>173,50</i>	<i>16 879,74</i>	<i>0</i>	<i>55 573,24</i>
Koneiden ja laitteiden hankintamenot		109,76	544,00	117,10	2 919,06	3 689,92
Toimisto- ja vuokratkustannukset						0,00
Muut menot					855,60	855,60
<b>Yhteensä</b>	<b>40 429,18</b>	<b>7 509,45</b>	<b>5 921,39</b>	<b>44 449,48</b>	<b>8 520,33</b>	<b>106 829,83</b>