



Lehdistötiedote 20.03.2025

Yllättävä tutkimus Maailman Suunterveyspäivänä: 77% suomalaisista kokee suuhun liittyviä haasteita

Colgate-Palmoliven toteuttama kyselytutkimus* selvitti suomalaisten suuhygieniatottumuksia, -tietämystä ja -haasteita. Maailman Suunterveyspäivänä 20.3. julkaistut tulokset osoittavat, että suomalaisten suunhoidon rutiineissa on huomattavasti parantamisen varaa, vaikka valtaosa kokee pitävänsä hyvää huolta suun terveydestä.

Tutkimuksen mukaan 69 prosenttia suomalaisista kokee suunsa terveydentilan hyväksi ja vastaavasti 67 prosenttia kertoo pitävänsä siitä hyvää huolta. Erityisesti nuoret aikuiset (18-34-vuotiaat) arvioivat suun terveytensä olevan hyvällä tasolla.

Silti vain 23 prosenttia vastaajista kokee etteivät he kohtaa yleisimpiä suuhun liittyviä haasteita. Yleisimmiksi oireiksi koetaan ikenien verenvuoto (27 %), vetäytyvät ikenet (26 %) sekä vihlonta ja herkkyys erilaisille ruoille ja juomille (23 %). Haasteelliseksi koetaan myös hampaiden kellastuminen ja värjäytyminen (30%).

“Tutkimuksen mukaan moni kokee suunsa terveeksi, vaikka samanaikaisesti kertoo kärsivänsä esimerkiksi vihlonnasta, ienverenvuodosta tai pahanhajuisesta hengityksestä. Tästä voisi päätellä, että suun terveyteen liittyvät haasteet eivät aina tunnu vakavilta tai niitä pidetään normaaleina. Valtaosaan ongelmista löytyy kuitenkin helposti ratkaisuja”, kommentoi Colgate-Palmoliven Consumer Experience Manager **Heidi Hernesahto**.

Ennaltaehkäisy on ratkaisevaa suunterveyden ylläpidossa

Vaikka 67 prosenttia vastaajista kokee pitävänsä hyvää huolta hampaistaan, tutkimuksessa löytyi silti puutteita suunhoidon rutiineista, verrattuna suunhoidon ammattilaisten suosituksiin. Lähes 40 prosenttia kaikista vastaajista pesee hampaat harvemmin kuin suositellun kahdesti päivässä, ja erityisesti nuorilta aikuisilta (18-24-vuotiaat) jää pesukertoja välistä. Myös harjausajasta lipsutaan – 35 prosenttia pesee hampaitansa alle suositellun kahden minuutin.

Colgate-Palmolive

Colgate-Palmolive Company is a caring, innovative growth company reimagining a healthier future for all people, their pets and our planet. Focused on Oral Care, Personal Care, Home Care and Pet Nutrition, the Company sells its products in more than 200 countries and territories under brands such as Colgate, Palmolive, elmex, hello, meridol, Sorriso, Tom's of Maine, EltaMD, Filorga, Irish Spring, PCA Skin, Protex, Sanex, Softsoap, Speed Stick, Ajax, Axion, Fabuloso, Soupline and Suavitel, as well as Hill's Science Diet and Hill's Prescription Diet. The Company is recognized for its leadership and innovation in promoting sustainability and community wellbeing, including its achievements decreasing plastic waste, saving water, reducing waste, promoting recyclability, conserving natural resources and improving children's oral health through its Bright Smiles, Bright Futures program, which has reached more than 1.4 billion children since 1991. For more information about Colgate's global business and how the Company is building a future to smile about, visit www.colgatepalmolive.com.



*"Arjen kiireessä hampaiden harjaamista tunnutaan helposti lykkäävän, vaikkakin tämä on perusedellytyksiä hyvään suuhygieniaan ja terveeseen suuhun. Harjaamalla hampaat kahdesti päivässä poistetaan yön aikana kertynyttä plakkia sekä päivän mittaan tulleita ruokajäämiä, mikä auttaa ehkäisemään esimerkiksi reikiintymistä, hammaskiven muodostumista ja ienongelmia. Molemmilla harjauskerroilla päivässä on oma paikkansa, eikä niistä tulisi pihistää", lisää **Hernesaho**.*

Parantamisen varaa on erityisesti aikuisten hammastahnan käytössä: valtaosa uskoo herneen kokoisen määrän riittävän, vaikka suositusten mukaan** tahnaa tulisi levittää koko harjaspään mitalta, noin kahden senttimetrin verran riittävän fluorimäärän saamiseksi. Tavallista hammasharjaa käyttävistä 69 prosenttia annostelee hammastahnaa suositusta vähemmän, kun taas sähköhammasharjaa käyttävistä jopa 97 prosenttia.

Suun terveydestä huolehtiminen ja sen suojeleminen alkaa jo ennen suun terveysongelmien ilmenemistä. Uusi Colgate Total -hammastahna on suunniteltu ennaltaehkäisemään yleisimpiä suun terveysongelmia ja antamaan antibakteerista suojaa koko suulle – ei ainoastaan hampaille, vaan myös kielelle, poskille ja ikenille. Se tarjoaa jopa 24 tunnin suojan kahdesti päivässä käytettynä (3kk jatkuvan käytön jälkeen).

*"Ennaltaehkäisevät, oikeanlaiset suunhoidon rutiinit ovat suun terveyden peruspilarit. Pienillä arjen toimenpiteillä on tärkeä merkitys pitkällä aikavälillä, ja oikeanlaisella suunhoidolla voidaan estää monien haasteiden syntymistä jo ennen niiden alkua. Näin Maailman Suunterveyspäivänä on hyvä paikka pysähtyä hetkeksi miettimään kylpyhuoneen lavuaarin äärellä onko ne omat rutiinit aidosti kunnossa - tuleeko harjattua riittävän pitkään aamuin illoin ja käytettyä oikea, suositusten mukainen määrä hammastahnaa. Hyvä suunhoito on enemmän kuin pelkkä rutiininomainen hampaidenharjaus - se on päivittäinen sijoitus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin", toteaa **Hernesaho**.*

Colgate-Palmolive

Colgate-Palmolive Company is a caring, innovative growth company reimagining a healthier future for all people, their pets and our planet. Focused on Oral Care, Personal Care, Home Care and Pet Nutrition, the Company sells its products in more than 200 countries and territories under brands such as Colgate, Palmolive, elmex, hello, meridol, Sorriso, Tom's of Maine, EltaMD, Filorga, Irish Spring, PCA Skin, Protex, Sanex, Softsoap, Speed Stick, Ajax, Axion, Fabuloso, Soupline and Suavitel, as well as Hill's Science Diet and Hill's Prescription Diet. The Company is recognized for its leadership and innovation in promoting sustainability and community wellbeing, including its achievements decreasing plastic waste, saving water, reducing waste, promoting recyclability, conserving natural resources and improving children's oral health through its Bright Smiles, Bright Futures program, which has reached more than 1.4 billion children since 1991. For more information about Colgate's global business and how the Company is building a future to smile about, visit www.colgatepalmolive.com.



Suun terveyteen voi vaikuttaa hyvillä suunhoidon rutiineilla

Onko sinulla suunhoidon rutiinien peruspilarit kunnossa? Näillä rutiineilla pidät hyvää huolta suun terveydestä:

- Pese hampaat vähintään kahdesti päivässä, aamuin illoin.
- Valitse hammastahna suusi tarpeille. Esimerkiksi, jos hampaitasi vihloo, valitse vihloville hampaille suunniteltu hammastahna, tai jos sinulla on haasteita pahanhajuisen hengityksen kanssa, Colgate Total Advanced Deep Clean syväpuhdistaa ja tuo suuhun erityistä raikkautta.
- Pese hampaita vähintään 2 minuutin ajan per pesukerta, jotta suu puhdistuu ja fluori levittyy kaikkialle. Vältä suun huuhtelemista heti pesun jälkeen.
- Käytä fluoripitoista hammastahnaa 2 senttimetriä, eli noin koko harjaspään verran. Sähköhammasharjaa käytettäessä suositellaan lisäämään tahnaa erikseen sekä ala-, että ylähampaille riittävän fluorimäärän saamiseksi, jos 2cm tahnaa ei mahdu sähköhammasharjan harjaspäähän.
- Puhdista hammasvälit päivittäin hammasvälituotteilla, jotta plakki lähtee myös haasteellisista paikoista.
- Käy säännöllisesti hammaslääkärissä ja suuhygienistillä.

Lisätietoja:

Heidi Hernesaho
Consumer Experience Manager, Oral Care, Finland
heidi_hernesaho@colpal.com
+358 50 499 4954

*Kyselytutkimus toteutettiin Suomessa 6.2.–13.2.2025. Kyselyyn vastasi 1001, 18–75-vuotiasta henkilöä, ja otos oli Suomen väestöä edustava. Kyselyn toteutti riippumaton suomalainen kuluttajatutkimus- ja teknologiayhtiö Cambri.

** Suomen Hammaslääkäriliitto. Fluorihammastahnan oikea käyttö aikuisilla. Saatavilla osoitteessa <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/yleistietoa-suunterveydesta/hampaiden-ja-suunpuhdistus/fluoridi>

Colgate-Palmolive

Colgate-Palmolive Company is a caring, innovative growth company reimagining a healthier future for all people, their pets and our planet. Focused on Oral Care, Personal Care, Home Care and Pet Nutrition, the Company sells its products in more than 200 countries and territories under brands such as Colgate, Palmolive, elmex, hello, meridol, Sorriso, Tom's of Maine, EltaMD, Filorga, Irish Spring, PCA Skin, Protex, Sanex, Softsoap, Speed Stick, Ajax, Axion, Fabuloso, Soupline and Suavitel, as well as Hill's Science Diet and Hill's Prescription Diet. The Company is recognized for its leadership and innovation in promoting sustainability and community wellbeing, including its achievements decreasing plastic waste, saving water, reducing waste, promoting recyclability, conserving natural resources and improving children's oral health through its Bright Smiles, Bright Futures program, which has reached more than 1.4 billion children since 1991. For more information about Colgate's global business and how the Company is building a future to smile about, visit www.colgatepalmolive.com.