

Vi tenker gjerne på hva vi spiser - for kroppens skyld. Men god **tannhelse**, som 1,7 millioner nordmenn mangler, handler mest om hvordan vi spiser.

VIBEKE HOLLEKIM  
BIRGITTE AASEN (foto)

- **Sjokolade**, sier fotografen med skyldbetyngt dådyrblikk når hun skal nevne noe hun vet er farlig for tennene.

- Nei, sjokolade er tross alt noe av det minst ille, sier professor Asbjørn Jokstad ved odontologisk fakultet, Universitetet i Oslo.

- Karameller er mye farligere, for de blir sittende mye lenger i tennene. Sjokolade forsvinner fort.

Men så vokste da også Jokstad opp rett ved dumpeplassen til Freia - og har ikke hatt et hull siden 5. klasse på barneskolen.

#### En reddende eliksir

- Munnhulen er det stedet i menneskets kropp der det er mest bakterier, sier Jokstad. I dag pendler han mellom sin stilling ved UiO og Genève, der han er forskningsleder i den internasjonale tannlegeforeningen.

- Hvordan kan vi bli kvitt disse bakteriene?

- Det blir vi aldri. Alt vi spiser kommer inn i munnhulen to veier og i to former: Først gjennom spisingen, deretter gjennom spyttet, som inneholder akkurat det samme som blodet vårt - og dermed reflekterer hva vi har spist. Det vi derimot kan påvirke, er i hvilken grad bakteriene får festet seg i tannkjøttet - ved at vi spiser på en måte som gjør at tennene får tid til å bygge seg opp igjen mellom hvert syreangrep.

All mat bidrar nemlig til et syreangrep på tennene.

- Hvordan kan vi så gjøre det?

- Her kommer spyttet inn som den reddende væske. Når tennene har vært utsatt for et syreangrep - som varierer i styrke avhengig av hva vi spiser og drikker - blir emaljen løst opp. Hvis vi da umiddelbart spiser noe skadelig, som raffinert sukker, brytes tennene ned. Men tar vi en pause, vil spyttet umiddelbart sette i gang en repareringsprosess av tennene. Spyttet inneholder mineraler, og disse gjør at emaljen styrkes igjen.

#### Tygg en tyggis

Jokstad påpeker at munn-tørrhet i dag er et omfattende problem.

- Blant annet er munn-tørrhet en av bivirkningene om man går på nervemedisiner, sier han.

- For disse kan det være nødvendig å kjøpe såkalt spyttstatter på apoteket - eller tygge sukkerfri tygge-

gummi som setter i gang spyttproduksjonen. Dessuten er det viktig å drikke mye vann.

Jokstad anbefaler også tyggegummi om vi blir fristet til mellom-måltider.

- Når ph-verdien i munnhulen og tennene kommer under 5,5, angripes emaljen. Colas ph-verdi er 2. Det sier seg selv at det står dårlig til med tennene til mange ungdommer i dag.

Munnhulebakterier er visst helt spesielt glad i karbohydrater. Når vi spiser ris - som består av 72 gram karbohydrater per 100 gram - sprudler altså munnhulebakteriene henrykt.

- Røykere er dessuten kronisk mer utsatt for å bli rammet av de to hovedlidelsene i munnhulen: karies (hull i tennene) og periodontitt (betennelse i tannkjøttet). Sigarettøyk inneholder mange ulike substanser som påvirker blodkarsystemet i munnslimhinnen. Resultatet blir at forsvarssystemet mot bakterier blir svekket.

#### Ikke hva, men hvordan

Jokstad fratar oss også et par behagelige unnskyldninger:

- Alle har i utgangspunktet like tenner. Tenner består av de samme bestanddelene hos alle mennesker. Det er ikke noe som heter «jeg har spesielt sterke/svake tenner». Det som imidlertid er forskjellig hos oss alle, er forsvarssystemet mot bakterieangrep - først og fremst floraen i spyttet vårt, sier Jokstad. Som igjen kommer av hva vi spiser og andre ting som måtte komme inn i blodbanene våre - for eksempel medikamenter.

- Men alt i alt er det ikke så viktig hva vi spiser, men hvordan, påpeker Jokstad.

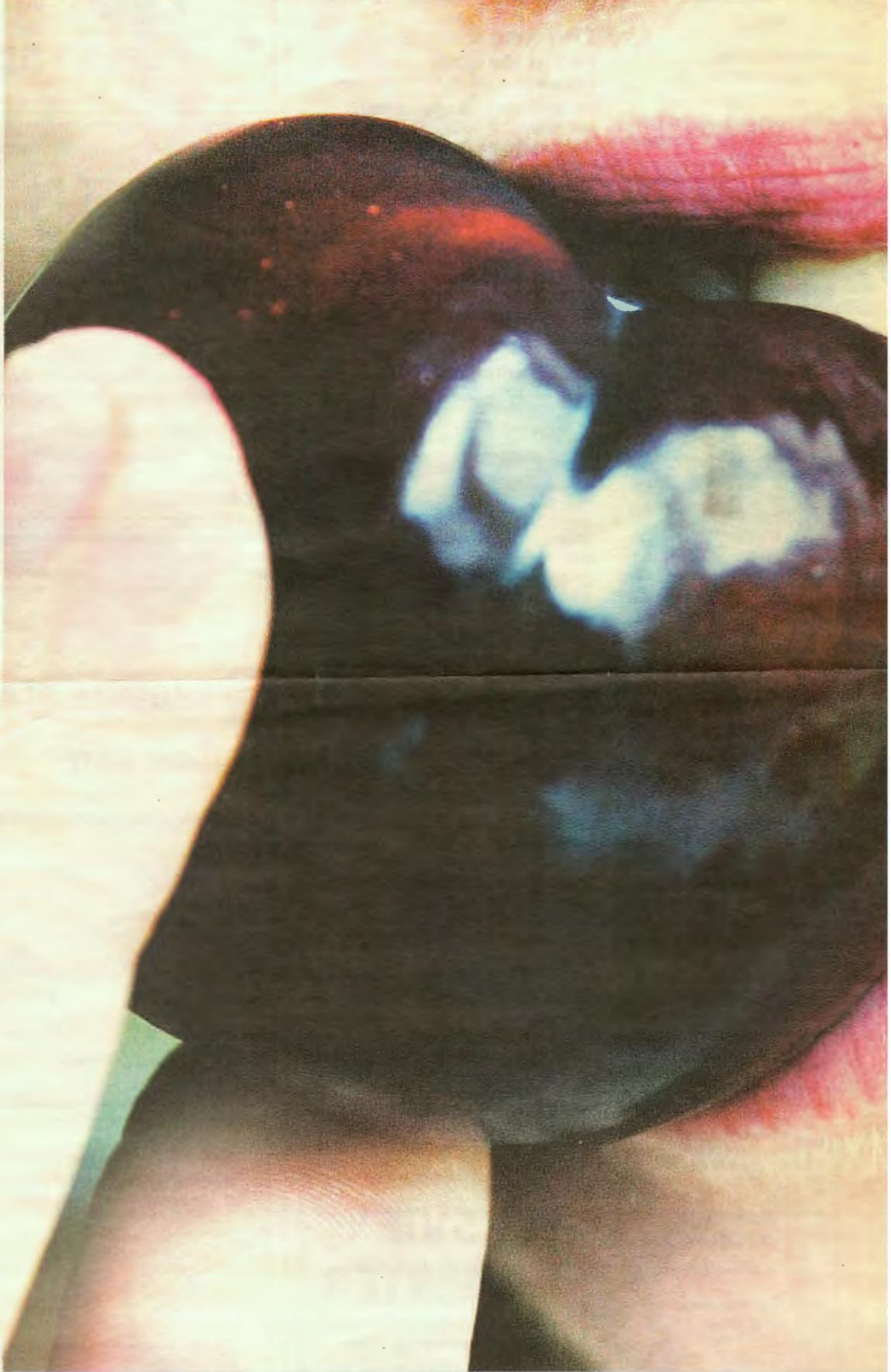
- Hvis vi pusser tennene våre to ganger daglig med fluortannkrem, bruker tanntråd for å unngå betennelse i kjøttet, lar tennene få bygge seg opp etter syreangrep (spising) før vi utsetter dem for et nytt angrep - det vil si at vi ikke putter noe skadelig i munnen når emaljen er oppløst og lett påvirkelig, er det ingen grunn for noen til å få hull i tennene.

Det var jo trøstende. Og litt av et ansvar.

- Hva med vin?

- Vin har lav ph, derfor vil tennene få et syreangrep hver gang vi tar et glass. Vi ser også yrkesskader på tennene til vinsmakere. Men for vanlige folk gjør det ingen ekstra skade - så lenge man «reparerer» etterpå.

# Til tennenes

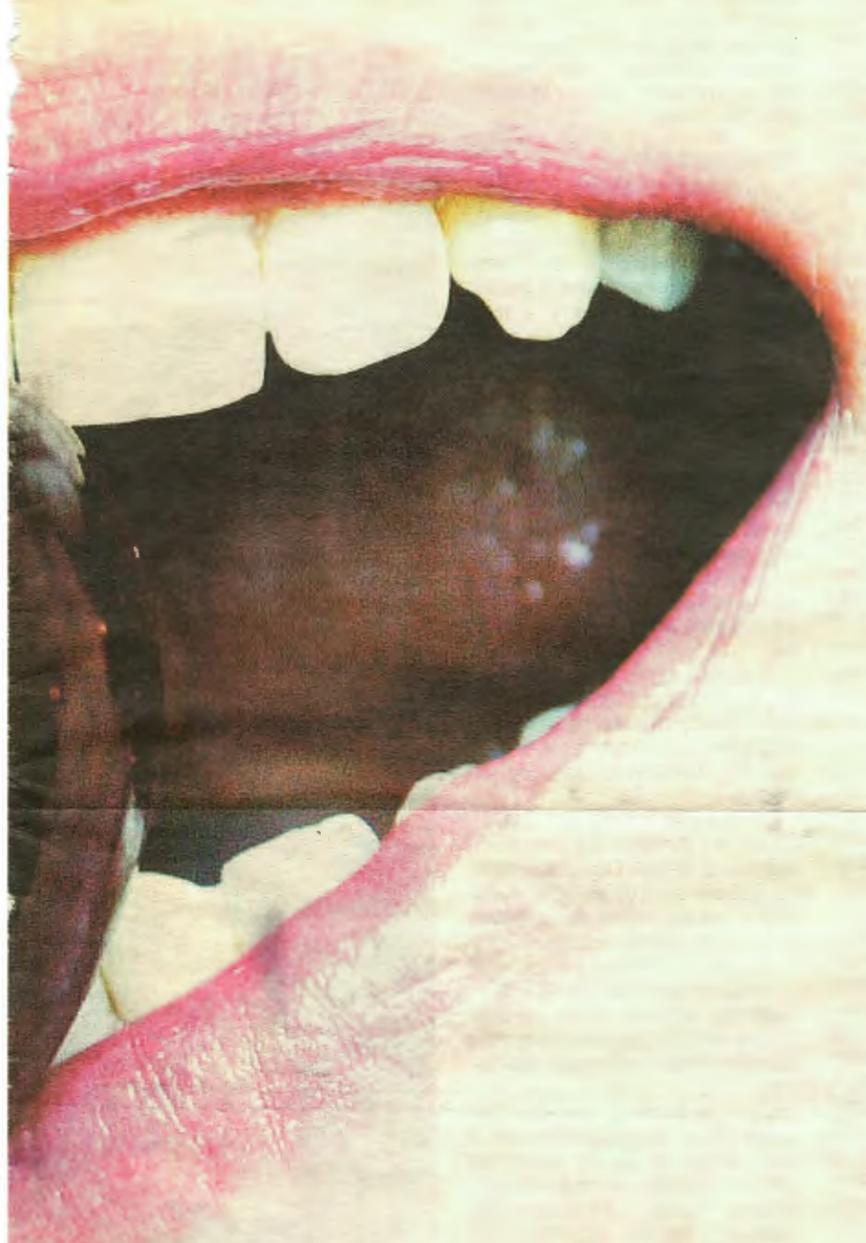


## Ferietips

På sommerferie, spesielt om man er på reise under kummerlige forhold og ikke har alle fasiliteter for hånden, kan det av og til være vanskelig å få tatt skikkelig tannpuss. Da er rådene som følger:

- Puss gjerne «tørt» - uten vann. Men fluor er viktig. Så viktig at man til daglig helst ikke skal skylle munnen etter en tannpuss, men la fluoren få virke i munnhulen. Tennene pusses ikke først og fremst for å fjerne matrester, men for å fjerne bakterier som lett kan feste seg i tannkjøttet. Mangler du tannkrem, puss tennene med tørr børste og sug en fluortablett for å reparere dagens syreangrep. Eller tygg en sukkerfri tyggegummi i ca. 15 minutter.
- Bruk tanntråd. Tanntråd er viktigere enn tannpuss - og selv om det blør i begynnelsen, vil dette gi seg etter bare noen dager med regelmessig trådbruk.
- Spis gjerne en liten ostebit etter et måltid. Kalken i osten ser ut til å beskytte tennene.

# tjeneste



BO GAUSTAD

TEGNING: BO GAUSTAD

GAP OPP OG BLI KVITT

## skrekken

Bare tanken på en tannlegestol får 200 000 nordmenn til å kaldsvette. Men det finnes **gode råd** mot den borende angsten.

HAAKON E. H. ELIASSEN  
Bergen

**Fobi.** Fem til ti prosent av oss føler ubehag ved å tenke på tannlegen. De sover dårlig, har vondt i maven, mange avbestiller og utsetter timer i årevis.

- Et par prosent av befolkningen sliter med odontofobi. Angsten er da så sterk og man har unngått å oppsøke tannlege i lang tid, forklarer førsteamanuensis Erik Skaret ved Senter for odontofobi ved Universitetet i Bergen.

For to tredjedeler av pasientene som behandles her, har tannlegeskrekk utviklet seg til å bli en mental sykdom.

Tannlegeskrekk kommer ofte i ung alder og skyldes i hovedsak smertefulle erfaringer, uvennlig og autoritær tannlege eller andres grufulle fortellinger.

Tannlegeangsten forverres når du unngår å gå til tannlegen. Og tennene blir stadig dårligere. Til slutt er den eneste løsningen flere timer i tannlegestolen.

- Odontofobi kan kureres som andre spesifikke fobier, ved at pasientene gradvis eksponeres for det de har angst for, sier Skaret.

- Å prøvesitte en tannlegestol eller se en sprøyte, kan

hjelpe. Samtidig må man lære seg teknikker for å slappe av.

En undersøkelse blant pasienter som hadde gjennomgått et fem ukers behandlingsopplegg mot tannlegeskrekk ved Senter for odontofobi i Bergen, viste at 75-80 prosent fant veien tilbake til tannlegen ett år senere.

For å unngå at du utvikler frykt og angst hos tannlegen, er det viktig at du føler at du har kontroll, blir hørt, og at dine signaler blir respektert.

- Dersom du opplever for mye smerte og ubehag - gi klar beskjed om at behandlingen skal stoppes. Du har full rett til å stoppe tannlegen, sier Skaret.

### Pasienten gir stoppsignal

Både bedøvelse og boring kan foregå i korte intervaller som er avtalt på forhånd, eller ved at pasienten gir stoppsignal. Dersom du synes sprøyte er smertefullt, be om å få bedøvende salve først. Du gir signal så snart du føler for mye smerte, og tannlegen skal da stoppe umiddelbart.

- For noen er det viktig å få mye informasjon om hva som skjer under behandlingen, og/eller om de enkelte instrumenter som brukes. Dersom dette er viktig for deg, gi beskjed om dette på forhånd, er et godt råd fra Skaret.

Dersom tannlegen ikke oppfatter eller respekterer dine ønsker og signaler - finn en ny tannlege. Snakk med venner og bekjente om deres erfaringer med sin tannlege, eller kontakt Norsk forening for odontofobi, som kan hjelpe deg å finne dyktige tannleger i ditt nærrområde.

### Generell pleie

- Begrens småpising av matvarer som inneholder mye karbohydrater, som brød, kjeks og frokostblandinger.
- Ha mest mulig regelmessige måltider. I periodene mellom måltidene vil mineraler fra spyttet tilbakeføres til tannemaljen og reparere småskader etter syreangrep fra maten.
- Vær klar over at også kunstige søtningstoffer kan skape hull i tennene. Men Xylitol ser ut til å være OK. Dette stoffet klarer ikke bakteriene å omdanne til syre.
- Drikk jevnlig vann. Dette stimulerer spyttproduksjonen, som igjen beskytter tennene.

Kilder: Den norske tannlegeforening og professor Asbjørn Jokstad.