



**Vefsn kommune**  
- et steg foran

## FOLKEHELSE RAPPORT 3 – 2009

(oktober -09)

### TANNHELSE



Tegnet av: Synne Mei Holmen på 4.- årstrinn, Mosjøen oppvekstsenter

Har du ideer/ønsker om emner som bør tas opp i senere rapporter så kontakt:

Hans Leo Dagsvik (epost: [hans.leo.dagsvik@vefsn.kommune.no](mailto:hans.leo.dagsvik@vefsn.kommune.no)) tlf.: 7510 1610

Morten Isaksen (epost: [morten.isaksen@vefsn.kommune.no](mailto:morten.isaksen@vefsn.kommune.no)) tlf.: 7510 1802

Hanne Kjøsnes (epost: [hanne.kjosnes@vefsn.kommune.no](mailto:hanne.kjosnes@vefsn.kommune.no)) tlf.: 7510 16713



**Verdens helseorganisasjon (WHO)** mener at ca. 20 % av folks helseplager kan løses av medisinsk personell. 80 % av folks helseplager må følgelig løses med tiltak utenfor

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

Tenner er viktig, ikke bare helsemessig, men også sosialt. Et sunt og vakkert smil er noe de fleste ønsker å ha. Mennesker i alle aldre må holde munn og tenner rene for å unngå hull i tennene, betennelse og sykdommer i munnen og dårlig ånde. I tillegg er et sunt kosthold avgjørende. Kostholdet i befolkningen har endret seg mye de siste årene. Vi drikker mer brus, juice, saft og spiser mer sukker.

For noen tiår siden var hull i tennene (karies) en folkesykdom. Vi fikk innført fluortilskudd og allmennheten fikk mer viten om skadene av sukker, både for kroppen og tennene. Vi kan gledelig meddele at de aller fleste barn mellom 0-18 år i Vefsn bruker fluor i det daglige renholdet. Som regel i form av fluortannkrem, men mange bruker også fluortabletter eller fluorskylling. Vår erfaring på tannklinikene er at innvandrerbarn har høyere kariesforekomst enn etnisk norske barn.

Men fremdeles er det altfor mye sukker i nordmenns kosthold. Kostholdsundersøkelser viser at annenhver gutt på 13 år drikker 1/2 liter brus hver dag. ( [www.melk.no](http://www.melk.no) ) Dagens generasjon kalles gjerne *skrukorkgenerasjonen* og nordmenn ligger på verdenstopp i brusdriking. ( <http://dinmat.aftenbladet.no> ) Det at man skal ha faste måltider er ikke bare viktig for kroppen, men også for tennene. Etter inntak av mat trenger spyttet og tennene tid for å balansere surhetsgraden i munnen til normal igjen. Dette vanskeliggjøres med skrukorker, der brusen holder seg frisk lenge og man kan ta en slurk når man blir tørst. Tennene får da et skadelig, hyppig inntak av syre og sukker. Brus er ikke bare lørdagskos lenger, men noe mange familier drikker daglig. Husk at hvis man ikke har brus og saft tilgjengelig hjemme, blir det heller ikke drukket.

Mange i Vefsn, spesielt ungdommer og voksne, men også flere og flere barn har syreskader på tennene. De fleste har færre hull i tennene, men syreskader er veldig utbredt. Tannemalje påvirkes av syre. Syre kan komme fra bakterier i munnen og føre til «hull» eller den kan komme fra syre i mat og drikke. Denne syren kan gi tannerosjon som betyr at emaljen langsomt går i oppløsning. Årsaken til syreskadene er hyppig inntak av mat og drikke uten at tennene får en "pause" til å bygge opp emaljen igjen. Det mange ikke er klar over er at saft og brus uten sukker er like skadelig som produktene med sukker. Les mer på Helsedirektoratets nettsider:

[http://www.helsedirektoratet.no/tannhelse/problemer\\_munnen/nedslitte\\_tenner\\_371924](http://www.helsedirektoratet.no/tannhelse/problemer_munnen/nedslitte_tenner_371924)

**Syreskader kan ikke forsvinne når de først har oppstått. Tennene tæres bort og blir skadet for all framtid. Hvis syreskadene får utvikle seg videre er det kun kostbar behandling hos tannlege som er løsningen.**

For å unngå syreskader er det derfor viktig å bruke vann som tørstedrikk, unngå hyppige måltider og bruke fluor daglig. Vann er sunt, godt og gratis, i tillegg er det ofte lett tilgjengelig. I 2005 fikk alle videregående skoler i Nordland en vannautomat fra Nordland fylke, men mange drikker fortsatt mye brus og lignende.

## Visste du at..

Det er 8 sukkerbiter i et glass brus (1,5 dl)?

Det er 7 sukkerbiter i et glass drikkeferdig saft (1,5 dl)?

Det er 6 sukkerbiter i 25g (1 porsjon) sjokoladepålegg?

Det er 6 sukkerbiter i 25g (1 spiseskje) syltetøy?

Cola har like lav pH-verdi og er dermed like sur som sitron?

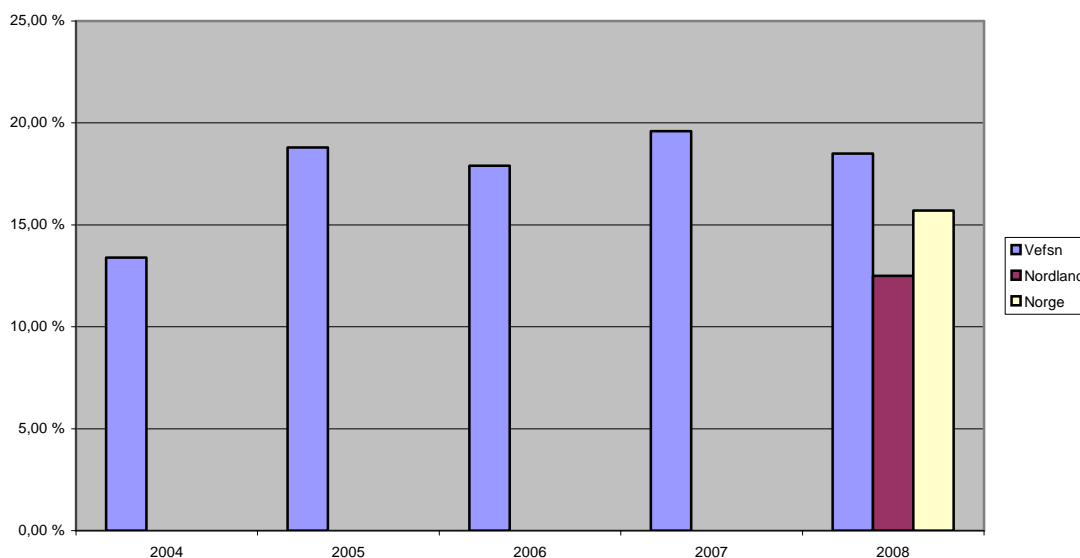
(www.melk.no)

## Ditt ansvar:

Hva kan jeg gjøre for at barnet mitt skal få en god tannhelse? Det viktigste tiltaket for både voksne og barn er å pusse tennene morgen og kveld. I tillegg er det viktig med et sunt kosthold med regelmessige måltider. Les mer på Helsedirektoratets nettsider:

<http://www.helsedirektoratet.no/tannhelse/tannstell/>

Andel helt uten karies i nye tenner -18 åringer



### Relevante problemstillinger:

- Kan økt tverrfaglig innsats bedre kostholdet blant befolkningen i Vefsn?
- Hva kan vi i Vefsn kommune gjøre for at ikke-etniske nordmenn skal få bedre kosthold og tannhelse?
- Kan vi få bedre tilgang på kaldt og friskt vann på skoler og arbeidsplasser?
- Hva kan du gjøre som politiker, ansatt eller privatperson for å få dette til?