

Psykisk helse er med



Rådet for psykisk helse er nå med i alliansen av organisasjoner som representerer de største ikke-smittsomme sykdommene i Norge, heter det i en pressemelding fra Nasjonalforeningen for folkehelsen.

I dagens samfunn er det en stadig større erkjennelse av, og aksept for, at alle mennesker har en psykisk helse. At Rådet for psykisk helse nå innlemmes som fullverdig alliansepartner i den norske NCD-alliansen vil styrke arbeidet for å bekjempe ikke-smittsomme sykdommer i Norge og verden forøvrig.

– Det å fremme fysisk og psykisk helse henger tett sammen. Vi er derfor glade for at vi nå får et tettere samarbeid mellom Rådet for psykisk helse og de andre organisasjonene i alliansen, sier generalsekretær i Nasjonalforeningen for folkehelsen, Lisbet Rugtvedt, som mener samarbeidet vil bety at risikofaktorer og helsefremmende faktorer vil kunne adresseres på en mer helhetlig måte.

Den norske NCD-alliansen ble opprettet i 2010, og har til nå bestått av Kreftforeningen, Diabetesforbundet, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL) og Nasjonalforeningen for folkehelsen. Disse fire organisasjonene representerer de fire største gruppene av ikke-smittsomme sykdommer; hjerte- og karsykdommer, kreft, diabetes og kroniske lungesykdommer, og psykisk helse.

– Vi representerer de største pasientgruppene innen ikke-smittsomme sykdommer, og hver for oss arbeider vi med sentrale folkehelseutfordringer i Norge. Nå styrkes samarbeidet til å gjelde også psykisk helse, noe som er svært positivt, sier Rugtvedt.

Dårlig psykisk helse er tett forbundet med risikofaktorene for å utvikle ikke-

smittsomme sykdommer. Derfor vil det være viktig å stå sammen som organisasjoner, med fokus på hele mennesket, i arbeidet med å redusere forekomsten av for tidlig død grunnet hjerte- og karsykdommer, diabetes, kols og kreft.

– At Rådet for psykisk helse nå er en del av NCD-alliansen ser vi på som en anerkjennelse av at fysisk og psykisk helse behandles likestilt, og at sammenhengen tas på alvor. Vi gleder oss til å bidra, og til å lære av hverandre – for en bedre folkehelse, sier generalsekretær i Rådet for psykisk helse, Tove Gundersen.

Ikke-smittsomme sykdommer er skyld i om lag åtte millioner for tidlige dødsfall årlig i verden, og i Norge er ikke-smittsomme sykdommer også en av de store årsakene til for tidlig død og år med redusert livskvalitet. Gjennom WHO har Norge forpliktet seg til å redusere for tidlig død av hjerte- og karsykdommer, diabetes, kols og kreft med 30 prosent innen 2030.

NIOM advarer



NRK Nyheter meldte 13. september om en test av tannblekemidler gjennomført av NRK Forbrukerinspektørene, som avslører ulovlige stoffer i midler til hjemmebleking som er kjøpt på nettet.

NIOM, Nordisk institutt for odontologiske materialer, fant ulovlige mengder av blekestoffet hydrogenperoksid i to av de fem midlene som ble undersøkt, skriver nrk.no.

– Jeg fraråder bruk av disse blekemidlene, sier NIOMs direktør, professor Jon E. Dahl til NRK.

I Norge og EU er det av helsemessige grunner ikke lov å selge tannblekemidler med mer enn 0,1 prosent hydrogenperoksid til andre enn tannleger.

– Dette er ikke trygt. Det kan gi ettskade i tannkjøttet, skade emaljen og på sikt nerven, advarer Dahl.

Blekemidlene NRK undersøkte er: Crest 3 D Whitestrips Supreme bestilt fra caliwhitenorge.com

Amazing Teeth Whitening kit fra scandinaviansmile.no

Premium White fra premiumwhite.no

iWhite2 Instant fra apoteket

Smilelab S fra Vita

Midlene som inneholdt ulovlige mengder hydrogenperoksid i henhold til norsk og europeisk reglement var Crest 3 D Whitestrips Supreme og Amazing Teeth Whitening kit. De andre tannblekemidlene blir vurdert som lovlige.

Crest 3 D hadde hele 14 prosent hydrogenperoksid.

Da firmaet som solgte dette midlet oppgir å ikke være en norsk nettbutikk, men et amerikansk selskap uten lager i Norge, faller salget utenfor EUs lovgivning. Kjøper regnes da som importør og må selv være oppmerksom på gjeldende regler.

Amazing Teeth Whitening kit hadde ingen innholdsfortegnelse. En labtest utført hos NIOM avslører at midlet inneholder syv prosent hydrogenperoksid.

Da NRK kontaktet selger, ga selger uttrykk for at de ikke var klar over ulovligheten, og fjernet midlet fra nettsiden.

Premium White oppgir at de er innenfor lovlig grense av peroksider. Hverken nettbutikken eller firmaet som selger produktet har svart på NRKs henvendelser.

Det finnes også lovlige blekeprodukter uten peroksider. Disse inneholder gjerne syrer eller natriumbikarbonat som blekemiddel. Av produktene i vurderingen er iWhite fra Vitus Apotek og Smilelab S fra Vita uten peroksider, men med syrer som blekestoff.

Dahl er også kritisk til bruk av syre, og uttaler til nrk.no:

– Misfarging blir ikke fjernet, men syren endrer lysbrytningen på overflaten, slik at tennene umiddelbart kan se hvitere ut. Jeg anbefaler uansett ikke bruk av syre over tid, da det kan tynne ut emaljen og være slimhinneirriterende.

Vitus Apotek som selger iWhite svarer at produktet er blitt kontrollert og vurdert å oppfylle juridiske og faglige kvalitetskrav. Leverandøren svarer i til-



På nett

I beste mening



Bilder av barn deles av blant andre foreldre, skoler og barnehager. Datatilsynet har laget et veiledningshefte om bilder av barn på nett. Her går de gjennom reglene og gir gode råd. Det er også tips til spørsmål som kan brukes på foreldre- eller personalmøter.

Her er noen stikkord til hva man bør vurdere før deling av barnebilder:

- Lovlighet: Del aldri bilder av andres barn uten samtykke fra barnas foresatte.

- Type bilde: Tenk over innholdet og bruk filter eller dårligere oppløsning når det er mulig, det gjør bildene mindre interessante for andre.

- Mengde: Del færrest mulig bilder.
- Kanalbruk: Vær bevisst på hvordan du deler bildene. Alt må ikke ligge åpent. Bruk personverninnstillinger og lag lukkede grupper.

- Slett jevnlig: Ta en vårrengjøring og slett tidligere bilder du har publisert med jevne mellomrom.

- Spør alltid barna: Bruk spørsmål som «Synes du det er greit at jeg deler dette bildet med familien eller vennene mine?» Da gjør du det forståelig for dem. Respekter svaret.

Hefte kan lastes ned i PDF-versjon eller bestilles kostnadsfritt på Datatilsynets hjemmesider: <https://www.datatilsynet.no/ibestemening>

legg at blekeeffekten ikke bare skyldes en kortvarig lysendring, men er ekte og vil vare en stund.

Vita svarer via sin leverandør av Smilelab S at de ikke har fått klager på etteskader, og at produktet ikke utgjør noen helsefare hvis instruksjonene følges.

En annen årsak til at eksperten fraråder bruk av hjemmebleking, er at hverken skinnen eller stripsen er skreddersydd den enkeltes munn. Dersom blekemidlet har noen effekt, risikerer etteskade i tannekjøttet.

Tantråd beskytter moderat

Tantråd gir en moderat beskyttelse mot periodontitt, skriver den svenske Tandläkartidningen og viser til en studie fra USA, som er den hittil største på området, med 7 000 respondenter over 30 år.

Resultatet er at bruk av tantråd mer enn en gang i uken gir en ganske moderat beskyttelse mot periodontitt. Risikoen for å få sykdommen reduseres med 17 prosent. Forskerne kunne ikke se noen ytterligere gevinst ved å bruke tantråd mer enn to til fire ganger i uken. Alder, kjønn, røyking, hvor ofte man går til tannlegen og inntekt hadde alle sterkere påvirkning på risikoen, ifølge studien.

Kilde: J Clin Periodonol; Cepeda et al. Les mer: <http://bit.ly/2v15nXX>

Tantråd kan forverre

Det er ikke noen god idé å oppfordre pasienter med peri-implantitt til å være mer iherdig med tantråden, skriver det danske Tandlægebladet. De ru implantatoverflatene kan rive av trådstumper, som blir liggende og bidra til økt plakkdannelse og inflammasjon og dermed en forverring av tilstanden.



Dette er konklusjonen på en nederlandsk observasjonsstudie. Undersøkelsen omfattet ti pasienter, som stadig hadde manifest peri-implantitt etter et intensivt behandlingsforløp som omfattet så vel munnhygieneinstruksjon som profesjonell rengjøring og kirurgi. Det viste seg at alle hadde tanntrådrester i den koronale enden av fiksuren. Etter omhyggelig fjerning av tanntrårestene og grundig rensing av implantatene så en betydelig forbedring av tilstanden hos ni av de ti pasientene.

En etterfølgende in vitro-undersøkelse bekreftet hypotesen om at ulike typer tantråd lett kan skades når de brukes på ru implantatoverflater.

Forfatterne oppfordrer til at man instruerer pasienter med peri-implantitt i bruk av mellomromsbøster eller tannstikkere i stedet for tantråd.

Kilde: van Velzen FJ1,2, Lang NP3, Schulten EAJM et al. Dental floss as a possible risk for the development of peri-implant disease: an observational study of 10 cases. Clin Oral Implants Res. 2016 May; 27(5): 61821.

Mer fusk enn før

Den nye loven om forskningsetikk er trådt i kraft. Den ansvarliggjør enkeltinstitusjonene mer enn før, og alle må nå ha et eget redelighetsutvalg. I tillegg stilles mer forpliktende krav til lokal etikkopplæring, skriver bladet Forskerforum.

- Mye tyder på en hyppigere forekomst av plagiering og forfalskning av forskningsresultater (...) Det viser hvor viktig det er med bevisstgjøring rundt de etiske aspektene ved forskning, sier professor Matthias Kaiser ved Universitetet i Bergen, ekspert på forskningsetikk, til Vårt Land.