



Slutt på la dolce vita på Hedmarken

På Hamar sitter en fylkestannlege med ambisjon om å halvere sukkerforbruket i fylket – og gjøre tannlegen overflødig? Han har mottatt Zendiumprisen for folkehelsearbeid og sender brev til Coop når de har brus på tilbud. Han går Dagfinn Høybråten en god gang, og det liker Ola Johan Basmo å høre, mens tannpleier Arnhild Sunde Seim bringer ham ned på jorden.

Jeg hører du skal halvere sukkerforbruket her. Hvordan skal det skje og når tenkte du at det skulle være gjennomført?

– Det trenger ikke ta så lang tid. Vi setter i gang nå og håper på god oppslutning fra mange hold. Poenget er at vi er flere som jobber sammen om folkehelsen. Vi må flytte tannhelsearbeidet ut av tannlegekontoret og inn på de arenaer hvor det hører hjemme. Folk tror at de må gå til tannlegen for å bevare tannhelsen sin, men det er feil. De må gjøre jobben selv. Vi må forebygge, så slipper vi å reparere så mye. Vår oppgave blir å motivere og være gode rådgivere.

– Det er kanskje en litt idealisert virkelighet du ser for deg. Tror du folk kan oppdras til alltid å gjøre sunne valg?

– Jo, jeg er kanskje idealistisk. Og jeg er enig i at folk er folk. Men folk er fornuftige også, og alle er opptatt av å ikke påføre ungene sine sykdom. Vi må gjøre de sunne valgene lettere tilgjengelige. For høyt sukkerinntak er skadelig, og i den sammenhengen er diabetes og hjerte-karsykdommer det alvorligste. Men et lavere sukkerforbruk vil selvsagt også være gunstig for tannhelsen. Sukkerforbruket har nå økt til 42 kg per person per år, fra 32 kg i 1975, og dette må vi gjøre noe med. Vi vet at karies er en kostholdssykdom basert på sukker, og derfor er det rimelig å tenke at årsaken til den forverrede tannhelsen blant barn og unge ligger

der. Derfor har vi bestemt oss for å gjøre noe med sukkerforbruket, etter å ha rådført oss med både samfunnsdontologer og andre innen helsesektoren.

– Hvordan går dere frem i kampen mot sukkeret?

– Vi tar utgangspunkt i en kartlegging i Sør-Hedmark i 2002. Der undersøkte vi et utvalg av femåringene grundig, blant annet med røntgen, og vi hadde et spørreskjema om kosthold som foreldrene svarte på. Resultatet viste at halvparten av femåringene var uten karies. Foreldre med høyere utdanning og god økonomi har barn med bedre tannhelse. Barn til mødre med kort oppholdstid i Norge har mer karies enn andre, men de verste tilfellene fant vi blant dem med helnorsk bakgrunn. De som fortsatt drakk av flaske etter ett års alder, drakk også mer saft og brus som femåringer, og hadde flere hull i tennene enn de andre. To av ti av treåringer har hull i tennene, viser det seg. Noen har helt ødelagte tannsett som resultat av tåteflaske med saft eller annen søt drikke. Alle disse tingene har vi visst lenge, men har vi gjort noe med det? De som får søte drikker ofte får flere hull enn de som sjelden får det. Det er disse tingene vi må ta tak i nå. Undersøkelsen viste nemlig også at de som hadde unger med hull i tennene var mindre fornøyd med hvordan de fikk til tannpuss og riktig kosthold. De har kunnskapen men klarer ikke å gjennomføre de gode forsettene.

– Hvem samarbeider dere med når sukkerforbruket skal reduseres?

– Vi er mange som jobber sammen om flere ting på en gang innen folkehelsearbeidet her i Hedmark, og flere er med oss i kampen mot sukker, fordi det som nevnt også handler om andre helseproblemer.

– Vi ble utpekt til å være vannfylke og promotere vann som tørstedrikk i 2000. Og når det gjelder vann valgte

vi å begynne øverst, på videregående skole og jobbe oss gradvis nedover til ungdomsskolene, barneskolene, og barnhagene. På videregående skole gjøres vann like tilgjengelig som mineralvann. Likeledes er vi opptatt av å opprette gode kantinetilbud. Mange elever ønsker salater og grove baguetter fremfor de usunne alternativene. Noen steder har vi begynt med vann også i ungdomsskolen, og enkelte steder, som for eksempel i foregangskommunen Kongsvinger, har de begynt i barneskolen også. Også i barnehagene er informasjon om vann og sunn kost etterspurt, forteller tannpleier Arnhild Sunde Seim og fortsetter: Etter undersøkelsen blant femåringene laget vi en lysarkserie som tannpleierne bruker når de er ute og informerer om kosthold. Vi ønsker å ha en enhetlig og felles prosedyre for alle distriktene i fylket. Og undersøkelsen blant femåringer må vi gjenta om en to-tre år.

– Hvor langt er dere kommet med å innføre tannpuss i barnehagene?

– Ikke veldig langt, men vi er i gang flere steder. Det er først og fremst de private barnehagene som har meldt seg på, men vi håper å få med flere av de kommunale etter hvert, og satser videre på dette i 2005, siden femåringene er prioritert også gjennom Tenner for livet. Vi er optimistiske, særlig nå etter at alle har mottatt informasjonspakken fra Pedagogisk forum. De barnehageansatte som er intervjuet i det materialet sier at det er gått lettere enn de trodde. Mange er redde for at det skal bli for mye jobb med tannbørstingen, i forhold til små personellressurser. Det vi tenker er at kosthold kanskje er vel så viktig som tannpussen, derfor jobber vi også mye med det, forteller Seim.

Det samarbeides på kryss og tvers i Hedmark. Tannhelsetjenesten fikk Zendiumprisen i 2004, blant annet fordi de har fått til å samordne det utdrettede arbeidet, med hovedvekt på



Fylkestannelse Ola Johan Basmo og tannpleier Arnhild Sunde Seim går inn for å halvere sukkerforbruket i Hedmark, både for å bedre tannhelsen, men også med tanke på folkehelsen generelt.

barnehager og helsestasjoner. Alle de videregående skolene har etablert folkehelsegrupper bestående av helsesøster, lærere, elever, kantinepersonell, tannpleier eller tannlege og noen ganger renholder. Andre kan også trekkes inn. Gruppene skal lage planer for skolen, som handler om alt fra tobakk, seksualhelse, fysisk aktivitet og ernæring. Det jobbes mot idrettslagene, der målet er å bytte ut usunne varer i kioskene på idrettsarrangementer med mer helsebringende alternativer. Fylkeskommunen samarbeider med fylkesmannens helseavdeling, som formidler statlige satsinger i forhold til barnehager og grunnskole. Det er de unge som får mest oppmerksomhet når det gjelder tannhelse, men også de eldre i institusjon. Den voksne del av befolkningen får informasjon via foreldremøter på skoler og i barnehagene, mens lærerne og førskolelærerne får ekstra mye. Mediene er en viktig informasjonskilde for resten av befolkningen.

– Med kosthold har vi medvind nå, siden andre tenker det samme som oss og det er stor entusiasme rundt dette, sier Basmo. Det vi kan gjøre av profylakse på klinikken betyr lite i forhold til det folk kan gjøre hjemme. Den nye

erkjennelsen er at vi må jobbe annerledes. Tannhelseproblemene kan vi ikke løse med terapi. Vi må tenke forebyggende også når det gjelder terapien. Å bevare tannsubstans må være utgangspunktet for alt vi gjør. Tannpleierne er gode medhjelpere i dette arbeidet. Tannlegene kan mye om terapi og må utnytte den kunnskapen til beste for pasientene. Vi vet at kariesutviklingen tar langt tid. Fyllingsterapi blir nødvendig først på slutten av denne prosessen. De fleste tannleger prøver å utsette boringen og fyllingsterapien i det lengste. Tannleger er flinke til å forutsi hvem som ikke utvikler karies. Unntaksvis kan det være gunstig å gjøre en liten fylling tidlig, i stedet for at det skal bli en stor på et senere stadium. På den måten bevarer vi mer tannsubstans.

Både pasienter og tannleger er opptatt av estetikk i dag. Skal vi lage keramiske kroner medfører det ofte at vi fjerner mye tannsubstans. Små fyllinger er bedre enn store. I nabofylket, Oppland, gjør de forsøk med dette nå. De store fyllingene går det alltid dårlig med. Jeg skulle ønske vi hadde en terapi som var mer årsaksrettet og med færre følgetilstander. Vi preparerer til vi

ofte er veldig nær pulpa. Av og til ender det med endodonti. Det er uheldig og kanskje unødvendig? Statistikk viser at nabotannen skades i 70 prosent av tilfellene når man borer. Det gjør forholdene gunstigere for karies også der. Vi må tenke mer på skånsomhet i fyllingsterapien. Beskyttelse mot nabotannen ved preparering er en god forsikring.

– Er det andre ting dere har satt i verk?

– Fluor er viktig i kariesprofylaksen. Budskapet om tannpuss med fluortannkrem to ganger om dagen er entydig. For dem som ikke gjennomfører en slik rutine, synes vi det er greit med fluor-tabletter, men vi mener at tannkremen er grunnleggende og oftest tilstrekkelig.

Dessuten setter vi i inn nye tiltak i forhold til 19–20 åringer som ikke møter til tannbehandling. I stedet for løftet pekefinger, vil vi komme dem mer i møte. For eksempel ved å minne dem om timen via sms. Vi vil gjøre oss tilgjengelige for dem og følge dem opp på en positiv måte. Vi vet at 25 prosent av befolkningen gruer seg til å gå til tannlegen, og at fire-fem prosent har direkte vegringsatferd, og ikke kommer uansett. Det må vi gjøre noe med, så nå lager vi et prosjekt på det for å få med flere.

Og så sender jeg e-post til Coop når de setter ned prisen på brus. Men da svarer de bare at de ikke er markedsledende. I julemåned hadde Rimi tilbud på seks ganger 1,5 liter Coca Cola til 69 kroner. I én sånn flaske er det et sukkerinnhold tilsvarende 75 sukkerbiter. Er dette sunt for folk?

– Du minner meg litt om Dagfinn Høybråten. Hva synes du om det?

– Jeg må bekjenne at jeg har litt sans for ham. Han har gjort gode ting for folkehelsen, og ting han ikke nødvendigvis blir populær av og får stemmer på. Det skal han ha, smiler en kamplysten Ola Johan Basmo.

Tekst og foto: Ellen Beate Dyvi