

I anledning Verdens røykfrie dag, 31. mai:

Små drypp fører frem

Hilde Løvlie Abry er privatpraktiserende tannlege midt i Oslo sentrum. Hun er livredd for å bli fremstilt som en guru som vet alt om hvordan pasientene kan hjelpes til røykeslutt. Men hun bidrar gjerne, når hun synes hun kan. Og hun snakker mye om røyking med pasientene. Når det faller naturlig.

Hva sier du til en pasient som du vet røyker?

– Det er ikke sånn at jeg har faste ting jeg sier eller et spesielt mønster jeg går etter. Og det er ikke sånn at jeg sier noe spesielt hver gang. Men jeg snakker absolutt mye med pasientene om røyking. Det kommer som oftest helt naturlig, gjerne som en konsekvens av at pasienten spør om råd. Kanskje de vil ha råd om hvordan de kan bli penere, eller friskere i munnen. Mange spør og lurer på om de har dårlig ånde. Og mange spør om hvordan de kan holde det pent når de er nystelt i munnen. Da ser jeg mitt snitt.

– Hvordan går du frem?

– Jeg denger ikke løs på noen, men jeg benytter anledningen. Og det jeg kommer med er mest å betrakte som små drypp, som kanskje kan være med og bidra til en røykeslutt på et senere tidspunkt. Særlig synes jeg det er lett og naturlig å snakke med dem som er på min egen alder. For jeg vet jo så godt hva dette er. Jeg sluttet å røyke selv da jeg var 43 år, og betrakter meg selv som en erfaren røykeslutter. Både mannen min og flere av vennene mine har sluttet. Det er noe som skjer når man kommer i denne alderen, mellom 40 og 50 år. Man merker at det er på tide å slutte, og vel så det. Og motivasjonen er der hos de fleste. Det er lett å få dem på gli. De vil så gjerne. Og det er veldig mange som klarer å slutte også. Det er en prosess man skal igjennom, fra rundt 38 år og til man kanskje endelig klarer det når man er 50.

Tannlege Hilde Løvlie Abry møter mange pasienter som er motivert for røykeslutt i sin praksis i Oslo sentrum.



– Hva med de yngre røykerne. Sier du noe til dem?

– Veldig sjelden uten at de spør. Men de spør de også. Og da er jeg der. De vil også gjerne ha råd om hvordan de kan beholde et pent og ungt utseende. Og noen spør om tannkjøtt sykdommer. Jeg benytter anledningen og sier at røyking har noe å si. Og snus også.

– Og de eldre, hva gjør du med dem?

– Når det gjelder eldre og tannkjøtt sykdommer, da snakker jeg med litt mer strek under. Det er påvist en sammenheng mellom periodontitt og røyking, og det ser jeg her i min praksis også, blant mine pasienter. Selv om jeg skal være den første til å innrømme at jeg benektet det i de årene jeg røykte selv. Men jeg går litt varsomt frem overfor de eldre også. Det er mange som er triste i forbindelse med periodontitt sin, og jeg vil ikke gjøre vondt verre ved å dyngte på med alt dette som gjør at de føler at det er selvforskyldt alt sammen. Man skal være litt forsiktig, synes jeg.

Det er mange som sliter med skamfølelse.

– Opplever du at det er færre som røyker nå?

– Ja, helt klart. Det er stor forskjell, uten at jeg har foretatt noen optelling. Det er mange som har sluttet. Også blant mine pasienter. Men det er ikke på grunn av meg altså. Jeg er bare så kjempeternøyd med at jeg har klart å slutte selv, og dermed synes jeg det er lett å prøve å motivere andre, særlig jevnaldrende. De blir så glade og pene når de klarer å slutte å røyke. Noen kan kanskje motiveres ved at man lokker med bleking hvis de klarer å slutte eller trappe ned. Og mange blir så inspirert rett etter et tannlegebesøk, når de føler seg nystelte og rene, at forbruket reduseres bare ved det. Om enn bare for en periode. Men det kan være et sånt lite drypp som i til slutt kan føre til en endelig røykeslutt, sier Hilde Løvlie Abry.

Tekst og foto: Ellen Beate Dyvi