



## Eventyret om Max Tannmus og Tannfeen Fia

■ *Lizzette de Vries og Cecile de Vries: How the Tooth Mouse Met the Tooth Fairy*



Litt overraskende er det å motta en eventyrbok fra Quintessence Publishing, som vi forbinder med odontologisk litteratur i alle mulige varianter. Men et odontologisk tema er det for så vidt at en sørafrikansk «Tannmus» forflytter seg til Canada og møter sin kollega, Tannfeen.

Forfatterne er mor og datter de Vries, henholdsvis lærer og psykolog, med interesse for tannhelse og forebygging takket være ektemann og far, tannlege Dean Johann de Vries. De har bodd i Sør-Afrika og Canada, og bor nå i Australia. Tegneren som har illustrert boken, er opprinnelig fra Singapore, men bor nå i Thailand. Og som rådgiver har de benyttet kanadiske Mickey Emmons Wener, som er lærer ved tannpleierutdanningen ved University of Mantoa.

Boken er en lekker trykksak med morsomme illustrasjoner, der vi kan lese om en familie med tre barn som flytter fra Sør-Afrika til Canada. I sitt hjemland steller de godt med tennene sine og er vant til at Max Tannmus tar hånd om melketennene når de etter hvert blir felt. Så flytter familien til Canada, og Max er med på flyttelasset, men i det nye landet viser det seg at det er tannfeen Fia, som henter melketennene.

Det er et langt eventyr, ispedd mange gode råd om å spise sunt, pusse tenner og gå til tannlege eller tannpleier («dental friends»), og alle smiler og er lykkelige på siste side. Noe å oversette og utgi på norsk? Nepp.

Reidun Stenvik

London: Quintessence Publishing Co, Inc; 2010. ISBN 978-0-86715-507-5.

Illustrasjoner: Tul Suwannakit og odontologisk rådgivning: Mickey Emmons Wener.

## Om å være i livets flyt

■ *Andries Kroese: Fint å bli eldre med oppmerksomhetstrening – mindfulness*



Toppen av lykke er å finne seg til rette i livets flyt, og det er ikke bare forbeholdt idrettsfolk og kunstnere. Du kan komme i livets flyt når du lever i nuet, fra øyeblikk. I flyten blir du hele tiden hentet inn til noe nytt.» Dette skriver forfatteren Andries Kroese i sin bok om oppmerksomhetstrening (OT) eller mindfulness, med eldre som målgruppe. Kroese er pensjonert professor i karkirurgi, men har i mer enn 40 år interessert seg for meditasjon, yoga og OT og har hentet sin kompetanse både fra India, USA og Europa. Kroese er blant annet utdannet instruktør fra Center for Mindfulness in Medicine, Healthcare and Society, University of Massachusetts – «arnestedet» for mindfulnessbølgen som oppsto på 1990-tallet.

I våre dager, der mediene er opptatt av den såkalte eldrebølgen og alle problemer den fører med seg, er det oppløftende å motta en bok med den optimistiske tittelen Fint å bli eldre. Forfatteren forteller at han lenge har ønsket å skrive denne boken, men ikke var gammel nok. I en alder av 68 år synes han endelig han forstår hva det vil si å bli eldre, og han håper å bli gammel. Derfor ønsker han å dele sine erfaringer med sine jevnaldrende, og gir ti gode grunner for at vi/de skal satse på OT: Vi får bedre livskvalitet, mer energi, takler motgang bedre, får bedre både fysisk og psykisk helse og bedre hukommelse. Vi blir ikke bare gamle, men «gamle og kloke», beholder selvstendigheten lenger, blir flinkere til å «gi slipp» og mindre redd for å dø.

Hva er så oppmerksomhetstrening? Hele boken handler om OT, men kort fortalt dreier det seg om en form for

meditasjon der det såkalte «pusteankeret» står sentralt. Pusteankeret, enten ved neseborene eller i magen, finner man ved å observere sine egne pustebegivelser. Målet er å finne sinnsro ved hjelp av pusten og være tilstede i nuet.

Boken inneholder en rekke øvelser, og slik jeg forstår det, skal man ikke forsøke å påvirke tankestrømmen – tankene skal komme og gå. Han omtaler også en teknikk kalt SOA(r+r)L, som kan benyttes for å takle stress i dagliglivet. Man skal Stoppe opp ved hjelp av pusteankeret, Observere situasjonen og Akseptere den. Så kan man reflektere før man responderer og da blir man ifølge Kroese ferdig med saken. Til slutt sier man La gå, gjort er gjort, og så går man videre med livet sitt.

Boken er en av mange selvhjelps bøker med meditasjon, yoga og avspenningsteknikker som tema. Den er lettest og gir impulser til å forsøke å leve i nuet fremfor å gruble over fortiden og bekymre seg for fremtiden. Og det er mulig at man kan lære seg pusteteknikker for å stresse ned. Men hvis man virkelig skal benytte seg av oppmerksomhetstrening i hverdagen, vil jeg tro man bør gå på et kurs hos Kroese, ev. kjøpe en annen av hans bøker, Stress, der det medfølger en CD med instruksjoner.

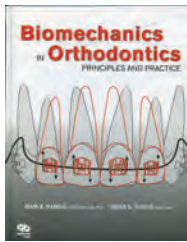
Reidun Stenvik

Oslo: Aschehoug & Co. (W. Nygaard); 2011. 217 sider, ISBN 978-82-03-23906-9.

## Grunnleggende biomekaniske prinsipper for kjeveortopedier

■ *Ram S. Nanda, Yahya S. Tosum: Biomechanics in Orthodontics: Principles and Practice*

Biomekaniske prinsipper danner det viktigste grunnlaget for en effektiv kjeveortopedisk behandling. Målet med denne læreboken er å gi innsikt i de mest basale biomekaniske prinsippene bak de ulike kjeveortopediske ap-



paraturene, samt å gi informasjon om fysiske egenskaper av materialer brukt i kjeveortopedi. Hovedforfatteren er Professor emeritus ved Oklahoma

University og en velkjent foredragsholder innenfor dette emnet, med en lang og imponerende publikasjonsliste. Den andre forfatteren er kjeveortoped i privat praksis og relativt ukjent for det bredere ortodontiske miljøet.

Boken er delt inn i ni kapitler der de første tre kapitlene definerer og beskriver grunnleggende begrep innenfor fysikk/mekanikk og kraftanvendelse ved kjeveortopedisk apparatur. Det gis detaljert analyse av effekten som forskjellige «kraftsystemer» (force systems) har på tenner eller grupper av tenner. Til tider er det vanskelig å følge teksten, særlig når mekanikken dominerer fullstendig over biologien. Uansett, denne informasjonen er en forutsetning for å kunne forstå innholdet i de påfølgende kapitler, særlig kapitlene som omhandler korreksjon av vertikale, transversale og sagittale avvik, samt «space closure». Friksjon og forankring, to sentrale kjeveortopediske emner, er relativt kort omtalt i hvert sitt kapittel. Kapitlene avsluttes med referanseliste som gjerne kunne vært bedre oppdatert (få referanser er fra 2000-tallet). I tillegg finnes det «glossary» for en del av de mekaniske begrepene som er ukjent for en kjeveortoped, og et alfabetisk index.

Boken er innbydende og oversiktlig med mange fine illustrasjoner som oppsummerer nesten hele teksten. Derimot er det få kliniske bilder som synliggjør de biomekaniske prinsippene fremstilt i illustrasjonene. De kliniske bildene er i svart-hvitt og ikke alltid av god kvalitet.

Som i de fleste bøkene av denne typen – biomekanikk og kjeveortopedi – dominerer mekanikken over biologien. Faglig sett byr ikke innholdet på noe som er nytt eller revolusjonerende og det har heller ikke vært forfatterens intensjon. Som nevnt i forordet er boken skrevet med tanke på å introdusere de som vil fordype seg i kjeveortopedi «to the evolving technology, material properties, and mechanical principles involved in designing ort-

odontic appliances.» Derfor kan man konkludere med at boken henvender seg nesten utelukkende til kjeveortopedier som enten er nyutdannet eller har en spesiell interesse for dette emnet.

Vaska Vandevska-Radunovic

London: Quintessence Publishing Co Inc; 2010. 160 sider, 183 illustrasjoner, 14 tabeller. Stive permer. ISBN 978 0 86715 505 1

## Ambisjøs tålmodighetsprøve om implantater.

■ Testori T, Galli F, Del Fabbro M.

### Immediate loading – A new era in oral implantology



Dette er en tykk bok som nok først og fremst henvender seg til tannleger med noe erfaring innen implantatbehandling. Den tar for seg muligheter og problem-

stillinger rundt tidlig belastning av implantater på en meget grundig og omfattende måte. De første kapitlene tar for seg bakgrunnsstoff som biologiske aspekter, biomekanikk og implantatoverflatens betydning, deretter følger et kort kapittel der tilgjengelig vitenskapelig litteratur om temaet gjennomgås systematisk. Et meget prisverdig initiativ i en lærebok! En stor del av boken omhandler kliniske vurderinger i forhold til diagnostikk, diagnostiske hjelpemidler, estetikk osv. (Det er flere sider om estetiske vurderinger enn det er linjer om medisinske problemstillinger.) Mye av dette gjelder implantatbehandling generelt og er ikke knyttet opp mot tidlig implantatbelastning. Bokens tittel kan kanskje virke litt misvisende i forhold til omfanget av denne mer generelle delen. Siste halvdel av boken er imidlertid i stor grad dedikert problemstillinger ved tidlig belastning, som vurderinger og muligheter ved ulike kliniske scenarier, tanntekniske vurderinger, logistikk, bruk av midlertidige miniimplantater og computer-guidede løsninger. Forfatterne presiserer at de har et utvidet «immediate loading»-begrep, der de gjerne anbefa-

ler et skikkelig avtrykk før midlertidig protetik fremstilles hos tekniker, og diskuterer dette «teeth-in-a-week» konseptet opp mot de mer markedsførte «teeth-in-an-hour»-løsningene. Bokens avslutningskapittel omhandler innsamling av kliniske data i praksis, som på en måte understreker at dette er en bok med fokus på såkalt evidensbasert behandling.

Forfatterens intensjon har antakelig vært å lage et referanseverk om såkalt «immediate loading», noe de langt på vei også har gjort. Boken er systematisk bygd opp, med både kliniske og parakliniske aspekter utførlig omtalt. Den inneholder også betydelig materiale om hvordan slikt arbeid bør organiseres i kontorpraksis. Boken er gjennomillustrert med store fargeillustrasjoner og fotos av god kvalitet. Når forfatterene allikevel velger å omtale «alt» som angår en behandlingsmetode blir det vanskelig å skille det vesentlige fra det mindre vesentlige, og boken inneholder generelt for mye stoff på siden av hva tittelen egentlig indikerer. Ambisjonen om å beskrive alle eventualiteter til minste detalj skygger litt for de overgripende prinsippene ved diagnostikk og behandling. Tannleger med interesse for tidlig belastning og implantatbehandling, både kirurgisk og protetisk (men kanskje helst begge deler), vil allikevel ha glede av boken, forutsatt at man har god tid og liker å lese. Man trenger også et solid bord å legge boken på: 2,6 kg om immediate loading blir tungt i lengden.

Sigbjørn Løes

London; Quintessence publishing; 2011. 560 sider. ISBN: 9781850972020