



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 stiller 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-