

Hvorfor kaldt vann?



Vi vasker kjeler, klær og kroppen i varmt vann, men tennene i kaldt? Hvorfor gjør vi det? Du lærer å pusse tennene av foreldrene dine. Og temperaturen på vannet er nok en del av opplæringen, skriver forskning.no.

– Dette handler om vaner, mener professor Anne Skaare.

– Vi drikker kaldt vann og opplever nok det som friskere. Men det har egentlig ingen betydning om vi bruker kaldt eller varmt vann, sier Skaare, som jobber ved Institutt for klinisk odontologi på Universitetet i Oslo.

Vi har lært at varmt vann løser fett – og at jo varmere vann, jo renere klær og kopper. Så hvorfor gjelder ikke dette tennene?

– Så varmt vann at det løser opp fett klarer vi ikke pusse tennene med. Vi vil ikke klare å ha det i munnen lenge nok til at det har noe effekt. Dessuten inneholder tannkremen såpe som løser opp fett, sier Skaare.

Hun mener varmt vann ikke gir noen fordeler, men på den andre siden gir det ingen fordeler å bruke kaldt vann heller.

Munnen vår er full av bakterier, opp til 800 ulike arter. Blant tenner, spytt og tunge lever de i et nøye tilpasset økosystem. De flyter ikke rundt i munnen, men fester seg som film til tennene.

Når du pusser tennene, forstyrrer du økosystemet. Du får bort noe av bakteriefilmen med børsten og spytter ut en

del. Men så fester bakteriene seg igjen, og du må pusse på nytt.

Vannet er faktisk ikke så nyttig i tannpussen, sier Skaare. Det er den manuelle pussingen og fluoren som virker mot bakteriene.

Tannkremen slik vi kjenner den i dag er over 100 år gammel, og er stadig viktig i arbeidet med å forebygge hull. Nå er dens funksjon som bærer av fluoren aller viktigst. Resten av innholdet i kremen handler om velvære og kosmetikk. Tannkremen inneholder en rekke stoffer som gjør hver sine ting: Såpestoffet løser opp mat og fett. Slipemidler fjerner misfarget belegg og gjør at tannen føles litt glattere, og smaken gjør at munnen føles behagelig frisk. Stjerna i kremen er fluoren. Syre fra bakteriene løser opp emaljen, men fluoren reparerer den skadde emaljen.

Vannet er minst viktig i pussingen, og kan faktisk ødelegge arbeidet:

– Hvis du bruker mye vann og skyller god etterpå, så tynner du ut effekten av fluortannkremen. Fluoren skal sitte igjen på tennene og forebygge mot bakterienes syreangrep, sier Skaare, som blant annet forsker på hull i tennene.

Selv om professoren advarer mot overstadig vannbruk i pussingen, må det noe væske til. Men da er det altså revnende likegyldig om vi bruker varmt eller kaldt vann. Hun vil heller ikke anbefale det ene eller andre.

– Varmt vann kan inneholde metaller, men mengden blir utrolig liten i en tannpuss. Dessuten spytter du ut igjen mesteparten.

Professoren har ingen tall på hvor mange som foretrekker varmt framfor kaldt vann.

– Jeg er ganske sikker på at det ikke finnes forskning på dette området, sier Skaare, som selv pusser tennene i kaldt vann.

Tannlege Gro Gjerdrum, med praksis i Oslo sentrum, går for en mellomløsning:

– Selv om det ikke har tannhelsemessige fordeler, så kan lunkent vann kjennes bedre når vi blir eldre, og får ising i tannhalsene, sier Gjerdrum, som foretrekker lunkent vann selv.

Hun har inntrykk av at hennes pasienter er tradisjonelle i vannvalget:

– De liker nok helst å bruke kaldt vann, så lenge det ikke iser.

Hun presiserer at det ikke blir renere med halvvarmt vann:

– Det som gjør tennene rene er at vi gnir børsten mot tannflaten, sier Gjerdrum.

Ny tannhelseforening

Tannhelseforeningen er en frivillig organisasjon for alle tannhelseforretak og tilknyttet helsepersonell. Foreningen ble stiftet i Oslo i 2013, og har som målsetting å være representert i alle landets kommuner.

Det heter at:

Foreningen vil fremme forståelse for og kunnskap om tannhelse i Norge og andre europeiske land, samt initiere og drifte tannhelsefremmende tiltak i utland.

Foreningen vil drive informasjonsformidling og kompetanseheving gjennom kurs, produktutvikling, opplæring, undervisning av pasienter og helsepersonell.

Foreningen vil drive med omsorgs- og helsefremmende arbeid for barn eller ungdom mht. tannhelse og karies, som er et stort problem også i Norge.

Foreningen vil drive utviklingshjelp vedrørende tannhelse til spesielt land i Latin Amerika, men også Afrika og andre utviklingsland.

Foreningen vil ta initiativ til å etablere tannhelseforeninger i de land vi engasjerer oss i.

Forening vil involvere seg i ulike forskningsprosjekter.

Les mer på tannhelseforeningen.no.

Inkludert 2014

Informasjonstjenesten Idébanken.org har nettopp lansert magasinet Inkludert 2014, om inkluderende arbeidsliv. Tanken er å formidle viktige erfaringer fra inkluderende arbeidsplasser.

Idébanken.org er en offentlig informasjonstjeneste som samler inn gode ideer og kunnskap fra IA-bedrifter over hele landet. Hver uke blir det publisert



artikler på www.idebanken.org og i Idébankens nyhetsbrev.

I tillegg gir Idébanken ut det årlige magasinet Inkludert som oppsummerer erfaringene og presenterer de beste sakene fra året som gikk. Årets utgave er nå ute. Magasinet er gratis og finnes både som PDF og i papirversjon.

Les mer på <http://www.idebanken.org/forside/artikler/fjorarets-beste-eksempler>.

Pillebruk gir influensa



Bruker du vanlige febernedsettende medikamenter for å lette influensa eller forkjølelse, kan risikoen for å smitte andre øke, skriver forskning.no.

Når feberen herjer er det fristende å gi både seg selv og syke unger en ørliten Ibux, Paracetol eller Dispril. En føler seg bedre. Nå advarer imidlertid kanadiske forskere mot bruken av febernedsettende medikamenter: Den er kanskje ikke så ufarlig som vi tror. For andre.

Medisinene ser nemlig ut til å øke risikoen for at flere mennesker blir smittet, skriver David J. D. Earn og kollegaene hans fra McMaster University i siste utgave av Proceedings of the Royal Society B.

De har beregnet at febernedsettende midler kan være årsak til titusenvise ekstra influensasmittede og mer enn

tusen unødige dødsfall hvert år i Nord-Amerika.

Det er to grunner til at medisinene øker smittefaren, argumenterer forskerne: For det første tyder forskning på at det produseres færre nye bakterier og virus i kroppen når temperaturen stiger. Og med færre mikrober i omløp, blir risikoen for å smitte andre også lavere.

For det andre føler du deg jo bedre etter en pille eller to. Kanskje det er en idé å stikke en tur på jobben likevel?

Vips! Så har kollegaene dine også sykdommen i kroppen.

Noe lignende kan selvsagt også skje med ungene våre. Man skal ikke se bort fra at barns betydelige rolle i spredning av influensa skyldes hyppig bruk av febernedsettende midler, spekulerer forskerne.

Earn med flere skriver at de har vært beskjedne i beregningene av hva pillebruken kan ha å si for spredning av influensa i samfunnet. Likevel anslår de altså at titusener blir smittet som følge av febernedsettende midler. Og skulle det komme en influensapandemi, kan effekten bli ekstra dramatisk, tror de. Tidligere forskning har antydnet at et stort forbruk av Aspirin kan ha forverret spanskesykens herjinger i 1918.

– Vi har en lang vei å gå før vi kan lage noen konkrete forslag til retningslinjer. Og vi trenger flere eksperimenter for å bestemme nøyaktig hvor mye febernedsettelse øker virusspredning hos mennesker, og å anslå hvor mye mer folk sprer sykdom fordi de er mer aktive i samfunnet når de har dempet symptomene sine med medisiner, sier forsker Benjamin M. Bolker i en pressemelding.

På nett

helsenorge.no – Min helse:

Alt på ett sted

Helsedirektoratets nettsted helsenorge.no – den offentlige helseportalen, får stadig nye tjenester. Min helse, som ble lansert den 13. august 2013, samler alle nettbaserte helsetjenester på ett sted, under én innlogging. Her kan man få oversikt over sine egne resepter og egenandeler, bytte fastlege, melde bivirkninger og bestille europeisk helsetrygdkort.

Her finnes også den nye kjernejournalen, som på sikt skal innføres i hele landet. Kjernejournalen samler viktige helseopplysninger på ett sted, slik at helsepersonell har rask og sikker tilgang til viktige helseopplysninger ved akutt sykdom. Uprøving foregår i dag i Sør-Trøndelag og i Rogaland.

Helsenorge.no har for øvrig oversiktlig informasjon og nyheter om det meste innenfor helseområdet, fra hva du bør huske på som pasient og pasientsikkerhet til gode matpakketips for barn.

Nettsiden melder at flere tjenester vil bli tilgjengelig i tiden fremover. Se mer informasjon på www.helsenorge.no – Min helse.