

Hvorfor kaldt vann?



ILL: VAY MICRO.

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 munnene, 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 belegget 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