



Forside: Pondus forsideillustrasjon nr. 10/2007. Gjengitt med tillatelse fra rettighetshaver. PONDUS © Øverli, distr: [www.strandcomics.no](http://www.strandcomics.no). Design: Mike Mills.

Ansvarlig redaktør:  
Ellen Beate Dyvi

Vitenskapelige redaktører:  
Nils Roar Gjerdet  
Jørn Arne Fridrich-Aas

Redaksjonssjef:  
Kristin Aksnes

Redaksjonsråd/Editorial Board:  
Linda Z. Arvidsson, Ellen Berggreen, Morten Enersen, Jostein Grytten, Anne Christine Johannessen, Sigbjørn Løes, Nils Oscarson, Nina J. Wang, Marit Øilo, Ulf Örtengren

Redaksjonskomité:

Jon E. Dahl  
Anders Godberg  
Malin Jonsson

ABONNEMENT

Abonnementspris for ikke-medlemmer og andre abonnenter kr 1700,-

ANNONSER

Henv. markedsansvarlig Eirik Andreassen,  
Tlf. 22 54 74 30.

E-post:

[eirik.andreassen@tannlegeforeningen.no](mailto:eirik.andreassen@tannlegeforeningen.no)

TELEFON OG ADRESSE

Haakon Vlls gate 6,  
postboks 2073, Vika, 0125 Oslo  
Tlf. 22 54 74 00

E-post: [tidende@tannlegeforeningen.no](mailto:tidende@tannlegeforeningen.no)  
[www.tannlegetidende.no](http://www.tannlegetidende.no)

UTGIVER

Den norske tannlegeforening

ISSN 0029-2303

Opplag: 6 400. 11 nummer per år

Parallellpublisering og trykk: 07 Media AS  
Grafisk design: Mike Mills

Fagpressens redaktørplakat ligger til grunn for utgivelsen. Alt som publiseres representerer forfatterens synspunkter. Disse samsvarer ikke nødvendigvis med redaksjonens eller Den norske tannlegeforenings offisielle synspunkter med mindre dette kommer særskilt til uttrykk.

**Fagpressen** **F**  
OPPLAGSKONTROLLERT



LEDER

## God sommer



Jeg tenkte jeg skulle finne ut hva sommer er for noe. Definisjonsmessig. Den enkleste veien er å gå rett til Google, som leder til Wikipedia.

Sommeren er den lyseste og mildeste av de fire årstidene, skriver Wikipedia. Perioden følger etter våren og avsløses av høsten. Om sommeren er blomstringen og veksten i naturen på sitt kraftigste.

Den astronomiske sommeren er perioden fra sommersolverv til høstjevndøgn, som på den nordlige halvkulen inntreffer fra 21. juni til 23. september. I tempererte og arktiske soner på kloden regner en vanligvis juni, juli og august som sommermåned. Det er der vi er. Og vi nærmer oss midten av juni måned, og skulle dermed ha mye sommer foran oss hvis alt går som det skal.

Innen meteorologien defineres sommeren som perioden da normal døgnmiddeltemperatur for det aktuelle stedet er over 10 °C. OK. Så det er noen forutsetninger. La oss håpe de blir innfridd, tenker jeg. Og vel så det, helst. Jeg tåler over 10 grader, jeg.

Store norske leksikon supplerer med å si at etter denne definisjonen varer sommeren i Oslo 129 døgn, i Tromsø 69 døgn, mens Vardø ikke har noen sommer ettersom den varmeste måneden (juli) har en normal middeltemperatur på 9,2 °C. Sommeren kommer først til Flekkefjord, 10. mai; og den varer lengst rundt Oksøy ved Kristiansand, til 10. oktober. På primstaven regnes for øvrig hele halvåret fra 14. april til 14. oktober som sommer.

Solen står høyt på himmelen og den gjennomsnittlige dagtemperaturen er høyest, heter det videre hos Wikepedia. Og: For den delen av befolkningen som arbeider med naturens avkastning er derfor sommeren årstiden for slit og arbeid, mens den for resten av befolkningen er tiden for ferie og fritid.

Og der sier vi takk til Wikipedia og Store norske leksikon.

Det er kanskje en og annen tannlege som driver et småbruk eller noe større, og som skal slite og arbeide i sommer, men for de fleste andre er det tid for ferie og

fritid, vil jeg tro. Og kanskje det blir mer tid enn ellers til å lese, for noen.

Tidende kommer i hvert fall med sommernummer i år også. Her er det lesestoff om litt av hvert – og fine bidrag fra mange tannleger. Tusen takk for det. Det blir ikke sommernummer uten at vi får stoff fra dere.

Som en rosin i pølsa har vi også fått en helt spesiell fagfelleverdert vitenskapelig artikkel til årets sommernummer. Det er ikke vanlig kost. Hvis noen lurer på hvorfor vi har en av Frode Øverlis Pondus-tegninger på forsiden skjønner dere det når dere ser hvilken fagartikkel jeg snakker om. En sjeldenhet. Morsom, lærerik og veldig underholdende, synes jeg. Ellers er det litt av hvert, og noe for alle, håper jeg.

Og noen vil kanskje ikke lese i det hele tatt. De fleste skal imidlertid ha ferie, går jeg ut fra. Jeg håper dere finner på noe som gir rekreasjon, sammen med noen som dere liker å være sammen med – enten det er dere selv eller noen andre.

Jeg vet ikke hva det blir for meg i år. Mange løse tråder gjør det vanskelig å planlegge. Sånn kan det også være – og det går fint an å ta ting som de kommer, og gjerne på sparket. Vi skal leve her og nå, sies det – av de som holder på med mindfulness, som det heter.

Det er ikke så dumt. Og det er kanskje litt lettere sagt enn gjort – å ikke tenke på det som har vært eller det som skal komme. Gi det som er her og nå en aksepterende og ikke-dømmende oppmerksomhet. Vi snakker om sinnets og hjertets tilstedeværelse – eller bevisst, våken tilstedeværelse her og nå, i øyeblikket, i tanken, i følelsen, i sansningen eller i den opplevelsen eller handlingen som utspiller seg akkurat nå.

Det bidrar til stressmestring, smertelindring og frigjør energi og blokkeringer – viser visstnok evidensbasert forskning gjennom 30 år.

Her og nå ønsker jeg god sommer!

*Ellen Beate Dyvi*