

## FDI i Polen i 2016



Poznan i Polen vil være vertsby for FDI's årlige dentale verdenskongress I 2016, kunngjorde FDI's president Dr Tin Chun Wong i juni, og sa at avgjørelsen om å legge kongressen til Polen er med på å vise at FDI vil sikre en god balanse med tanke på hvilken verdensdel vertslandene tilhører. Det skal veksles mellom Amerika, Asia og Europa. Han gratulerte også Polen med en god søknad som hadde nådd frem.

## Bakterier trives på tannbørsten



Tannbørsten blir full av bakterier - uansett hvor ren og pen du holder den, skriver nettstedet til Det odontologiske fakultet i Oslo.

At tarmbakterier kan forville seg bort på tannbørsten du rengjør munnen med hver morgen og kveld, er ikke en tanke som slår de fleste. Men det kan skje.

Tannbørsten vil ved første gangs bruk, umiddelbart når den kommer i kontakt med spytt, tenner og slimhinner i munnen, bli smittet med millioner av mikroorganismer som finnes i dette miljøet.

Det er fortrinnsvis bakterier som representerer normal mikroflora i

munnhulen, og denne består av et stort antall bakteriearter, sier Morten Enersen, postdoktor ved Institutt for Oral Biologi. Han kan også fortelle at enkelte sopp- og virusarter er tilstede på tannbørsten.

- I tillegg til kontakt med spytt, tenner og slimhinner, kan tannbørsten også få kontakt med blod fra blødende tannkjøtt. Spytt og blod som representerer to kroppsvæsker, utgjør i denne sammenheng en liten, men potensiell mulighet for overføring av en farlig prosess. Pasienter som for eksempel er infisert med hepatitt virus eller HIV-virus vil ha en variabel virusmengde i blodet. Det er entydig at spytt og blod kan inneholde variable mengder av viruspartikler og være en potensiell smitekilde. Spytt i seg selv vil og være en potensiell kilde til overføring av bakterier, uttaler Enersen.

I hovedsak finner man vanlige munnhalebakterier som finnes i tannbelegget man børster bort fra tennene, men man kan også finne sykdomsfremkallende bakterier, sier professor Anne Aamdal Scheie ved Institutt for oral biologi.

Selv om bakteriene hovedsakelig stammer fra vår egen munn og tannbelegget, kan de også, ifølge professor Aamdal Scheie, komme fra miljøet rundt gjennom luft og vann.

Morten Enersen forteller at siden bakteriene var noen av de første mikroorganismene på jorda, finnes de overalt; på hud, slimhinner og overalt i miljøet omkring oss.

- Men de er så små at de ikke kan sees med det blotte øye. For å hindre overføring av bakterier fra miljøet via tannbørsten, som kan være potensielt farlige for oss, bør man være nøye med hvordan man behandler og oppbevarer den, sier han.

Aamdal Scheie mener at tannbørstens design har en del å si for i hvilken grad bakteriene vil formere seg.

- Er det tett med bust, fuktige forhold og kanskje tannbørsten settes i et etui, da vil bakteriene trives bedre. Man kan for eksempel la tannbørsten stå i klorheksidin for å redusere bakterietallet. Dette siste kan være aktuelt for pasien-

ter med nedsatt almenntilstand og dårlig immunforsvar, sier professoren.

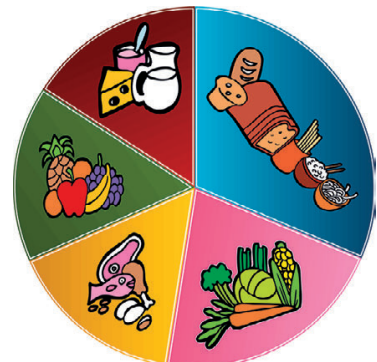
Enersen er mer skeptisk til siste rådet:

- Bruk av desinfiserende midler på tannbørsten anbefales av noen tannleger, men det finnes liten forskning som understøtter betydningen av dette for overføring av sykdom via tannbørsten, mener han.

- Skyll tannbørsten godt i rent vann etter bruk. La den stå vertikalt og lufttørke, fremfor å ligge i et fuktig, lukket miljø. Dette vil redusere bakterieveksten mellom hver gang den benyttes, råder Enersen og fortsetter:

- Ikke bruk andres tannbørste, og pass på at den ikke kommer i direkte kontakt med miljøet omkring. Det siste er spesielt viktig på institusjoner og lignende der det kan finnes syke pasienter med redusert immunforsvar, sier han.

## Kostholdsapp for innvandrere



Forskere har utviklet en ny app som helsesøstre og jordmødre kan bruke når de veileder innvandrerkvinner om kosthold, skriver forskning.no.

Språkproblemer og forskjellige matkulturer gjør det vanskelig for helsesøstre og jordmødre å nå frem til innvandrerkvinner med kostholdsråd. Det viser forskning ved Høgskolen i Oslo og Akershus (HiOA).

Appen som er utviklet heter SOMAH, og brukes i kostholdsveiledning på helsetestasjoner.

Innvandrerkvinner fra ikke-vestlig land har oftere overvekt og diabetes enn etnisk norske kvinner, og mye



tyder på at migrasjon til et vestlig land kan føre til et mer usunt kosthold.

- Derfor har vi utviklet en ny app som vi har kalt SOMAH. SOMAH er forkortelsen for samtaler om mat for helsestasjonen, forklarer forsker ved jordmorutdanningen på HiOA, Anne Marie Lilleengen. Hun har vært prosjektleder for et prosjekt kalt Equity, hvor forskere fra Norge, Island, Danmark, Belgia og Portugal bidro med å finne fram til nye måter å kommunisere med utsatte grupper.

På nettbrettet vises bilder av matvarer med og uten nøkkelhullsmarking, ulike måltider og drikkevarer.

Jordmødre og helsesøstre kan bruke bildene når de veileder gravide innvandrerkvinner og -foreldre på helsestasjonen.

Ideen er at bildene skal gjøre det lettere å kartlegge og forklare hvilke kostnader de anbefaler.

- Vi har jobbet mye med fullkorn og sukker. Innvandrerkvinner bruker mye sukker, for eksempel i te, saft, juice og søte kaker. Matvanene til de gravide blir ført videre inn i familien, slik at familiemedlemmene også bruker mye sukker, påpeker Lilleengen.

Stovner helsestasjon i Oslo, Fjell helsestasjon i Drammen og Asker helsestasjon er de første som har tatt i bruk kostholdsappen, og tilbakemeldingene er positive.

- Appen er til god hjelp når vi veileder innvandrerfamilier som ikke kan så godt norsk, og når vi ikke har med oss tolk, sier helsesøster Sylvi Kvalheim på Stovner helsestasjon.

- Da kan vi sitte sammen og peke, og finne ut mer om kostholdsplanene til familien.

Hennes inntrykk er at veiledningen fungerer bedre på denne måten enn for eksempel å sende med brosjyrer. På Stovner vil de fortsette å bruke kostholdsappen både til veiledning og kartlegging.

SOMAH-appen er tilgjengelig for alle og kan lastes ned gratis på App Store.

## Tenner i boller

Mattilsynet varsler nå at de vil granske totalt tre mystiske tannfunn i bakverk i Årdal, skriver Bergens Tidende (BT).

Det nyeste fant sted i juli i år, da en ansatt ved Rema 1000 på Årdalstangen fant det som viste seg å være en jeksel i en ostebriks i butikken.

Da denne historien ble kjent kom det tips om liknende historier. En mann fra Øvre Årdal rapporterte om at han også hadde funne ei tann i en liknende bolle i mars i år.



ILL. YAY MICRO.

De to tannfunnene i 2014 er ikke de første som er gjort i bakverk i Årdal. Også i 2010 ble det rapportert om et tilfelle av tann i bakverk kjøpt i en butikk i Årdal.

Det mest underlige med historien er at bollene som har tenner i seg kommer fra ulike leverandører.

Tannen som ble funnet i 2010 og tannen som i mars dukket opp i Øvre Årdal var fra den samme produsenten, Bakers. Det samme var ikke tilfellet med det nyeste funnet. Tannen som ble funnet av den ansatte ved Rema 1000 Årdalstangen for to uker siden var levert av Sarepta bakeri i Aurland.

Tennene som har blitt funnet har blitt sjekket av tannleger, som kan slå fast at det er snakk om helt ekte tenner fra mennesker.

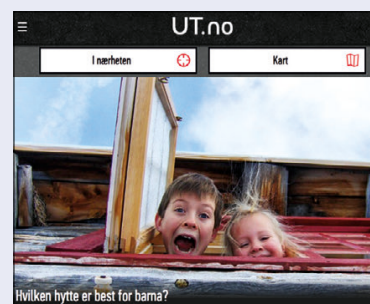
- Det er første gang jeg hører om funn av mennesketenner i matvarer, sier Trine Hellan, distriktssjef for Mattilsynet i Indre Sogn til Sogn Avis.

Hun var ikke kjent med tannfunnet fra 2010, og sier hun heller ikke er kjent med at Mattilsynet tidligere har funnet mennesketenner i matvarer.

- Jeg vet ikke om det er norsk eller importert korn, og det spiller for så vidt ingen rolle heller. Det skal uansett ikke følge med slike fremmedlegemer. Det skal være rutiner som fanger opp slikt før det havner der, sier hun.

## På nett

### Nye UT.no



ILL. YAY MICRO.

UT.no, NRK og Turistforningens app og nettsted, er kommet med nye kart, ny design og bedre søk. UT.no skal være skreddersydd for turbruk. Nye GPS-spor skal også være på plass. Som tidligere kan en dele turene med andre på UT.no med bilder, beskrivelser, ruter og høydeprofil.

I tillegg til å være en praktisk turplanlegger skal UT.no inspirere enda mer, og skal lenke seg til NRKs arkiver. Skal du for eksempel til Rondane, kan du etter hvert finne TV-programmer fra fjellheimen sammen med turforslag og hytteinformasjon.

Både privatpersoner, kommuner og mange organisasjoner har bidratt med turforslagene, som har som mål å inspirere til turer i nærheten av der hvor du til en hver tid er.