

– Det viktigste er å forebygge hull

De fleste nordmenn foretrekker fluortannkrem. Men i gruppen som følger trenden om et alternativt kosthold, dropper stadig flere tannkrem.

På nettet florerer det i kostholds- og helseblogger. Flere omtaler alternative tannkremer som det fornuftige valget for helsen og miljøet.

I én av bloggene viser en norsk mor steg-for-steg hvordan hun tømmer dat-terens vanlige tannkremtube fra skolen, og fyller den igjen med det hun kaller «giftfri» tannkrem.

Mediene følger opp trenden. Senest i januar publiserte Aftenposten web-TV

om hvordan du enkelt lager din egen 100 prosent naturlige tannkrem.

Hindrer hull

Anne Bjørg Tveit, som er professor i kariologi ved Institutt for klinisk odontologi, hadde ikke hørt om trenden med naturlige tannkremer, og tror heller ikke den er særlig utbredt. Fluor- motstandere tror hun derimot har eksistert så lenge vi har hatt fluor.

– De har vel en forestilling om at fluor er farlig. Men det er ikke, brukt i de doser vi anbefaler. I Norge har vi brukt fluortannpasta fra begynnelsen av 70-tallet. Alle som forsker på karies er enige om at fluor har redusert kari-

esforekomsten i Norge og andre land, sier hun.

I dag forsker Tveit blant annet på fluor i kombinasjon med andre stoffer.

– Fluor er et naturlig forekommende grunnstoff, og er et reaktivt stoff. Når det kommer små hull i en tann, bidrar fluor til å bygge nye krystaller i emaljen, slik at lesjonen blir reparert. Fluor finnes naturlig i vann, men bare i liten utstrekning i Norge, ifølge professoren.

Det er årsaken til at hun anbefaler nordmenn å bruke fluorprodukter, både morgen og kveld.

– Vanlig tannkrem er ikke usunt. Men man skal ikke svelge det, noe det heller ikke er grunn til. Man må riktignok passe på at ikke småbarn spiser



Professor Anne Bjørg Tveit mener det er best å forebygge hull. – Vil man ikke bruke tannkrem, og får hull, og så skal til tannlegen, får man fyllingsmaterialer med mange kjemiske komponenter som mange ikke ønsker, påpeker hun.

tannpasta, for i uheldige tilfeller kan de få dental fluorose, hvite flekker på tennene. Tannkrem til barn har lavere innhold med fluor, enn for voksne, sier hun.

Vil pasienter ikke bruke vanlig tannkrem med fluor, mener hun tannleger bør gi følgende råd:

– Det beste er å forebygge hull.

Tannbørsten gjør store deler av jobben. Bruk den sammen med fluorskylling. Pasienten bør velge fluorskylling fra apoteket med 0,2 % natriumfluorid. Produktene i butikken er ofte ikke gode nok, sier hun.

Tveit minner om at tannleger kan slå opp i veilederen «Tenner for livet» fra Helsetilsynet. Der står det blant annet: «Andre fluorpreparater kan brukes i stedet for fluortannkrem. Dette kan være fluortabletter, fluorskyllevann eller fluortyggegummi. Slike tiltak bør iverksettes dersom det ikke brukes fluortannkrem.»

Tenker på helheten

Tannlege Pål Hermansen får mange pasienter som velger bort tannkremen. Hermansen driver en av svært få biologiske tannhelsetjenester i Norge.

– Vi gjør alt, men har en konservativ tilnærming, og ser om kroppen selv kan gjenopprette normale tilstander. Det kan ta litt lenger tid, men det gjør ofte at vi unngår både rotfylling og tannkjøttoperasjon. Vi unngår dessuten potensielt helseskadelige materialer, som metall. Siden vår pasientgruppe er svært helsebevisst, kan vi la pasienten gjøre en større del av behandlingen, for eksempel med kostholdet. Vi jobber i mindre grad enn andre tannleger mot den generelle befolkningen, forteller han.

Om pasientene ikke ønsker vanlig tannkrem, stiller tannlegekontoret seg relativt nøkternt til det.

– Folk må få velge hva de vil. Hvis pasientene vil unngå natriumlaurylsul-



Tannlege og homeopat Pål Hermansen er en av få som driver biologisk. Han har mange pasienter som velger bort tannkrem.

fat, fargestoffer og bakteriedrepende stoffer, og samtidig har et optimalt kosthold og renhold, kan de greie seg uten vanlig tannkrem. Men for dem som ikke har et bra kosthold, er fluor et sikkerhetsnett, sier han.

Til pasientene som ikke bruker vanlig tannkrem, anbefaler han noe bruk av 0,2 % fluorskyll. I skylling kan man dyppe tannbørsten og børste der man trenger det.

– Kontrollert, lokal fluorbruk er best. Også for barn. Hvorfor svelge, når effekten er lokal? Ha fluorskyll på tannbørsten og bruk tanntråd. Det er mellom tennene det oppstår hull først, sier han.

Pasientene som er skeptiske til vanlig tannkrem, er over gjennomsnittet helseopptatte, kan han fortelle.

– De har god utdanning og er opptatte av vitenskap. Denne pasientgruppen følger ikke offentlige kostholdsråd, men går for eksempel på lavkarbodi-

ermed tenker de også helse når det kommer til tannbehandling, og er redde for å innta fremmede stoffer, forteller han.

De som velger naturlige tannkremer, tenker også på miljøet, ifølge tannlegen.

– Triklosan og små, slipende plastpartikler i tannkrem kan gå inn i celler og også ende opp med å forstyrre det maritime livet. Men nå begynner heldigvis noen av tannkremfabrikantene å bli oppmerksomme på problemene, og går inn for å erstatte slike innholdsstoffer. Helsetannkremene har enklere og mer naturlige ingredienser. Men de bør ha et visst innhold av slipemidler for å hjelpe på lettere misfarginger, sier han.

*Tekst: Guri Haram
Foto: Guri Haram, Pål Hermansen*