

## Angstnivået påvirker

Angstnivået som pasientene husker at de hadde før en ekstraksjon påvirker hvordan de husker smerten etter ekstraksjonen, skriver det svenske Tandlækartidningen.

Dette viser amerikanske forskere i en studie av 157 pasienter som før ekstraksjonen rapporterte smertenivå, angstnivå, hvordan de trodde smerten og angsten skulle utvikle seg under ekstraksjonen samt om de led av depresjon eller tannbehandlingsangst.

Både direkte etter inngrepet og en måned senere rapporterte de smertenivået og angstnivået de opplevde under ekstraksjonen. Forskerne mener at det skulle kunne være mulig å påvirke minnet av smerten gjennom å påvirke minnet av angsten.

Kilde: J Dent Res; Kyle et al

Les mer: <http://bit.ly/221WyDZ>

## Har effekt



FOTO: YAY IMAGES

Desensitiverende tannkrem har effekt, skriver det danske Tandlægebladet. Det er evidens for at tilsetning av stoffer som kalium, tinn, fluor og arginin i tannkrem er viksomt mot dentinhy-persensitivitet. Det viser en oversikt som nylig er publisert i Jorunal of Clinical Periodontology. 31 studier, omfattende nesten 2 500 personer, inngår i oversikten som konkluderer med at fem av seks undersøkte tannkremer er virksomme, mens tannpastaen som innehold strontium ikke hadde signifikant effekt.

Kilde: Bae JH, Kim YK, Myung SK.

Desensitizing toothpaste versus placebo for dentin hypersensitivity: a systematic review and meta-analysis. J Clin Periodontol 2015; 42: 131-41.

## Ikke skadelig



FOTO: YAY IMAGES

Kaffe er en av de mest populære drikkevarer i verden. Det er derfor forståelig, at man er opptatt av om det er så sunt med all kaffen, skriver det danske Tandlægebladet. Kaffetilhengere hevder at kaffe inneholder både antioksidanter og antiinflammatoriske stoffer. I en ny amerikansk kohortundersøkelse har man fulgt 1 152 voksne menn gjennom 30 år og blant annet undersøkt kaffeforbruket og periotilstand. Det viste seg at menn som drakk mer enn seks kopper kaffe om dagen hadde signifikant mindre periodontalt festetap enn de som var mer tilbakeholdne med de oppkvikkende og dråpene. Forskjellene var dog så små at det ikke er belegg for å anbefale kaffe som et forebyggende tiltak mot periodontitt. Forfatterne konkluderer likevel med stor skråsikkerhet at kaffe i hvert fall ikke er skadelig for tannkjøttet.

Kilde: Duarte PM, Reis AF. Coffee consumption has no deleterious effects on periodontal health but its benefits are uncertain. J Evid Base Dent Pract 2015; 15: 77-9.

## Støtte for sykmeldere



FOTO: YAY IMAGES

Helsedirektoratet og Arbeids- og velferdsdirektoratet har utarbeidet et nytt verktøy som skal gi faglig støtte til leger og andre som sykmelder, i deres møte med pasienten.

- Vi ønsker å legge til rette for en best mulig dialog mellom legen, manuellterapeuten eller kiropraktoren som sykmelder, pasienten og arbeidsgiver om sykmelding og ulike muligheter for avlastning på jobben, sier Svein Lie, divisjonsdirektør i Helsedirektoratet.

Målet med beslutningsstøtten er likere sykmeldingspraksis og større forutsigbarhet for pasient og arbeidsgiver. Verktøyet inkluderer foreløpig rundt 200 diagnoser, og inneholder anbefalinger om varighet på sykmelding, avlastning på jobben, tilpasset belastning og opptrapping av belastning for de diagnoser der det er mulig.

Alle pasienter er forskjellige og må vurderes individuelt på medisinsk grunnlag. Samtidig er det en viktig oppgave for helsetjenesten å bidra til best mulig tilrettelegging slik at pasientene kan arbeide hvis det er mulig. Å beholde kontakten med arbeidslivet er viktig. Arbeid kan gi mestringsfølelse, tilhørighet og mening også i en periode med sykdom.

- God dialog mellom lege, pasient og arbeidsgiver øker muligheten for riktig avlastning og at man kan fortsette aktivitet, sier Lie.

Det nye verktøyet vil også gi bedre statistikk for sykmeldingsfeltet. Sykmeldere vil få tilbud om en ny og bedre statistikk som gjør at de bedre kan evaluere egen praksis.

Diagnosespesifikk beslutningsstøtte er en videreutvikling av Faglig veileder for sykmeldere, som omtaler hvordan man vurderer, veileder og samhandler i sykmeldingsprosessen.

Beslutningsstøtten vil fra høsten 2016 bli tilgjengelig via elektronisk pasientjournal (EPJ).

## Travelt er sunt

Det er sunt å ha mange jern i ilden, hvis du er over 50, skriver forskning.no.

- Personer som rapporterer at de har en travel hverdag, har oftere en bedre hjernefunksjon, spesielt når det gjelder å huske ny informasjon, sier Sara Festini, forsker ved Center for Vital Longevity ved University of Texas, Dallas.