

Anbefaler tanntråd



FOTO: YAY IMAGES

Nyhetsbyrået Associated Press (AP) har slått stort opp at amerikanske myndigheter har fjernet råd om bruk av tanntråd fra sine retningslinjer. NTB og flere norske aviser har plukket opp saken. Samtidig ser NTF ingen grunn til at folk bør endre sine munnhelsevaner og fortsetter å anbefale bruk av tanntråd.

Amerikanske myndigheter har anbefalt daglig bruk av tanntråd siden 1979. I fjor etterspurte AP bakgrunnen for denne anbefalingen. Da retningslinjene ble publisert i år var anbefalingen fjernet. I USA er det nemlig lovpålagt at alt som anbefales av myndighetene må kunne vise til faglige studier. Effekten av tanntråd er vanskelig å dokumentere, både fordi studiene må gå over lang tid og dermed blir dyre, og fordi det er vanskelig å følge opp deltakerne for å få informasjon om hvor ofte de bruker tanntråd og om den brukes riktig. Det er også viktig å skille mellom studier som ser på effekten tanntråd har på tannkjøttproblemer og de som ser på utvikling av karies.

– Mangel på studier betyr ikke at tanntråd ikke fungerer. Det er mye vi gjør innen medisin og odontologi som ikke er evidensbasert, sier NTFs fagsjef, Øyvind Asmyhr på NTFs nettsted.

– Men det betyr ikke at det ikke fungerer. All fornuft og klinisk erfaring tilsier at daglig tannpuss kombinert med bruk av tanntråd bidrar til å redusere mengden biofilm (bakteriebelegg) på alle tannens flater, som igjen forebygges utvikling av karies, tannkjøttproblemer og dårlig ånde. Spesielt er bruk av tanntråd viktig hos unge fordi det er den mest skånsomme metoden for tannkjøttet, sier Asmyhr, og legger til at man bør få veiledning slik at man vet at

man gjør det riktig. Amerikanerne har valgt å ta bort denne anbefalingen grunnet mangel på gode studier, ikke fordi det er bevist at det ikke har effekt. Tanntråd er en investering i egen helse som har lav risiko og liten kostnad. Frem til vi har forskning som går over lengre tid som viser det motsatte, ser vi ingen grunn til å endre på våre råd for gode munnhelsevaner, avslutter han.

Sort te er best



FOTO: YAY IMAGES

Sort Assam te hemmer streptococcus mutans i biofilm bedre enn grønn te, skriver det danske Tandlægebladet. En ny undersøkelse viser faktisk at grønn te med sitt pektininnhold kanskje til og med fremmer dannelsen av biofilm.

Det vises til en ny japansk undersøkelse som er publisert i Archives of Oral Biology. De japanske forskerne mener at den sorte Assam-teen med fordel kan brukes i munnhygieneprodukter som tannpasta og orale geler, skriver Tandlægebladet.

Kilde: Kawarai T, Narisawa N, Yoneda S et al. Inhibition of Streptococcus mutans biofilm formation using extracts from Assam tea compared to green tea. Arch Oral Biol 2016 Apr 12; 68: 73–82, doi: 10.1016/j.archoral-bio.2016.04.002. (Epub ahead of print).

Unngå diett

Professor og overlege ved Oslo universitetssykehus Karin Lødrup Carlsen advarer om at grunnløse allergi-dietter kan få helsemessige konsekvenser, skriver Aftenposten.

– Barn bør ikke ha kostholdsrestriksjoner dersom det ikke er helt påkrevet etter grundig utredning, sier overlegen.

Carlsen leder gruppa Oracle ved Oslo universitetssykehus, som forsker på astma, allergi og lungesykdommer hos barn og unge. De arbeider ut ifra en hypotese om at et variert kosthold kan bidra til å unngå matallergier. Forskeren påpeker også at det i tillegg til fysiske plager kan oppstå psykososiale problemer som følge av dietter.

– Kostholdsrestriksjoner gjør hverdagen vanskelig. De fleste barn liker ikke å være annerledes, sier hun.

Antallet påviste matallergier vokser, det samme gjør også antakelsene.

– Rundt regnet vil mellom fem og åtte prosent av barn ha en matallergi, mens det er langt flere foreldre og foreldre som tror barna har det. Jeg tror det skyldes at matfølsomhet har fått mye oppmerksomhet i mediene, sier Carlsen.

Saltinntaket må ned



FOTO: YAY IMAGES

Vi bør ikke spise mer enn cirka fem gram salt om dagen – altså cirka én teskje. Mange får likevel i seg det dobbelte, og det øker faren for høyt blodtrykk, hjerte- karsykdom, magekreft og mer. Mange vet ikke hvor stor skade et høyt saltinntak kan gjøre på helsen, skriver Helsedirektoratet.