



Den norske tannlegeforening på ville veier:

## Folkeopplysning eller folkeforvirring?

Et nylig publisert medieutspill hevder presidenten i Den norske tannlegeforening at det norske folk trolig har pusset sine tenner feil hele livet. Hun hevder at «tannlegeforeningen anbefaler at tannpussen skal foretas *før* man inntar dagens første måltid». Jeg undres over at disse anbefalingene sendes ut til det norske folk på en ukritisk og ubalansert måte – uten bred forankring i fagmiljøet.

Men rett skal være rett – det pågår fra tid til annen en heftig debatt om hva som gir best tannhelseeffekt: Å pusse sine tenner *før* frokost – eller *etter* frokost. Begrunnelsen for det første standpunktet synes enkelt forklart å være følgende: Tannpuss med fluortannkrem før frokost gjør at syredannende bakterier fjernes: ingen bakterier = ingen syredannelse = ingen karies. Dessuten vil fluor være til stede *akkurat* når syreangrepet skjer – og således *umiddelbart* være virksom for å hindre demineralisering og fremme remineralisering. Man kan dessuten tenke seg at en slik atferd vil ha en gunstigere effekt på utviklingen av slitasjeskader der for eksempel inntaket av erosive juicer til frokost er høyt.

På den annen side er det ingen tvil om at tannpuss etter frokost vil være mer effektivt med hensyn til fluorretensjonen i munnhulen. Om man spiser

eller drikker etter tannbørsting, reduseres fluorkonsentrasjonen i munnhulen kjapt. «Eating immediately after brushing reduced the salivary F-level about 12–15 times ( $p < 0.001$ ) compared with brushing alone» (Sjögren K, Birkhed D. *Caries Res* 1994; 28:127–31). Dessuten, tannpuss rett etter måltid gjør at man kvitter seg med karbohydrater og syrer – man får en bedre «oral clearance».

Foreløpig er det ingen sikker evidens for at det ene er bedre enn det andre. De fleste vil vel være enig i at tannpuss rett etter oppkast ved spiseforstyrrelse bør unngås. Men på den annen side vet man jo at både bakteriebelegg og pelliksel beskytter mot erosjoner – er det da så smart å fjerne dette før inntaket av for eksempel juice til frokost? Det kan være verdt å nevne at en av verdens ledende erosjonsforskere (Lussi et al. *J Dent* 2013, 41: 1007–13) ikke fant evidens for at ventetid mellom frokost og tannpuss hadde noen innvirkning på graden av tannslitasje. Dessuten, det er ikke mulig å fjerne alle de syredannende bakteriene i munnhulen med en tannbørste. Bakteriene sitter godt beskyttet i de såkalte kariespredileksjonsstedene – i fissurer og groper, i fyllingskanter og spalter, under kronkanter, i approssimalrom, i initiale karieslesjoner etc.

Men min hovedinnvendig mot tannlegeforeningens allmenne råd er hensynet til våre mange eldre. De har ofte et høyt medisinförbruk og dermed lite spytt og de har problemer med oral motorikk og dermed selvrens. Taktile evne er nedsatt og de kjenner derfor ikke matrester. I tillegg har mange redusert svelgerefleks. Til sammen kan dette utgjøre det som gjerne kalles en «oral forstoppelse» med klart forlenget eksponering for karbohydrater (Sukker-tiden). Økt sykkelighet på grunn av redusert tannhelse kan ha store implikasjoner og være potensielt livstruende.

De fleste i Norge pusser tennene med fluortannkrem *etter* frokost fordi de vil «møte verden» med en frisk munn. Dette har gitt oss som nasjon en svært god tannhelse. Å endre denne atferden, uten at det foreligger faktabasert kunnskap, er risikabelt. Og det bør i det minste gjøres på bakgrunn av en konsensus mellom våre helsemyndigheter og et bredt representert fagmiljø. I våre dager er vi blitt vant til presidenters useriøse utspill, men helseutspill må ikke base-res på «alternative fakta».

Gunhild Vesterhus Strand  
Universitetet i Bergen  
Gunhild.Strand@uib.no