

World Dental Association (FDI) har nylig utgitt veilederen «Sugars and Dental Caries – A practical guide to reduce sugars consumption and curb the epidemic of dental caries»

Veilederen er rettet mot tannleger, tannlegeorganisasjoner, tannhelseteamet, helsevesenet generelt, myndighets- og utdanningsinstitusjoner og ikke minst media. Den inneholder en guide for utvikling av mest mulig effektive budskap i kampen mot sukker.

– Det er omfattende vitenskapelig bevis for at sukker er den primære nødvendige faktoren i utviklingen av karies. Som tannleger ser vi skadene som blir gjort av sukkerforbruk og kan være forkjemperer for forandring – både hos våre pasienter og hos myndighetene, sier Harry Sam Selikowitz, leder av FDI's vitenskapskomité.

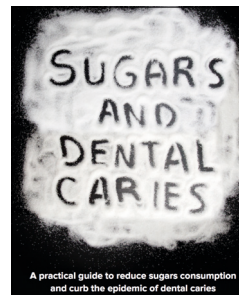
– Nasjonale tannlegeorganisasjoner spiller en viktig rolle i arbeidet for å redusere sukkerforbruket ved å oversette hovedfunnene i forskning og sikre at oral helse er en integrert del av helsevesenet og i utdanningsinstitusjonene, fortsetter Selikowitz.

Veilederen foreslår blant annet virkemidler som økte skatter på sukkerholdig mat og drikke og restriksjoner på annonsering.

Veilederen støtter anbefalingene i «Guideline: Sugars intake for adults and children» publisert av Verdens Helseorganisasjon (WHO). Her slås det fast at sukkerinntak bør utgjøre mindre enn 10 prosent av det totale energiinntaket per dag, og mindre enn 5 prosent (ca. 25 g eller 6 teskjeer) for ekstra helsegevinst.

WHOs retningslinjer var for øvrig siste års hovedtema i debatten på «World Oral Health Forum» på FDI's World Dental Congress.

For veilederen og mer informasjon se: [www.fdiworldental.org/media/news/news/practical-guide-on-sugars-and-dental-caries-now-available-for-fdi-member-associations.aspx](http://www.fdiworldental.org/media/news/news/practical-guide-on-sugars-and-dental-caries-now-available-for-fdi-member-associations.aspx)



# SUGARS

*Free sugars are the primary factor responsible for the development of dental caries.*

**AVOID CONSUMING MORE THAN**

	<b>60 g</b> per day	Increases rate of dental caries in <b>teenagers and adults</b>
	<b>30 g</b> per day	Increases rate of dental caries in <b>pre-school and young children</b>
	<b>4x</b> per day	

**DRINKING ONE CAN OF 355 ML PER DAY**

	<b>= 35 g</b> of <b>sugar</b>	In one can
	<b>= 6.5 kg</b> of <b>weight gain</b>	In one year
	<b>= 22%</b> higher risk of developing <b>Type 2 Diabetes</b>	

**EXCESSIVE CONSUMPTION OF SUGARS**

Increases probability of

<b>oral disease</b>	<b>cardiovascular disease</b>	<b>cancer</b>	<b>diabetes</b>

FDI World Dental Federation  
 Avenue Louis-Casal 51 • PO Box 3 • 1216 Genève • Switzerland  
 T +41 22 560 81 50 • [info@fdiworldental.org](mailto:info@fdiworldental.org)

[www.fdiworldental.org](http://www.fdiworldental.org)  
 ©2016 FDI World Dental Federation

Kl. 0000 på utgivelsesdato  
[www.tannlegetidende.no](http://www.tannlegetidende.no)