

Dykkere får tannpine



FOTO: YAY IMAGES.

Mange fritidsdykkere opplever tilsynelatende smerte fra tenner og kjever i forbindelse med dykking, skriver det danske Tandlægebladet.

Det er hovedkonklusjonen i en amerikansk pilotstudie hvor et spørreskjema ble distribuert online i sosiale medier for sportsdykkere. 100 personer svarte på spørreskjemaet og 41 prosent av dem hadde hatt odontologiske symptomer under dykking. Barodontalgi var det hyppigst registrert symptomet, men også smerter fra tyggemusklene og kjeveledd forekom relativt ofte. Det beskjedne materialet tillater ikke bombastiske konklusjoner, men forfatterne anser det likevel for fornuftig at sportsdykkerne får tennene undersøkt og behandlet før de våger seg ned i det våte element.

Kilde: Ranna V, Malmstrom H, Yuncker M et al. Prevalence of dental problems in recreational SCUBA divers; a pilot survey. *Br Dent J* 2016; 221: 577–81.

Ny handlingsplan

7. mars lanserte regjeringen en ny handlingsplan for kosthold der de yngste og de eldste er de viktigste målgruppene. Planen gjelder for fireårsperioden 2017–2021.

Mange eldre er underer- og feiler-nært, noe som kan føre til helseplager og sykdom, mens barn får i seg langt mer sukker enn voksne. Mens bare 20 prosent av norske kvinner og menn har høyere inntak av sukker enn anbefalt, har hele 55 prosent av norske niåringer og trettenåringer høyere inntak enn anbefalt, heter det på regjeringens nettsted.

Handlingsplanens mål, innen 2021, er å øke forbruket av grønnsaker, frukt

og bær, grove kornvarer og fisk med 20 prosent, å redusere innholdet av tilsatt sukker i kosten til 11 energiprosent, å redusere innholdet av mettet fett i kosten til 12 energiprosent, å redusere innholdet av salt i kosten fra ti til åtte gram per dag, å halvere andelen 15-åringer som spiser godteri eller drikker bruseller leskedrikk fem ganger i uken eller oftere, å styrke og kvalitetssikre måltids- og ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten og å styrke kunnskap om og synliggjøre sammenhenger mellom kosthold og fysisk og psykisk helse. Handlingsplanen inneholder et eget punkt (4.9) om Tannhelsetjenestens bidrag i kostholds- og ernæringsarbeidet.

For dårlige utredninger

Offentlige utredninger danner grunnlag for beslutninger som berører folk flest. En ny rapport viser at for mange utredninger er for dårlige. Mange statlige utredninger er for svake og har hverken utredet problemet, målet eller alternativer godt nok viser en gjennomgang Direktoratet for økonomistyring (DFØ) har gjort av kvaliteten på nærmere 140 utredninger fra departementene i 2015. Nesten fire av ti utredningene mangler en tydelig beskrivelse av hvilket problem som skal løses, og sju av ti vurderer ikke alternative tiltak og sammenligner fordeler og ulemper ved disse. Et flertall av utredningene har også svake og implisitte målbeskrivelser og er ikke tydelig nok på hva man ønsker å oppnå med tiltakene som foreslås.

Et flertall av rapportene har også svake beskrivelser av mulige konsekvenser av tiltakene, særlig gjelder dette mulige negative virkninger. Nær en tredel av utredningene mangler også viktige prinsipielle vurderinger og avveininger for eksempel knyttet til personvern, likestilling og menneskerettslige forpliktelser.

– Dette er uheldig fordi utredninger er grunnlaget for beslutninger som påvirker folks liv, og som bestemmer hvordan offentlige midler skal brukes. Hvis politikere og beslutningstakere ikke vet hvilket problem som skal løses,

risikerer vi at staten gjennomfører tiltak som virker mot sin hensikt eller sløses bort penger på tiltak som ikke har effekt, sier fungerende direktør i DFØ, Roger Bjerke.

En ny utredningsinstruks som ble innført i mars i fjor, har skjerpet kravene til hva statlige utredninger skal inneholde. Den har blant annet skjerpet kravene til at de berørte skal høres tidlig nok til å sikres reell medvirkning og at det skal legges fram alternative løsninger som politikerne kan velge mellom.

Det finnes imidlertid ingen kontrollinstans som har myndighet til å stanse eller avvise utredninger som ikke oppfyller den nye instruksens krav.

Publiserer mer



FOTO: YAY IMAGES.

Forskere som jobber ved flere ulike universiteter i løpet av sin karriere skriver flere artikler og blir mer sitert, skriver bladet *Forskerfourm*. Det viser en studie av mobilitet blant forskere ved 28 svenske universiteter og høyskoler.

Studien viser at 74,4 prosent av forskerne hadde publisert forskning ved minst to ulike læresteder. Blant disse var det særlig forskerne som hadde hatt korte opphold ved andre institusjoner som publiserte mest. Studien er gjennomført av Stiftelsen för internationalisering av högre utbildning och forskning og forlaget Elsevier.

Færre doktorgrader

Stadig færre avlegger doktorgrader, skriver På høyden. Ikke siden 2011 var det så få som disputerte som i fjor. Etter at antall kandidater som fullførte en doktorgrad nådde toppen i 2013, har antallet sunket gradvis, ifølge Khrono, som viser til tall fra Norsk senter for



forskningsdatas database for statistikk om høgre utdanning (NSD/DBH).

I 2016 var det også flere menn enn kvinner som avla doktorgrad, til forskjell fra de to foregående årene.

Fra 2015 til 2016 falt andelen med 4,9 prosentpoeng til 47,8 prosent kvinner som avla doktorgraden.

Totalt var det 1 407, 672 kvinner og 735 menn, som disputerte i fjor. Dermed er kvinneandelen tilbake på 2013-nivå. 2014 var det første året da det var flere kvinner som avla doktorgrad enn menn, og 2015 var et topp-år for kvinneandelen.

At kvinneandelen har sunket kan ha en sammenheng med at det fagområdet som hadde en økning i doktorgrader i første halvår i fjor var teknologi, ifølge NIFUs rapport fra september 2016: «Kvinner er i flertall innenfor fire av seks fagområder, men totalandelen trekkes særlig ned av teknologi, der bare 16 prosent av doktorandene var kvinner,» heter det i publikasjonen Doktorgrader i tall.

Nordisk institutt for studier av innovasjon, forskning og utdanning (NIFU) gir hver vår og høst ut en oversikt over de avlagte doktorgradene i Norge, fordelt på blant annet fagområder.

Ifølge NIFUs rapport fra september i fjor er det ventet at det kommer flere i 2017, basert på statistikk over nye, inngåtte doktorgradsavtaler.

De siste årene er det i tillegg bevilget øremerkede midler og støtteordninger for å øke doktorgradsaktiviteten.

Tannsten røper kosthold



FOTO: PALEOANTHROPOLOGY GROUP

Tannsten forteller hva neandertalerne spiste, og at de var i stand til å medisinerer seg selv, skriver forskning.no.

Forskere finner stadig nye metoder for å avsløre hvordan de livnærte seg, våre utdødde slektninger neandertalerne.

For noen få år siden viste eldgammel avføring at de både spiste kjøtt og planter.

I fjor kom en studie som slo fast at neandertalerne også spiste hverandre. Nå har forskere studert tannsten fra belgiske og spanske neandertalere og funnet enda flere detaljer.

– Tannsten fanger matbiter som satt fast i tennene og bevarer DNA i flere tusen år, sier Laura Weyrich fra University of Adelaide i Australia.

Hun er en av forskerne som har undersøkt rundt 50 000 år gamle tenner fra utgravningsstedene Spy i Belgia og El Sidrón i Spania.

De belgiske neandertalerne spiste for eksempel neshorn og villsau supplert med sopp. Spanjolene hadde et helt annet kosthold. Der fant ikke forskerne spor av kjøtt.

– De ser ut til å ha hatt en stort sett vegetarisk diett som besto av pinjekjerner, mose, sopp og bark, sier professor Alan Cooper fra University of Adelaide.

– Dette viser at de to gruppene har hatt en ganske ulik livsstil, sier han i en pressemelding.

Det var likevel ikke dette som overrasket mest. Forskere har tidligere funnet spor i tannstein av planter som ikke kan ha vært mat og som tydet på at de brukte dem som en slags medisiner. I tannsteinen fra El Sidrón dukket det opp nye detaljer som peker i samme retning.

– Vi har beviser på at neandertalerne medisinerer seg selv, sier Antonio Rosas fra det spanske nasjonalmuseet for naturvitenskap.

De fant rester av poppeltreet *Populus trichocarpa*, som er kjent for å inneholde det smertestillende stoffet salisin, og spor av antibiotikasopp. Forskerne kobler dette til restene de fant av byller og bakterier, og de tror det lå en bevisst bruk bak.

– Det ser ut til at neandertalerne hadde god kunnskap om medisinsplanterens betennelsesdempende og smertelindrende egenskaper, sier Cooper.

Kilde: Weyrich, Rosas, Cooper mfl: Neanderthal behaviour, diet, and disease inferred from ancient DNA in dental calculus. *Nature*, mars 2017, doi: 10.1038/nature21674.

På nett

Ny og bedre Slutta-app



FOTO: HELSEBORG.NO

Slutta-appen er blitt lastet ned en halv million ganger og har hjulpet mange å slutte både med snus og røyk siden den ble lansert. Nå kommer en helt ny versjon av den populære appen, skriver Helsedirektoratet i sitt nyhetsbrev.

Appen er blitt enda enklere og brukerne vil få tilpassede motivasjonsmeldinger og bedre muligheter til å planlegge sin egen slutteprosess.

De viktigste endringene er:

Planlegg sluttetdagen: I den nye appen kan du nå legge inn en sluttet dato litt fram i tid hvis du ikke er klar for å slutte med det samme. Da får du meldinger om hvordan du best kan forberede deg fram mot sluttet dato.

Få tilpassede motivasjonsmeldinger: I den nye appen har du mulighet til å legge inn egen motivasjonsgrunn, og vil da få meldinger som er mer tilpasset din egen motivasjon. I tillegg kan den nye appen integreres med kameraet i mobilen, slik at du kan se deg selv – eller andre som motiverer deg – i bakgrunnen.

Kan brukes til snus- og røykeslutt samtidig: Med den nye appen behøver du ikke velge om du skal slutte med røyk eller snus. Du kan gjøre begge deler samtidig.

Appen, som ble kåret til Europas beste app på Digital Communication Awards i Berlin 2015, finnes selvsagt i både App Store og Google Play.