

Omstridt kjeveforskning kan hjelpe snorkere



Foto: Vay Images.

Mennesket får mindre kjeve, og samtidig pustevansker og hjerteproblemer. Hele forandringen i kroppen skjer bare i løpet av en generasjon eller to – fordi vi ikke bruker kjevene til å tygge mat. Påstanden er amerikansk, og både forskerne og forskningen er omstridt. Likevel kan den bidra til å løse et stort folkehelseproblem, skriver forskning.no.

Nå skal norske forskere følge opp med å teste sammenhengen mellom kjevemuskler og pusteproblemer. Kan kjevetrening stoppe søvnapné? Og i neste omgang hjelpe mot overvekt, hjertesvikt, diabetes og alle de andre helseproblemene som de nattlige pustestoppene fører til?

Paul R. Ehrlich, den pensjonerte Stanford-professoren som er kjent for å skrive om overbefolkning, har flyttet blikket fra menneskeheten til menneskekroppen. Sammen med tannlege og kjeveortoped Sandra Kahn står han bak boken «Jaws». Der beskriver de to hvordan underkjeven til menneskene har forandret seg i løpet av bare en generasjon eller to.

Kjevene våre er bygd for steinaldermat, men vi lever i et Big Mac-miljø, ifølge Ehrlich og Kahn.

Poenget deres er at maten vi spiser, er blitt mykere og mykere. På 1800-tallet kom kjøttkvern, iskrem, masseprodusert barnemat og hermetikk for fullt. Underkjeven er ikke like viktig for å få i seg maten lenger.

I «Jaws» viser Ehrlich og Kahn til Daniel E. Lieberman – paleoantropologen ved Harvard har skrevet bok om menneskekroppens historie.

– De mekaniske kreftene som skapes ved å tygge mat, hjelper ikke bare kjevene til å vokse til riktig størrelse og form. De hjelper også tennene til å passe ordentlig i kjeven, ifølge Lieberman.

Ehrlich og Kahn viser til hvordan de amerikanske urinnvånerne ikke bare kalte europeerne for «blekansikter», men også for «svartmunner» – fordi munnene deres ofte var åpne med hengende underkjeve.

De mener også at skjeve tenner var så godt som ukjent frem til menneskene begynte å spise mykere mat. Blant annet trekker de frem forskningen til Jon Petter Evensen og Bjørn Øgaard ved Universitetet i Oslo, som har vist hvordan behovet for å korrigere bitt og tannstilling er dobbelt så stort nå som det var for 400-700 år siden.

De omstridte kjevepåstandene skal følges opp med norsk forskning som kanskje kan gjøre livet lettere og lenger for dem som lider av søvnapné.

– Det er en veldig spennende hypotese i boken, men påstandene er ikke bevist. Det vi skal i gang med, er å teste trening av muskulaturen, forteller Harald Hrubos-Strøm, som er forskningsgruppelider ved øre-nese-halsavdelingen ved Akershus

universitetssykehus og ekspert på søvnapné.

– Vi skal forsøke å behandle pasienter med middels til moderat søvnapné. Så skal vi gjøre trening tre ganger om dagen på støttemuskulaturen i tunge, svelg og ansikt, sier han.

Hrubos-Strøm konstaterer at det er i tråd med hypotesen i «Jaws» at søvnapnéen kommer på grunn av dårlig muskelfunksjon i kjeven.

Den norske gruppen med forskere fra Ahus og Universitetet i Oslo skal likevel ikke teste hypotesen om hvordan kjeven har utviklet seg gjennom generasjonene – de skal se på om det går an å trene for å holde luftveiene åpne og unngå pustestopp om natten.

Forskningen kommer i gang i 2022. Da skal pasienter med søvnapné trene intensivt tre ganger om dagen, ti minutter hver gang. Mens «Jaws» kritiseres for dårlig forskning, skal den norske forskningen oppfylle den såkalte gullstandarden for å finne ut om en bestemt behandling virker: En randomisert, kontrollert studie med blindet utkommevurdering.

Ahus- og UiO-forskningen er en del av det store, europeiske prosjektet Sleep Evolution, som finansieres av EUs Horisont 2020-program.

REFERANSER

1. Sandra Kahn og Paul R. Ehrlich: Jaws. The Story of a Hidden Epidemic. Stanford University Press, april 2018, ISBN: 9781503606463.
2. Daniel Lieberman: The Story of the Human Body. Evolution, health and disease. Penguin Random House, juli 2014, ISBN: 9780307741806
3. Jon Petter Evensen og Bjørn Øgaard: Are malocclusions more prevalent and severe now? A comparative study of medieval skulls from Norway. American Journal of Orthodontics and Dentofacial Orthopedics, juni 2007, doi: 10.1016/j.ajodo.2005.08.037. Sammendrag.

TannSpes

TannlegeSpesialistene i Oslo

tlf: 22 20 50 50 post@tannspes.nhn.no www.tannspes.no

RAGNAR BJERING
Kjeveortoped, PhD

ANDERS VALNES
Kjeve- og
ansiktsradiolog

KARL IVER HANVOLD
Oralkirurg, kjevekirurg

BANO SINGH
Tannlege, PhD

BJØRN EINAR DAHL
Protetiker, PhD



Foto: UiO