

Kan bli bedre på tannhelse



PUSSER GODT: Ettåringen Jonas Tvette Møksvoll er flink til å pusse tennene sine, spesielt hvis han får bidra litt selv. Tannlege Niklas Angelus framholder at gode vaner fra foreldre er viktig for å lære barna god tannhelse.

FOTO: BJØRN TORE NESS

Tannhelse utfordres av stadig nye varer. Ei ny undersøkelse viser for liten bevissthet på forholdet mellom matinntak og tannhelse.

NAMSOS: I dag er verdens tannhelsedag, og leder i Nord-Trøndelag tannlegeforening Niklas Angelus har følgende budskap til folket; mindre småspising, innfør gode vaner tidlig og drikk vann som tørstedrikk. Da er du langt på veg mot en bedre tannhelse.

Dagens unge lever kortere

At sukker fører til tannrøte er ei kjensgjerning, men tannlegen mener det er viktig å ikke isolere sukkerets skadevirkninger til bare tennene. Søtstoffet har også avgjørende effekter på helsa generelt.

– Ifølge en studie publisert i både Time Magazine USA kommer det fram at dagens unge lever kortere enn foreldregenerasjonen som følge av fedme. Sukker i store mengder er dårlig for hele krop-

pen, og man bør ikke tenke på sukker som noe trivielt som bare skader tennene, advarer Angelus.

Lær gode vaner tidlig

Ifølge ei undersøkelse gjort av Ipos for Den Norske Tannlegeforening pusser 69 prosent av befolkninga fra Møre og Romsdal og Trøndelag tennene både morgen og kveld. Landssnittet ligger på 72 prosent. I verdenssammenheng har nordmenn god tannhelse, men Angelus mener vi kan bli bedre. Ved å lære gode vaner tidlig kan mye være gjort.

– Hvis foreldrene er gode forbilder får man riktige opplysninger fra starten av og legger til grunn for gode vaner. Har man ikke det – legger man seg ofte til feil vaner, sier Angelus og peker på gruppa mellom 12 og 18 år som verstingene.

– Her drikkes det mye brus, juice og sportsdrikker som er en direkte årsak til erosjon, opplyser Angelus

Forskjell på erosjon og karies

Ifølge undersøkelsen viser det at 36 prosent av befolkninga har et

lite bevisst forhold til hva juice, brus og søtsaker gjør med tennene.

– Vi skiller mellom karies og erosjon. Erosjon eller syreskader oppstår når emaljen oppløses som følge av syre i munnen. Småspising, bruk av juice, brus og mineralvann som tørstedrikk fører til konstant lav pH i munnen og dermed oppstår erosjon, forklarer Angelus. Han legger til at det ifølge en svensk rapport er bedre å spise mye godteri på en gang, enn å spise litt hele tida. Utfordringa ligger i markedet som hele tida presenterer nye mellommåltid og tørsteslukkere med skjult sukker og høyt syreinnhold.

– Smakssatt mineralvann er faktisk verst, fordi det inneholder mye sitronsyre, sier Angelus, som oppfordrer til å bytte ut all tørstedrikk med vann.

INGER LISE HAMMERSTRØM 742 12 100
redaksjon@namdalsavisa.no



Lave priser. Alltid.

29⁹⁰
Fårikålkjøtt
Coop. Av lam. Fryst
Pr kg



18⁹⁰
Kyllingkjøttdeig
Coop. 400 g. Pr pk
Pr kg 47,25

29⁹⁰
Pizza
Coop. 555 g. Pr stk
Pr kg 53,87



19⁹⁰
Poteter
2 kg. Pr pose
Pr kg 9,95

Kun til private husholdninger. Forbehold om trykkefeil og utsolgt. Gjelder i uke 37. Utgave Midt

Utvalgte ferskvarer
Pr pk
Medlemskupp
30,-
Ikke-medlem:
Se hylleetikett



Medlemskuppet varer frem til til 30. september. Utvalget kan variere fra butikk til butikk.



Bli medlem og få kjøpeutbytte på alle varer! Se coop.no