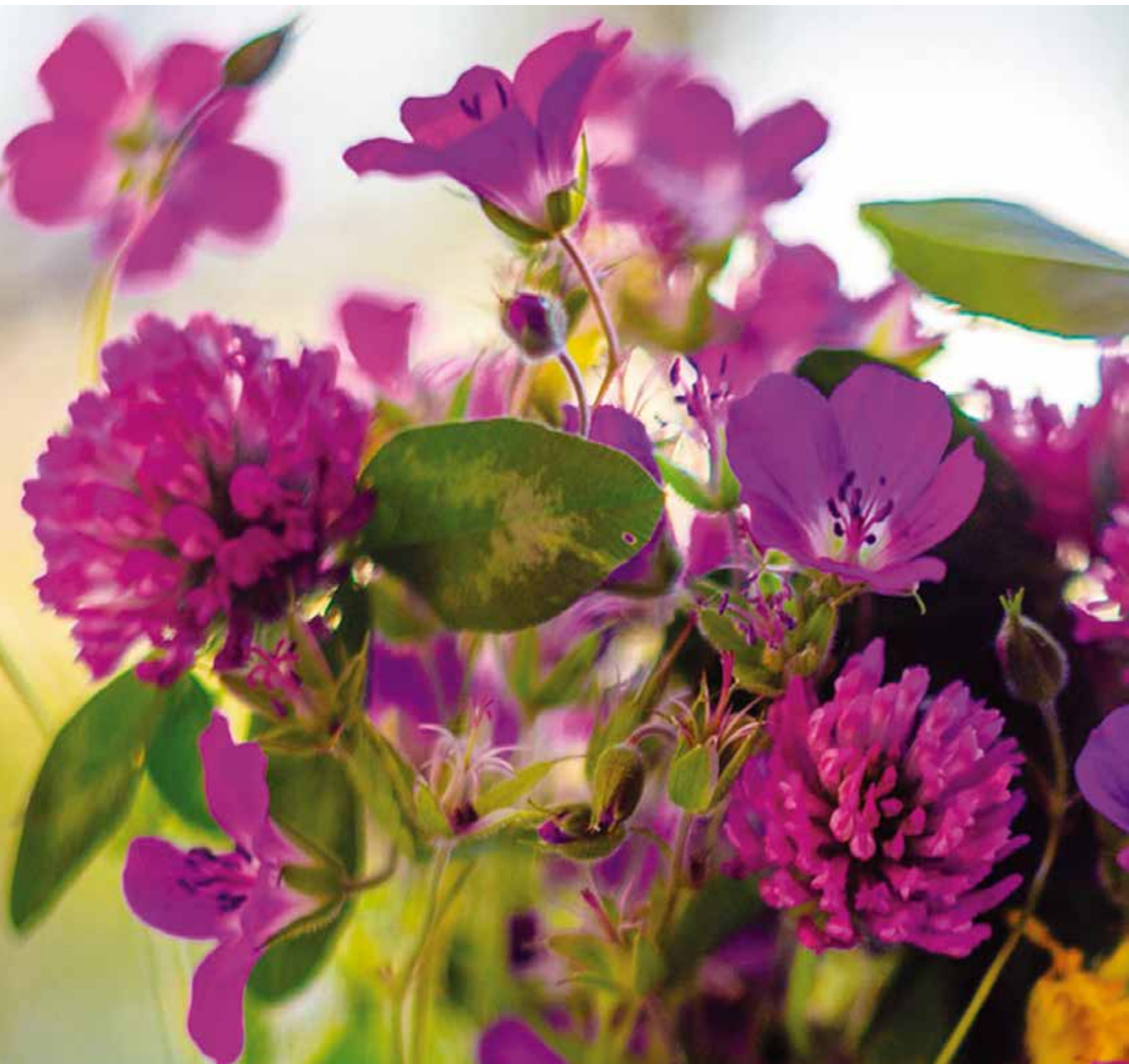


Tenner & helse

MEDLEMSBLAD FOR FORBUNDET TENNER OG HELSE

24. Årgang – nr. 2 juni 2018



Landsmøtet i
Bergen

Side 4

FTH og
framtiden

Side 8

Framtidens
tannlegeutdanning

Side 10



REDAKTØRENS HJØRNE

Vi skriver «juni», og sommeren har kommet med ekstrem varme til store deler av landet. Det er godt med sommer og sol, men her jeg bor kjenner jeg også bekymring for at regnet uteblir. Både skog og bondens åker trenger vann. At det var tidenes varmeste mai måned i Sør-Norge maner til ettertanke. Vi står foran utfordringer på både den ene og den andre måten, og vi trenger våkne og engasjerte mennesker. FTH har mange ildsjeler, og for mange har egen sykdom vært døråpneren for engasjementet. Da jeg skrev boka mi: «Tilbake til livet» i 1999, skrev jeg et lite dikt der det blant annet stod: «Kan det være slik at våre lidende sjeler en dag blir som funklende edelstener, at vi blir store nok til å ta vare på denne vakre planeten og til å elske hverandre. Da har ingenting vært forgjeves.»



Det å være en del av fellesskapet i FTH har betydning, og betyr mye, for meg. Jeg møter så mange flotte mennesker og jeg lærer så mye. Kåre Solberg, som har vært med i sentralstyret i mange år, er en av dem jeg har satt stor pris på å møte og snakke med. Det var med stor sorg jeg mottok budskapet om at han døde brått og uventet 26. mars. Jeg kommer til å savne ham, hans kunnskap og hans lune humor.

Liv og død går side om side, slik glede og sorg også gjør det. Håpet for framtiden må vi ta med oss, dersom livet skal fylles av mening. På side 8 finner du en artikkel med overskriften «FTH og framtiden». Der kan du lese om vår nye hjemmeside og om vår nye side på Facebook. Vi går inn i framtiden med historien vår som solid ballast. Det er i år 35 år siden FTHs spede begynnelse, og det er 10 år siden forbudet mot amalgam som tannfyllingsmateriale ble en realitet.

Gratulerer med dagen, alle sammen, og GOD SOMMER!

Redaktør

Toril Sonja Gravdal



FORBUNDSLEDER HAR ORDET

Forbundet Tenner og Helse sitt 25. landsmøte ble avholdt lørdag 26. mai. 2018 møtet ble holdt på Scandic Kokstad i Bergen. På side 4 kan dere lese om landsmøtet. Som leder i Forbundet Tenner og Helse vil jeg benytte anledningen å takke våre ildsjeler for det viktige arbeidet dere gjør. Fremdeles kontaktes FTH jevnlig av mennesker som søker vår hjelp.




Kåre Solberg var en av dem som har stått på for FTH gjennom mange år. Hans engasjement og kunnskap har vært høyt verdsatt. Det var tungt å få budskapet om hans bortgang, uventet og brått. Bare noen uker i forveien var han sammen med oss i sentralstyret på konferanse i Larvik. Vi vil savne Kåre, hans humor og hjertevarme.

Ønsker Rita Zahl velkommen som nytt styremedlem i sentralstyret.

Forbundet Tenner og Helse deltok 29. mai 2018 på dialogmøte med programgruppen for tannlegeutdanningen. Vårt innspill finner du på side 10.

Amalgamskadede ser ut til å være særlig utsatt når det gjelder elektromagnetisk stråling. Derfor er det viktig for oss som forbund å følge med i forhold til de såkalte «smartmålerne». Også i denne utgaven av Tenner&helse deler Einar Flydal sine tanker med oss. På side 23 kan dere lese brevet han har skrevet til Statens strålevern ved etatsdirektør Ole Harbitz. Det er godt at det finnes ildsjeler som ham, og det skal bli interessant å se hva Harbitz svarer.

 NPIF, Norsk Proteinintoleranse forening har skiftet navn. De heter nå Mat og atferd. Vi setter pris på det samarbeidet vi nyter godt av, og ønsker dem lykke til med nytt navn. Se gjerne hjemmesiden <https://matogatferd.no> Mange som er amalgam og kvikksølv skadet har også matallergi/matintoleranse som en følge belastning. Kvikksølvet som lekker fra amalgamfyllingene skader og ødelegger enzymene og bakteriene i mage tarm. Når enzymene og bakteriene ikke makter å utføre sine oppgaver med å fordøye maten vi spiser, vil vi få helseproblemer, både fysiske og psykiske.

I skrivende stund har sommervarmen kommet for fullt her vest. Det er godt med sol og varme etter en vinter med mye v r, og for mange, mye snø.

Jeg ønsker dere alle en fin sommer.

Vennlig hilsen
Dag Einar Liland
Leder FTH



- S 4 Landsmøtet i Bergen
- S 8 FTH og framtiden
- S 10 Framtidens tannlegeutdanning
- S 12 Framtidens tannhelsetjeneste
- S 14 LO vil ha slutt på klasseskille i munnen
- S 15 Mat og adferd
- S 16 Freiburg appellen
- S 19 En sang for skaperverket
- S 20 Det nytter å engasjere seg
- S 22 Nå må Strålevernet rette opp informasjonen om smartmålerne
- S 24 Minneord
- S 26 Mat og adferd
- S 28 What a wonderful world



LANDSMØTET I BERGEN



2018



I inneværende landsmøteperiode har FTH hatt et særlig fokus rettet mot arbeidet for å få tannhelse inn som en del av egenandelsordningen, på lik linje med øvrig helse. Dette er et arbeid som fortsetter i årene som kommer.

Landsmøtet i Forbundet Tenner og Helse 2018 ble avholdt på Scandic Hotel Kokstad i Bergen lørdag 26. mai. Alle var velkommen til felles middag fredag kveld.

Forbundsleder Dag Einar Liland åpnet møtet med blant annet følgende ord:

“Jeg har ikke blitt vis av å ha det vondt.

Jeg er ikke klok av skade
Alt smertene gjør er å minne meg om at livet var enklere før.

Selv om jeg er syk, så er jeg sunn
Jeg er ikke lat når jeg hviler
Jeg håndterer min bør og forsoner meg med at livet var enklere før».

Med disse ord av Anette Gilje ønsker jeg dere velkommen til landsmøte i Forbundet Tenner og Helse 2018. Teksten finnes på hennes CD «Stille sanger».

Jeg kjenner meg igjen i mange av hennes tekster. Men selv om livet var enklere før, tenker jeg at det er

viktig å fokusere på det vi klarer å gjøre og på alt som er positivt i livene våre. For Forbundet Tenner og Helse ble det en stor seier da Miljø- og utviklingsminister Erik Solheim innførte kvikksølvforbud i Norge. Vi kan i år feire dette, med et 10 års jubileum. Vi kan også feire at dette er det 25. landsmøte i FTH sin historie.

Mye har skjedd siden den spede begynnelse i 1983, for 35 år siden. Noen oppgaver står fortsatt uløste, blant annet krav om beskyttelse ved sanering av amalgamfyllingene, et optimalt behandlingstilbud til denne pasientgruppen og egenandelsordning for tannbehandling lik annen legebehandling.

Før vi går til dagsorden vil jeg nevne at LO vil ha offentlig tannhelse og slutt på «klasseskille i munnhulen» - Vi ser at de med dårlig råd har langt større tannhelseproblemer enn andre grupper. - LO har lenge jobbet for å få tannhelse inn som en offentlig helse-tjeneste. Vi har ikke nådd de mål-

ene vi kunne tenkt oss, som er å få fri tannhelse, fortalte LO-sekretær Terje Olsson til Dagbladet den 20. mai i år.”

Landsmøtet ble deretter avholdt etter dagsorden.

I landsmøteperioden som er tilbakelagt har FTH jobbet med en rekke saker:

TANNHELSE FOR ALLE OG HENVENDELSER TIL MYNDIGHETENE

I innværende landsmøteperiode har FTH hatt ett særlig fokus rettet mot arbeidet for å få tannhelse inn som en del av egenandelsordningen, på lik linje med øvrig helse. Vi har hatt et tett samarbeid med Fagforbundet Ung og alle de organisasjonene som har sluttet seg til kampanjen ”Tannhelse for alle”. Vi har sendt brev og blader til ledende politikere, og har i denne sammenhengen også, gjennom bladene, informert om vårt øvrige arbeid. Det har vært viktig å få fram FTH’s helhetlige fokus på helse. Sentralt står opplysningsarbeid om amal-



gam og kvikksølvets skadevirkninger, og behovet for et adekvat rehabiliteringstilbud for amalgamskadde.

ALTERNATIVMESSER OG KONFERANSER

FTH deltok på Alternativmessen i Bergen og på konferansen "Frisk med matglede" i Larvik. Vi deltok også på Norsk Proteinintoleranse Forenings konferanse "Mat og adferd" i Sandvika. Slik deltagelse gir god anledning til å spre informasjon og å få mennesker i tale. Vi har også fått flere nye medlemmer på disse konferansene / messene.

FUNKSJONSHEMMEDES FELLES ORGANISASJON

Forbundsleder Dag Einar Liland har deltatt på ledermøte, smågruppeforum, representantskapsmøte og kongress i Funksjonshemmedes Felles Organisasjon.

NY HJEMMESIDE

FTH har utarbeidet en ny hjemme-

side. Dessverre har det vært problemer med flytting av eksisterende domene, men dere finner den nye hjemmesiden ved å følge link fra tenneroghelse.no. Vi håper å komme helt i mål med den nye hjemmesiden så snart som mulig.

Sentralstyrets arbeid:

Dette året har henvendelser til myndigheter og politikere, utspill i media, deltagelse på konferanser og kontakt med enkeltmedlemmer og fylkeslag preget arbeidet. Utvikling av ny hjemmeside har det også vært arbeidet med, dette ble en mye større oppgave enn hva vi forestilte oss. De som FTH har kjøpt denne tjenesten fra har vært lite hjelpelige.

LIKEMANNSARBEID

Forbundet Tenner og Helse har fire registrerte likemenn, likemannsarbeid skjer på medlemsmøter, over telefon og via e-post. Kontakt med enkeltmedlemmer er en viktig del av vårt arbeid.

SAMARBEIDSPROSJEKTET

IMCR-studien ble publisert i 2017: "Vurdering av utvikling og gjennomførbarhet av et rehabiliteringsprogram som omfatter integrert medisinsk omsorg for pasienter som opplever vedvarende helseplager etter fjerning av amalgam." FTH har vært en sentral samarbeidspartner i dette prosjektet.

MEDLEMSBLADET

Tenner & helse har kommet ut med fire nummer i året. Ved siden av stoff direkte relatert til tannhelse har bladet inneholdt artikler om ernæring og helhetlig helse. Bladet brukes til informasjonsarbeid og deles ut på konferanser og messer.



FTH og framtiden

I år er det 35 år siden FTHs spede begynnelse. Amalgamsaken ble “vunnet” da forbudet kom i 2008. Nå gjenstår bare resten. Det vil si: et adekvat behandlingstilbud for amalgamskadde, tannbehandling inn i egenandelsordningen, samt informasjon og informasjon og atter informasjon. Det trengs fremdeles i mange år enda.

Av Toril Sonja Gravdal

Kan vårt innspill til Programgruppen, i forbindelse med dialogmøtet om utvikling av nasjonale retningslinjer for tannlegeutdanningen, som ble avholdt i Kunnskapsdepartementet 29. mai, få betydning? Kanskje er det for godt til å være sant, men vi velger likevel å tro det. Innspillet vårt kan du lese på side 10.

Det er godt å vite at framtidige generasjoner ikke får fylt tennene sine med amalgam. Det er virkelig all grunn til å glede seg over det. Et skår i gleden er det likevel at så mange amalgamskadde ikke får den hjelpen de trenger.

FTH vil jobbe utrettelig for å spre kunnskap om sammenhengene mellom tenner og helse, og for at tannbehandling skal bli et gode for alle gjennom hele livsløpet, uavhengig av personlig økonomi. Vårt arbeid er like viktig i dag som i går.

Er du på Facebook? Da kan du følge vår nye Facebook side Tenner & helse. Responsen så langt har vært svært god. I løpet av den første uka etter at siden ble opprettet fikk vi 80 følgere, stor respons på innleggene og mange delinger. Dette lover godt! Håpet er at mange vil finne veien fra Facebook videre til den nye hjemmesiden vår.

Fra forsiden på den nye hjemmesiden:

TANNHELSE OG HELSE = EN OG SAMME SAK

Det er på høy tid å innføre egenandelsordning for behandling hos tannlege på samme måte som

for annen legebehandling, slik at personlig økonomi ikke lengre blir avgjørende for hvorvidt folk får den tannbehandling de trenger. Sammen med Fagforbundet Ung og en rekke andre organisasjoner arbeider vi for at dette skal bli virkelighet. Aksjonen “Tannhelse inn i egenandelsordningen” har nå mer enn 107 000 følgere på Facebook.

Forbundet Tenner og Helse var også en sentral pådriver for et forbud mot bruk av amalgam som tannfyllingsmateriale, og arbeider fremdeles for en giftfri tannbehandling og opprettelse av et adekvat behandlingstilbud for amalgamskadde.

Les mer: AMALGAM.



Ønsker du å støtte vårt arbeid?
Les mer: BLI MEDLEM

Tennene er en del av kroppen, og tennenes tilstand har avgjørende betydning for menneskers totale helse. De senere årene er det publisert en rekke studier som bekrefter dette. I Norge har vi idag et godt fungerende tannhelsetilbud til barn og unge. Etter at amalgam forsvant fra skoletannlegenes skuff, bør det nå være trygt å sette barna i tannlegestolen. Så blir det bråstopp i det offentlige tannomsorg idet vi beveger oss inn i voksenlivet. Les mer: HELSE I HVER TANN

Hvorvidt vi holder oss friske eller blir syke handler om et omfattende samspill. Kropp og sjel er som tusenvis av brikker i ett og samme puslespill. Enhver brikke som mangler, eller er blitt slitt eller frynsete, påvirker hele bildet. Hele vår samlede livssituasjon spiller sin rolle. Medfødte disposisjoner, fysisk og psykososialt stress, miljøgifter, næringsstoffmangler, og næringsstoffoverskudd, alt virker inn, og er blant annet med å bestemme hvordan vi evner å forsvare oss mot ulike bakterier, virus og parasitter.



Forbundet Tenner og Helse
Mer enn 30 års arbeid for giftfri tannbehandling

Vårt fokus nå:

- * Å arbeide for at tannbehandling inkluderes i Folketrygden på lik linje med annen legebehandling.
- * Å gi veiledning til mennesker som er skadet av tannbehandling/tannfyllingsmaterialer.
- * Å informere om sammenhengen mellom tenner/tannfyllinger og menneskers helhetlige helse.

Les mer: HELHETLIG FOKUS PÅ HELSE

En studie sammenligner tannhelsetjenester i 32 europeiske land. Den viser at ni prosent av den norske befolkningen ikke har vært hos tannlegen det siste året, selv om behovet har vært der. Det plasserer Norge på en tiendeplass i undersøkelsen, og bare Island kommer dårligere ut i Norden. Det er særlig personer med vedvarende lav inntekt, som stønads-mottagere, som rapporterer å ha dårlig tannhelse. Årsaken ligger i at tannhelsetjenesten i hovedsak er privat finansiert, og at de fleste over

18 år betaler kostnaden til slik behandling av egen lommebok. Les mer: TANNHELSE ER OGSÅ HELSE

Les artikler om tannhelseaksjonen "Tannhelse inn i egenandelsordningen" i spesialutgaven av vårt medlemsblad Tenner & helse nr 3-2015
Les også mer om vårt arbeid i artikkelen: MIN HJERTESAK - forbundsleder har ordet

Velkommen til våre hjemmesider!



**TANNBEHANDLING
MED OMSORG**

ALLMENNPRAKSIS TANNREGULERING
-Amalgamsanering -Hvit regulering
-Tannlegeskrekk -Funksjonell regulering

Ring 22 830 830

Eller: info@stemlandklinikken.no

VELKOMMEN!



www.stemlandklinikken.no
Stortingsgata 28 (vis á vis Nationaltheateret st), Oslo.

Framtidens tannlegeutda

29. mai deltok FTH på et dialogmøte om utvikling av nasjonale retningslinjer for tannlegeutdanningen. Møtet ble holdt i Kunnskapsdepartementet.

Av Dag Einar Liland/Toril Sonja Gravdal

"Vi trenger dine innspill for å utvikle fremtidens utdanning! Det er behov for bedre nasjonal styring for å sikre at studentene forberedes på arbeidsoppgaver og arbeidsmåter i framtidens helse og velferdstjenester, samt å styrke kvalitet og relevans i alle helse og sosialfagutdanningene (Meld. St. 13, 2011-2012 og Meld. St. 16, 2016-2017)."

Dette er FTH's innspill: Forbundet Tenner og Helse er en pasientorganisasjon som i mer enn 30 år har hatt fokus på bivirkninger av odontologiske biomaterialer. Det vil si fokus på forgiftninger fra tannfyllingsmaterialer.

Oppmerksomheten har særlig vært rettet mot forgiftninger og reaksjoner relatert til amalgamfyllinger. Dentalt amalgam er en legering mellom sølv, tinn, kobber, sink og 50 prosent kvikksølv. Denne legeringen er ikke stabil, noe som medfører en kronisk frigjøring av kvikksølv.

Hos en person med amalgamfyllinger i tennene utsettes kroppen for kvikksølvforgiftning 24 timer i døgnet. Inntak av varm mat og drikke og tygging av tyggegummi fører til økt lekkasje av kvikksølv fra amalgamfyllingene.

Kvikksølv er årsak til mange sykdommer og helseplager, og symptomene på kvikksølvforgiftning er mange. I følge den svenske legen Bo Nilsson, som er en foregangsman i arbeidet mot bruken av amalgam som tannfyllingsmateriale, kan kvikksølvforgiftning gi minst 150 ulike symptomer.

Noen symptomer på kvikksølvforgiftning er: hodepine, dårlig hukommelse, lærevansker, konsentrasjonsproblemer, irritabilitet, aggressivitet, depresjon, angst, kviser, kløe, eksem, smerter i øynene, tåkesyn, metallsmak i munnen, intoleranse, allergier, astma, nedsatt immunsystem, magesmerter, forstoppelse, hjerteflimmer og muskelsmerter. Kronisk kvikksølvforgiftning kan utvikle seg langsomt. Det kan ta flere tiår før de alvorlige plagene viser seg. Amalgam er sannsynligvis historiens største medisinske katastrofe.

Boyd Haley, professor og forsker ved University of Kentucky, knytter blant annet følgende diagnoser til kvikksølv: Autisme, AD/HD, lærevansker, Alzheimers sykdom, multipel sklerose (MS), amyotrofisk lateralsklerose (ALS), Parkinsons sykdom, gulfkrig-syndromet og kronisk utmattelsessyndrom ME.

Forbundet Tenner og Helse har i en årrekke hatt fokus på **beskyttelsesutstyr ved sanering av amalgamfyllinger**.

Når tannlegen setter borren i en amalgamfylling, dannes det kvikksølv damp. Denne gassen er meget giftig. Du kan ikke se, lukte eller smake den, men du kan bli alvorlig syk av den. Derfor er det meget viktig at alle pasienter og andre som oppholder seg i samme lokale, alltid bruker beskyttelsesutstyr ved utboring av amalgamfyllinger.

Gjeldene retningslinjer er dessverre ikke gode nok. Selv om amalgam nå er forbudt som tannfyllingsmateriale i Norge, er det et faktum at det fremdeles finnes mange amalgam-

fyllinger i befolkningens tenner. Tannlegestudenter må i studien få kunnskap om den helserisiko de utsetter seg selv og sine pasienter for ved utboring av amalgamfyllinger. I tillegg må de få relevant kunnskap om helseproblemer relatert til rotfylte tenner, kavitasjoner og bivirkninger / forgiftninger nye tannfyllingsmaterialer og implantater kan gi. Forbundet Tenner og Helse har ukentlig henvendelser fra fortvilede mennesker som har fått boret ut amalgamfyllinger uten tilstrekkelig beskyttelse. Mange av disse er blitt svært syke.

Det må være en selvfølge at pasienter beskyttes mot kvikksølv som frigjøres ved sanering, slik tannleger er pålagt ved lov å beskytte miljøet mot dette svært giftige nevrotoksinet.

Tannleger bør ha kunnskap om hvilke helsevirkninger kvikksølv som lekker fra amalgamfyllinger kan ha. Altfor ofte opplever pasienter å bli



nning

mistrodd, og «påhengt» psykiatriske «diagnoser». Dette utgjør en betydelig tilleggsbelastning for mange.

FTH innehar omfattende kunnskap om amalgam og helse, og vi bistår pasienter gjennom vårt like-mannsarbeid. Vi legger vekt på et helhetlig fokus på helse, og gjennom vårt medlemsblad søker vi å vise sammenhengene mellom tannhelse og totalhelse, noe vi mener er forsømt i dagens helsevesen.

Når FTH snakker om beskyttelsesutstyr ved utboring av amalgamfyllinger, så menes det kofferdamduk, friskluftsmaske, vernebriller, skarpt bor, avsg ved tann og avluftning av lokalene.

I tillegg anbefaler vi tilskudd av naturlige vitaminer og mineral før, under og etter behandling, og at man fjerner én fylling om gangen med 6-8 uker mellom

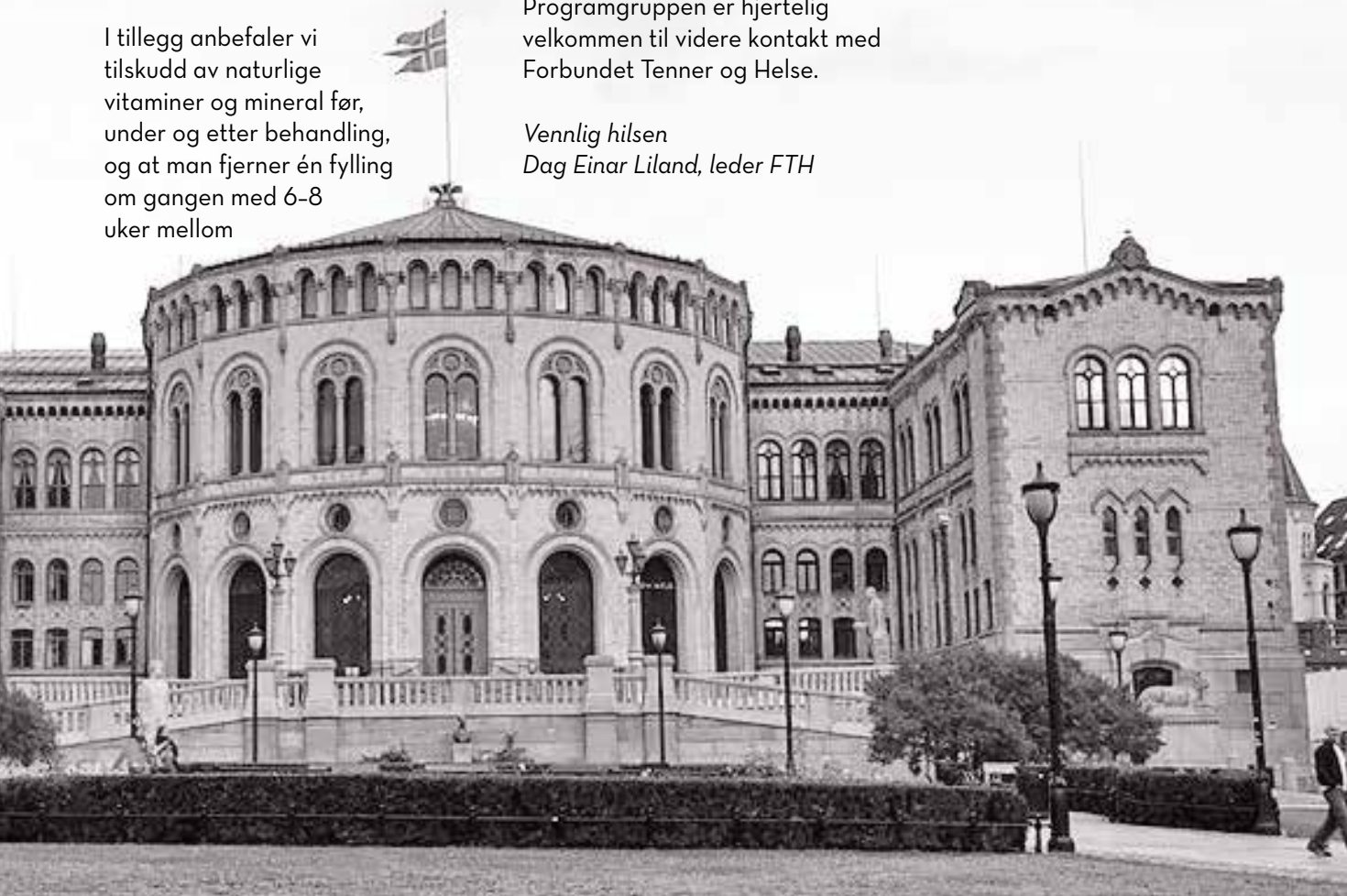
hver utskifting. Videre bør pasienten bruke kulltabletter og alkohol ved utskiftingen da disse binder kvikksølv.

FTH anbefaler alle som skal skifte sine amalgamfyllinger, å bruke en tannlege som har beskyttelsesutstyr. Det er ennå ikke et krav fra myndighetene om at tannlegene skal beskytte sine pasienter ved sanering av amalgamfyllinger. Selv om FTH i en årrekke har krevd at dette må komme på plass.

Vi oppfordrer også å les om amalgamsanering på <https://forbundettenneroghelse.wordpress.com/>

Programgruppen er hjertelig velkommen til videre kontakt med Forbundet Tenner og Helse.

*Vennlig hilsen
Dag Einar Liland, leder FTH*



Framtidens tannhelsejeneste

Hvordan vil framtidens tannhelsetjeneste se ut?

Vil vi få et mer helhetlig helsetilbud, der også tannhelse er en del av egenandelsordningen?

Av Toril Sonja Gravdal

Organisering og finansiering av tannhelsetjeneste

Usikkerheten og spenningen rundt organiseringen av framtidens tannhelsetjeneste engasjerte deltagerne på årets Forum for tillitsvalgte i Den norske tannlegeforening.



ing av fremtidens

ENDRINGER I TRYGDEREGELVERKET

Camilla Hansen Steinum, som er president i NTF orienterte om de viktigste sakene foreningen jobber med for tiden. Endringer i trygde-regelverket er en av disse sakene. "Dere vet jo selv hvor lang tid det tar å endre lovverk og regler," sa hun. "Som regel er det høringsrunder og arbeidsgrupper. Da er det veldig rart at de endrer vårt trygderegelverk fra den ene dag til den andre med en e-post. Det er noe som er galt med denne måten å arbeide på. Dette er noe vi tar opp med politikerne og med Helse-direktoratet." "Vi har også vært i innspillsmøte med Blankholmut-valget, et stort prosjekt som ser på prioritering av midler i helsetjenesten. Vår trygdeordning er noe av det de kommer til å se på. Vårt hovedargument har vært: Hvis vi skal gjøre endringer, må vi ha med fagfolkene." sa hun. Blankholmut-valget er satt ned for å gi en helhetlig drøfting av prioritering av ressurser i primærhelsetjenesten og tannhelsetjenesten

FLYTTING AV TANNHELSETJENESTEN

I 2017 vedtok Stortinget å stanse flyttingen av tannhelsetjenesten. Samtidig la de til rette for en prøveordning som skal evalueres

senere. Både Helsetjenesteloven og Pasient- og brukerrettighetsloven ble endret, samtidig som Tannhelsetjenesteloven ble vedtatt opphevet. Imidlertid iverksatte de ikke lovendringen, slik at det fremdeles er det gamle lovverket som gjelder.

I februar i år sendte Helse- og omsorgsdepartementet brev til landets fylkesmenn, der de ble bedt om å finne ut om det fantes kommuner i deres fylker som ville være med på prøveordningen. Kommune må oppfylle ulike krav. Blant annet må de overta hele tannhelsetjenesten, spesialisttannhelsetjenesten og eventuelle kompetansesentre, til tross for at kommunene ikke har informasjon om økonomien i dette. "Vi er skeptiske til prøveordningen og vi uttrykker bekymring når vi møter politikerne. Det er ingen av medlemmene i Helse- og omsorgs-komiteen som er veldig opptatt av denne saken akkurat nå, så vi er spente på hva som skjer, og vi følger det tett", sa Steinum.

På dag to av Forumet innledet Per Botolf Maurseth, som er sosialøkonom fra BI, til diskusjon med sitt innlegg om fullfinansiert tannhelsetjeneste for alle. Professor i samfunnsodontologi fra Universitetet i Oslo, Jostein Grytten, innledet også til den følgende diskusjonen. "En stor del av befolkningen går

jevnlige til tannlege i Norge, også de med aller dårligst betalingsevne. Det skjer til tross for at voksne må betale selv. De går ikke bare når det er et akutt behov, slik de ofte gjør i andre land. Dette viser at dagens system fungerer godt", sa Grytten. "Det er ikke gitt at det å gi penger hjelper svake grupper. Det er heller ikke gitt at det å utvide Helfo-ordningen vil sørge for omfordeling av midler. Det er et stort spørsmål hvordan denne ordningen virker. Det er et stort spørsmål hvordan et bedre system bør utformes. Hvis det er viktig å gå regelmessig til tannlegen, burde en kanskje subsidiere recall. Ressurssterke går regelmessig, ikke de med lite utdanning."

"Vi behøver ikke å være dårlige for å bli bedre, vi kan være gode og likevel forbedre oss", sa hovedstyremedlem Terje Fredriksen, og viste til NTFs policydokumenter, som sier at Tannlegeforeningen mener det er viktig å forbedre dagens trygdeordning og bevare systemet med en god offentlig tannhelsetjeneste.

Kilde: tannlegetidende.no

LO VIL HA OFFENTLIG TANNHELSE

- vil ha slutt på «klasseskille i munnen»

"LO har lenge jobbet for å få tannhelse inn som en offentlig helsetjeneste. Vi har ikke nådd de målene vi kunne tenkt oss, som er å få fri tannhelse", sier LO-sekretær Terje Olsson. "Vi ser at de med dårlig råd har langt større tannhelseproblemer enn andre grupper"

LO har sett seg lei på at tannhelse ikke er å anse som en del av kroppen hva statsbudsjettet angår. Nå har de inngått samarbeid med Norsk Tannhelseforsikring, og tilbyr medlemmene en forsikringsordning som dekker de største tannlegeutgiftene.

TENNER ER OGSÅ EN DEL AV HELSA

"Det vi er bekymret for, og som vi jobber politisk mot, er at det kan bli et klasseskille som viser seg i tannhelse. De som har nok penger, kan ordne tennene sine, mens de som har mindre vil prioritere det vekk. Der ser vi en tydelig trend, fordi det er så dyrt å gå til tannlegen", sier Olsson til Dagbladet.

Ønsket er at tannlege skal bli like billig som andre helsetjenester i landet, slik at man kun betaler en egenandel. "Tenner er også en del av helsa. Det burde være på linje med at du brekker et bein, eller blir syk på annen måte. Slik det er nå blir det prioritert bort", sier Olsson. Han mener at tannlegetilbudet kan trappes opp, for å på sikt bli gratis for alle."

dagbladet.no

Tannhelseaksjonen

Arbeidet med aksjonen fortsetter. Det er enighet om at det er viktig med både langsiktige og kortsiktige mål, og det utarbeides en oversikt over hvilke personer man bør rette særlig fokus mot i arbeidet med å påvirke i riktig retning. Leserinnlegg og bruk av media står på programmet og man ønsker også å få med enda flere organisasjoner.



Mat og adferd

Lørdag 10. mars arrangerte Norsk Protein Intoleranseforening, som nå har skiftet navn til "Mat og adferd", heldagskonferanse om sammenhengen mellom mat og atferd. Konferansen ble holdt i Sandvika.

Foredragsholdere var fagfolk og klinikere med solid kompetanse innen medisin, biokjemi, pedagogikk og ernæring.

Lege Geir Flatabø åpnet programmet med en innføring om hva som foregår i fordøyelsen, og om næringsopptak fra tarmen, immunforsvaret eller enzymmangel ved tilstander som for eksempel depresjon og autisme. Hva er det i maten vi reagerer på?

Åse-Line Baltzersen fortalte om veien tilbake til mestring av livet. Hun har slitt med adhd og spiseforstyrrelser, og i foredraget sitt la hun stor vekt på betydningen av matglede. Man må finne balansen og være bevisst hva som trigger et tilbakefall. Stress kan være en utfordring og kanskje også alle de «riktige» rådene.

Dag Tveiten og Labl kunne fortelle at det nå finnes tester som kan påvise enda mer spesifikk sammenheng mellom økningen av peptider ved autisme og ADHD. Peptider kan testes i blod og anses som tilfredsstillende dokumentasjon. Foreløpig er ikke testen allment tilgjengelig, men det kommer.

Vegard Holum fortalte blant annet om sitt arbeid med urolig ungdom og om metoder som ga ungdommene stabilitet og mestring. Han har gode erfaringer med at økt inntak av omega 3 gir bedret læringsevne. I sitt foredrag la han vekt på at ulike læringsmetoder ikke nødvendigvis passer for alle. Man må se hvert enkelt menneske.

Gunhild Kaupang snakket om læring. Hennes engasjement ligger særlig i det å lære bort mat, matglede og det å se hele mennesket.

Mari Frengstad ga tips til hverdagen, med fokus på matlaging og innkjøp av mat.

Alle foredragene kan ses på:
<http://www.tv-helse.no/article/web-tv-artikler/mat-adferd-se-alle-foredragene/>



FTH deltok med stand på konferansen.



MAT & ATFERD - for håp og mestring

Mat & atferd er en pasientforening for deg som søker støtte, fellesskap og økt forståelse for sammenhengen mellom mat og psykisk helse. Både den som er rammet og de pårørende kan bli medlemmer i foreningen.

Vi formidler forskningsbasert kunnskap om sammenhengen mellom et kosthold med proteinene gluten- og kasein, tarm og hjernen.

Målet er å fremme kunnskap og gode verktøy for kartlegging og tester av proteiner (peptider) fra gluten og kasein (korn og meierivarer). Gluten og melkeprotein (kasein) kan påvirke hjernen som videre kan påvirke adferd og vår helse, både psykisk og fysisk.

Freiburg-appellen fra 2002 - like aktuell i dag

av Einar Flydal, cand.polit. og Master of Telecom Strategy and Technology Management

I 2002 tok noen tyske miljømedisinere initiativet til en henstilling til myndigheter i alle land om å redusere befolkningens eksponering for elektromagnetiske felt - særlig fra mobiltelefoni. De merket at virkningene hadde begynt å sette preg på deres pasienter.

Freiburg-appellen fikk etterhvert signaturen til rundt 1.000 praktiserende leger og støtte fra 36.000 andre. Den er interessant lesning og gir perspektiv - ikke minst med tanke på at de norske statlige orga-

nene NVE og Helsedirektoratet, samt norske strøm- og telekomselskaper, i praksis arbeider aktivt for å øke eksponeringen for det som ett tusen medisinere her advarer mot:

Hadde jeg lest deres appell den gangen, ville jeg nektet å tro at deres beskrivelser kunne ha rot i virkeligheten. I dag, etter at jeg har lest atskillige artikler om temaet, gjort målinger og blindtester selv i noen år, og tatt imot historiene fra folk som blir syke når smartmålerne installeres selv uten at de ante det, kan jeg bare nikke gjenkjennende: Dette stemmer bare så sørgelig godt - også med forskningen.

Siden den gang i 2002 er ekspo-

neringen økt betydelig for pulsingen fra ulike mikrobølge-kilder. Mastene og brukerstyret står tettere, det er langt mer datatrafikk, vi har fått 3G og 4G, nødnett og DAB, smartmålere og snart 5G - og nye appeller med enda skarpere budskap.

Samtidig undrer helsevesenet og helsejournalistene seg over økningen av nettopp slike lidelser som legene beskriver i Freiburg-appellen i 2002. Og NVE og teleoperatørene jobber videre med sitt, som vil gi oss - og dem selv - mer av det samme.

Nettopp derfor er det grunn for å lese denne appellen. Det het en tid at «Veien fram går først tilbake». Her kan du lese den i norsk oversettelse:



Av dyp bekymring for våre medmenneskers helse vender vi oss – i vår egenskap av praktiserende leger på alle fagområder og spesielt innen miljømedisin – til den etablerte legestand og til de styrende innenfor helsevesen og politikk, såvel som til offentligheten.

Vi har i de seneste år sett en dramatisk økning i alvorlige og kroniske sykdommer, særlig innen følgende:

- Innlærings-, konsentrasjon-, og adferdsforstyrrelser (f.eks hyperaktivitet – ADD)
- Ekstreme blodtrykkvariasjoner som det stadig blir vanskeligere å behandle med medisiner

- Hjerterytmeforstyrrelser
- Hjerteinfarkt og slagtilfeller blant stadig yngre personer
- Sykdommer som degenererer hjernen (eksempelvis Alzheimers) og epilepsi
- Krefttilfeller: leukemi og hjernesvulster

Vi har dessuten sett en stadig økning i forekomst av ulike forstyrrelser som ofte blir feildiagnostisert til å ha psykosomatiske årsaker, slik som:

- Hodeverk og migrene
- Kronisk utmattelse
- Indre uro
- Søvnløshet, og tretthet om dagen
- Tinnitus

- Svekket immunforsvar
- Smerter i nerver og bindevev, som de vanlige årsakene ikke kan forklare, ikke engang i de mest iøynefallende tilfellene

Ettersom vi kjenner til våre pasienters livsmiljø og livsstil, kan vi, særlig etter omhyggelig utspørring*, stadig oftere se en klar sammenheng i tid og rom mellom sykdomsforekomsten og hva pasientene utsettes for av pulset høyfrekvent elektromagnetisk stråling, som for eksempel fra:

- Anlegg med mobilsendere i nære omgivelser
- Intensiv bruk av mobiltelefon





- Trådløse DECT-telefoner i egen bolig eller i nabolaget

Vi kan ikke lengre tro at dette er rene tilfeldigheter, for:

- altfor ofte ser vi en påfallende økning av bestemte sykdommer i områder eller boliger som er sterkt forurenset av høyfrekvent mikrobølget stråling,
- altfor ofte blir sykdommer eller lidelser som har vart lenge, bedre eller forsvinner på relativt kort tid når den høyfrekvente mikrobølgede strålingsbelastningen i pasientens nærhet reduseres eller fjernes,
- altfor ofte blir våre observasjoner bekreftet av at våre målinger på stedet finner usedvanlig høy intensitet av høyfrekvent mikrobølget elektromagnetisk stråling.

Ut fra vår daglige erfaring mener vi at dagens mobilteknologi (som ble innført i 1992 og siden da er blitt er blitt allestedsnærværende) og trådløse telefoner (etter DECT-standarden) er blant de grunnleggende utløserne av denne skjebnesvangre utviklingen.

Man kan ikke lenger slippe unna disse pulsede mikrobølgene. De forsterker risikoen ved kjemiske og fysiske påvirkninger vi fra før utsettes for, belaster immunfor-

svaret, og kan sette kroppslige reguleringsmekanismer som tross alt virker, ut av funksjon. Spesielt gravide, barn og unge, syke og gamle er i faresonen. Våre terapeutiske bestrebelsler på å få folks helse i stand, mister i stigende grad sin virkning: Den uhindrede og kontinuerlige strålingen inn i boliger og arbeidsplasser, ikke minst soverom - av vital betydning for avslapping, oppbygging av nye krefter og heling, fører til uavbrutt stress og hindrer pasienten i å bli ordentlig frisk. Stilt overfor denne foruroligende utviklingen føler vi oss forpliktet til å opplyse offentligheten om det vi har observert, spesielt da vi er blitt kjent med at tyske domstoler anser enhver fare fra mobiltelefonstråling for å være "rent hypotetisk" (se beslutningene ved den tyske forfatningsdomstolen i Karlsruhe og administrasjonsdomstolen i Mannheim, våren 2002). Det vi opplever i vår legepraksis er alt annet enn hypotetisk! Vi ser det stigende antall kronisk syke pasienter således også som resultatet av en uansvarlig «grenseverdipolitikk», som svikter fordi den ikke tar som utgangspunkt for sine tiltak at den skal beskytte befolkningen mot kort- og langsiktige virkninger av mobiltelefonstråling. I stedet underkaster den seg dikta-

tene fra en teknologi som alt for lenge siden ble erkjent å være farlig. For oss er dette begynnelsen på en meget alvorlig utvikling som truer mange menneskers helse.

Vi vil ikke lenger få beskjed om å vente på enda flere fiktive forskningsresultater - som erfaringsmessig ofte blir påvirket av kommunikasjonsindustrien, mens beviskraftige undersøkelser blir oversett. Vi mener at det haster og at det er absolutt nødvendig å handle nå!

Som leger er vi først og fremst våre pasienters talsmenn og forsvarene. På vegne av alle de berørte som får krenket sin grunnleggende rett til liv og til frihet fra legemsbeskadigelse, appellerer vi til de ansvarlige i det politiske liv og innen helsevesen: Benytt deres innflytelse til å støtte følgende krav:

Ny helsevennlig kommunikasjons-teknologi, forutsatt at den underkastes uavhengig risikovurdering før den blir innført, og som øyeblikkelige tiltak overgangsordninger:

- Strengere sikkerhetsgrenser, kraftig senkning av sendestyrke, mikrobølget forurensning må reduseres til et forsvarlig nivå - spesielt der mennesker sover eller komme til krefter igjen.
- Medbestemmelse for befolkningen ved planlegging av hvor

En sang for skaperverket

Jeg synger en sang for regnet
som væter den tørstende jord
som kysser de tørre plogskjær
så planter og såkorn gror.

Jeg synger en sang for vinden
som svaler et feberhett kinn
som fyller de stolte storsegel
når skutene krysser inn.

Jeg synger en sang for solen
som vekker alt liv på ny
som tiner de frosne hjerter
så tungsinn og tvil må fly.

Jeg synger for skaperverket
og han som oppholder det.
La intet true Guds gode jord
la livet få gro i fred.

Helene Freilem Klingberg



*Tannlegene: Anne Kristin Treider,
Tori Helene Lundeby, Mie Kristine Midtgarden
og Cecilie Aas*

Vi har økt vår kapasitet
og kan ta imot nye pasienter.
Solbråtanveien 10, 1410 Kolbotn
Telefon: 66 80 11 44 Faks: 66 80 54 51

TANNLEGE

Opitz Tannhelsesenter

Smålonane 2, 5353 Straume
Telefon: 56 33 57 50 Faks: 56 33 57 51
Timebest. 08.00 – 16.00

TANNLEGE

Erik Barman

Stallgata 15, 5701 Voss
Telefon: 56 52 00 20

TANNLEGE

Anthony Nordbø

Fritjov Nansensv. 48, 4019 Stavanger
Telefon: 51 58 02 77 Faks: 51 88 05 85

TANNLEGE

Hermansen AS

*Pål Hermansen, Hilde Hermansen,
Akemi Muto Vigen*

Helgesensgt. 21, 0553 Oslo
Telefon: 22 37 88 76 Faks: 22 37 10 21

mobilantenner plasseres. (Det burde være en selvfølge i et demokrati.)

- Opplysning til befolkningen, spesielt til mobiltelefonbrukere, om helsefaren ved elektromagnetiske felt.
- Forbud mot mobiltelefoner for barn og begrensninger for ungdom.
- Forbud mot bruk av mobiltelefoner og DECT-telefoner i barnehager og førskoler, skoler, sykehus,

sykehjem, forsamlingshus, offentlige bygninger og samferdselsmidler (på lik linje som røykeforbud).

- Mobil- og mikrobølgefrie områder (på linje med bilfrie områder).
- Revisjon av DECT-standardene for trådløse telefoner for å redusere strålingsintensiteten og begrense brukstiden, og for å unngå den biologisk skadelige mikrobølgede pulserende strålingen.

- Undersøkelser som er uavhengige av næringen, og som omsider tar med de omfattende, foreliggende kritiske forskningsresultatene og våre medisinske observasjoner.

* EFs kommentar: Miljømedisinere foretar spesielt grundig utspørring om pasientens ytre miljø.

(Se Flydals bloggpost på einarflydal.com, fra 20.01.2016, der er metoden beskrevet)

DET NYT

Av **Toril Sonja Gravddal**

Hvalen som strandet på Sotra har gjort inntrykk. Med magen fylt av plast ble den et symbol på en menneskelig adferd som må endres.

I året som har gått etter at hvalen døde, har stadig flere engasjert seg.

En fjerdedel av Norges befolkning har plukket plast på eget initiativ. Det er imponerende, men det er også skremmende hvor mye plast som blir samlet, det vil si hvor mye plast som er på avveie.

"Plogging" er også en ny trend. Plukk søppel mens du jogger.

Over hele landet tar folk joggeskoene på og søppelsamlepasen i hånden.

På universitetsmuseet i Bergen vises utstillingen "Plasthvalen". Det er plasten i hvalens mage og plastforurensing i havet som er tema, og et viktig mål for utstillingen

TER Å ENGASJERE SEG

- det nytter å gjøre en innsats

er å inspirere barn og ungdom til læring og aktivitet. Det må vi dersom vi skal lykkes i å endre adferden i framtiden.

Så lite som en tredjedel av plastavfallet blir gjenvunnet. I dag havner altfor mye av plastavfallet vårt i naturen. Dyrelivet blir taperen.

Det er rått parti.

«Døyande med magen full av plast kom du med budskapet din om stoda i havet. Takk for at du vekte oss.» Slik lyder teksten som står skrevet på minnetavlen til "plasthvalen" som døde på Sotra.

3. mai i år samlet hele Norge seg

til dugnad. Forhåpentligvis er det bare starten på et langvarig engasjement som ikke tar slutt før vi for alvor har gjort noe med plastforsøplingen vår. Det haster, men det nytter!

- Nå må Strålevernet rette opp informasjonen om smartmålerne!

av Einar Flydal, cand.polit. og Master of Telecom Strategy and Technology Management

Strålevernet har feilinformert Hdir og leger, HOD, NVE og kraftselskapene og deres kunder om strålingen fra smartmålerne. Det fører til sykелighet. Når ikke slike feil korrigeres straks de blir erkjent, er det ikke mulig for folk flest, herunder arbeidsgivere, leverandører, installatører, mine naboer og meg selv og min familie, å sikre et sunt strålemiljø.

Derfor har jeg skrevet en klage til sjefen, Ole Harbitz.



På facebookside sin har Statens strålevern lagt ut link til et innlegg på Helsedirektoratets hjemmeside. Som kommentar til innlegget har de skrevet: "Det er ikkje dokumentert samanheng mellom helseplager og stråling frå automatiske straummålarar. Fastlegar skal difor ikkje skrive ut legeattest som seier at pasientar har helseplager som skuldast stråling frå slike målarar."

Innlegget har overskriften "Legeattest og automatiske straummålarar", og man kan blant annet lese:

"Fastlegar skal ikkje skrive ut legeattest som seier at pasientar har helseplager som skuldast stråling frå automatiske straummålarar. Det er ikkje dokumentert samanheng mellom helseplager og stråling frå slike målarar.

Pasientar som kjem til legen med plager dei meiner skuldast stråling eller elektromagnetiske felt, må bli tatt på alvor. Plagene deira kan være reelle, sjølv om dei ikkje skuldast elektromagnetiske felt.

<https://helsedirektoratet.no/nyheter/legeattest-og-automatiske-straummalarar>

til Statens strålevern

v/ etatsdirektør Ole Harbitz

Oslo, den 8.5.2018

Krav om at Statens strålevern retter feilinformasjon om AMS, deres ref. 1700919/342.5

Jeg viser til at Statens strålevern nylig har erkjent å ha feilinformert om AMS-målerne relative sendestyrke (effektetthet) i forhold til mobiltelefoner. (Flere detaljer og referanser framgår av <https://einarflydal.com/2018/05/03/stralevernet-innrommer-har-feilinformert-om-styrken-pa-ams-malerne/> med vedlegg)

Dette er sentral informasjon. Når alle sentrale aktører feilinformeres om eksponeringsnivået og andre helt sentrale punkter som omtales under, og slike feil ikke korrigeres i klartekst straks de blir erkjent, er det umulig for folk flest, herunder arbeidsgivere, leverandører, installatører, mine naboer og meg selv og min familie, å sikre et sunt strålemiljø.

Likeledes er Strålevernets påstand om at strålingen fra AMS-målerne er så sjelden, også påvist gang på gang å være sterkt feilaktig. Påstanden er øyensynlig basert på måledata-overføringen, og regner ikke med annen trafikk, som i de fleste situasjoner er den langt største delen. Fra Aidon-målere er signaleringshyppigheten målt til hvert 0,6 sekund. Denne trafikken er å dermed regne som kontinuerlig i biologisk forstand.

Videre er etatens påstander om at strålingen er så svak og så langt under grenseverdiene at den utfra foreliggende kunnskapgrunnlag ikke kan gi helseskade, både i konflikt med «fakta på bakken» (se f eks <https://einarflydal.com/smartmaler-historier/>) og med et overveldende tilfang forskningsresultater om virkninger av «sub-termisk» eksponering og bioreaktivitet fra «pulset mikrobølget stråling». (For utdypning se samleframstilling med omfattende bibliografi i Flydal, Einar: «Elektromagnetisk stråling – gambler vi med våre barns helse?», artikkel i boka Kritiske blikk på skolen av Ole Briseid m.fl., Z-forlag, Oslo, 2018).

Etatens sterkt misvisende utsagn virker førende på Hdir og leger, HOD, NVE og kraftselskapene og deres kunder, og fører dem ganske enkelt på ville veier med sykkelighetsproduksjon som resultat. Dette er lett å observere (<https://einarflydal.com/smartmaler-historier/>) og i tråd med forskningsfunn og solid bekreftet teori om sub-termiske virkninger. Etatens linje er ganske enkelt ikke kunnskapsbasert. I stedet bygger den på den forskningen som blir igjen når all forskning som utfordrer dagens grenseverdier er silt bort i de utvalgene som Strålevernet bygger sitt kunnskapgrunnlag på. Dette er påvist gang på gang i inngående analyser, også av det kunnskapsgrunnlaget som ble tatt fram av et utvalg der Folkehelseinstituttet stilte med sekretariat (Glomsrød, Solveig og Solheim, Ida: Helsevirkninger av elektromagnetiske felt, 2012). Likeså er disse utvalgenes mangel på uholdbarhet påvist til det kjedsommelige.

Statens strålevern har så langt reagert på henvendelser i denne saken om at etaten feilinformerer om AMS-målerne med å gjenta sitt budskap, og altså nylig ved å vedgå, men bagatellisere, en feil i beregningsmåten. Når feilen rettes opp, viser det seg at AMS-målerne ved full effekt er mer enn tre ganger sterkere enn 3G- og 4G-mobiler, og altså slett ikke langt svakere. En slik reaksjonsmåte fra Strålevernets side tjener ikke folkehelsen, men primært etatens indre behov, og etatens forhold til andre etater som den har forledet.

Jeg ber om et raskt svar med en bekreftelse på at Statens strålevern vil rydde opp i dette, rette sitt informasjonsmateriell og informere de berørte i klart språk om at effektettheten fra AMS-målerne ved full effekt er betydelig høyere enn fra 3G og 4G-mobiltelefoni, og om at når all trafikk tas med, er signaleringen i den forstand som er relevant for helsen, å regne som hyppig og ikke sjelden.

Dersom en slik bekreftelse ikke foreligger i løpet av etatens normale svarfrist, vil saken bli klaget inn for Sivilombudsmannen.

Med hilsen
Einar Flydal



Minneord

Kåre Guttorm Solberg

En ildsjel har forlatt oss.

Kåre Guttorm Solberg døde brått 26. mars 2018. Min kontakt og vennskap med Kåre Solberg ble gjennom Forbundet Tenner og Helse, hvor vi begge var medlemmer fra tidlig på 1990 tallet. Vi har bak oss flere år som tillitsvalgte og likemenn, både lokalt i Hordaland og nasjonalt i Forbundet Tenner og Helse.

Som likemann i Forbundet Tenner og Helse har Kåre gjort en kjempe innsats. Mange mennesker i hele landet har i telefonsamtaler eller møter med Kåre fått uvurderlig hjelp fra ham. Med Kåres bortgang har Forbundet mistet en aktiv bidragsyter på dette området.

Takker for tiden vi fikk i lag, Kåre, for alle samtaler, turene og fellesskapet.

Takk for alt kompis, vil i fred.

Dag Einar Liland



MAT OG ADFERD

Av Geir Flatabø

At munnen og det som foregår der er vesentlig for helsa går igjen i ulike utsagn og ordtak, som at «Veien til mannens hjerte går gjennom munnen», «En manns mat er en annen manns gift», «Sykdom kommer inn i kroppen via munnen».

Senest på NRK nyheter ble det tatt opp hvor opptatt politikere er av å legge forholdene til rette for bedre læring, underforstått at en opplever økende problem med konsentrasjonsvansker diagnostisert som ADD og ADHD. Reporteren nevner ingenting om kostholdet sin betydning for læring.

Historisk sett står det referert til diettforsøk allerede i boka om Profeten Daniel i Det Gamle testamente, der det blir omtalt at et urterikt kosthold gav bedre helse og "bedre menn" enn maten "ved kongens bord" - kong David.

Fordøyelsen starter før du spiser maten, i form av at syn og lukt bidrar til å forberede munn og mage på det som skal komme, og dersom det du spiser i tillegg er fermentert, så er også fordøyelse/nedbryting i gang før du putter det i munnen.

Ufordøyelige og tungt fordøyelege matemner som stivelse, inulin, og en del proteiner er viktige på sin måte ved å bidra til mat til våre venner bakteriene, langt de fleste er venner, noen få har potensialet i seg til å forårsake sykdom.

Hvordan og hvorfor påvirker maten vår adferd, vår oppførsel og læring? Mange er kjent med at de blir uvel, slappe og trøtte eller klør, eller kanskje får pustevansker og andre problemer når de får i seg problemmat, og det er gammelt kjent at en manns mat kan være en annen manns gift.

Bestanddelene i maten som er best - til dels godt dokumentert til å påvirke adferd i negativ retning er Gluten, melk, sukker, fenoler (matsminke), oksalater, - og ellers det meste i form av allergier.

En rik og stabil tarmflora bidrar til å tåle mer mat gjennom sin bearbeiding av maten, direkte og indirekte, via sin påvirkning av vårt immunapparat, som i stor grad sitter rundt tarmene.

Dr Karl Ludvig Reichelt var forsker ved Pediatrisk Forskningsinstitutt ved Rikshospitalet til han gikk av med pensjon. Han fortsatte forskningen ved LAB1. Livsverket hans var å utvikle en metode for og påvise mengde og type peptider (protein fragmenter) ved ulike sykdommer. Mest kjent ble han for funnene ved Autisme, depresjon og lærevansker. Han kunne bekrefte tidligere funn av Dohan; at den hvite manns hvite mat hos noen bidrar til å lage forstyrrelser i hjernefunksjonen, det er da vi gjerne gir diagnosene Autisme og ADHD med mer. Teoriene hans ble etterprøvd av foreldre med barn, og på bakgrunn av overveiende positive resultater av gluten- og melkefritt (og soya fritt) ble det dannet en foreldreforening: Protein intoleranseforeningen, som senest i år har skiftet navn til **Mat og Adferd**.

Ulike bestanddeler virker på ulike måter og gir ulike symptomer, kanskje fra ulike organsystemer, men likevel, det kan være svært varierende symptomer fra reaksjoner fra melk og gluten avhengig av om det er allergi, eller morfinlignende effekter som peptidene kan påføre hjernen.

At Norske meierier tidligere brukte reklamen - *Må ha det, bare må ha det* - forteller at Meieriene har vært klar over den vanedannende effekten melk (kasein) kan ha.

Den skotske Nasjonaldikteren Robert Burns, skrev i sitt storverk "The anatomy of melancholy" at de som hadde migrene, måtte unngå all melk og mat med melk. Hans erfaring viste at melkeallergi kunne gi utslag som migrene.

Typiske funn i uriner fra melke- og glutenspisere, med psykiatriske symptomer kan være:



betaCasomorfin **1-3** H-Tyr-**Pro**-Phe-OH

1-4 H-Tyr-**Pro**-Phe-Pro-OH
morfeceptin Tyr-Pro-Phe-Pro-NH₂

1-7 H-Tyr-**Pro**-Phe-**Pro**-Gly-Pro-Ile-OH)

P1 (Glu-Trp-Gly) og **P2** (Glu-Trp-Gly-NH₂)

Serotonin Reopptaks Fremmer
(omvendt SSRI)

p-glu-trp-gly og p-glu-trp-gly-NH₂,
IAG (Indolyl Acryloyl Glycin) fra Tryptofan

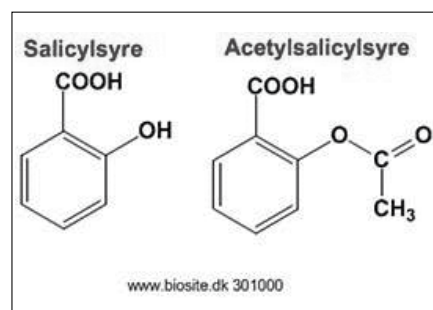
Disse er biokjemisk/farmakologisk aktive stoffer som kan lage masse krøll, dersom du har nedsatt evne til å bryte dem ned. Det kan se ut som at tungmetaller, herunder kvikksølv, og infeksjoner kan bidra til autoimmunitet som hemmer de enzymene som skal bryte ned de aktuelle stoffene.

Det er etterhvert rikelig med forskningslitteratur som viser hvordan og hvorfor kasein og gluten lager trøbbel for så mange, ikke bare de



med Cøliaki. Det er også vist at gluten gir lekk tarm, ved å øke Zonulin som "åpner limet" mellom cellene i tarmveggen, og slik sett gir økt overgang/opptak av fremmede stoff, også andre enn glutenfragmenter.

Matsminke er ofte Fenoler, kjent som salicylsyre, etylvanillin, bensoesyre med mer.



De virker blant annet ved å hemme viktige enzymer, så dersom du har nedsatt evne til å avgifte disse, vil de kunne gi negative reaksjoner.

Det er da slik at det finnes ingen test som kan fortelle deg at du tåler gluten, mens det finnes flere ulike

tester som på hver sin måte kan vise det motsatte, f eks ulike allergitester.

Er du sikker på at du reagerer negativt, så kan det muligens være verdt å be om å bli testet for mer enn standard IgE allergi og Cøliaki, - kanskje er det verdt å gå videre med å sjekke Folsyre, jern, Sink, kobber, jod, vit K, SIBO - Small Intestine Bowel Overage, Helicobacter - avføringstest, Calprotectin, Elastase, Parasitt tester, IgG -matintoleranse, Zonulin. Ulempe med de siste er at du må betale selv.

BEHANDLING

Eliminasjonsdiett blir gjerne første tiltak når det gjelder gluten og melk (og sukker og soya ++??). Det kan være problematisk, men samtidig av og til utrolig effektivt. Når det gjelder barn med autismediagnose viser flere studier positiv effekt hos vel 60% av de som prøver det. Noen foreldre mener at enzymtil-

skudd (DPP-enzym) er like bra, og i alle fall enklere.

Probiotika kan synes fornuftig utifra kunnskapen om mikrobiell erosjon, at mangfold og mengde av nødvendige nyttige bakterier ved undersøkelser helt tydelig er på retur, muligens på grunn av antibiotikabehandling, bruk av for mye kokt mat og steriliseringsprosedyrer, - til og med keisersnitt har vært nevnt, og bruken av enkelt probiotika som kan være negative for normalfloraen.

Visstnok skal det beste da være å variere, og aldri bruke samme probiotika over lengre tid - veksle på. Beste er muligens rikelig bruk av fermentert mat, helst heime-laga, sauerkraut, kimchi, kombucha, og vannkefir - og tygge den godt, og gjerne lenge, ettersom tygginga er med på å regulere fordøyelsen videre.



What a wonderful world

Av Marit Grendstad

Det går nesten ikke an å oversette denne enkle overskriften - til norsk. Hvorfor det?

To ord: Louis Armstrong - en av de største artister i jazzens historie.

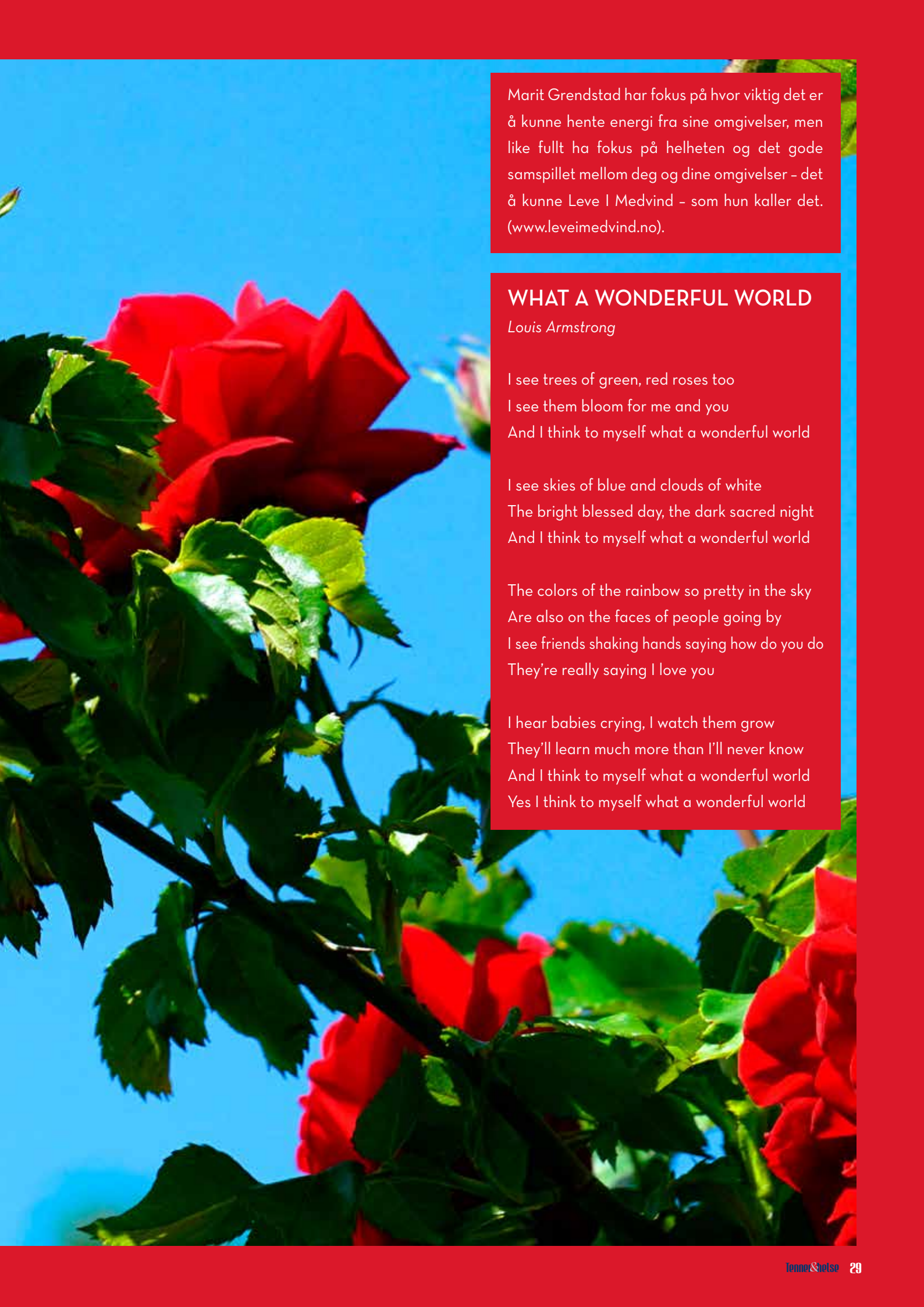
Mens jeg har fingrene på tastaturet, er det Louis Armstrong som dominerer lydbildet, og på skjermen er det en rad av hvite tenner i et stort smil og glade øyne. Stemmen er umiskjennelig dyp, varm og glad.

En vanskelig start på livet, og stormer underveis - stoppet ham ikke. Hans stemme og denne sangen, bringer alltid smilet fram i meg. Det er vanskelig å beholde tungsinnen da.

En fantastisk verden? I dag? Blå himmel og hvite skyer, glade mennesker? Krig og uro, flyktninger og økonomiske kriser - hva mer er det som dominerer nyhetsbildet?

Når jeg hører denne sangen, hjelper det meg å se forbi det som er vanskelig og tungt. Se og tro at - ja det finnes en vakker verden - og det er vi som skaper den. Vi skaper den sammen. Louis Armstrong startet det, men vi kan fortsette. Synge med, ta en svingom på golvet. Om jeg ikke er i gleden når musikken begynner, så kjenner jeg umiddelbart vibrasjonene i hjerterøttene. Det er som verden skapes på nytt. Jeg kan kjenne lukten av den røde rosen han synger om, en frisk bris, se regnbuen på himmelen og i menneskene som går forbi. Musikkterapi - vi kjenner ordet. Ja det er bare å sette på *good old Satchmo*. Tenk om vi greide det. Vi vil ha det bra, vi vil ha en glad verden. Tanken, følelsen og gleden; hold på den, lev den. Et smil avler et smil, og et til. Snart er vi der vi ønsker å være.

Yes, I think to myself what a wonderful world. Oh yeah



Marit Grendstad har fokus på hvor viktig det er å kunne hente energi fra sine omgivelser, men like fullt ha fokus på helheten og det gode samspillet mellom deg og dine omgivelser - det å kunne Leve I Medvind - som hun kaller det. (www.leveimedvind.no).

WHAT A WONDERFUL WORLD

Louis Armstrong

I see trees of green, red roses too
I see them bloom for me and you
And I think to myself what a wonderful world

I see skies of blue and clouds of white
The bright blessed day, the dark sacred night
And I think to myself what a wonderful world

The colors of the rainbow so pretty in the sky
Are also on the faces of people going by
I see friends shaking hands saying how do you do
They're really saying I love you

I hear babies crying, I watch them grow
They'll learn much more than I'll never know
And I think to myself what a wonderful world
Yes I think to myself what a wonderful world

Sentralstyret 2018

Leder

Dag Einar Liland
Totlandsvegen 365
5226 Nesttun
Tlf 950 38 029 / 55 10 29 28

Nestleder

Åse Kjelby
Nesjane 28, 5986 Hosteland
Tlf 99 60 96 94

Sekretær

Helene Freilem Klingberg
Thurmannsgt. 10 B
O461 Oslo
Tlf 22 87 09 28 / 99 58 09 25

Kasserer

John Andreas Pandur
Tårnbyvn 105
2013 Skjetten
Tlf 480 58 655 / 63 84 03 08

Styremedlem

Rita Zahl
Edderdunsveien 181, 9013 Tromsø
Mobil 938 71 825

Varamedlemmer til sentralstyret

1. Toril Sonja Gravdal
2. Olga Eliassen

Foreninger i Norden:

Sverige

Tandvårdsskedeforbundet
Bellmansgatan 30, 1 trappa
11847 Stockholm
Tlf.: 0046 08-4289242
E-post: info@tf.nu
Internet: www.tf.nu

Danmark:

**Foreningen mot Skadeligt
Dentalmateriale**
Postboks 203
1501 København
Tlf./fax: 0045 3539 1560

Finland

**Föreningen for Tandpatienter i
Finland rf**
PB 213
SF-00121 Helsingfors
Tlf.: 00358 9 55 66 25

Medlemskap i Forbundet Tenner og Helse koster per år:

- Hovedmedlem, kr. 275,-
- Husstandsmedlem, kr. 100,-

Medlemsavgiften gjelder for ett kalenderår.

Innbetaling merkes "nytt medlem", hvilket fylke du er bosatt i, skriv tydelig ditt navn og adresse og send til:

Forbundet Tenner og helse

Postboks 114 Nesttun
5852 Bergen
Tel 994 22 345
E-post: post@tennerog helse.no
Internet: www.tenneroghelse.no
Kontonummer: 7874 06 46620

Valgkomiteen

Bjørn Borch, Eilert Mathias Eilertsen og Arve Austgulen.

Foreningen for el-overfølsomme

www.felo.no

Telefon 33 48 13 00
Telefontid tirsdager
kl 10-12 og 15-17

ANNONSERE I TENNER & HELSE?

Kontakt oss!
bjorn.borch@gmail.com

Priser:
Helside 3000 kr inkl. mva
Halvside 1500 kr inkl. mva

Tenner&helse

Nr. 2 - 2018
24. årgang - Grunnlagt 1994

REDAKTØR: Toril Sonja Gravdal
Tel 413 23 943 torilsg@gmail.com

UTGIVER:
Forbundet Tenner og Helse

ADRESSE:
Post sendes til: Pb 114 Nesttun, 5852 Bergen
Tel 994 22 345
post@tenneroghelse.no
www.tenneroghelse.no

POST TIL REDAKSJONEN SENDES TIL:
torilsg@gmail.com
eller Toril Sonja Gravdal
Kirkerudlia 6e, 1339 Vøyenenga

ANNONSER:
bjorn.borch@gmail.com

REDAKSJONKOMITÉ:
Helene Freilem Klingberg hele-kli@online.no
Oddvar Juklestad oddvarjuklestad@hotmail.com

Tenner & helse kommer ut med 4 nummer pr år.
Signerte artikler står for forfatterens egne synspunkter, og er ikke nødvendigvis i samsvar med redaksjonens syn.

NESTE UTGAVE:
September 2018. Stoff innlevering: 15. august

DESIGN:
punkt&prikke punktpricke@me.com

FORMIDLING:
2punktAS

TRYKK:
RK Grafisk AS

Opplag 2000
ISSN 0805-9039

- Forbundet Tenner og Helse tar ikke ansvar for produkter eller tjenester annonsert i bladet.

FORSIDEFOTO:
Pixabay



Kontaktpersoner

Fylke	Navn	Adresse	Telefon	Tid
Akershus/Oslo	John Pandur (telefonvakt)	Tårnbyvn 105 2013 Skjetten	63 84 03 08	18.00 - 21.00
Møre og Romsdal	Anne-Margrethe Holte (fylkeskontakt)	Torebakken 4 6010 Ålesund	40 09 58 36	
Sør-Trøndelag	Oddvin Herstad (fylkeskontakt)	Kolstadtunet 3 B 7098 Saupstad	72 58 55 23	
	Ingunn Garlen	Rødrevveien 17 7082 Katten	72 84 69 73	

HUSK!

For at vi skal motta driftsstøtte for deg, må vi vite hvilket år du er født i. Dette er et krav fra departementet. Dersom du ikke har sendt dette til oss allerede, håper vi at du kan gjøre dette så snart som mulig.

FTH er medlem av
Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon, FFO

Likemenn i Forbundet Tenner og helse

Akershus/Oslo:

John Andreas Pandur - Generelt likemannsarbeid
Tårnebyvn 105, 2013 Skjetten, tlf: 480 58 655

Bergen/Hordaland:

Dag Einar Liland - Generelt likemannsarbeid
Totlandsvegen 365, 5226 Nesttun, tlf: 950 38 029

Hedmark:

Aase Storjordet Drange - Generelt likemannsarbeid
Moensvingen 11, 2450 Trysil, tlf.: 62 45 03 83



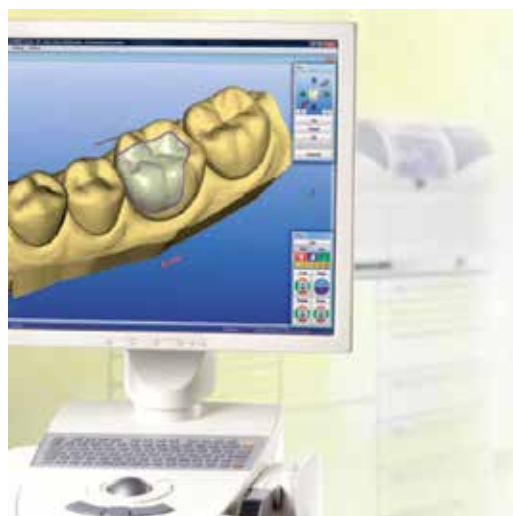
Invester i livskvalitet!

Å le hjertelig og uanstrengt i godt lag. Å vise tennene når du smiler. Å være sikker på at egen helse er ivaretatt. Enkle gleder som er en selvfølge for de fleste, men ikke for alle.

Tungmetaller fra amalgamfyllinger lekker ut og kan gi nedsatt helse og livskvalitet. Bakterier og giftstoffer fra rotfylte eller døde tenner har store allmenmedisinske risikoer, som f.eks hjerte/hjerne infarkt, drypp og diabetes.

Vår klinikk har spesialisert seg på flere områder:

- Amalgamfjerning – effektiv og optimal beskyttelse mot tungmetallbelastning under utskiftning blant annet ved hjelp av friskluftmaske.
- Rehabilitering ved hjelp av porselensfyllinger, innlegg og kroner ferdigstilt i samme seanse med Cerec teknologien.
- Fjerning av infiserte tenner.
- Rehabilitering av tapte tenner ved hjelp av kjevebensforankrede implantater i titan.



Opitz
Tannhelsesenter

Smålonane 2, 5353 Straume
Tlf: 56335750 Fax: 56335751
Mail: post@opitztannhelsesenter.no
Web: www.opitztannhelsesenter.no