

# Tenner&helse

MEDLEMSBLAD FOR FORBUNDET TENNER OG HELSE

22. Årgang – nr. 1 mars 2016



Nok et  
løftebrudd

side 4

Stor støtte til  
tannhelse

side 8

Gi barna  
ren luft

side 12

En dag, for ikke så lenge siden, leste jeg i lokalavisen min om Henrik, som var blitt mobbet gjennom store deler av skoletiden. For å overleve flyktet han inn i dataspillenes verden. I dag er han en vellykket gründer, med egen databedrift, millionomsetning og åtte ansatte. Noen ganger går det an, tenkte jeg, å snu ulykke og vonde opplevelser til noe godt. Men det er ikke alltid slik. Historiene om tøffe livsskjebner er mange, og lidelse er en del av det som skjer både rundt oss og med oss. Det å være menneske er en krevende oppgave.

Mange som lever med sykdom har fått erfare hvordan "ting" man opplever på egen kropp ikke nødvendigvis kan forklares ved hjelp av vedtatte diagnoser. Like fullt er det noe de må forholde seg til hver dag, hele tiden. For meg tok det mange år før jeg forstod sammenhengen mellom amalgamfyllingene i tennene mine og helseplagene som gradvis eskalerte. Jeg møtte mange leger, før jeg fant noen som hadde adekvat kunnskap. Det er tungt å vite at mange aldri finner noen slik lege, og at mange sliter med symptomer som får ett eller annet navn, og som deretter kun behandles med medisiner som gir en eller annen slags symptomlindring, mens den egentlige årsaken til at de er syke forblir ubehandlet.

Men det skjer noe i denne tiden som vi lever i. Stadig mer informasjon kommer fram og løftes opp. Bøker, blader, dokumentarfilmer ... Vi får stadig større mulighet til å skaffe oss kunnskap og et solid fundament til å sette sammen det vi finner til en virkelighet som passer med våre egne erfaringer. Da blir hver og en av oss, etter hvert, bedre i stand til å ta ansvar for vår egen helse på en måte som stemmer med vårt eget terreng.



Redaktør  
Toril Sonja Gravdal

### ENDELIG! Høyesterett har slått fast at Tordis Klausen og andre tannlegeassistenter som ble feildiagnostisert før 1990 har krav på yrkesskadeerstatning.

Høyesterett har slått fast at yrkesskadeforsikringsloven gjelder for personer som har fått feil diagnose før loven ble innført. Denne dommen vil få betydning for mange flere saker. Nå må alle tannhelsesekretærene få slippe flere rettssaker, i januar 2014 lovet arbeidsminister Robert Eriksson at det skal settes punktum for sakene til kvinnene som smeltet og knadde kvikksølv uten verneutstyr. Hvor mange år skal det ta før disse kvinnene for yrkesskadeerstatning og oppreisning?

*Kvikksølv er en av de farligste miljøgiftene vi har. Kvikksølvdamp og stoff som inneholder kvikksølv er giftig. Organiske stoffer som inneholder kvikksølv er særlig giftige.*

*Stoffet skader foster og arveanlegg, og kan også gi mentale forstyrrelser, lever- og nyreskader.*

*Kvikksølvforbindelser kan gi kroniske giftvirkninger, selv i meget små konsentrasjoner. Det er grunnen til at man har fjernet kvikksølv fra en rekke produkter, som termometre, bensin, de fleste batterier og i de fleste elektriske- og elektroniske produkter.*

Kilde: Wikipedia, SNL

Men det er langt flere mennesker enn tannhelsesekretærene som har blitt påført helseproblemer og sykdommer grunnet kvikksølvet i amalgamfyllingen. Når vil alle pasientene som er påført helseproblemer og sykdommer forårsaket av kvikksølvet som lekker fra amalgamfyllinger få oppreisning?

Ann-Marie Lidmark som er forbundssekretær i Tandvårds-skadesforbundet i Sverige og aktiv i Svenska Selskapet for Ortomolekylær Medisin har i år kommet ut med ny bok.

### FRISK UTAN MEDICINER

Om ADHD och autisme



Symptomer på ADHD og autisme kan minske eller forsvinne hvis årsakene blir behandlet. Ulike terapier som bygger på vitenskap og erfaringer finnes, boken viser til fakta og hva du kan gjøre. Ofte er kroppslige ubalanser som allergier, næringsmangel og feil tarmflora årsaken. Ved å rette opp i biokjemiske ubalanser og problemer med tarmfloraen kan symptomene minske eller i bestefall forsvinne helt.

Anne-Marie gir oss flere eksempler på dette i boken. Næringsmangel er ikke uvanlig hos personer med ADHD og autisme. Ofte handler det om mangel på jern, omega-3-fettsyrer, vitamin B6, magnesium og sink. Tilskudd av dette har vist forbedringer. Kan vi nå håpe at det blir en forandring, med større fokus på denne form for behandling? Og at færre vil måtte slite med alle bivirkningene som legemidlene forårsaker. <http://www.natureassociates.se/>





- S 4 Nok et løftebrudd
- S 6 Full alarm da bestefarsklokke veltet
- S 7 20 tonn giftig kvikksølv er lagret i norske tenner
- S 8 Stor støtte til tannhelse
- S 12 Gi barna ren luft
- S 16 Drikker du nok vann
- S 17 Sunn tarm – klart hode
- S 18 Probiotika  
– også av betydning for tennene
- S 19 For 15 år siden  
– helse og helhetstenkning
- S 20 Avmagnetisering av bilhjul
- S 22 Muligheter for et bedre liv  
– også i høy alder
- S 23 Bruk av alternativ behandling  
– en spørreundersøkelse
- S 24 John of God  
– den verdensberømte healeren
- S 28 Om å krympe eller utvide seg

I forbindelse med årets landsmøte har vi invitert Berit Nordstrand som foredragsholder.

Berit er lege, forfatter og mor. Hun har stort fokus på mat som behandlingsterapi, hva som er riktig næring til cellene våre og hva som er skrot mat. Berit har en fin og herlig formidlingsevne, er kunnskapsrik og engasjert i det hun holder på med.

Denne delen av landsmøtet blir et åpent arrangement, slik at alle som ønsker å få med seg hennes viktige budskap, har anledning å delta.

Følg med på hjemmesiden [www.tenneroghelse.no](http://www.tenneroghelse.no), her legger vi ut informasjon om tid og sted, og hvor billetter kan kjøpes.

I dette nummer av Tenner&helse er medlemsgiro vedlagt, vi håper du fortsatt ser verdien i det arbeid FTH bidrar med, som medlem er du med å støtte dette viktige arbeid.



Vennlig hilsen  
**Dag Einar Liland,**  
leder FTH



## VELKOMMEN SOM MEDLEM I FORBUNDET TENNER OG HELSE!

Du trenger bare å betale kr 275 på giro til  
kontonummer 7874 06 46620 eller sende en e-post til  
[post@tenneroghelse.no](mailto:post@tenneroghelse.no)

Da støtter du vårt viktige arbeid, samtidig som du mottar  
fire utgaver av medlemsbladet vårt årlig.

Det var en stor seier, både for naturen og for menneskers helse, da amalgamforbudet ble en realitet i Norge. Det er en gave til fremtidige generasjoner, og en honnør til fornuften. Over hele verden fortsetter kampen mot amalgam som tannfyllingsmateriale. Charlie Brown er en av de virkelig store idealistene i dette arbeidet, og vi i FTH er så heldige at han hele tiden holder oss informert. Også i denne utgaven av Tenner & helse bringer vi et tankevekkende brev fra ham.

# Kampanje for kvikksølvfri tannpleie: NOK ET LØFTEBRUDD

Kjære venner!

**USA's regjering har nok engang brutt en avtale som ville beskytte den amerikanske urbefolknings rettigheter. Denne gangen gjelder det brudd på Minamata-konvensjonen om kvikksølv som krever nedfasing av amalgambruk, og spesielt fremhever å «ikke oppmuntre forsikringspolitikk og programmer som favoriserer amalgam i tannpleien fremfor kvikksølvfri tannpleie».**

Det internasjonale Indian Treaty Council og Consumers for Dental Choice sendte nylig ut en anmodning til sekretariatet for indianersaker og sekretariatet som forvalter helsetjenester for denne gruppen om å stoppe bruken av dentalt kvikksølv i helseklinikker for urbefolkningsgruppen og i urbefolkningsområder.

Ved å bryte regjeringens løfte om å fase ned bruken av amalgam, fortsetter US Indian Health Service (IHS) å favorisere kvikksølvfyllinger. Dental-amalgam er disproporsjonalt brukt hos raseminderiteter, inklusiv amerikanske indianere og innfødte i Alaska. I realiteten viste en studie, publisert i 2011 i Tidsskrift for det amerikanske tannlegeforbund, at amalgam er brukt i 73 prosent av tannrestaurasjoner hos pasienter av «andre» raser. Ikke bare utsetter denne praksisen amerikanske indianere og innfødte barn fra Alaska for mer kvikksølv, det forgifter også deres mat og truer deres kultur. Etter at amalgamet har kommet ut i naturen kan visse mikroorganismer forandre kvikksølvet til metylkvikksølv, en svært giftig form for kvikksølv som bygger seg opp i fisk og skaldyr og i mennesker som spiser fisk.

Andrea Carmen, ledende direktør for det internasjonale indianske handelsråd, forklarer det slik: «Kvikksølv fra dentalt amalgam og andre kilder har en sterk virkning på den tradisjonelle indianske livsstil, som anser fisk som en integrert del av deres kultur». Amerikanske indianere og innfødte i Alaska har uttalt seg om dette problemet tidligere. I sin resolusjon fra 2013 utfordrer Den nasjonale kongress for amerikanske indianere IHS til å fase ned, dernest etter en viss tid å fase ut bruken av dental amalgam i sine programmer, favorisere kvikksølvfrie alternativer og få ut informasjon til pasienter og foreldre om de negative virkninger av kvikksølv fra ulike kilder. IHS har ignorert denne resolusjonen

Den amerikanske regjering er selv blant de største amalgam-brukere. Det er på tide at vår regjering stopper sin egen bruk av dette destruktive kvikksølv- produktet – og de kan starte med Indian Health Service.

Charlie 18. februar 2016

*National Counsel, Consumers for Dental Choice og President World Alliance for Mercury-Free Dentistry*  
Oversettelse: Helene Freilem Klingberg





## 65 tonn kvikksølv på havbunnen utenfor Fedje

Det har nå gått 13 år siden U-864 ved Fedje ble opdaget. Den 65 tonn tunge kvikksølvlasten, som den tok med seg ned til 150 meters dyp da den ble senket 9. februar 1945, har gitt mye hodebry og bekymring.

Så langt har man brukt 300 millioner kroner på utredninger, uten at noe konkret har skjedd. Hvorvidt kvikksølvet vil bli hevet opp fra havbunnen, eller om det vil bli tildekket, er enda ikke avgjort. Man har kalkulert med at omkring 8 kilo kvikksølv kan komme på avveier, uavhengig av hvilke løsninger man velger.

I første omgang skal det våren 2016 bygges en støttefylling ved baugdelen av båten. Dette må gjøres fordi geotekniske målinger viser at dette området kan bli ustabilt. Arbeidet med å lage støttefyllingen skal utføres av det nederlandske firmaet Van Oord, som regnes som verdensledende innen slikt arbeid på sjøbunnen. Blant annet har de lang erfaring med oppgaver for offshore-industrien i Nordsjøen. Arbeidet vil bli overvåket av Norsk institutt for vannforskning (NIVA). På et nylig avholdt orienteringsmøte for befolkningen på Fedje, forsikret Kystverket og de nederlandske fagfolkene, så langt de kunne, at arbeidene ved U-864 vil virvle opp minimalt med kvikksølv. Når fyllingen rundt u-båten er ferdig lagt, må den "sette seg", og videre arbeid vil derfor ikke bli gjort før tidligst sommeren 2018.



## Full alarm da «bestefarsklokke» veltet – hall på Haakonsvern evakuert

12. januar i år veltet en klokke under flytting på Sjøforsvarets hovedbase, Haakonsvern i Bergen. Små mengder kvikksølv lekket ut og førte til full alarm og utrykning av både brann-, helsepersonell og politi. To røykdykkere fra marinebasen tok seg inn for å fjerne kvikksølvet i hallen der lekkasjen skjedde. To personer befant seg i hallen, og ble begge sendt til helsekontroll etter hendelsen.

Så alvorlig ser man altså på selv svært små kvikksølvutslipp, og slik bør det være. Kvikksølv er en nervegift med svært stort skadepotensiale på helse og natur.

**“Fra amalgamfyllinger i tennene får kroppen tilført kvikksølv ved innånding, svelging, absorpsjon gjennom tannen og ved opp-tak gjennom munnens slimhinner. Dette er en forgiftning som skjer kontinuerlig, 24 timer i døgnet. Kvikksølv, spesielt avdunstet damp, spres i hele kroppen og påvirker viktige funksjoner i cellene: cellenes energiproduksjon, balansen av salter mellom cellens inn- og utside og en rekke enzymer som skal utføre det en celle skal gjøre.**

Følgene av å bli utsatt for enkelte kraftige doser av kvikksølv, eller å bli utsatt for betydelig lavere doser over lengre tid, er en rekke symptomer som ble beskrevet allerede for flere hundre år siden. Når man blir syk av amalgam er årsaken ofte en påvirkning helt fra barndommen av, til og med fra mors amalgamfyllinger i fosterstadiet, og fra vaksiner, med kraftige doser ved gjentatte tilfeller av plombering eller utboring av amalgamfyllinger. Litt etter litt blir man stadig mer følsom overfor denne påvirkningen.”

(Fra ABC for amalgamskade)

## Sprengning i Oslofjorden kan frigi store mengder miljøgifter

Arbeidet med å sprengte bort grunner i Oslofjorden skal gjøre det enklere for tankbåter og cruisebåter å komme inn i fjorden. Etter planen skal 24 skjær sprenges bort.

Nå er befolkningen redd for at arbeidet, som allerede har startet, skal føre til alvorlig forurensning og forgiftning av fisken i fjorden. Man er også redd for konsekvensene av trykkbølgene fra sprengningene.

Det er miljøgiftene kvikksølv, kadmium, bly, benzoperylen og TBT som i særlig grad gir grunn til bekymringen.





# 20 tonn giftig kvikksølv er lagret i norske tenner



Bildet er tatt under en tidligere markering foran Stortinget. Kåre er flink til å få folk i tale, og er en god ambassadør for FTH.

Av Toril Sonja Gravdal

Kåre Solberg har vært medlem i Forbundet Tenner og Helse siden 1995. De siste årene har han sittet i Sentralstyret. I høst ble han intervjuet av avisen Norge idag, om sitt engasjement og om hvordan amalgam og kvikksølv påvirker menneskers helse.

Med overskriften "20 tonn giftig kvikksølv er lagret i norske tenner", håper vi at han har fått mange av avisens lesere til å våkne.

"Vi er svært godt fornøyd med forbudet mot amalgam som tannfyllingsmateriale", sier han i

intervjuet og legger raskt til: "men vårt viktige arbeid fortsetter. Fremdeles ligger omkring 20 tonn kvikksølv lagret i norske tenner, og fremdeles mangler vi et godt tilbud til alle de som er blitt syke på grunn av tannfyllingene sine. Mange har vært syke i lang tid, og noen er til og med blitt allergisk mot kvikksølv. For disse menneskene vil helbredelsesprosessen kunne ta lang tid."

"Alle som skal skifte ut amalgamfyllingene sine bør bruke en

tannlege som har tilstrekkelig beskyttelsesutstyr. Dette er svært viktig fordi kvikksølvet er svært giftig." "FTH anbefaler også støttebehandling med vitaminer og mineraler. Det går også an å påskynde avgiftningen. Trenger du råd, så ta kontakt", sier Kåre Solberg i sin invitasjon til avisens lesere.



# STOR STØTTE TIL TANNH

Både fagbevegelsen, organisasjoner og flere av de politiske partiene ga sin fulle støtte til Fagforbundet Ungs tannhelsekampanje under vår markering foran Stortinget.



Leder av Fagforbundet Ung, Christina Beck Jørgensen, åpnet:

*Vi ser at arbeidet vi gjør nytter og vi vil takke for den store støtten vi har fått fra en rekke politikere, og alle organisasjoner, som alle vil være med å kjempe for det samme. Men skal vi få dette til, så må jo politikerne komme tydeligere på banen, og derfor har vi invitert alle partiene hit for å fortelle om sitt arbeid med tannhelse og hva de mener er viktig, sa Jørgensen.*

**Tekst og foto Martine Grymyr,  
Fagforbundets informasjonsavdeling**

Fagforbundet Ungs tannhelsekampanje ble sparket i gang våren 2014, og ved hjelp av ungdoms-tillitsvalgte spredte vi postkort over hele landet.

Vi har samlet inn signaturer både via postkort og digitalt, 17 partier, forbund og organisasjoner har tilsluttet seg, og kampanjesiden har allerede bikket godt over 100.000 følgere.

Forrige runde med signaturer avsluttet vi med en storstilt markering foran Stortinget den

5. november 2014. Nå var tiden inne for å gjenta suksessen og vise at vi holder presset oppe.

1. mars inntok dermed Fagforbundet Ung plassen foran Stortinget.



## DETTE SA PARTIENE:



### **Kristelig Folkeparti, ved Geir Sigbjørn Toskedal, medlem av Kommunal- og forvaltningskomiteen:**

KrF har for lengst anerkjent at tennene er en del av skaperverket og dermed også en del av kroppen. Å få tannhelse inn under egenandelsordningen har vært programfestet hos oss lenge.



### **SNORRE VALEN, SOSIALISTISK VENSTREPARTI.**

#### **Sosialistisk Venstreparti, ved nestleder Snorre Valen:**

- Veldig mange lar være å gå til tannlegen fordi de ikke har råd, og det er blodig urettferdig, ulogisk og uakseptabelt. Vi som fellesskap trenger å ta styringen på dette problemet. Jeg vil gratulere Fagforbundet Ung med en veldig viktig start, men vi må også være realistiske. Jeg lover å slåss alt jeg kan for en tannhelsereform.



Oslo Medisinske Pikekor ga sin støtte til kampanjen.

Fortsetter neste side



### MARIE SNEVE MARTINUSSEN, RØDT.

#### Rødt, ved nestleder Marie Sneve Martinussen:

- Vi støtter kravet fullt ut. Det handler om forskjells-Norge, om økende økonomiske forskjeller. Jeg synes det er interessant å trekke fram at noe av det første Siv Jensen gjorde som finansminister, var å kutte 4,1 milliarder i formuesskatten. 4,1 milliarder er omtrent hva det ville koste å finansiere tannhelse for alle.



### RUTH GRUNG, ARBEIDERPARTIET.

#### Arbeiderpartiet, ved Ruth Grung, medlem av Helse- og omsorgskomiteen:

Arbeiderpartiet har vedtatt et benkeforslag om at tenner er en del av kroppen. Det er kanskje ikke veldig forpliktende, men i første omgang tenker vi at det skal omfatte barn og de mest trengende. Kom tilbake om et halvt år og se hva jeg har fått til.

### LANG VEI IGJEN

Til slutt var det Høyres Kristin Ørmen Johnsen som mottok underskriftene på vegne av Helse- og omsorgskomiteen. Hun innrømmet at det fremdeles er en lang vei igjen.



Kristin Ørmen Johnsen, Høyre, mottok underskriftene på vegne av Helse- og omsorgskomiteen.

- Først vil jeg takke Fagforbundet Ung for at dere setter tannhelse på dagsorden. Vi er ikke fornøyd før vi får alle inn under tannbehandling, men om vi får det til i løpet av denne stortingsperioden vet jeg ikke, sa Johnsen, og fortsatte: Jeg er opptatt av at ingen skal vegre seg for å gå til tannlegen på grunn av regningen, og der har vi et stykke igjen å gå.



# TANNPLEIE FOR ALLE



*God tannhelse reduserer faren for andre sykdommer og lidelser. En god offentlig tannhelseordning vil kunne spare samfunnet for mye penger som i dag blir brukt til behandling av alvorlige sykdommer.*

*Tennene våre er en del av kroppen, derfor mener vi at tannhelse må likestilles med andre offentlige helsetjenester. Vi ønsker at det blir en del av egenandelsordningen.*

• omtanke • solidaritet • samhold

# Inneklima: GI BARNEN REN LUFT!

Mange amalgamskadde vet så altfor godt hvordan det oppleves å leve med ulike former for overfølsomhet. Mange reagerer sterkt på dårlig inneklima; på ulike lukter, rengjøringsmidler, tilsetningsstoffer, maling, muggsopp, støv, eksos...listen er lang.

Av Toril Sonja Gravdal

Selv var jeg i mange år så overfølsom at det ikke var mulig å leve et normalt liv. For meg hadde den ekstreme overfølsomheten sin debut da jeg jobbet i en barnehage i Oslo. Barnehagen lå like ved ett av Oslos mest trafikkbelastede veikryss. Nærmeste nabo var endestasjonen for en av byens bussruter, og om vinteren kunne bussene stå lenge med motoren i gang, mens diesellukten lå tjukk over området. I etasjen under barnehagen var garasjen for nabolagets biler, og på personalets pause-rom lå røyken fra sigaretter ofte nok så tett. Det fantes ingen "røykelov" den gangen. Alt dette var en del av vår hverdag, mens ventilasjonsanlegget i barnehagen var ute av drift, og lufting gjennom vinduene kun skjedde i korte intervaller på grunn av utendørs støv. Året var 1981, og inneklima, luftforurensning og allergier var nærmest å regne som fremmedord i det norske språket. Så ble jeg en av dem som fikk oppleve hvor-

dan kunnskapsløshet og feilbehandling kan endre livet fullstendig.

## I DAG VET MAN BEDRE, MEN TAR MAN KONSEKVENSENE AV DET MAN VET?

Dårlig inneklima blir nå stadig oftere påpekt å være en årsak til at mange barn utvikler astma og allergiplager. Siden 1960-tallet har det vært en mangedobling av antall barn med astma i Norge. Faktisk er astma i dag den vanligste kroniske sykdommen hos norske barn. Likevel går 25 000 barn i barnehager som mangler godkjenning, og 4 av 10 barnehager har ikke hatt tilsyn siste tre år. <sup>(1)</sup> Den siste tiden har inneklimaet i barnehagene hatt økt fokus i media. Det er bra. For de minste i blant oss tåler mindre enn oss voksne når det kommer til dårlig luftkvalitet.

Helsedirektoratet og TNS Gallup kartla høsten 2015 alle private og offentlige barnehager i Norge. Dette ga innblikk i forholdene ved 89 prosent (5302) av landets barnehager.

333 kommuner deltok i kartleggingen. Kartleggingen viste at 13 prosent av landets barnehager mangler godkjenning. Hver tredje kommune rapporterer at de har en eller flere barnehager som drives ulovlig. Fire av ti barnehager har ikke hatt tilsyn siste tre år. Det er påvist feil og mangler i forhold til kravene ved flere enn halvparten av barnehagene, og inneklima er oppgitt som hovedårsak til manglende godkjenning. Nesten halvparten av barnehagene mangler en vedlikeholdsplan som skal sikre varig god kvalitet i barnehagen. (Kilde: Helsedirektoratet)

På bakgrunn av kartleggingen har NRK laget et landsdekkende kart over barnehager, med informasjon som sier noe om helsevernet i de ulike barnehagene. Man kan selv sjekke barnehagen her: <http://www.nrk.no/livsstil/sjekk-din-barnehage-1.12801856>

Forskningsresultater viser at økningen av astma, allergi og annen overfølsomhet i stadig sterkere grad kan knyttes til miljøfaktorer, og det





er godt dokumentert at dårlig inneluft kan forverre plagene hos personer med slik sykdom. Også friske personer kan få betydelige helseplager ved å oppholde seg over tid i bygg med dårlig inneluft. Vanligst er plager som gjentakende luftveisinfeksjoner, hodepine, unormal tretthet, tørr hud, tørre og såre slimhinner i øyne, nese og hals, nedsatt konsentrasjon og arbeidsevne.<sup>(2)</sup>

Man regner med at så mye som 10 – 12 prosent av alle skolebarn i Norge har astma.<sup>(3)</sup>

Det bør stilles strenge krav til inneluft i norske skoler og barnehager, og lokaler som ikke tilfredsstiller disse kravene bør ikke tillates brukt som oppholdsplass for barn. Investering i godt arbeidsmiljø for de minste er investering i helse hos morgendagens unge og voksne.

(1) <https://helsedirektoratet.no/nyheter/25-000-barn-i-barnehager-uten-godkjenning>

(2) <http://www.naaf.no/no/inneklimate/Fakta-om-inneklimate>

(3) <https://www.lhl.no/lhl-astma-og-allergi/astma/astma-hos-barn/>

## DÅRLIG VENTILASJON

Godt inneluft er avhengig av god ventilasjon. Vær oppmerksom på at ventilasjonsanlegg trenger hyppig rengjøring for å hindre vekst av mugg/sopp. Hvorfor ikke gjennomlufter skikkelig ved å åpne vinduene? Innelufta bør heller ikke holde for høy temperatur, for da blir man både trøtt og uopplagt.

## FUKT OG SOPP

Fukt i gulv og vegger gir grobunn for muggsopp, som er en versting når det gjelder å lage helseskadelig inne luft. Vær oppmerksom på lekkasjer og tegn på fuktighet.

## AVGASSING

Møbler, bygningsmaterialer og andre "ting" kan avgi skadelige og sykdomsfremkallende gasser.

Så langt det er mulig bør man derfor velge miljø- og helsevennlige produkter.

## KJEMIKALIER

Rengjøring med kjemiske vaskemidler etterlater rester av kjemiske stoffer. Barn, som jo ofte oppholder nær og på gulvet blir ekstra utsatt. Moderne rengjøring kan gjøres med mikrofiber og vann, uten bruk av kjemiske midler. Tørrmopping kan med fordel utføres hyppig, for å fjerne støv som har bundet til seg forurensede partikler, midd o.l.

## FRA RAPPORTEN: KUNNSKAP OM INNEKLIMA OG HELSE

"Et viktig utgangspunkt for vår rådgivning og helseforebyggende arbeid er at godt inneluft har stor betydning for helse og trivsel i befolkningen. Dette gjør det viktig å forebygge og utbedre risikoforhold inne som kan knyttes opp til nedsatt trivsel, forverring av eksisterende sykdom eller utløse sykdom.

De siste årene har det kommet forskningsresultater som nyanserer kunnskapen vår og fører til en viss spissing i hvilke inneluftområder man bør fokusere på (fuktproblemer/ muggsopp i enda større grad, partikler og til dels flyktige organiske forbindelser). En oppdatering av

kunnskapsstatus på inneluftafeltet vil derfor bedre synliggjøre behov for eventuelt endrede råd og anbefalte normer.

Vi mener imidlertid det fortsatt er behov for vitenskapsbasert kunnskap om sammenhenger mellom inneluft og helse. Målet med slik kunnskap er å kunne gi bedre informasjon og råd til både helsemyndigheter, den lokale helsetjenesten og publikum."

"Godt inneluft har stor betydning for helse og trivsel i befolkningen, særlig når de fleste tilbringer det meste av tiden sin innendørs. (forts. side 14)





## INNEKLIMA SOM ÅRSÅK TIL SYKDOM

Inneklimaforhold som temperatur og ventilasjon kan påvirke skoleprestasjoner og arbeidsevne. Selv om de aller fleste ikke blir syke av dårlig inneklima, kan inneklima-relaterte risikoforhold føre til både ubehag og mistrivsel. En del vil også kunne oppleve forverring av eksisterende sykdom og i noen tilfeller at sykdom utløses.

Det er derfor viktig å forebygge og utbedre risikoforhold. Noen eksempler på slike risikoforhold kan være fuktproblemer og muggvekst, en del kilder til flyktige organiske forbindelser, høy partikkelforurensning, radon og allergener. Utbedring må særlig prioriteres der hvor mange melder om helseplager som synes å ha en sammenheng med risikoforhold i lokalene hvor de oppholder seg.

Personer med luftveisallergi, hjerte-karsykdom og barn generelt

er ofte følsomme grupper med hensyn til risikoforhold i inneklimasammenheng. Eksempelvis er det i estimater fra amerikanske miljøvernmyndigheter vist at spedbarn får i seg dobbelt så mye støv (100 ·g mot 50 ·g per dag) og er mer enn ti ganger så følsomme for skadelige effekter av støveksponering sammenliknet med voksne (US EPA, 2002).

Samtidig bør man være klar over at mange av dem som opplever at inneklima kan være årsak til deres plager eller sykdom har symptomer som kan skyldes andre forhold enn inneklimaet, og det kan ofte være svært vanskelig å fastslå om det faktisk er inneklimaet som er årsaken til plagene.

## VARIERENDE OPPMERKSOMHET RUNDT ULIKE INNEKLIMAFORHOLD

Det synes som befolkningens fokusering på spesifikke inneklima-

forhold varierer over tid og tildels uavhengig av kunnskapsstatus innen feltet. Til en viss grad kan dette skyldes økt medieoppmerksomhet og pressgruppers engasjement for sin sak. Slik oppmerksomhet kan være nyttig og nødvendig, men behøver ikke å bety at spesifikke forhold det fokuseres på har stor helsemessig betydning, verken for enkeltindivider eller for befolkningen generelt. Publikums økte oppmerksomhet kan også skyldes bedre informasjonstilgang f.eks. på internett. Dessverre finnes det mye informasjon uten forankring i gode vitenskapelige data, og som kanskje bidrar til ugrunnet frykt i stedet for den faglige, og i noen grad erfaringsbaserte informasjonen, som er nødvendig for gode tiltak.

Det foregår mye forskning på inneklimafeltet internasjonalt og noe nasjonalt, både når det gjelder undersøkelser av befolkningens



reaksjoner på inneklimateforhold og med hensyn til interaksjoner mellom forurensningskomponenter og biologiske systemer. Mens befolkningsundersøkelsene har bidratt med ny kunnskap om sammenhenger mellom helse og eksponeringsforhold, har den eksperimentelle forskningen gitt kunnskap som er interessant for på sikt å kunne forstå hvordan eksponeringen kan føre til helseutfall. Det er imidlertid fortsatt et behov for vitenskapsbasert kunnskap om sammenhenger mellom inneklimate og helse. Målet med slik kunnskap er å kunne gi bedre informasjon og råd til både helsemyndigheter, den lokale helsetjenesten og publikum.

Det er spesielt viktig at helsetjenesten har et godt kunnskapsnivå om sammenhenger mellom forskjellige risikofaktorer i inneklimate sammenheng og mulige helseskader, om de begrensninger som ligger i dokumentasjon av årsakssammenhenger og hvordan slike saker bør håndteres.

## SØKELYS PÅ INNEKLIMATE FOR BARN OG UNGE

Vi må fortsatt fokusere på inneklimateforhold i barns miljøer, dvs. skoler og barnehager, i tillegg til

best mulig informasjon til boligeiere og boligbrukere. Dårlige vedlikeholds- og bygningsmessige standarder i skoler og barnehager vil ikke nødvendigvis forårsake direkte helseeffekter, men det bidrar til at både barn og ansatte opplever dårlige arbeidsforhold. Miljørettet helsevern overfor denne gruppen er også ivaretatt i egen forskrift. Denne forskriften er knyttet til den nye folkehelseloven som trådte i kraft 1. januar 2012.”

«Retningslinjer for inneluft» utkom første gang i 1991. På denne tiden hadde innelufts betydning for helse og trivsel fått stadig økt oppmerksomhet. I denne sammenhengen var det ønskelig å samle den kunnskapen som var tilgjengelig, slik at man kunne gi anbefalinger i forhold til forurensningsnivåer i inneluft.

I 1996 ga Sosial- og helsedepartementet Folkehelsen i oppgave å oppdatere det faglige grunnlaget for retningslinjene, og i 1998 ble den reviderte rapporten utgitt med tittelen «Anbefalte faglige normer for inneklimate». Våren 2011 nedsatte Folkehelseinstituttet igjen en ny arbeidsgruppe for enda en revidering av kunnskapsgrunnlaget og normene.

Den reviderte utgaven ble utgitt høsten 2013. Denne utgaven bestod i hovedsak av en oppdatering av kunnskapsgrunnlaget. Normene ble ikke vesentlig endret, med unntak av en endret normtekst for fukt og muggsopp, husstøvmidd samt svevestøv. I denne nye utgaven tok man med tre vedlegg, med fokus på spesifikke organiske komponenter der innemiljøet er en mulig kilde: propylenglykol, glykol-eter og ftalater, elektromagnetiske felt (EMF) samt en del problemstillinger kommunehelsetjenesten og publikum står overfor innen inneklimatefeltet og hvilke råd som blir gitt.

Rapporten ble igjen revidert i 2014/15. Her er oppdelingen av kapitler endret litt i forhold til asbest og syntetisk mineralfibre. Det ble også foretatt en oppdatering av kunnskapsgrunnlaget for syntetiske mineralfibre, samt gjort noen presiseringer i forhold til svevestøv.

## LES HELE RAPPORTEN:

<http://www.fhi.no/dokumenter/468437f8f0.pdf>





## STOR ØKNING I SALGET AV FRUKT OG GRØNT

I 2015 økte salget av frukt og grønnsaker her i landet med 1,5 milliarder kroner. Salget av grønnsaker og poteter økte med en verdi på 8,1 prosent. Frukt og bær salget med 10,2 prosent. Det var salget av bananer, tomater, jordbær og avocado som hadde størst økning, med banan på en solid førsteplass, med en økning på hele 173 millioner kroner.



## Driker du nok vann?

Kroppen vår består av 60% vann. Vann er helt livsnøvendig for at vi skal fungere optimalt. Tilstrekkelig inntak av vann gjør kroppen bedre i stand til å bekjempe frie radikaler. Dette har stor betydning for alle kroppsprosesser, ikke minst aldringsprosessen i hud og indre organer.

Tilstrekkelig inntak av vann hjelper kroppen å skille ut avfallsstoffer, og virker gunstig på blod-sirkulasjonen. Det har også betydning for fordøyelsen, for urinveiene, for hydrering av indre organer, for å holde det dårlige kolesterolet nede, og for å opprettholde et sunt pH-nivå i blodet. Også slimhinnene i lunger, nese, bihuler trenger tilstrekkelig med væske for å kunne beskytte seg optimalt.

## EGG – sunn og god mat

Gjennom mange år ble vi fortalt at vi ikke skulle spise for mange egg. Dette er ikke lengre en vedtatt sannhet. Egg er en god kilde for en rekke nyttige næringsstoffer: omega-3 fettsyrer, zink, B-vitaminer, jod og, ikke minst, rikelig med D-vitaminer, som vi nordboere ofte får for lite av. Det anslås at så mange som halvparten av Norges befolkning får for lite D-vitamin. D-vitamin er viktig for immunforsvaret og for opptak av kalsium, som igjen er viktig for å opprettholde et sunt skjelett.





## Sunn tarm – klart hode

Nevrolog og forfatter David Perlmutter står bak denne boken, som videreformidler kunnskap om sammenhengen mellom kosthold / fordøyelse / tarmhelse på en helhetlig og lettfattelig måte. Han forteller om hvordan mange har opplevd en dramatisk bedring av helsen ved hjelp av enkle kostholdsendringer og hjelp til å gjenoppbygge en sunn tarmflora. Ved siden av mage- tarmplager, er kroniske smerter, utmattelse, depresjon, autoimmune sykdommer blant tilstandene som kan bedres, eller forsvinne helt, når tarmfloraen kommer i balanse.

Oppskrifter og råd gjør det enkelt å bruke denne boken som en veileder på veien mot bedre helse. Anbefales for alle som ønsker mer innsikt i hvordan tarmfunksjonen påvirker hele kroppen.



## ØKOLOGISK GIR HELSEGEVINST

En global studie<sup>(1)</sup>, gjort av en forskningsgruppe bestående av 25 forskere fra ni forskjellige land, har konkludert med at økologisk melk og kjøtt har klare helsemessige fordeler framfor konvensjonell melk og kjøtt. Selvom denne forskjellen er tydeligere på kontinentet enn her i Norge, finner man klare forskjeller også her i landet.

Studien ble publisert i British Journal of Nutrition i februar i år.

Hovedfunnet i studien, er at det er tydelig høyere mengde av visse omega 3-fettsyrer i den økologiske melka enn den konvensjonelle. Det er også et lavere, og dermed gunstigere, forholdstall mellom omega 6 og omega 3 i den økologiske melken.

Studien er tydeligere i forhold til melk enn til kjøtt, noe som kan henge sammen med et mindre utvalg i bakgrunnsmateriale. Imidlertid ser man også her at de økologiske produktene har flere viktige fettsyrer, og et bedre forhold i mellom disse fettsyrene.

(1) [http://journals.cambridge.org/download.php?file=%2FBJN%2FBJN115\\_O6%2FS0007114516000349a.pdf&code=e721e86df6d77aa0329e7a33e0a9df0e](http://journals.cambridge.org/download.php?file=%2FBJN%2FBJN115_O6%2FS0007114516000349a.pdf&code=e721e86df6d77aa0329e7a33e0a9df0e)

## GURKEMEIE ER MYE MER ENN ET KRYDDER

Av Helene Freilem Klingberg

«På grunn av gurkemeiens antatte betennelsesdempende virkning omtales urten ofte som naturens kortison. Forebygger og lindrer smerter i ben, muskler og ledd»

Dette kan vi lese i en brosjyre «Helse til folket» utgitt av Pharma Nova. Gurkemeie inneholder det viktige næringsstoffet curcumin og dette virkestoffet antas å ha størst helsebringende effekt. Curcumin er i folkemedisinen spesielt kjent for å lindre smerter i muskler og ledd.

Gurkemeie urteekstrakt blir i disse dager brukt mot osteoartrose/slitasjegikt, halsbrann, magesmerter, diare, tarmgass, mageproblemer, tap av appetitt, leverproblemer og galleblære symptomer. I en studie viste gurkemeie å ha like god effekt som det smertestillende medikamentet ibuprofen i lindring av slitasjegikt smerter. Har også en rekke gunstige virkninger på fordøyelsessystemet som tarmgassproduksjon og betennelse i tykk- og endetarm.





## Probiotika – også av betydning for tennene

Forskere ved universitetet i Barcelona har funnet en sammenheng mellom probiotika og tannhelse.<sup>(1)</sup> 100 testpersoner drakk probiotisk melk i sju måneder. Disse testpersonene viste seg å få færre hull i tennene, i tillegg til at de ble mindre plaget med tannkjøttbetennelse og dårlig ånde.

(1) [http://www.aobjournal.com/article/S0003-9969\(11\)00338-4/abstract](http://www.aobjournal.com/article/S0003-9969(11)00338-4/abstract)

## Barn i Hedmark har landets beste tannhelse

Tall for 2015 viser at Hedmark kan vise til landets beste resultater når det gjelder tannhelse hos barn. Oversikten viser at 95 prosent av treåringene hadde null hull. For femåringene er tallet 84 prosent, mens 12-åringene er 70 prosent «hullfrie». Blant fylkets 18-åringene har andelen uten karies sunket til 29 prosent.

“Bak disse positive tallene ligger det mye god jobbing ute på klinikkene. Vi fokuserer på systematisk forebygging, og det hjelper. I perioden 2007 til 2014 gjennomførte vi 13.000 færre fyllinger på barn i alderen 3-18 år. Det er en besparelse på fire tannlegeårverk, sier fylkestannlege i Hedmark, Claes Næsheim, til Hamar Arbeiderblad. “Vi har et langsiktig mål om at minst 50 prosent av 18-åringene skal ha null hull i 2020.”



## TANNHELSE HOS HUND OG KATT

Både hund og katt rammes av tannproblemer. Dette er faktisk så vanlig at alle hunde- og katteiere bør være på vakt. Fordi dyrene ser ut til å ha stor toleranse for å takle smerter i munnhulen når disse smertene er kroniske og utvikles over tid, kan slik sykdom være vanskelig å oppdage.

Den vanligste årsaken til problemer i munnhulen er peridontitt og dannelse av tannstein. Så mange som 80 % av hunder og katter over 4 år får slike problemer.

Det beste forebyggende tiltaket er å pusse tennene. For at dette virkelig skal ha en effekt, må man pusse tennene så og si daglig. Bruk gjerne en babytannbørste med myk bust. Tørrfor, som gir tyggemotstand, anbefales også. Ellers bør man foreta jevnlig tannsjekk, der man ser etter tannstein. Dette ses som et brunt belegg som legger seg over tennene og bak tannkjøttkanten mot tennene. Man må også være oppmerksom på tegn på betent tannkjøtt, blødninger og dårlig ånde. Nøl ikke med å la en veterinær evaluere graden av tannsten og tannkjøttbetennelse, samt ta røntgenbilder av tannrøttene for å utelukke dårlige røtter og tannbyller grunnet peridontitt.

Man må også være oppmerksom på tannresorpsjon, som forekommer hos mellom 20 til 75 % av alle katter. Dette er en sykdom der tannrøttene brytes ned av kroppens egne celler. Den opptrer vanligvis i 4-6 års alderen. Denne sykdommen ses sjelden hos hunder.





# For 15 år siden...

LEDER

## Helse og helhetstenkning

Hva er grunnen til at det er så vanskelig å forby amalgam som består av 50% kvikksølv når det er så lett å stoppe salget av en såpe som inneholder ca. 2%? Har dentalindustriens talsmenn sterkere påvirkning når det gjelder beslutningsprosessen enn vi får vite? Har man ingenting lært av tobakksspørsmålet?

Disse problemstillingene formidler vår sosterorganisasjon i Sverige, Tannvårdskadeförbundet, i et åpent brev til sin regjering. Vi gjengir deler av brevet i dette nummer av bladet, og retter gjerne spørsmålene mot vår egen hjemlige sammenheng. Samtidig ser vi at den amerikanske advokaten Christopher A. Bomba har et poeng når han i sine refleksjoner omkring amalgamdebatten peker på at denne debatten både har en vitenskaplig og en politisk side som gjør det vanskelig å komme videre.

Vårt forbund har sendt uttallige brev til politikere og helsemyndigheter – og tre av disse brevene blir gjengitt i dette nummer. I skrivende stund har vi fått svar som indikerer at våre synspunkter vil bli tatt på alvor. Vi forventer også at Stortinget vil inkludere amalgamskadede når spørsmålet om tannbehandling og refusjonsordning blir drøftet. Dette er en gruppe som har store helseproblemer og betydelige utgifter til sanering av sine amalgamfyllinger, men ikke har fått økonomisk hjelp.

En av dem som i den senere tid har bidradd til å rette søkelyset på amalgamskade og kvikksølvforgiftning, er fotballspilleren Arild Berg. At han har stått fram slik han har gjort, har slått en ny bresje i det forterpede argumentet "det er ikke vitenskaplig bevist at ...."

Ny oppmerksomhet om denne viktige saken bidrar også den svenske boken "Gapa stort" til. Den er skrevet av ekteparet Ulla Hilding og Mauritz Sahlin, og tar for seg amalgamets trussel mot folkehelsen. Forfatterne formidler egne bitre – og opp-

løftende erfaringer, og skriver klokt om sin ønskeliste på forskningsområdet:

- diagnostikk
- avgiftning og rehabilitering
- individuell materialtesting, alternative materialer og testmetoder for nye materialer
- matintoleranse koblet til tungmetaller
- tungmetallenes innvirkning på immunsystemet
- tungmetaller og el-overfølsomhet

*Jeg kom nylig hjem fra et besøk på det anerkjente alternativsykehuset i Polen "Santa Monica". Det var meget interessant og opplytende å se at amalgamsanering inngikk i totalbehandlingen av pasientene som led av forskjellige sykdommer. Minst halvdel av dem var kreftpasienter. Når vil skolemedisinen se sammenhengen mellom tungmetallbelastning, kvikksølv og alvorlige sykdommer i den norske befolkning?*



FOTO: HÅKON BERG

*Helene Fredeur Klingberg*

## Avmagnetisering av bilhjul

Avmagnetisering av bilhjul gjøres for å redusere magnetfelt fra dekkene. Mange som har fått gjort denne prosedyren på sin bil sier at de merker en vesentlig bedring etter operasjonen.

Du kan nå få utført avmagnetisering av bilhjul på Handz On i Vika i Oslo for kr 250,- pr hjul. Handz On disponerer et av FELOs avmagnetiseringsutstyr.

**Avmagnetisering av bilhjul får du også gjort hos:**

TAPPEN (Esso Lillesand), Jernbanegata 3 Tlf. bestilling: 45600804

**Trøndelag:** Avmagnetisering av bilhjul Ta kontakt med post@felo.no

**Les mer:** <http://www.felo.no/tjenester/avmagnetisering-av-bilhjul>



## SLIK SKAL DE REDDE BIENE

KrF fått gjennomslag i Stortingets næringskomité for å be regjeringen legge frem en sak om nasjonal strategi for bier og pollinering. Det vises til at det i deler av Kina nå praktiseres håndpollinering av epletrær. KrF betegner utviklingen som skremmende, og mener den tilsier et føre-var-prinsipp også i Norge.

I innstillingen fra næringskomiteen presenterer opposisjonspartiene (minus Sp) og regjeringens støttepartier flere tiltak for å styrke bienes livsvilkår:

1. Etablere som fast praksis at man slutter å bruke sprøytemidler langs norske veger – også for andre typer veier som ikke sorteres under Statens vegvesen. Vegvesenet har allerede besluttet at de skal slutte å bruke sprøytemidler.
2. Kommunale parker og grøntarealer bør ha krav om en andel vekster som er viktige for pollinerende insekter.
3. Dagens ordning med utvalgte kulturlandskap må utvides fra 22 til 100 områder.
4. Det må bli forbudt å importere fremmede humlearter som utkonkurrerer og/eller på andre måter skader de norske humlene.

Både KrF, Venstre, Ap, Sp og SV slutter seg til tilrådingen om en nasjonal bie-strategi. Frp og Høyre i næringskomiteen mener på sin side at en ny strategi for å sikre fortsatt mangfold av villbier og andre pollinerende insekter «vil være svært ressurskrevende».

Regjeringspartiene mener det vil være mer hensiktsmessig med «en mer helhetlig strategi for bevaringen av naturmangfold», for å styrke artsmangfoldet og matproduksjonen i Norge.

Kilde: Bondebladet



**TANNBEHANDLING  
MED OMSORG**

### ALLMENNPRAKSIS

-Amalgamsanering

-Tannlegeskrekk

### TANNREGULERING

-Hvit regulering

-Funksjonell regulering

**Ring 22 830 830**

Eller: [info@stemlandklinikken.no](mailto:info@stemlandklinikken.no)

**VELKOMMEN!**



[www.stemlandklinikken.no](http://www.stemlandklinikken.no)

Stortingsgata 28 (vis å vis Nationaltheateret st), Oslo.





## Landsmøtet 2016 holdes lørdag 28. og søndag 29. mai 2016 på Scandic Bergen Airport Hotel

Alle betalende medlemmer av FTH i 2015 har møte- og talerett på landsmøte i 2016. Forbundet dekker reise og opphold for de som er valgte representanter fra fylkesavdelingene til landsmøtet, andre må dekke reise og opphold selv. Det er bindende påmelding innen 30. mars 2016

Saker som ønskes fremmet på landsmøte må være sentralstyret i hende senest 30. mars 2016

Adresse: post@tenneroghelse.no eller Forbundet Tenner og Helse Postboks 114 Nesttun, 5852 Bergen



### FOREDRAG MED BERIT NORDSTRAND

I forbindelse med landsmøtet vil Berit Nordstrand holde foredrag fredag 27. mai. Klokkeslett er ikke fastsatt, men informasjon vil bli lagt ut på FTH's hjemmesider så snart dette er klart. Berit Nordstrand er lege, og har utgitt en rekke bøker om mat og helse.

Les mer på hennes hjemmeside:  
<http://beritnordstrand.no>



# Muligheter for et bedre liv - selv i høy alder

Lederen for vår svenske søsterorganisasjon Margaretha Molius skriver en kommentar til et innlegg i bladet deres, tf BLADET, der hun imøtegår et synspunkt om å fraråde pasienter om å sanere dersom de har fylt mer enn 60 år. Det er feilaktig og alvorlig mener hun. I dag når mange forventes å leve et meget lengre liv enn 60 år, er det enda viktigere å sørge for at unødvendige belastninger på kroppen blir unngått.

Hun beskriver hva som har skjedd med noen pasienter som hun har hatt kontakt med gjennom årene: En pensjonert folkeskolelærerinne kontaktet meg da hun var 87 år. Hun hadde siden 40-års alderen hatt problemer med ledd, reumatismeverk og astma og var lei seg for at hun ikke kunne gjøre det hun hadde drømt om i løpet av arbeidslivet på grunn av sykdom. Hun kom seg til Norge, der, i forhold til hennes bosted, de beste tannlegene fantes, og fikk sanering. Da hun var 93 år skrev hun et fantastisk fint brev og fortalte at hun nå gikk på ski, både langrenn og utfor og vandret på fjelltur. Hun hadde reist til USA og Canada og hadde det utmerket.

En sykepleier fortalte at hennes morfar hadde sanert som 67-åring, kvittet seg med mange sykdomsplager og levde mange år som frisk. Han hadde også overtalt sin kone til å sanere.

En ekspert i helsevesenet forklarte at hans mor hadde sanert i 60-års alderen og ble så pigg etter dette at hun nå er den mest ettertraktede i bridgegjengen ettersom hun har hukommelse som ingen andre, og kjøpte seg ny bil som 87-åring.

En 70 år gammel tidligere politimann forklarte: «Uten de der fyllingene har jeg aldri mer den fryktelige hodepinen som jeg hadde en gang i måneden under hele arbeidslivet.»

Det finnes atskillige lignende beretninger inklusiv alle våre egne erfaringer, da alle vi som jobbet ideelt med spørsmålet har vært mer og mindre utslått av kvikksølv og siden kunne vende tilbake til et liv vi ikke våget å drømme om da vi var mest syke. Det handler ikke bare om å hjelpe akkurat nå. Kvikksølvet fører til så mange andre problemer. Det påvirker våre barn og barnebarn via overføringer av giften i mors liv, den erfaringen er ikke innlært, men ervervet. Hva den leder til fins det store kunnskaper om hos våre kontakter med forskere i hele verden. FN's kvikksølvforbud innebærer et stopp for alt kvikksølv. Da gjelder det å få bort det berget som finnes i den eldre befolkningens tenner, før levningene skal tas hånd om. Slammet fra renseanleggene er forurensset med gift. Tannpleiepersonale som pusser og borrar på fyllingene risikerer å bli forgiftet og arbeidsudyktige. Det fins overveldende grunn til at alle drar i samme retning når det gjelder amalgamsanering.

Det blir ikke bedre for dem som fortsatt har amalgamfyllinger, med behandlere som ikke tar sitt ansvar og forteller om mulighetene for et bedre liv uten disse giftlagre.

*Margaretha Molius*

*Oversettelse Helene F.Klingberg*





# Bruk av alternativ behandling blant nordmenn med helseplager knyttet til tidligere amalgamfyllinger – en spørreundersøkelse

Fyllingsmaterialet amalgam tolereres vanligvis ganske godt. Imidlertid er det noen pasienter som opplever helseproblemer de selv mener skyldes amalgam. Opplevde helseplager kan vedvare selv etter at amalgamet er fjernet. Disse helseplagene har fellestrekk til pasienter med medisinsk uforklarlige, fysiske symptomer (MUPS) som er hyppige brukere av alternativ behandling.

Målet med spørreundersøkelsen var å beskrive bruk av alternativ behandling hos mennesker som har amalgamrelaterte plager, selv etter at all amalgam var fjernet. Vi ville undersøke hvor mange som brukte alternativ behandling og hvilke typer alternativ behandling de brukte. Vi la spesielt vekt på selvrapporterte effekter av mottatt behandling, kjønnsforskjeller i bruk og bruk i forhold til selvrapportert helse.

Et spørreskjema ble sendt til alle 999 medlemmene av Forbundet tenner og helse hvorav 36,4 % returnerte skjemaet til Nasjonalt forskningssenter innen komplementær og alternativ medisin (NAFKAM). I skjemaet ble det spurt om sosio-demografiske data, helseplager knyttet til tidligere amalgamfyllinger, helsestatus ifølge deltagerne selv, symptomer og erfaringer med alternativ behandling. Vi inkluderte bare deltagere som hadde fjernet alle amalgamfyllingene, noe som gjaldt de aller fleste.

Av de inkluderte deltagerne hadde 88,9 % brukt minst en form for alternativ behandling, flere menn (95,7 %) enn kvinner (86,2 %,  $p=0,015$ ). De mest brukte behandlingene var kosttilskudd, vitaminer og mineraler anbefalt av terapeut (66,7 %), kosttilskudd, vitaminer og mineraler på egenhånd (59,0 %), akupunktur (48,8 %) og spesiell diett (47,5 %). Vi fant ingen forskjeller i bruk av alternativ behandling mellom de som rapporterte normal til god, og de som rapporterte dårlig helse. Med unntak av biopati og kinesologi var selvopplevd behandlingseffekt bedre i gruppen som rapporterte normal til god helse sammenlignet med gruppen som rapporterte dårlig helse.

Deltakerne i vår studie var hyppige brukere av alternativ behandling. Disse funnene er i tråd med funn i andre studier av pasientgrupper med tilsvarende symptombilde. Noe av årsaken til den høye bruken av alternativ behandling kan være manglene støtte og behandlingstilbud innenfor det offentlige helsevesenet.

Artikkelen kan leses i sin helhet her (engelsk):  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4722717>

Sluttrapporten fra IMCR studien skal leveres i slutten av august i år.

# JOHN OF GOD

## – Den verdensberømte healeren

Av Rainer Karlsen

Foto Wenche & Rainer Karlsen

João Teixeira de Faria (73) har fått tilnavnet "John of God", eller "João de Deus" på portugisisk, av de tusener og kanskje millioner av mennesker fra hele verden som han har hjulpet og helbredet gjennom sitt liv. På sitt spirituelle senter, Casa de Dom Inácio som ligger i landsbyen Abadiânia i Brasil, tar han tre dager i uken imot alle som kommer dit, helt gratis. Hans arbeid på Casaen er blitt dokumentert, blant annet av Oprah Winfrey i hennes amerikanske kveldsshow, samt gjennom flere ulike dokumentarer. Den mest anerkjente er den amerikanske dokumentaren 'Healing – Miracles, Mysteries and John of God' <http://www.healing-themovie.com/>, hvor det i tillegg til João selv, blir intervjuet mennesker og frivillige hjelpere på Casaen, som har

fått helbredende hjelp gjennom João.

*«Quem cura é Deus eu não curo ninguém», «Jeg helbreder ingen, den som helbreder er Gud»* (João Teixeira de Faria).

Casa de Dom Inácio er et religionsfritt sted hvor alle er velkomne, men João, som er katolsk oppfostret, snakker om Guds kraft og at det er den som helbreder gjennom ham, og ikke han som person. João fungerer som det som kalles et fulltransemedium, hvor han lar energien til avdøde sjeler, entiteter som de kalles på Casaen, overta kroppen slik at de kan gjennomføre helbredelsene. João selv husker ingenting av det som skjer mens entitetene overtar kroppen hans, men alt som skjer på Casaen blir dokumentert gjennom videoopptak. Samtidig som João kanaliserer disse energiene så er også Casaens plassering

en medvirkende årsak til at energiflyten er ekstraordinær på dette stedet. Casaen er plassert på et krystallrikt fjellplatå, noe som medvirket til oppfinnelsen av krystallsengen, som er omtalt i en tidligere artikkel.

João ble født 24. juni 1942 i landsbyen Cachoeira de Goiás. Familien var veldig fattig, og João ble tvunget ut i arbeidslivet som skredderlærling i en alder av 14 år for å hjelpe til med å forsørge familien. Men arbeid var ikke lett å få eller beholde, og i en alder av 16 år, etter at João hadde mistet nok en jobb, begynte hans kall om å hjelpe alle som trenger det. På vei hjem bestemte João seg for å bade i en liten elv, og der fikk han en visjon av en vakker, blond kvinne som han snakket med resten av dagen. Denne kvinnen er senere blitt identifisert som Saint Rita av Cascia (1381-1457). Dagen etter returnerte João til dette stedet i håp om å treffe henne igjen, men hørte bare en



På Casa de Dom Inácio: Fra venstre, Casaguide Wenche Karlsen, medium João Teixeira de Faria (John of God) og Casaguide Rainer Karlsen.



stemme som ba ham gå til et spirituelt senter i den nærmeste byen. João fulgte stemmen og fant senteret hvor mange mennesker ventet på ham. Der ble kroppen hans for første gang overtatt av entiteten til Kong Salomo, som helbredet de syke menneskene på senteret, blant annet gjennom fysiske operasjoner. João, som ikke husket noe av dette, mente selv at han hadde besvimt av utmattelse da han ankom senteret. João innså etter hvert at dette var hans kall i livet, men kontroversene rundt det han gjorde medførte et omflakkende liv med forfølgelse, fengsling, rettsaker og fysisk avstraffelse iscenesatt av myndighetene og det tradisjonelle kirkesamfunnet.

Samtidig som João kanaliserer disse energiene som bidrar til å helbrede mennesker, og i noen tilfeller helbreder umiddelbart, er João selv og entitetene veldig klare på at den som blir behandlet

må gjøre sin del av jobben, og at skolemedisinen og disse spirituelle energibehandlingene må gå hånd i hånd. Casaen er veldig klare på at ingen skal avslutte behandling eller medisinerer som er foreskrevet av ordinære leger. Det snakkes daglig om kosthold og viktigheten av å drikke vann samt ta vare på den fysiske kroppen vi har, i tillegg til den spirituelle delen av kroppen. Det å gjennomføre reise til Abadiânia inkluderer mye meditasjon og selvransakelse, det er også en periode hvor det anbefales på det sterkeste å legge bort mobiltelefoner og PC'er som i så stor grad preger vår hverdag i dagens hektiske samfunn. Stresse ned og la kroppen finne en ro som vi sjelden eller aldri opplever andre steder i dag, samtidig som man spiser sunn mat. Dette i seg selv kan i mange tilfeller være nok til at kroppens eget immunsystem kommer ovenpå igjen, og kan bekjem-

pe sykdommer og infeksjoner mye mer effektivt.

På Casa de Dom Inácio gjennomføres det flere forskjellige behandlinger. Som nevnt tidligere er det avdøde sjeler som tar over kroppen til João for å gjøre denne jobben. Det kan være flere entiteter som bytter på å være i kroppen hans og de har ulike personligheter, noe som kan merkes på João's framtoning mens dette pågår. En av de mest omdiskuterte behandlingene er de fysiske operasjonene, eller intervensjonene som de kalles. Hvor entitetene bruker en skalpell til å gjøre et kirurgisk kutt i personen som ønsker hjelp, eller bruker en helt vanlig kniv for å skrape på øyepplet. Alt sammen gjøres uten normal bedøvelse eller antiseptiske midler. De som har gjennomgått disse inngrepene rapporterer om liten til ingen smerte, og det er ingen kjente rapporter om infeksjoner i etterkant. Disse fysiske inn-





grepene er allikevel i mindretall og utgjør under 5 prosent av det som skjer på Casaen. De aller fleste inngrepene skjer som spirituelle intervensjoner, det vil si uten at det gir utvendige merker.

Det snakkes også mye om troens og bevissthetens kraft på Casaen. Et av João's favorittsitater kommer fra Ignatius av Loyola (1491-1556), en spansk adelsmann og grunnleggeren av Jesuittordenen:

*«For den som tror trengs ingen ord, for den som ikke tror er ingen ord tilstrekkelige».*

João antyder også at troen spiller en stor rolle når han i boken 'Spiritual Cures' blir spurt om det er mulig å bli helbredet uten å tro på det selv:

*«Ja, men dersom noen har søkt hjelp så er det i seg selv en indikasjon på at man tror.»*

Kanskje er det den spiren av tro og håp som tennes i selv de mest tvilende når de blir stilt ovenfor livstruende lidelser som er starten på selve helbredelsen?

Ønsker du mer informasjon om reisene?  
Se [www.johnofgodhealingreiser.no](http://www.johnofgodhealingreiser.no)





TANNLEGE  
**Erik Barman**

Stallgata 15, 5701 Voss  
Telefon: 55 32 46 26

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



Bergstien Tannlegesenter AS – 32 83 80 00  
Bergstien 64, 3016 Drammen



**Frogner Tannklinikk**

TANNLEGE

**Stein E. Andreassen**

Tidemandsgate 2, 0266 Oslo  
Telefon: 22 43 08 17



*Tannlegene: Anne Kristin Treider,  
Tori Helene Lundeby, Mie Kristine Midtgarden  
og Dyveke Knudsen*

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**

Lonaveien 6, 5353 Straume  
Telefon: 56 33 57 50 Faks: 56 33 57 51  
Smålonane 2, 5353 Straume  
Telefon: 56 33 57 50 Faks: 56 33 57 51  
Timebest. 08.00 – 16.00



## ORD OM HÅP

Jeg våknet av en drøm  
som var så underlig og varm  
Jeg så rad på rad av mennesker  
rundt vår klode arm i arm

Alle sang den samme sangen,  
alle brukte samme ord  
sunget ut på tusen språk  
i et kjempemessig kor

Det var ord om fred og frihet,  
likeverd og verdighet  
mat til alle, grønne skoger,  
tro og håp og kjærlighet

Enda kan jeg høre tonen,  
hysj..., nå hører jeg den her  
Som en klang fra sjel til sjel  
er den virkelig og nær

Toril



# Om å krympe eller ut



**Av Marit Grendstad**

Det jeg skriver i disse småstykkene er ofte utfordringer som jeg selv har stått overfor. Så den som følger med, vil fort se hva som har stått på dagsorden i livet mitt den siste tiden. Denne gangen handler det om de reaksjoner som så ofte skjer automatisk i gitte situasjoner. Det å bli bevisst på hva som skjer, hjelper oss å komme ut av det som gjerne kalles "offerrollen". Høres kjent ut? Mange av oss gjør det ubevisst, og hver gang det skjer, forsterkes et mønster som jeg tror de fleste av oss egentlig ikke ønsker å være i.

Hva skjer med kroppen din når du

er på et ukjent sted, det er mørkt og du hører noen mistenkelige lyder. Du står der helt alene og vet ikke hva som nå kan komme til å skje. Krymper du deg? Går du inn i en "liten og redd" posisjon eller setter du beina enda stødigere på bakken, retter opp ryggen og puster godt ned i magen og ser deg rundt? Vårt nervesystem reagerer ofte på autopilot og gjør det som det har lært. Er du redd, så krymper du deg - er du ikke redd, så utvider du deg. Kanskje husker du som barn hvem du kjente deg trygg sammen med, uansett hva som skjedde - en bestemor, en mamma eller pappa? Hvis den voksne var redd, så ble

ofte barna redde, og lærte seg et reaksjonssmønster. Var bestemor trygg og stod stødig uansett hva som hendte, så lærte barna seg det. Er det ikke på tide å ta en gjennomgang og sjekke status quo?

Hva skjer i deg når du skal betale i kassa, og det lyser "Ikke dekning" fra skjermen hvor kortet ditt står? Køen er lang, kassadama ser på deg og hva skjer med alle varene du ikke har betalt for? Krymper du deg - og blir liten og flau og skjemmes over det som skjer? Eller sier du 'beklager' og er opptatt av hvordan dere kan løse det? Det er jo slettes ikke sikkert at det var ditt



# vide seg

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](http://www.leveimedvind.no)).

kort det var noe galt med, kanskje var det problemer i banken eller på nettet? Om du der og da, puster godt ned i magen, kjenner at du faktisk står med begge beina støtt på bakken, så er det mye lettere å tenke klart, enn om du reagerer med å bli nervøs, anspent og febrilsk prøver å unnskyld deg for alle i køen, kassadama inkludert.

Det er et bilde fra langt tilbake som dukker opp i denne sammenhengen. En avistegning av en mann som står med hatten i hendene – liten og puslete og skal spør om lån i banken. Banksjefen sitter der stor og mektig og ser ned på denne puslete mannen. Er det slik vi føler

oss av og til? At vi ikke verdt noe og nesten ber om unnskyldning for at vi er til? I sterkere og mindre sterkere grad, tror jeg at vi alle har kjent på det. Prøv å bli bevisst på hva som skjer med deg i visse situasjoner, og kjenn etter hvordan du står. Hvordan er blikket ditt? Står du lutet i ryggen? Hvordan puster du? Er det noen steder i kroppen du kjenner at du er anspent og har vondt? Noen gjengangere? Hvis du så deg selv utenfra, hva ville du se da?

Gi deg selv en utfordring neste gang en slik kjent situasjon i livet ditt dukker opp. Stopp opp en kort stund og gå gjennom sjekkpunkt-

ene over. Hva er sant om deg akkurat der og da? Vil du forandre på noe? Nå har du sjansen. Rett deg opp i ryggen, pust ned i magen og løft blikket. Det er all grunn til at du skal kunne være tilstede i deg selv som et glad og lykkelig menneske. Føler du en fare true, så er det i alle fall helt sikkert at løsningen på en vanskelig situasjon kommer lettere om du er godt til stede hos deg selv, uten det stresset som forkludrer mulighetene til å tenke og handle klart. Det er aldri for sent å snu et gammelt mønster. Og for å si det med Pippi Langstrømpe sine ord: "Dette har jeg aldri gjort før, så det klarer jeg sikkert!" Lykke til!

# Sentralstyret 2016

## 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  
0461 Oslo  
Tlf 22 87 09 28 / 99 58 09 25

## Kasserer

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

## Styremedlem

Kåre Solberg  
Moldkvile, 5282 Lonevåg  
Tlf 56 39 21 84

## Varamedlemmer til sentralstyret

1. Toril Sonja Gravdal
2. Lillian Henriksen
3. Oddny Torbjørgr Trædal
4. Anders Christensen

# Foreninger i Norden:

## Sverige

**Tandvårdsskedeförbundet**  
Kungsgatan 29, SE-461 30  
Trollhättan  
Tlf.: 0046 520 80600  
Fax: 0046 520 80602  
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, Rolf Høvring 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](mailto:bjorn.borch@gmail.com)**

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

# Tenner&helse

Nr. 1 - 2016  
22. årgang - Grunnlagt 1994

REDAKTØR: Toril Sonja Gravdal  
Tel 413 23 943 [torilsg@gmail.com](mailto:torilsg@gmail.com)

UTGIVER:  
Forbundet Tenner og Helse

ADRESSE:  
Post sendes til: Pb 114 Nesttun, 5852 Bergen  
Tel 994 22 345  
[post@tenneroghelse.no](mailto:post@tenneroghelse.no)  
[www.tenneroghelse.no](http://www.tenneroghelse.no)

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

ANNONSER:  
[bjorn.borch@gmail.com](mailto:bjorn.borch@gmail.com)

REDAKSJONKOMITÉ:  
Helene Freilem Klingberg [hele-kli@online.no](mailto:hele-kli@online.no)  
Jorunn Østberg [jorunnos@gmail.com](mailto:jorunnos@gmail.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:  
Juni 2016  
Stoff innlevering: 15. mai

DESIGN:  
[punkt&prikke punktpricke@me.com](mailto: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:  
Hans Braxmeier





## Fylkeskontakter

| Fylke            | Navn                                    | Adresse                             | Telefon     | Tid           |
|------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|-------------|---------------|
| Akershus/Oslo    | John Pandur (telefonvakt)               | Tårnbyvn 105<br>2013 Skjetten       | 63 84 03 08 | 18.00 - 21.00 |
| Bergen/Hordaland | Kåre Solberg<br>(fylkeskontakt)         | Moldkvile<br>5282 Lonevåg           | 56 39 21 84 |               |
|                  | Inger Kristine Bøe<br>(telefonvakt)     | N. Rolfsens vei 23 D<br>5094 Bergen | 55 27 06 19 |               |
| Møre og Romsdal  | Anne-Margrethe Holte<br>(fylkeskontakt) | Torebakken 4<br>6010 Ålesund        | 40 09 58 36 |               |
| Sør-Trøndelag    | Oddvin Herstad<br>(fylkeskontakt)       | Kolstadtunet 3 B<br>7098 Saupstad   | 72 58 55 23 |               |
|                  | Ingunn Garlen                           | Rødrevveien 17<br>7082 Katten       | 72 84 69 73 |               |

**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

### **Hedmark:**

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

### **Bergen/Hordaland:**

Kåre Solberg - Generelt likemannsarbeid  
Moldkvile, 5282 Lonevåg, tlf.: 56 39 21 84

Inger Kristine Bøe - Generelt likemannsarbeid  
N. Rolfsensvei 23D, 5094 Bergen, tlf.: 55 27 06 19

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



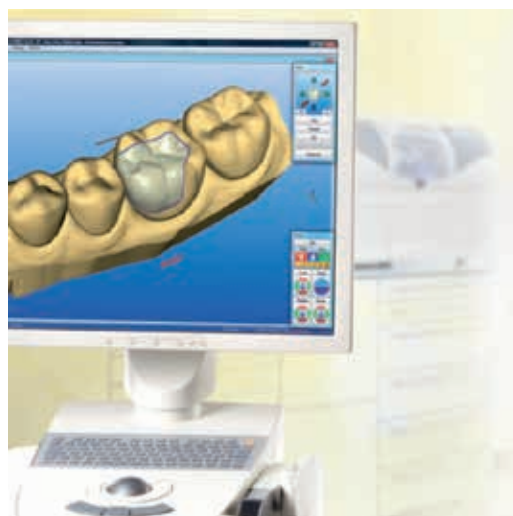
## Invester i livskvalitet!

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 allmennmedisinske 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](mailto:post@opitztannhelsesenter.no)  
Web: [www.opitztannhelsesenter.no](http://www.opitztannhelsesenter.no)