

# Tenner & helse

MEDLEMSBLAD FOR FORBUNDET TENNER OG HELSE

16. Årgang – nr. 3 september 2010



Verdenskonferansen  
i Stockholm

side 4

Glem aldri  
Minamata

side 8

Nektet behandling  
– sultestreik førte fram

side 11



Aller først vil jeg takke for den tilliten jeg er vist ved ansettelsen som ny redaktør for Tenner & helse. Jeg går til jobben med spent forventning, men også med ydmykhet. Som mangeårig medlem har jeg fulgt med, og kjent beundring for, alt det viktige arbeidet som har vært gjort. Jeg har også gledet meg over alle de flotte medlemsbladene jeg har mottatt i postkassen min. Etter beste evne skal jeg forsøke å bringe stafettpinnen videre. Amalgamforbudet er, endelig og heldigvis, en realitet i Norge. Behovet for videre arbeid er likevel fortsatt stort. Forbundet blir neppe uten arbeid med det første.

Norge troner stadig øverst på listen over land som er bra å bo i. Vi har uten tvil mye å være takknemlige for. Vi har også de største muligheter noensinne til å ta informerte valg for framtiden.

I vår tid er det helhetsforståelse og økologi som gjelder; hvordan alt henger sammen med alt.

Som menneskehet står vi sannsynligvis foran vår vanskeligste oppgave så langt. Det handler om livene og framtiden vår.

Vi har reist til månen. Vi utforsker stadig større deler av universet. Menneskekroppen er for lengst dissekert og kartlagt. Vi skifter ut menneskehjarter og opererer inn nye ledd og organer.

Likevel; helhetsforståelsen av mennesket har på en bemerkelsesverdig måte kommet skremmende kort. Det er en erfaring vi deler, mange av oss som sliter med helseproblemer som doktorene ikke vil verifisere i journalene sine. Heldigvis finnes det også riktige leger, de som har forstått at pasienter besitter verdifull kunnskap om egen helse, - nyttig og nødvendig for å gi de samme pasientene adekvat medisinsk hjelp. De riktige legene lytter interessert. De ser sine egne begrensninger, og de sender pasientene videre når de forstår at noe er utenfor deres eget kompetanseområde. De riktige legene er åpne også for den såkalt alternativ medisinen, fordi de har erfart at det kompliserte mennesket oftest har nytte av et stort spekter tilnæringsmetoder for å finne nødvendige svar og løsninger.

Mine tanker går til alle dem som lider av "ikke-sykdommer". Om og om kan man undres over hvordan bristen på logikk går igjen når pasienters lidelse avvises til tross for mengder av kjent adekvat informasjon som forklarer pasientens tilstand. Det dypt tragiske oppstår når denne mangelen på logikk infiserer hjelpeapparat, støtteordninger og rettsapparat. Det gjør det ubestridelig når tannlegeassistenter, som uten munnbind eller annet verneutstyr, gjennom flere år, knadde giftig kobberamalgam i håndflatene, i dag nektes yrkesskadeerstatning. Det er mer enn uverdige når mennesker, ved siden av sin egen sykdom, må kjempe en utmattende kamp mot et rigid system for å få en rett som burde være selvfølgelig.

Mennesket er en ubegripelig fantastisk og innviklet skapning. Tronende øverst i hierarkiet på jorda påvirker vi egne og andres livsforhold, på godt og vondt. I vår uforstand har vi gjort stor skade. Med forstand kan mye rettes opp igjen. Det er den jobben vi har foran oss. Den vil kreve oss fullt og helt, på tvers av bakgrunn og profesjoner.



Redaktør

**Toril Sonja Gravdal**

# Tenner & helse

Nr. 3 2010  
16. årgang - Grunnlagt 1994

REDAKTØR: Toril Sonja Gravdal  
Tel 41323943 torilsg@online.no

UTGIVER:  
Forbundet Tenner og Helse

ADRESSE:  
Postboks 6416 Etterstad, 0605 Oslo  
post@tenneroghelse.no  
www.tenneroghelse.no

POST TIL REDAKSJONEN SENDES TIL:  
torilsg@online.no  
eller Toril Sonja Gravdal  
Kirkerudlia 6e, 1339 Vøyenenga

ANNONSER:  
post@tenneroghelse.no

REDAKSJONKOMITÉ:  
Helene Freilem Klingberg  
Jorunn Østberg

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:  
Desember 2010  
Stoff innlevering: 15. november

DESIGN:  
punkt&prikke punkt@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:  
Jan Gravdal







4

- s. 4 Verdenskonferansen i Stockholm
- s. 6 Presentasjon av deltagerne på konferansen
- s. 8 Glem aldri Minamata
- s. 10 Nasjonal markeringsdag for giftfri tannbehandling
- s. 11 Nektet behandling – sultestreik førte fram
- s. 12 Giftfri hverdag – utopi eller oppnåelig virkelighet?
- s. 15 Symptomer på kvikksølvforgiftning
- s. 18 Stivnet system
- s. 18 Spiseråd
- s. 19 Vi er syke pga manglende giftutskilling
- s. 20 Bokomtale
- s. 21 Varige verdier
- s. 22 For 10 år siden
- s. 24 Litt av hvert
- s. 30 Fylkeskontakter / Likemenn



8



12



## FORBUNDSLEDER HAR ORDET:

I juni reiste Helene Freilem Klingberg til Stockholm som representant fra Forbundet Tenner og Helse, til FN sin konferanse om kvikksølv. Helene sin oppsummering fra denne konferansen kan du lese om i dette medlemsbladet. Deltagerne på konferansen ble blant annet minnet om den store kvikksølvkatastrofen som rammet den japanske havnebyen Minamata over flere år, fra 1932 til 1968. Denne dypt tragiske hendelsen kan du lese mer om på sidene 8 og 9.

”Skal de syke ta regningen?”, spør FFO

I rapporten fra en interdepartemental arbeidsgruppe foreslår flertallet å fjerne særfradragsordningen for store sykdomsutgifter. FFO lanserte tidligere i sommer, sammen med en rekke medlemsorganisasjoner og Unge funksjonshemmede, en underskriftskampanje som går imot regjeringens forslag. Nær 11 000 personer har til nå signert kampanjen. Budskapet er at Regjeringen ikke må fjerne særfradragsordningen, slik arbeidsgruppen har gått inn for, og at man isteden må se på hvordan store sykdomsutgifter kan kompenseres på en bedre og mer rettferdig måte.

FFO oppfordrer fortsatt alle til å skrive under på underskriftskampanjen!

<http://www.underskrift.no/vis.asp?kampanje=2900>

I sin høringsuttalelse ber FFO om at hele forslaget legges bort, og krever at det i stedet utarbeides en ny og bredere anlagt utredning. Forslagene i høringsrapporten som foreligger er urettferdige og lite treffsikre overfor brukerne, mener FFO.

Et nytt helsemagasin lanseres i disse dager, vitenskap og fornuft - VOF. Ansvarlig redaktør er Dag Viljen Poleszynski, som blant annet har med seg den tidligere fagredaksjonen i tidsskriftet Mat & Helse. VOF har et evolusjonært perspektiv og er opptatt av å finne ut hva som skal til for at vi skal leve optimalt og med best mulig helse. VOF ønsker å få til god formidling av forskning og etablert kunnskap, slik at magasinet blir interessant og dagsaktuelt. VOF kommer blant annet til å ha stoff om kosthold, ernæring, kosttil-skudd, trening, psykisk helse, psykologi, miljømedisin. [www.vof.no](http://www.vof.no).

Vi får håpe at de også vil skrive om problemer knyttet til bivirkninger fra odontologiske biomaterialer. Dette er et tema som FTH er særlig opptatt av og et tema som har stor betydning for folks helse.

Tviler du på at amalgamfyllingene dine lekker kvikksølv?

Ta en titt på denne siden <http://iaomt.org/videos/>

Landsmøtet 2010 vedtok at FTH skulle sette i gang en underskriftskampanje for å få en godkjent diagnose og regionale behandlingstilbud for amalgamrelaterte helseplager. I det siste nummer av medlemsbladet Tenner & Helse ble det redegjort for underskriftskampanjen. Du finner den på FTH sin hjemmeside: [www.tenneroghelse.no](http://www.tenneroghelse.no)

FTH oppfordrer fortsatt alle til å skrive under på underskriftskampanjen!

Toril Sonja Gravdal ønskes velkommen som ny redaktør av medlemsbladet Tenner & Helse. Medlemsbladet er en viktig informasjonskanal til FTH sine medlemmer, men også til alle andre som leser bladet. Jeg ønsker deg lykke til med arbeidet.

Jeg sender en stor TAKK til tidligere redaktør Vidar Ertzeid for den innsats du har bidratt med.

Vennlig hilsen

**Dag Einar Liland, leder.**

# VERDENSKONFERANSE I ST

## Drøftet kvikksølv-skader på helse og miljø

Omkring 500 deltagere fra alle verdensdeler og hundre land var samlet i Stockholm i dagene før Kronprinsessebryllupet for å drøfte mulighetene for et internasjonalt forbud mot kvikksølv. Kvikksølv i fisk, i avfall, gruvedrift, i sykehusvaksiner – og tannpleie. Her var representanter for helse- og miljøverndepartementer og en stor gruppe frivillige organisasjoner. Konferansen ble holdt i regi av FN's miljøprogram UNEP og Norge stilte med en offisiell delegasjon på fire, ledet av Atle Fretheim fra Miljøverndepartementet. Miljøvernminister Erik Solheim deltok ikke. Foreningen Norden støttet konferansen økonomisk. Media glimret dessverre ved sitt fravær.

Av **Helene Freilem Klingberg**

Blant de frivillige fikk organisasjoner mot kvikksølv i amalgamfyllinger stor oppmerksomhet og respons, deriblant Forbundet Tenner og Helse. At Norge og Sverige var de første land til å forby amalgam ble tydelig verdsatt. Ledere for konferansen observerte at amalgam-problematikken vakte mer interesse enn andre enkeltsaker. Representanter fra syv nasjoner, mange av dem amalgam-frie tannleger, holdt informasjonsmøter og distribuerte literatur og knyttet kontakt med mange interesserte.

Innleggene i plenum ble tolket til engelsk, fransk, tysk, russisk, kinesisk og arabisk. En mengde skriftlig materiell var tilgjengelig – og bl.a. ble Minamata-skandalen i Japan trukket fram. Kvikksølvholdig avfallsvann fra en fabrikk ble dumpet i sjøen gjernom 36 år og store deler av Minamatas befolkning ble forgiftet. Det resulterte i retts sak og store erstatningskrav ble reist.

For åtte år siden – i september 2002 ble det slått alarm om at "kvikksølv truer kloden". På et møte i Geneve konkluderte 150 kjemikalieeksperter med at tilstrekkelige bevis finnes for betydelige negative

effekter av kvikksølv globalt, og at internasjonale tiltak er nødvendig for å redusere helse- og miljørisiko fra utslipp av kvikksølv. Det ble anbefalt noen straks-tiltak den gang. Og nå i juni ble utfordringene verdensomspennende ved Stockholm-konferansen.

### VERDEN'S-ALLIANSE FOR KVIKKSØLVFRI TANNPLEIE

Advokat Charles Brown fra Washington DC holdt et viktig innlegg i plenum. Han har i mange år vært en talsmann for amalgamfri praksis i USA, og er nå president for en nystiftet organisasjon World Alliance for Mercury-free Dentistry, der også Forbundet Tenner og Helse har meldt seg inn. Han takket den svenske regjering og det svenske folk for deres engasjement som vertskap på konferansen.

-Vi krever et verdensomspennende forbud mot amalgam, som flere land allerede har innført (Norge, Sverige og Nederland) sa Brown som la fram sitt budskap i fem punkter:

1) Amalgam er et primitivt, forurensende 1900 talls produkt. Det begynte på en tid da leger amputerte ben. Legevitenskapen

har utviklet seg siden den tid.

2) Amalgam er det mest kostbare tannfyllingsmaterialet, hvis man også beregner omkostningene ved miljøforurensing og opprensning etterpå.

3) Amalgam er den fremste kvikksølv-eksponenten for forbrukerne, som bl.a. regjeringen i Canada og andre kilder har uttalt.

4) Amalgam er en gigantisk forurensner. Tannleger kommer som nr.2 når det gjelder kjøp av kvikksølv i de utviklede land, og vil snart være nr.1 fordi man ikke har en plan om utfasing. Det er mer kvikksølv i munnen på befolkningen i USA og Europa enn alle produkter sammenlagt.

5) Amalgam angår hvert område innen den foreslåtte avtalen om kvikksølv-forbud. Det er et produkt. Det er avfall. Tannlegekontorer er de fremste bidragsytere til kvikksølv i avfallsvann. Krematoriene er en hovedkilde til kvikksølvforurensing i luft i land som praktiserer kremasjon. Når det gjelder gruvedrift er også tannleger et kildeproblem.

Charles Brown understreket at tannlegestanden er dypt splittet på midten. Halvparten i Europa og Nord-Amerika er



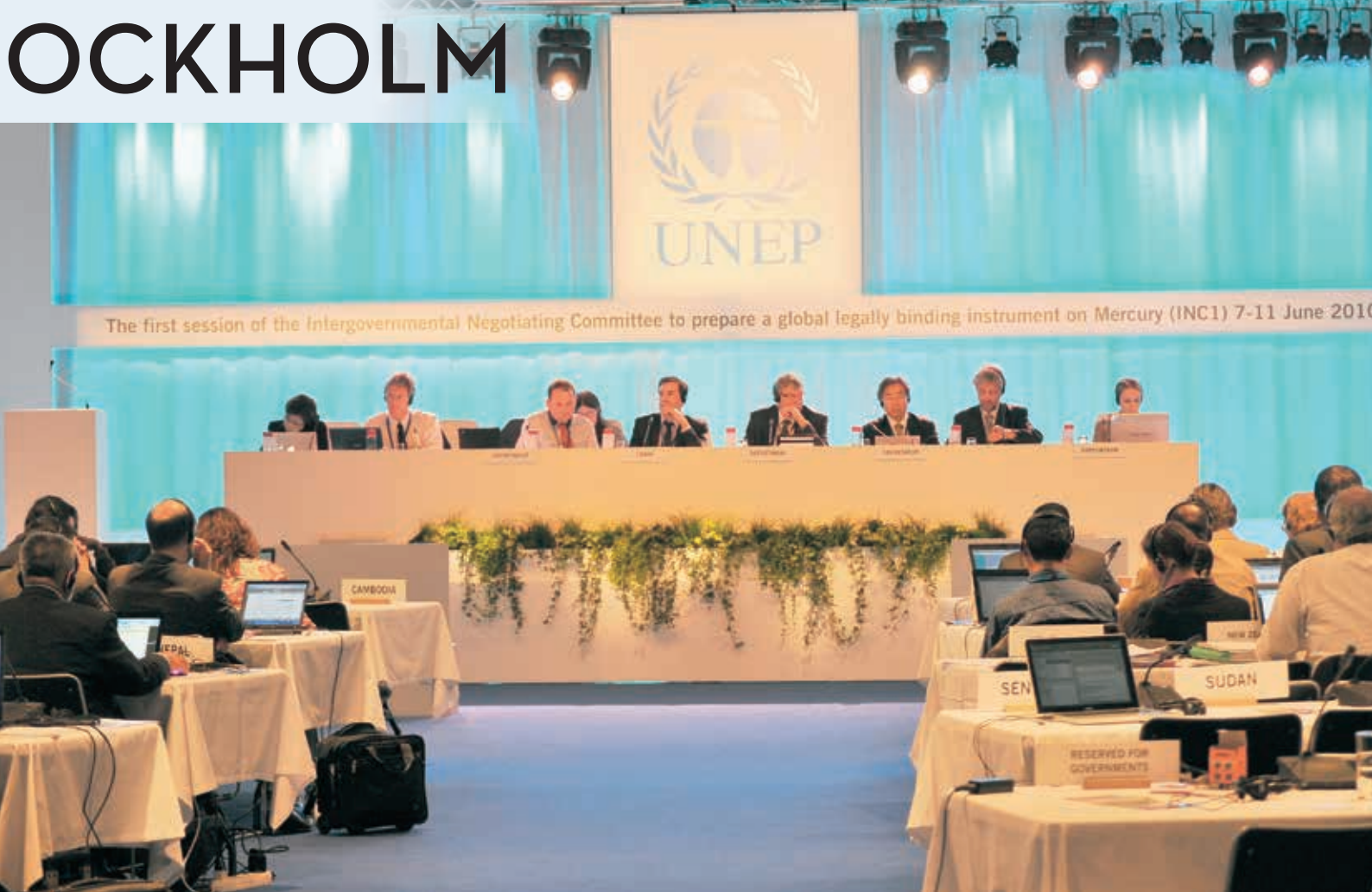
Det var hyppige kontakter med en del lands representanter. Her rådgiver Servando Péres Dominques seg med blant annet Egypts utsending.



Anita Vazquez Tibau  
The World Alliance for Mercury Free Dentistry

Norden TV intervjuer aktivisten Anita Vazques Tibau. Les mer om henne på side 6.





amalgamfrie. Den andre halvparten sverger til amalgam. På samme måte finner man tannlegeorganisasjoner på begge sider.

Utbredelse og bruk av tobakk var en feil gjennom 500 år. Dere vil avgjøre om den feiltagelsen som amalgam representerer vil fortsette inn i det tredje årtusen. Vær herved advart, delegater fra lavinntektsland! Det 20 århundredes amalgam-ofre var barn i utviklede land. Det 21 århundredes ofre for kvikksølvforgiftning fra amalgam vil være barn i utviklingsland.

Verdenskonferansen for kvikksølvfri tannpleie hilser Barack Obama - den store president i min nasjon for hans fremragende engasjement når det gjelder kvikksølv, og Lise Jackson - leder for selskapet til miljøbevaring og beskyttelse, som i Staten New Jersey, beordret tannlegene til å gå over til alternative tannfyllingsmaterialer. I dag er amalgam merket på en tilslørende måte i flere land, på flere språk - og kalles "sølvfyllinger".

Vi ønsker å samarbeide med UNEP og alle land som er interessert i å sette et punktum for amalgam-epoken i dagens verden. Det eksisterer ingen annen videre veg enn å fastsette en slutt-dato for menneskeskapt amalgam, fremholdt Charles Brown.

Representanter for fire utviklingsland har bedt om assistanse for å organisere



pilotprogrammer for å fase ut amalgam, kunne han også fortelle.

#### NYTENKNING I FDA

Den 11. juni, samme dag som Stockholmkonferansen avsluttet, ble det offentliggjort et budskap fra det amerikanske FDA ( Food and Drug Administration) som skapte håp hos lokale aktivister om mer restriktive reguleringer. FDA vil foreta en nærmere vurdering av den risiko som kvikksølv i tannfyllinger representerer. Et rådgivende panel vil gjennomføre høringer fra morgen til kveld den 14. og 15. desember i Gaithersburg, MD - med spesielt fokus på den potensielle fare for sårbare befolkningsgrupper som gravide

kvinne, foster og småbarn. Flere underskriftsaksjoner, blant annet representert ved IAOM - International Academy of Oral Medicine, har henvendt seg til FDA og advarer mot å gamble med neste generasjons helse og undergrave løfter fra USA's president.. FDA uttalte i fjor at nivået på kvikksølv som blir frigjort i dentale amalgamfyllinger ikke er høyt nok til å forårsake helseskader hos pasienter. Disse uttalelsene har vakt offentlig bekymring og protest og man stiller spørsmål ved de metodene FDA bruker for å fastslå risikoen for helseskader. Nå tar man saken opp på ny gjennom de varslede høringer før neste FN-konferanse i Japan i januar 2011.

# Verdensalliansen for kvikksølvfri tannpleie

Av **A. Saxegaard**

Før konferansen begynte hadde representanter for noen store lands anti-amalgam-foreninger gått til det smarte skritt å danne en internasjonal allianse: "Verdensalliansen for kvikksølvfri tannpleie" (World Alliance for Mercury-free Dentistry). Dermed kunne alliansen stille som en egen, tillatt, frivillig organisasjon på møtet, noe som kunne gi alliansens representanter mulighet til å tale i FN-forsamlingen! Muligheten til å holde utsendingene fra den internasjonale tannlegeorganisasjonen (FDI) "i ørene" var til stede, og samtidig kunne man komme med egne hoved-budskap! Dette ble godt benyttet av den nydannede verdens-alliansen . . .



1. rad fra venstre: Elisabet Carlsson, Sverige (som har sendt bildet), tannlege Christer Malmström (Sverige).  
2. rad fra venstre: Anita Vasquez Tibau (USA), Kathy Huddleston (Frankrike) og dr. Raimondo Pische (Italia).  
3. rad fra venstre: Marie Grosman (Frankrike), Charles G. Brown (USA), Angela Kilmartin (UK) og Servando Pérez Domínguez (Spania).

# PR-fremstøt for amalgam-saken på UNEPS's kvikksølv-møte

Oversatt fra TV av **A. Saxegaard**



Kelly Gallagher arbeider mest i Hollywood-byen Los Angeles i California, USA. Hun har holdt på i ca. 10 år med en dokumentar-film om amalgam-problemet. Allerede som 13-åring var hun et "skolelys", idretts-jente og prisvinnende skribent! At hun senere ikke fikk det så lett - hun har hatt diagnosen Hodgkin's Disease (kreft i immun-systemet) er det vanskelig å se idag.

På Stockholms-møtet fant hun raskt ut hvilke personer og grupper som var verdt et intervju. Jeg oppdaget at en av dem var professor emeritus Maths Berlin. Professor Berlin er en av de mange fra Sverige som har vært i Norge og bidratt til at Norge har fått et amalgam-forbud. Professoren ble behørig intervjuet og filmet av Kelly. Men før dette var hun på en pris-utdeling der Amalgamskadefonden ga bl.a. den svenske miljøvernministeren, Andreas Carlgren, prisen "Årets minister mot amalgam 2009." (Vår egen minister, Erik Solheim, hadde fått den året før) Hun ikke bare filmet og intervjuet den svenske miljøvernministeren - hun klarte også å bli avbildet sammen med ham! (Kanskje ikke så merkelig likevel - han var kjent miljøvernminister i Sverige, og hun en kjent skribent, direktør og filmprodusent i USA. Ellers dekket hun med sitt video-kamera store deler av UNEPS's verdenskonferanse samtlige dager! Noen ganger virket det som hun var flere steder samtidig . . .

Vi kan glede oss til en interessant dokumentar-film om amalgam-problemet senere dette året. Kan dette gi støtet til et gjennombrudd for amalgam/kvikksølv-pasientene her i landet?

Forhåpentligvis kan det gis en anmeldelse av denne filmen allerede i neste FTH-blad.

# Aktivisten Anita på barrikadene

Av **Helene Freilem Klingberg**

Hun beskrives som en utrettelig og uvanlig effektiv organisator, Anita Vasquez Tibau fra California. Hun deltok på Stockholm-konferansen, som en viktig medarbeider for Charlie Brown og organisasjonen Consumers for Dental Choice - en søsterorganisasjon til Tenner og Helse. I California har hun klart å bringe sammen advokater og amalgam-ofre, en dokumentarfilm-skaper og vitenskapsfolk for å bekjempe og gjøre slutt på kvikksølv i tannfyllinger.

Anita var sentral i protest-aksjonen som førte til nedleggelse av styret for Californias tannlegeforening samtidig som man kjempet for å få vedtatt "informert samtykke" i lovgivningen.

I en samtale jeg hadde med henne fortalte hun at hun hadde tatt sikte på en kunstnerkarriere innen ballett - men at det ble vanskelig å følge opp fordi hun for 10 år siden utviklet astma.

Det hadde sammenheng med hennes amalgamfyllinger.

-Da besluttet jeg meg for å satse på og bruke livet mitt for å få til et forbud mot amalgam.

Et fruktbart samarbeid er blitt etablert med Charlie Brown, kjemi-

professor Boyd Hayley, Kelly Gallagher som arbeider med dokumentarfilm, foruten med andre aktivister, tannleger og pasienter. Det viktigste som innsatsen vår førte til var nedleggelse av California Dental Board som er en statlig institusjon - og det skapte også engasjement hos politikere og beslutningstagere i USA. Diane Watson fra Demokratene engasjerte seg for å få gjennom forbud mot amalgam. Selv om vi ennå ikke er i mål, så har vi skapt oppmerksomhet om saken. Jeg håper at selv om ikke USA vedtar et forbud, så vil UNEP få til en global avtale som vil innebære et forbud for alle.

Anita forteller at hun for øyeblikket samarbeider med Kelly Gallagher om en dokumentarfilm om amalgam i historisk perspektiv - en tungmetall-skandale. De planlegger å få den ferdig i løpet av året. Alle vil tjene på et kvikksølv-forbud uten unntak - ikke minst tannpleie og helsevesen. Jeg er optimistisk!





# Positiv omtale av UNEP's kvikksølvkonferanse

Av **A. Saxegaard**

Nordisk ministerråds web-nyheter kunne 11. juni i år bringe en positiv omtale av UNEP's kvikksølv-konferanse i Stockholm. Det som slår oss som var tilstede på dette møtet, er hvor lite nordiske media skriver dette. Norden's nyhets-melding har, så vidt undertegnede har funnet ut, bare blitt nevnt i Dagbladet og i Göteborgsposten (Sverige) og ett av dem var et debatt-innlegg! Men vi legger merke til at samtlige miljøvernministre i Norden (det er faktisk 8 av dem!) står bak det ene debatt-innlegget. Dermed ble i alle fall noe nevnt om møtet i en norsk avis. Her er et sitat: "Stemningen var positiv da FNs kvikksølvkonferanse i Stockholm ble avsluttet fredag. Den interne maktkampen i EU, som kastet sin skygge over konferansen i begynnelsen

av uken, har ikke hatt den negative effekten på møtet som mange fryktet. Deltakerlandene, også for eksempel USA og Kina, har gjennomgående stilt seg positive til målet om å få på plass en global og bindende avtale for kvikksølv til 2013. De nordiske landene og Nordisk ministerråd har fått god respons på kvikksølvarbeidet som pågår i Norden. Tidligere i uken hedret FN ministerrådet med det høyeste diplom et kvikksølvklubben som FNs miljøprogram UNEP har etablert.

Forhandlingsmøtet i Stockholm, finansiert av Nordisk ministerråd, var det første av totalt fem møter på veien mot en global avtale. Det andre store forhandlingsmøtet arrangeres i Chiba i Japan i begynnelsen av 2011."



*Fra åpnings-sesjonen på UNEP's kvikksølvkonferanse. Representanter for den nydannede verdensomspennende alliansen mot amalgam sitter (fra venstre): Charlie Brown, Anita Vazquez Tibau,, Servando Pérez-Dominguez (taler til FN-delegatene) og dr. Raimondo Pische (Italia). Til høyre skimtes Dr. Graeme Munro-Hall.*

Utdrag av rapport fra Charlie Brown. Kan leses i sin helhet på våre hjemmesider [www.tenneroghelse.no](http://www.tenneroghelse.no)

## Etter Stockholm-konferansen

oversatt til norsk av **A. Saxegaard**

### "KJÆRE VENNER

Etter måneder med forberedelser og en overveldende respons fra dere da vi ba om hjelp til å få vår bevegelse til globale forhandlinger om en kvikksølvavtale, hadde vi en enorm innvirkning på den første forhandlingsrunden i Stockholm, Sverige (se bildene). For første gang hadde vi mulighet til å henvende oss til hundre nasjoner samtidig om vår sak i løpet av våre åpningstaler til statlige delegater."

"- De skandinaviske landene ba verdens

nasjoner eksplisitt om å følge dem i å kutte ut bruken av amalgam.

- Ledere fra fire utviklingsland ba oss om å hjelpe dem i å organisere pilot-programmer for utfasing av amalgam, et kritisk trinn i henhold til FN.

- Diplomater fra USA State Department og topptjenestemenn fra USA/ EPA ble interessert i budskapet vårt og ba om mer informasjon.

- Lederne i Verdens Helseorganisasjon gikk fra å forsvare amalgambruk til å skissere fremgangsmåten for godkjenning av redusert amalgambruk."

"Jeg kan ikke si nok om det teamet vi samlet i Stockholm."

"Vi kunne ikke ha kommet så langt uten alle våre grasrotaktivister og støttespillere, både nasjonalt og nå internasjonalt. For å bruke ordene til FDA Webview, har deres innsats vært «enestående». Ingen «endelig beslutning» i FDA's moderne historie, eller kanskje noen gang, har pådratt seg en slik type organisert motstand. Takket være dere alle, har vår bevegelse fått FDA til å innse at saken angående kvikksølvfyllinger ikke kommer til å forsvinne."

*Charles G. Brown*

## Suksess ved FN's kvikksølv-møte

UNEP (FN's miljø-program) er i ferd med å utforme en ny internasjonal avtale for å begrense internasjonal handel og transport av kvikksølv. Det begynte å bli tydelig at dental-kvikksølv skulle stilles på sidelinjen i disse forhandlingene, så Graeme Hall, BDS, IAOMT's mann i Storbritannia med lang antiamalgam erfaring, og Charlie Brown, sjefsrådgiver for en antiamalgam-organisasjon i USA (Consumers for Dental Choice), trådte til for å delta. Med hjelp av Michael Bender (Mercury Policy Project) fikk de dentalt kvikksølv sentralt tilbake på banen.

Munro-Halls's artikkel kan leses i sin helhet på våre hjemmesider [www.tenneroghelse.no](http://www.tenneroghelse.no) Her følger en forkortet utgave.

### UNEP'S KVIKKSØLV-PROGRAM OVERSATT TIL NORSK V/A. SAXEGAARD:

"I de vel 20 årene jeg har vært deltaker i amalgam-striden, er UNEP-møtet ett av de viktigste jeg har deltatt i. Jeg reiste etter invitasjon av Charlie Brown og hans nydannede paraplyorganisasjon, World Alliance of Mercury-Free Dentistry, men også som representant for IAOMT. Charlie hadde UNEP-registrert Verdens-alliansen vår som en NGO (Non Governmental Organisation = en ikke-regjeringsoppnevnt organisasjon). Min oppgave var å møte en del argumenter fra FDI. De hadde i mellomtiden i et møte i Washington fortalte om sikkerheten og levedyktigheten

til amalgam. Den ny-utgitte boka, Toxic Dentistry Exposed (Giftig tannpleie avslørt), forfattet av meg selv og Lilian Munro-Hall, ga meg en troverdighet som var helt synlig på Stockholms-møtet. Jeg hadde veldig liten tid til å forberede et utkast, cirka en uke, men jeg forberedte et utkast og en kort power point-presentasjon. Begge er tilgjengelige på internett [www.munro-hallclinic.co.uk](http://www.munro-hallclinic.co.uk). Jeg la utkastet og presentasjonen på 20 USB minnepinner (kunne gis til interesserte personer). Jeg ble invitert til å tale på "produkt-møtet", men ble bare gitt tre minutter. Min tale (FTH kan få den!) ble godt mottatt - FDI's talsmann gikk faktisk ut under talen (...!) " Fortsetter på side 26.

# Glem aldri Minamata

På vestkysten av Kyusho, Japans sydligste øy, ligger havnebyen Minamata. Menneskene her lever med historien om flere generasjoners lidelse som følge av kvikksølvforgiftning. I årene fra 1932 til 1968 slapp den petrokjemiske plastfabrikken Chisso Corporation ut 27 tonn kvikksølv i Minamata-bukta.

Av **Toril Sonja Gravdal**

Foto **Jan Gravdal**

Stadig flere av innbyggerne i Minamata fikk merkelige og alvorlige symptomer på sykdom. Likevel skulle det gå 24 år før man forstod at noe var virkelig alvorlig galt. Panikken brøt ut for fullt i 1956 da fugler begynte å falle ned fra himmelen og byens katter begynte å skjelve og løpe i ring. Ytterligere tre år gikk før forskerne forstod at årsaken var å finne i maten mennesker og dyr spiste: fisk forgiftet av kvikksølv! Alvorlige hjerneskader, nyresykdom og nerveskader. Tragedien er et vitnesbyrd om alvoret knyttet til menneskenes omgang med kvikksølv, og har gitt det navnet som i dag brukes på kronisk kvikksølvforgiftning: Minemata Disease. Mer enn 3000 mennesker i Minamata har fått denne diagnosen. Katastrofen berørte på ulike måter livene til mer enn 100 000 av byens innbyggere.

Mer enn femti år har gått siden alarmen gikk i Minamata. Ingen bestrider vitnesbyrdene og konklusjonene av hva som skjedde. Likevel har menneskenes omgang med kvikksølv fortsatt på en måte som mildt sagt må kunne kalles uansvarlig. Amalgam brukes fremdeles som

tannfyllingsmateriale over størstedelen av verden, til tross for advarslene som ble framsatt allerede da materialet ble lansert i 1833, og fortsatt brukes kvikksølv som konserveringsmiddel i vaksiner, til tross for utallige rapporter om omfattende bivirkninger og alvorlig sykdom.

## **KVIKKSØLV KJENNER INGEN GRENSER**

Det er derfor mer enn tankevekkende at det, ifølge FNs miljøprogram, UNEP, hvert eneste år slippes ut 1.500 tonn (?) kvikksølv i atmosfæren fra kullfyrte kraftstasjoner og søppelforbrenningsanlegg. Som passasjer i langtransportert luftforurensning faller kvikksølv, sammen med regn, over norske skoger, der det avleires i jordsmonnet. Så lenge det ligger lagret i jorda gjør det ikke så stor skade, men moderne skogsdrift i form av flatehogst medfører en betydelig økning i avrenningen fra hugstområdene. Det kvikksølv som slik finner veien til norske vassdrag og innsjøer er særlig skadelig fordi bakteriene i jordsmonnet i skogen omdanner vanlig organisk kvikksølv til den langt farligere varianten metylkvikksølv, som lett oppkonsentreres i næringskjedene. Senere år har man sett at innholdet av kvikksølv i fisken i

norske innsjøer og fjellvann har økt. Medvirkende årsak kan også være at endret klima og temperaturøkning gir gode livsvilkår for nye vannbakterier som besitter den egenskapen at de skaper kvikksølv i bunnsedimentet i vannene om til metylkvikksølv. Slik blir kvikksølv, som i flere år har ligget i ro, reaktivert og på ny gjort tilgjengelig for lagring i fiskens fettvev. Det samme fenomenet kan vi finne i menneskekroppen. Mange av dem som sliter med kvikksølv-forgiftning erfarer hvordan kvikksølv forstyrrer tarmbakteriefloraen og hvordan candidasopp i overvekst slik blir i stand til å utrette omfattende helseskade. Dette er stort kapittel for seg. Her skal kort nevnes denne soppens evne til å omskape organisk kvikksølv til nettopp metylkvikksølv (!)

## **UTENFOR FEDJE**

Utenfor Fedje, nordvest for Bergen, ligger ubåten U864 på 150 meters dyp. I lasten hadde den 1857 stålflasker, med til sammen 65 tonn kvikksølv, da den ble senket i 1945. På grunn av rustangrep har noen av stålflaskene nå vegger som er redusert til kun noen få millimeter tykkelse. 65 tonn (!), mer enn dobbelt så mye kvikksølv som ble sluppet ut i Minamatabukta! Siden U864 ble funnet





av forsvarrets KNM Tyr i 2003 har man diskutert hva man skal gjøre, mens tiden renner ut og katastrofen rykker nærmere. Vi som har levd med kronisk kvikksølvforgiftning, vi som i årevis har ropt høyt om amalgamets forbannelse, og som har kjent ødelagt helse og redusert livskvalitet på kroppen, forstår til fulle hvor alvorlig dette er. Kan vi feste vår lit til at landets styrende myndigheter gjør det samme? Og at løsninger finnes før det er for sent?

#### **MILJØVERNMINISTER ERIK SOLHEIM**

Miljøvernminister Erik Solheim fortjener ros for sitt engasjement og målrettede arbeid i forhold til kvikksølv, både nasjonalt og internasjonalt. Det var en ubeskrivelig gledens dag da han i 2008 forbød all bruk av amalgam som tannfyllingsmateriale. Vi venter imidlertid fremdeles på helseministerens engasjement. Mon tro om det noensinne kommer? Innrømmelsene er nok vanskelige å gjøre. Den norske stat er tross alt ansvarlig for plasseringen av enorme mengder kvikksølv i tennene til flere generasjoner norske skolebarn. Omkring hver femte person som skifter ut amalgamfyllingene sine her i landet gjør dette av helsemessige årsaker. Rundt 7 % av befolkningen, ca 244 000 nordmenn, mener at de har

helseproblemer relatert til tannfyllinger. Noen er alvorlig syke. Noen er ikke i blant oss lengre.

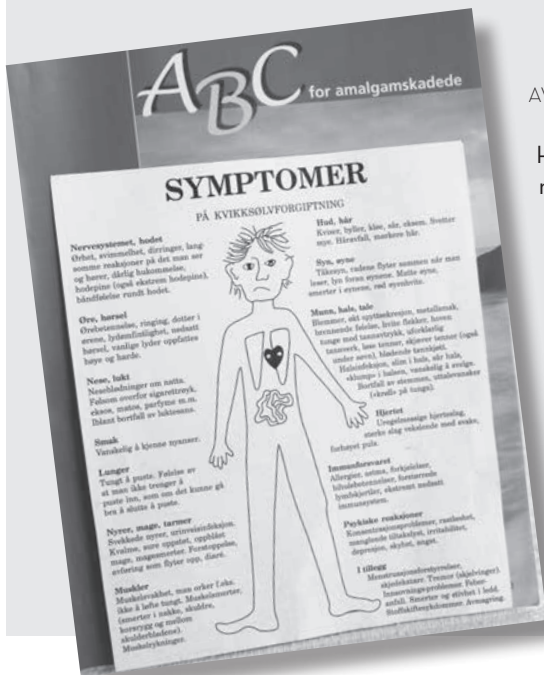
#### **MINAMATA BY HAR SITT EGET MINAMATA DISEASE MUNICIPAL MUSEUM**

Ett av målene for museet er å bringe kunnskap til kommende generasjoner. Ved siden av den permanente utstillingen besitter museet ca 3000 bøker og filmer til bruk i undervisning og opplysningsarbeid. Som en av videotitlene så tankevekkende sier: "Learn from the past, live for the future". Det er slik med sannheten; samme hvor mye man bestrider den og forsøker å feie den under teppet, den vil, som løvetann gjennom asfalt, alltid bane seg vei. Vi venter med lengsel på den store oppvåkningen, - og en dag: rettferd og oppreisning for alle som har lidd under uforstand og urett i norsk helsevesen og rettsapparat.

H<sub>3</sub>C-Hg-X



# TANKER OM EN SULTESTREIK (Spania)



AV Asbj. Saxegaard

Her i Norge har vi et generelt amalgam-forbud, takket være Det norske miljødepartement og Forbundet Tenner og Helse's utrettelige anti-amalgam-arbeid (men IKKE takket være det Norske Helsedepartement, andre helsemyndigheter, Den norske tannlegeforening, NIOM, STAMI, Bivirkningsgruppen i Bergen osv.)

Men Norge ble altså først i verden til å forby amalgam. Ligger vi så fremst i verden når det gjelder å tilby hjelp til amalgam/kvikksølv-rammede? Neppel!

Vi har en offentlig samarbeidsgruppe i gang (der FTH "er med"), men de blir ikke ferdige før ca. 2018 (+, + ?...) Hva så med de amalgamforgiftede i mellomtiden, og hva om samarbeidet ikke fører til en effektiv kvikksølvbehandling?

# NASJONAL MARKERINGS-DAG FOR GIFTFRI TANNBEHANDLING



Også i år vil medlemmer av Forbundet Tenner og Helse være synlige med plakater og brosjyrer ved mange av landets kjøpesentra 29. september. Datoen er valgt til heder for Gunnar Wicklund, en av amalgamsakens viktigste ildsjeler. Han var en av de aller første i Skandinavia som rettet søkelyset, og tok opp kampen, mot amalgam. Ikke ett øyeblikk var han i tvil om at hans omfattende helseproblemer hadde sin årsak i kvikksølvforgiftning fra egne tannfyllinger.

Wicklund lyktes virkelig i å få oppmerksomhet rundt amalgamproblematikken. Men dessverre; bare 54 år gammel måtte han gi tapt for kampen mot sykdom, etter at det i mai året før ble oppdaget en kreftsvulst på stemmebåndet. Gunnar døde 29. september 1989, dagen etter at han hadde giftet seg med sin venninne gjennom flere år, Margit Teimar.

*Gunnar Wicklund sang seg inn i alles hjerter. Etter at han slo igjennom i 1959, lå melodiene hans i ukevis på ulike populærmusikklistor, både i hjemlandet Sverige og her i Norge.*



En aksjon i Spania viser kanskje veien. Men den krever økonomi og en enorm menneskelig energi og utholdenhet fra pasientens side (egentlig bør man være ekstremt sunn og frisk både kroppslig og psykisk for å gjennomføre den!) Samtidig trenger man medmenneskelig hjelp fra allmennheten, og støtte fra aviser, TV og andre media.

Kan man forvente det i Norge?

Dette utfordrer nemlig store deler av odontologiske-, psykiatriske-, medisinske- og uselvstendige norske media-grupper i Norge. Men slike interessegrupper fins også i Spania, og prof. Servando Perez i Spania har (og har hatt) også disse gruppene imot seg!

Forskjellen er at Spania ang. amalgam tydeligvis har bedre lover og rettsvesen enn Norge.

Undertegnede traff Servando Perez på UNEP's kvikksølv-møte (Stockholm).

Han er en usedvanlig sympatisk, hensynsfull, språkmektig og intelligent person! Han fortjener egentlig en helt egen, spesiell omtale i bladet vårt! ( Han er nå også 1. visepresident i World Alliance of Mercury-Free Dentistry).

Forholdene for amalgam-pasienter i Norge er påfallene like forholdene f. eks. i Spania!

## Nektet behandling – sultestreik førte fram

Av **Helene Freilem Klingberg**

Professor Servando Perez – leder for den amalgamfrie pasientbevegelsen i Spania, var en sentral person på verdenskonferansen i Stockholm. Mange av oss som var tilstede oppfattet ham som målrettet og viljestærk og hadde glede og nytte av å bli kjent med ham.

Han er også første visepresident for Verdensalliansen for kvikksølvfri tannbehandling.

For to år siden fikk han diagnosen kronisk kvikksølvforgiftning. Det var en seier for for spanske amalgampasienter at Høyesterett i Spania slo fast at han var blitt forgiftet av kvikksølv i sine tannfyllinger og at han hadde rett til avgiftningsbehandling – betalt av det offentlige helsevesen enten på sykehus eller en privat klinikk.

Etter Stockholm-konferansen ble han dårligere og ble innlagt på sykehus, men ledelsen ved sykehuset trosset domstolens beslutning og nektet ham et avgiftningsopplegg og ville heller ikke betale for behandling på en privat klinikk. Sykehusets ledelse argumenterte med at å behandle en pasient med kvikksølvforgiftning ville føre til en strøm av andre som krevde behandling. Istedenfor trakasserte de Servando, avsto å gi ham tilpasset diet til tross for hans dårlige helsetilstand.- i håp om at han ville forlate sykehuset.

### STØTTESPILLERE FRA HELE VERDEN

Men Servando gav ikke opp – og med en viljestyrke og disiplin som Gandhi – startet han en sultestreik som han erklærte at han ville fortsette inntil han fikk den nødvendige behandling.

Mange av oss som var tilstede på Stockholm-konferansen ble informert via e-post og oppfordret til å skrive til sykehusledelsen eller helseministeren med støtte og anmodning om å gi ham behandling. Folk fra hele verden fulgte oppfordringen og det førte fram .

I månedskiftet juli/august ble han sendt til en toksikolog for behandling – et skritt som sykehuset skulle ha tatt en måned tidligere. Selv om man ikke helt overskuer kvaliteten på behandlingen, så er det likevel en seier i kampen for å hjelpe amalgamofrene.

Nå blir Servando Perez takket for sin utholdenhet og alle som har støttet ham får en takk fra den spanske organisasjonen LIGA SFC – som også representerer mennesker som har vært utsatt for miljøbelastninger.

Også presidenten for Verdensalliansen for kvikksølvfri tannbehandling, advokaten Charles G. Brown, retter en takk til støttespillere og ikke minst til Servando for hans kamp og utholdenhet.



# GIFTFRI HVERDAG

## - utopi eller oppnåelig virk

”Dette vet vi: Jorden tilhører ikke mennesket. Mennesket tilhører jorden. Alt henger sammen, slik blodet forener familien. Alt henger sammen. Mennesket vevde ikke livet, vi er bare en tråd i veven. Alt vi gjør mot veven, gjør vi mot oss selv.”

(Fra Høvding Seattles tale til den amerikanske presidenten i 1854.)

Av **Toril Sonja Gravdal**  
Foto **Jan Gravdal**

### **HJERNEN ER EKSTREMT FØLSOM FOR MILJØGIFTER**

Enkelte gifter kan, selv i små doser, skade eller drepe nerveceller som produserer dopamin. Dette er et viktig signalstoff som overfører impulser i nervesystemet, og som har særlig betydning for hukommelse og læring. Fem til åtte prosent av alle gutter (tallet er noe lavere hos jenter) blir født med en hjerne som produserer for lite dopamin. En slik mangelfull produksjon av dopamin ses hos mennesker med ADHD. Allerede i fostertiden påvirkes hjernen av ulike miljøgifter. Giftene overføres fra mor til barn via morkaken, og gjennom morsmelken får norske barn i seg opp til 40 ganger mer dioksiner enn det EU setter som grenseverdier!

”Hvis vi skal medisinerer 5 prosent av

ungene våre for at de skal takle hverdagen, bør vi spørre oss om det er hverdagen og ikke barna det er noe galt med”.

Ovenstående uttalte kommunelege Gunnar Strøno til Dagsavisen i forbindelse med en artikkel om ADHD i for tre år siden.

### **EN RAPPORT SOM TOK FOR SEG DØDSFALL SOM FØLGE AV HJERNELIDELSER...**

ble i 2004 gjort av universitetet i Southampton. Dødsfallene var registrert i Storbritannia, USA, Japan, Australia, Canada, Frankrike, Tyskland, Italia, Nederland og Spania i årene 1979 -1997. Forskerne fant at tre ganger så mange menn døde av ulike typer demens, for det meste Alzheimers, i siste del av perioden i forhold til i starten. For kvinner var økningen ca 90 prosent i England og Wales! Alle de andre landene var



# elighet?

"Hvis vi skal medisinere 5 prosent av ungene våre for at de skal takle hverdagen, bør vi spørre oss om det er hverdagen og ikke barna det er noe galt med".

rammet på tilsvarende måte. For sykdommer som Parkinson og andre typer motoriske nervedidelser var økningen på rundt 50 prosent både for menn og kvinner i alle land unntatt Japan. Forskerne hevdet å ha tatt høyde for økt levealder og forbedrede diagnosemetoder. "Dette har virkelig skremt meg", uttalte Professor Colin Pritchard ved universitetet i Bourne-mouth i forbindelse med funnene og rapporten. Han utelukket at utviklingen kunne skyldes genetiske endringer. "Det må være miljøet", sa han, og trakk fram ulike typer kjemikalier, - fra sprøytemidler og bilforurensning til jordbruksvarer og utslipp fra industrien som hovedårsak.

## **TRAFIKKSTØV HEMMER FOSTERVEKSTEN**

En tysk undersøkelse har vist at kvinner som utsettes for mye finstøv mens de er gravide oftere føder barn som veier

mindre enn 3000 gram. Tidligere har også amerikanske studier vist de samme sammen-

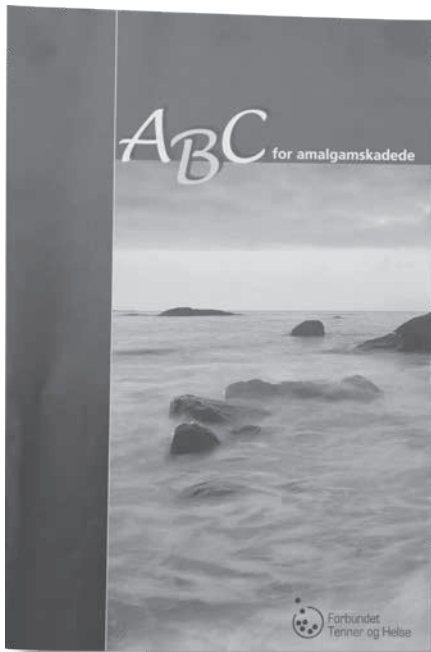
hengene mellom høy forekomst av trafikkstøv og lav fødselsvekt. Hvorfor den forurensede luften hemmer fosterveksten vet man ikke med sikkerhet. I følge forskergruppen er det ikke utenkelig at finstøv havner i morkaken eller andre organer som påvirker det ufødte barnets utvikling. Kan det være betimelig å spørre seg om det ikke ganske enkelt er logisk at ulike former for forurensning påvirker fosteret? Fra tidligere undersøkelser vet man for eksempel at kvinner som røyker under svangerskapet blant annet løper en større risiko for å få barn med ADHD enn kvinner som ikke røyker.

**ALLERGI - EN EPIDEMI I RASK VEKST**  
40 prosent av skolebarna i Oslo har

allergi. Rundt 12 prosent lider av astma. Fra 1964 til 2004 doblet disse tallene seg! Forekomsten av allergier ser ut til å øke i hele den vestlige verden. Forskere har gjort anslag som viser at dersom trenden fortsetter som nå, vil halvparten av Europas befolkning være allergiske i 2015. Årsakene er sammensatte, og miljøgiftene spiller sin rolle. Man vet blant annet at pollen har evnen til å binde til seg forurensningspartikler, noe som gjør pollenet ekstra "hissig" der konsentrasjonen av luftforurensning er høy.

## **ASTMADØDELIGHETEN BLE TREDOBLET I NORGE FRA 1968 TIL 1998**

Ingen annen sykdom viste samme økning i dødelighet i samme tidsperiode. Fra 1990 til 1996 økte andelen av sykehusinnleggelser på grunn av astma med 25 prosent. Dette viste en undersøkelse gjort i samarbeid mellom universitetene i Oslo og Bergen, Norges



forskningsråd, Krefregisteret og Statistisk sentralbyrå. På dager med høy konsentrasjon av forurensning i lufta anbefales astmatikere å holde seg innendørs.

#### “AMALGAM OG SYKDOMMER

Kvikksølv fra amalgamfyllinger kan spille en rolle i utviklingen av en rekke sykdommer. I 2005 gav Forbundet Tenner og Helse ut heftet “ABC for amalgamskadede”. Her følger noen utdrag: Forskere og pasientorganisasjoner i forskjellige land har sett at kvikksølv fra amalgamfyllinger kan fremkalle, forverre eller forveksles med mange sykdommer med spesielle navn, der en rekke av de symptomene vi har beskrevet inngår som en del av symptombildet. Dette gjelder blant annet multipell sklerose (MS), amyotrofisk lateral sklerose (ALS), revmatiske sykdommer, fibromyalgi, kronisk tretthetssyndrom (ME), utbrenthet, systemisk lupus erythematosus (SLE), psoriasis, ulcerøs colitt, Chrons sykdom, astma, allergier, hjerteforstyrrelser, epilepsi, ADHD, skjoldbruskkjertelforstyrrelser og psykisk/psykosomatiske lidelser. Mange personer med disse sykdommene er blitt friske eller har fått sin helse forbedret etter at amalgamfyllingene ble fjernet.

Det pågår en omfattende forskning i USA om forbindelsen mellom Alzheimers demens og kvikksølv fordi de eneste bemerkelsesverdige sporstofforandringen man finner i hjernen på disse pasientene er forhøyet kvikksølvinnhold, lavt selènninnhold og lavt sinkinnhold. De to sistnevnte stoffene beskytter mot kikkølv. Dyr og Celler som eksponeres for kvikksølv, utvikler de samme biokjemiske forandringene som

betraktes som karakteristiske for sykdommen. I Encyclopedia of Occupational Health står det under kronisk kvikksølv-forgiftning at hukommelsesforstyrrelser ert et tidlig tegn på kvikksølvforgiftning, og at demens er sluttstadiet. Det er påfallende at mange av sykdommene ovenfor har å gjøre med frie radikaler og kroppens immunforsvar. Det er velkjent at kvikksølv kan forstyrre immunforsvaret, at det fremkaller og forverrer autoimmune sykdommer, og bidrar til dannelse av frie radikaler. Kvikksølv trenger imidlertid ikke å være den eneste faktoren som utløser en bestemt sykdom. Også andre tungmetaller (bly, kadmium osv.) og løsemidler kan medvirke. Skal man dømme etter forbedringene etter amalgamsanering, er det imidlertid kvikksølv som har vært hovedårsaken. Utilstrekkelig tilførsel av selén og andre antioksidanter reduserer kroppens evne til å motstå giftbelastninger. Ved immunreaksjoner spiller arveanlegg en rolle. Tidlig sensibilisering ved overføring av kvikksølv fra moren og via vaksinasjoner kan sannsynligvis danne grunnlag for senere reaksjoner på amalgam.”

#### “BEGREPET FRIE RADIKALER...

har i de senere år ført til en total omvurdering av vårt syn på forholdet til omverdenen. Det nærliggende begrepet antioksidanter omfatter en rekke stoffer som har evnen til å binde seg til og inaktivere frie radikaler. Metaller har også fått en sentral rolle innen biomedisinen. Svært lite av dette har foreløpig ført til endrede diagnose- og behandlingsmetoder innen sykepleien. Det har lenge vært kjent at det er dannelsen av frie radikaler som er årsaken til at stråling, som for eksempel røntgen, er skadelig. Nå har det vist seg at de sammen radikale kan dannes ved kjemiske reaksjoner i cellene. De mest aggressive sortene dannes som regel ved medvirkning av metaller, ved katalyse.”

“Vi kan til en viss grad tåle påvirkning av stoffer som danner frie radikaler. Ved en altfor stor og langvarig belastning eller utilstrekkelig inntak av antioksidanter, svikter forsvaret og det blir vanskelig å hente seg opp så lenge belastningen fortsetter. (for eksempel så lenge det er amalgam igjen i tennene). En infeksjon (som gir produksjon av frie radikaler fra immuncellene) kan bli den utløsende faktor til at forsvarssystemet bryter sammen, til tross for at grunnårsaken i virkeligheten er kvikksølv.”

## Naturens resept på et velfungerende immunforsvar

Av **Toril Sonja Gravdal**

“Fem om dagen”, sier man, og sikter til nødvendig inntak av frukt og grønnsaker. Ingen fagfolk vil i dag bestride den gode virkningen disse matvarene har på helsen vår. Det hersker utbredt enighet om at aller fleste av oss bør øke inntaket av nettopp frukt og grønt, ikke minst fordi de inneholder vitaminer og antioksidanter som betyr mye for immunforsvaret vårt.

Mindre kjent i denne sammenhengen er saccaridene, en art sukkerstoffer. Forskning har vist at noen saccarider, monosakkaridene, er av særlig betydning for en rekke prosesser i menneskekroppen. Disse saccaridene spiller, blant annet, en viktig rolle for cellenes innbyrdes kommunikasjon. Monosaccaridene er uunnværlige for cellenes fornyelse og egenreparasjon og for immunforsvaret. De er også uunnværlige for kroppens utskillelse av avfallstoffer. Kroppen kan produsere monosaccarider selv, men under stress, sykdom og påkjenninger blir denne prosessen forstyrret og vanskeliggjort.

En viktig grunn til at morsmelk har en nærmest uerstattelig betydning som ernæring for spedbarn, er at den er proppfull av nettopp monosaccarider. Gjennom morsmelken gis spedbarnet en unik beskyttelse. Tilførselen av monosaccarider stimulerer også dannelsen av spiseceller (makrofager). Det hevdes av flere at mangel på monosaccarider spiller en viktig rolle i utviklingen av en rekke sykdomstilstander, blant annet sukkersyke, leddgikt, fibromyalgi, kronisk tretthetssyndrom, sklerose og kreft. ADHD er også en tilstand som nevnes i denne sammenhengen.

Storparten av monosaccaridene får vi fra frukt og grønnsaker. Dette forutsetter imidlertid at den jorda vi dyrker maten i inneholder nødvendige mikroorganismer. Det forutsetts også at fruktene og grønnsakene får anledning til å modne under naturlige forhold i sol og luft. Ofte plukkes imidlertid frukten før den er moden fordi den skal tåle omfattende frakt. Mye av frukten vi spiser i dag modner i containere på vei til forbrukerne. Bruk av sprøtemidler i moderne, konvensjonelt jordbruk er også med på å ødelegge disse naturlige prosessene.



# NORSKE RAPPORTER OM KVIKKSØLVINNHold I FERSKVANNSFISK

## - med Mattilsynets kostholdsråd

Av **Kristin Moestue Westermoen**

I medlemsbladet for Forbundet Tenner og Helse mars 2010 står det på side 19 en artikkel av Geir Bjørklund om omega-3-fettsyrer fra fisk eller tilskudd, antioksidanter og aldersrelatert makuladegenerasjon (nedsatt syn). Et av våre våkne medlemmer skrev til forbundet og minnet oss på at fisk kan inneholde miljøgifter som kvikksølv og andre tungmetaller. Vedkommende, som hadde fått konstatert overfølsomhet for kvikksølv, erfarte å bli syk av å spise fisk på grunn av kvikksølvinnholdet. Det er et problem i vår tid at fisk kan være forurenset med kvikksølv. For personer som har fått helseproblemer på grunn av kvikksølveksponering, for eksempel fra amalgamfyllinger, kan det å spise fisk gi en ny dose kvikksølv som gjør at man blir dårligere. I Norge har miljøvernmyndighetene i flere år gjort undersøkelser på fisk i norske innsjøer for å kartlegge forekomst av kvikksølv og andre miljøgifter i ferskvannsfisk.

8.11.2009 Kom en rapport fra Klima og forurensningsdirektoratet (Klif) <http://www.klif.no/no/Aktuelt/Nyheter/2009/November-2009/Mer-kvikksolv-i-ferskvannsfisk/>

### UTDRAG FRA RAPPORTEN:

På oppdrag fra Statens forurensningstilsyn (SFT har byttet navn til Klima og forurensningsdirektoratet, Klif) har Norsk institutt for vannforskning (NIVA) kartlagt konsentrasjonene av kvikksølv i abbor og utvalgte organiske miljøgifter i ørret. Det ble valgt innsjøer i Sør-Norge hvor en tidligere har undersøkt miljøgifter i fisk. De organiske analysene er utført ved NILU - Norsk institutt for luftforskning.

Mer kvikksølv i abbor: NIVA har nå kartlagt utviklingen av kvikksølv i abbor i 28 innsjøer i Sørøst-Norge. Resultatene viser at fra 1991 til 2008 har nivåene økt med rundt 60 prosent.

De undersøkte innsjøene har ingen kjente direkte tilførsler av kvikksølv. Hovedtilførselen er langtransporterte luftforurensninger fra Europa og andre kontinenter. De norske stasjonene som måler mengden kvikksølv i luft og nedbør, har ikke registrert økte nivåer. Mengden kvikksølv i abbor er derfor overraskende, sier SFT-direktør Ellen Hambro.

Det er flere mulige forklaringer på at nivåene av kvikksølv i abbor har økt,

men disse er ikke undersøkt nærmere i denne gjennomgangen. Norge har mottatt atmosfæriske tilførsler av kvikksølv i mange tiår. Mye av dette er lagret i jordsmonnet i nedbørfeltene til innsjøene.

- Det meste av kvikksølvet i fisk finnes som forbindelse metylkvikksølv. Et varmere og fuktigere klima kan ha bidratt til at mer av kvikksølvet i nedbørfeltene er omdannet til denne forbindelsen, sier forsker Eirik Fjeld i NIVA.

Det er også kjent at aktiviteter i nedbørfeltene - som skogsdrift - kan bidra til økt omdanning til metylkvikksølv. Dessuten fører redusert forsuring til mer oppløst organisk stoff (humus). Dette kan også ha påvirket omdanningsprosessen. Sverige har observert det samme. Der har også konsentrasjonene av kvikksølv i fisk økt de siste ti årene.

Vi tar initiativ til flere undersøkelser. Vi må ha mer kunnskap slik at det blir mulig å finne årsakene til de økte nivåene av kvikksølv i ferskvannsfisk. Vi vil også følge med på hvordan nivåene i fisk utvikler seg ved nye undersøkelser, sier SFT-direktør Ellen Hambro.

### KOSTHOLDSRÅD FRA MATTILSYNET

Mattilsynet er ansvarlig for å vurdere kostholdsråd. De har i dag kostholdsråd særlig rettet mot gravide og ammende om å være forsiktig med å spise ferskvannsfisk på grunn av forhøyet kvikksølvinnhold. Kvikksølv er en miljøgift som i særlig grad påvirker nervesystemet, og som blant annet kan føre til skader hos barn. Den nye undersøkelsen viser at abbor større enn om lag 24 centimeter (ca. 200 gram) i gjennomsnitt har kvikksølvnivåer som overskrider grensen for omsetning og konsum. Nesten alt kvikksølv i fisk forekommer som den giftige forbindelsen metylkvikksølv. Denne dannes av bakterier under nedbrytning av organisk materiale i kvikksølvforurenset jordsmonn og innsjøsedimenter. SFT har sendt de nye resultatene til Mattilsynet for å få dem til på nytt å vurdere konsum og helse. Selv om utviklingen er urovekkende, mener de det ikke er aktuelt å endre kostholdsrådene for abbor.

24.3.2010 Kom en ny rapport fra Klif: Mjøsfisken mindre forurenset (FTHs kommentar: mindre forurenset av bromerte flammehemmere og PCB, men ikke av kvikksølv)

<http://www.klif.no/no/Aktuelt/Nyheter/2010/Mars-2010/Mjosfisken-mindre-forurenset/?cid=3335>

### UTDRAG FRA RAPPORTEN:

Noe mer kvikksølv

Klima- og forurensningsdirektoratet offentliggjorde i fjor høst resultater som viste en økning i mengden kvikksølv i ørret fra mange sørnorske innsjøer. Hovedtilførselen av kvikksølv i Norge er langtransporterte luftforurensninger. Det har blitt noe mer kvikksølv i ørreten i Mjøsa, men for lågåsild var det et markant fall i konsentrasjonene fra 2008 og til 2009. Nivået av kvikksølv i Mjøsa var omtrent dobbelt så høyt på slutten av 1970-tallet som i 2009. I fjor fikk vi også analysert mengden kvikksølv i abbor fanget utenfor Hamar. Nivåene i abbor er høyere enn i ørret. Resultatene i begge fiskeslagene ligger over Mattilsynets grense for kostholdsråd. Vi har sendt resultatene fra den nye miljøovervåkingen i Mjøsa til Mattilsynet for vurdering. Vi vil få gjennomført nye undersøkelser for å forsøke å finne årsakene til økningen av kvikksølv. Vi følger med på forskningen og samarbeider med svenske og finske miljøstyresmakter på dette området, sier Ellen Hambro.

### KOSTHOLDSRÅD FOR FISK FRÅ MJØSA

Det er konsentrasjonene av kvikksølv og dioksinliknende PCB som er årsaken til Mattilsynets kostholdsråd for mjøsfisken.

Gravide og ammende bør ikke spise ørret over én kilo.

Barn og kvinner i fruktbar alder bør ikke spise stor ørret fra Mjøsa og Vorma mer enn fire ganger i året.

Andre personer bør ikke spise ørret over én kilo mer enn én gang i måneden i gjennomsnitt.

Disse to rapportene fra Klima og forurensningsdirektoratet gjelder for abbor og ørret, men det kan også være grunn til å være forsiktig med å spise store fisker som tunfisk, sverdfisk og kveite (villkveite). Dette er fisker som er høyt oppe i næringskjeden, og som kan være flere år gamle når de blir fanget. Oppdrettskveite er ikke så stor når den blir høstet, og vi antar at den ikke har fått forurenset mat.

For dere som er interesserte i å lese mer om kvikksølv i fisk, se aktuelle internettlinker s 31.

## Fra Fagbladet:

I et fabrikklokale i Sandnes fant en renholdsarbeider kvikksølverperler på gulvet. 130 mennesker ble evakuert og brannvesenet rykket ut med fullt verneutstyr!



Likevel: Så langt har ingen tannlegesekretærer fått medhold i sine saker i Trygderetten!

“Det må anses som en svak hypotese at lavgradig kvikksølveksponering i tannhelsetjenesten kan føre til sykdom”, heter det i kjennelsen fra Trygderetten, der det hevdes at ingen av plagene kan knyttes spesifikt til kvikksølveksponering.

Trygderetten kaller tannhelsesekretærens symptomer og plager for “forholdsvis uspesifikke” og mener at skadelig påvirkning fra kjemiske stoffer bare er én mulig forklaring. Dermed mener retten at forutsetningene for ménerstatning ved yrkesskade ikke er til

## Ny hjemmeside!

Slam från reningsverk - förbränning stoppar giftspridning

Kvikksilver från amalgam utsöndras främst med avföring och hamnar i rötslam tillsammans med andra miljögifter, smittämnen och medicinskt aktiva ämnen. Schweiz har från 2006 förbudit slamdeponering på odlingsmark med hänvisning till främst kvikksilver och hormonimiterande ämnen.

En kvikksilverfri framtid i sikte - Amalgam en huvudfråga! Les mer på Tandvårdsskade-förbundet nye hjemmeside [www.tf.nu](http://www.tf.nu)



## PCB og DDT blir ikke borte så lett

Selv om disse stoffene har vært forbudt i store deler av verden i årevis, finnes de i rikelige mengder i den arktiske naturen. Hos isbjørn på Svalbard har forskere ved Norsk polarinstitutt funnet mer enn 50 (!) ulike fremmedstoffer. De svært høye konsentrasjonene av miljøgifter har gjort flere av hunnisbjørnene til hermafroditer, med både kvinnelige og mannlige kjønnsorganer.





stede fordi folketryklovens § 13-4- a "krever (...) at sykdomsbildet er karakteristisk for påvirkningen", står det å lese i kjennelsen av 28. mai 2010.

Kjennelsen er i strid med forventningene som ble skapt gjennom forskningsrapporten fra Bjørn Hilt ved NTNU og departementets pressemelding, hevder Fagforbundets advokat Anne-Gry Rønning-Aaby. Ifølge Fagforbundet viser Bjørn Hilt's nye forskning at tannhelsesekretærer kan ha fått varige helseplager.

*Trykteretten oppfatter tydeligvis ikke rapporten slik! (vår kommentar)*

## VOF - nytt helsemagasin i handelen medio september

Helsemagasinet vitenskap og fornuft (VOF) er en del av Stiftelsen vitenskap og fornuft (SVOF), som er opprettet av Dag Viljen Poleszynski. SVOF ønsker å bidra til at flere får kunnskaper som setter dem i stand til å dekke sine behov for velferd, frihet, sikkerhet og identitet. Det betyr at enkeltindivider, deres familie/nærmeste og samfunnet lokalt, nasjonalt og globalt får kunnskaper til å holde seg fysisk og psykisk friske, får utviklet sine evner og lever et harmonisk og lykkelig liv til beste for seg selv og samfunnet.

Stiftelsen vil drive en allsidig informasjonsvirksomhet, inkludert popularisering av forskningsresultater i Helsemagasinet VOF og andre media, ved å holde kurs, foredrag og delta i offentlig debatt. SVOFs styre består av Dag Viljen Poleszynski (leder), professor emeritus Jan Raa (Oslo) og ingeniør Hans Helge Brødtkorb (Bærum). Styret vil arbeide for å skaffe midler til å stimulere til forskning, sette i verk utredninger og drive informasjonsvirksomhet.

VOF vil være et dyptpløyende, veldokumentert magasin skrevet for både akademikere og legfolk.

### Til ettertanke:

*"Mens politikere og forretningsmenn utviklet planer og strategier måtte noen gjøre det fysiske grovarbeidet. Oppgaven falt på nordsjødykkerne. De var en samling sterke, friske unge menn som sendte sine egne liv, kropp og psykiske helse til bristepunktet, og forbi, for å gjøre norske oljedrømmer virkelige. Tretti år senere sitter de tilbake ødelagt og ignorert, mens vi som nasjon er rikere enn noensinne."* Med krimboka «Dypet» ønsker forfatteren Tom Kristensen å intensivere presset mot myndighetene slik at nordsjødykkerne skal få oppreisning for arbeidsskader de pådro seg da de la grunnlaget for oljenasjonen Norge.

### Til ettertanke:

*"Å eksponere mennesker for stråling er galt ut fra et vitenskapelig moralsk og medisinsk etisk synspunkt."* Dr. Richard A. Albanese, USAs ledende radarekspert, i en artikkel om det britiske flyvåpenet.

Gjestespaltisten: Skal Codex begrense våre helsevalg?



NYTT  
POPULÆR vitenskapelig  
tidsskrift

Hvordan er vi egentlig  
tilpasset å leve?

**BJÖRN FERRY:**  
OL-vinner på høyfettkosthold

Dårlig tilbud mot  
**BIPOLAR**  
lidelse

Statlige kostråd  
**OVERSER**  
**EVOLUSJON**

Styr unna høstens  
**influensavaksine**

Dr.med. **Sofie Hexeberg**  
om "Frisk med lavkarbo"

**20 VANLIGE FEIL**  
ved kostomlegging



Dag V. Poleszynski  
Ansvarlig redaktør



Anne Lene Johnsen  
Redaktør



Iver Mysterud  
Redaktør



Kenn Hallstensen  
Fagjournalist



Johnny Laupsa-Borge  
Fagjournalist



ERNÆRING – MEDISIN – PSYKOLOGI – TRENING – HELSEPOLITIKK – LÆRING

## Stivnet system

Av Jorunn Østberg

Berettigede innvendinger mot forhold i så vel helsevesen, kulturlivet, barnevern og sosialetaten synes å ha en fellesnevner. Den enkelte forvalter av regelverket har ikke ansvar - og kan derfor ikke klandres. Derimot er de alle pålagt å holde seg innen rigide rammer. Systemet gir ikke adgang til nytenkning eller initiativ som umiddelbart synes formålstjenelig av de involverte parter.

Å følge regelverket blir viktigere enn å løse problemene. Vi har fått et "byråkratur" hvor systemet og lovgivningen styrer snarere enn fornuften. Dette er spesielt tydelig innen helsevesenet. Dersom leger ønsker å avansere i rekkene, kan de hverken trumfe mot overordnede kolleger, eller mot sine oppdragsgivere inne forskningen, som i stor grad er finansiert av legemiddelprodusentene. Resultatet blir som vi har sett innen kreftbehandlingen: Selv om virksomme behandlingsformer uten store skader for pasientene er vel dokumentert, blir det ikke videre utprøvd eller brukt. Doktor Nitter påviste at behandling av uhelbredelig syke er hensiktsmessig - uten bidrag fra legemiddelindustrien. Radiumhospitalet burde ha en egen avdeling hvor støttebehandling, på grunnlag av opp til 30 års viten om dette, kan komme pasientene til gode. Konserverende holdninger premieres av det rigide systemet, på pasientenes bekostning.

Først når disse etatene fatter at pasientene eller klientene er forutsetningen for at de selv har en oppgave, får lønnen sin, og kan opparbeide posisjoner i samfunnet, vil denne tendensen svekkes. Som det nå er, ser vi at demokratiet blir undergravet innenfra, av et stivnet system - uten ansikt og ansvar overfor dem det gjelder.

## SPISERÅD

Av Jorunn Østberg

**Dagbladet har nylig hatt et stort oppslag om matvaner, gode og dårlige sådanne (3. aug .10). Hva som er bra for meg, er ikke nødvendigvis det best for deg. Kostholdet skal tilpasses de krav kroppen har, og det er avhengig av både gener og livsstil. Lytt mer til kroppen, sier trenings- og kostholdsveileder Børge Fagerli.**

Det gode med denne artikkelen er at vi får aksept for at folk har forskjellige måter å reagere på, følgelig bør de selv finne sin optimale diett. Det er ingen "one size fits all" (en størrelse passer alle) Du kan selv teste deg på hva som er den beste dietten, med mye proteiner og fett, eller mest karbohydrater. Lavkarbo-dietten har større tilhengere nå enn tidligere, men det er nok noen der ute som pumper jern eller løper maraton. Kanskje de kan tåle lettløselige karbohydrater i bønner og spann ?

Testen skal tas 2-3 timer etter et annet måltid: Spise 300 g frukt, eller 400 g av diverse bær + litt ris eller poteter. Her er det lettløselige karbohydrater som skal gi rask energi. Men varer energien, eller blir du trøtt og slapp etter et 2-3 timer ?

I så fall kan det være lurt å satse på dette: 150 g biff eller karbonadedeig. Bland i et egg eller spis det ved siden av. Ta en spiseskje olivenolje eller kokosnøttolje når du steker kjøttet, eller erstatt det med 20 gram mandler eller cashewnøtter. Grønnsaker er OK, men ikke i store mengder. Dersom dette gir deg mer og varig energi, er det et godt argument for å stå over de verste karbohydratbombene: Hvitt sukker og fint hvetemel. Steinalderdietten, eller noe i den retning, er bedre for deg.

Ernæringsfysiologer jeg har tro på, holder absolutt en knapp på den siste menyen. Det skal ikke være nødvendig å fylle magen med sukkersøte saker. Da blir blodsukkeret ustabil, og kreftene deretter. Vi blir mette av mat som inneholder fett. I fett fra kjøtt sitter dessuten vitaminene. Det er ikke sant at fett blir liggende på sidebena og i blodårene våre. Det gjør sukkeret, nemlig.

Myndighetene er i gang med å justere sine kostholdsråd. De påstår at det ikke finnes noen vitenskapelig påviste grunner for å holde seg unna hvete. Men omkring én av hundre har glutenallergi, de vet nok best selv å forsvare sitt ømtålige tarmsystem. Det er ikke funnet grunner til å advare oss som måtte ha (tidsbegrenset) overømfintlighet. Kanskje neste revisjon tar med seg den biten? Den som vil gå ned i vekt, bør holde seg borte fra hveteprodukter, har de funnet ut. Det er jo et skritt i riktig retning ! Hvor ofte vi spiser skal ikke være avgjørende for liv og helse. Så der kan vi bestemme helt selv hva vi mener om det. Spis når du er sulten !

## Møter/arrangementer i fylkeslaget ?

Send tekst og bilder til medlemsbladet!

torilsgr@online.no



# VI ER SYKE PGA MANGLENDE GIFTUTSKILLING

Om vi får en diagnose, er det som overskriften på en artikkel, eller tittelen på en roman: **Ren filologi. Det sier ingen ting om hvorfor nettopp vi reagerer som vi gjør, har disse sykdomssymptomene.**

Av **Jorunn Østberg**

Når det gjelder amalgampasienter, er vi ikke i stand til å kvitte oss med den påviselige lekkasjen fra tannfyllingene. Som regel vil vi heller ikke tåle andre kjemikalier, det kan være lukstoffer fra parfymen, tilsetningsstoffer i matvarer, forskjellige medisiner eller alkohol.

Kanskje det skjedde noe i mors liv pga hennes amalgamfyllinger? De muterte (ødelagte) genene (arvestoffene) fører til skader. Dersom lever og nyrer ikke er utviklet som de skal, blir vi påvirket av giftstoffer som skulle vært utskilt via urin og svette. De skal ikke lagres i fettvev og resirkulere i kroppen ved påvirkning

utenfra, for eksempel elektromagnetiske felt.

Vi har visst at utskillingskapasiteten vår ikke er som den burde være.

Forskningen er fra årtier tilbake. Hvorfor skal det være så vanskelig å ta hensyn til det, og finne metoder som hjelper oss? Det gjør definitivt ikke lykkepiller og trøstende ord. Avgiftning er nødvendig.

## MELD BIVIRKNINGER INN FOR LEGMIDDELVERKET!

Statens legemiddelverk  
Sven Oftedalsvei 6  
0950 OSLO  
post@legemiddelverket.no

Dette skulle både leger og tannleger gjøre, men hvor mange av oss har opplevd at de har gjort det?

Ingen har godt av en diagnose, men mange kunne få hjelp dersom ÅRSAKEN til symptomene ble anerkjent.



## TANNPIRKER'N

Medlemsnytt for Oslo/Akershus, Forbundet Tenner og Helse høsten 2010

Vi starter opp igjen etter det vi håper har vært en fin ferie for alle. Nå må vi ta fatt på ny frisk. Det er gledelig med kvikksølvforbudet, men mange gamle fyllinger lekker fortsatt kvikksølv. Mange vil fortsatt bli syke. Disse må ha noen å snakke med som vet hva det dreier seg om. Vi håper at møtene som vi annonserer, kan gi ny kunnskap og inspirasjon til strevet for å gjenvinne helsen.

### TORS DAG 30. SEPTEMBER: DR BO NILSSON, UDDEVALLA.

Bo Nilsson er sivilingeniør i fysikk, dosent i medisinsk kjemi og var i mange år overlege ved laboratoriet på sykehuset i Uddevalla i Sverige. Han utviklet på 1980-tallet et prøvebatteri for å kaste lys over lidelsene til folk med fibromyalgi, MS-diagnoser og andre tilstander som vi kjenner godt til. Bo Nilsson hjalp mange og vant etter hvert respekt blant skeptiske medisinerere. Han vil fortelle om sine erfaringer. Det kan være nyttig for alle å lytte til Bo Nilsson- og kanskje få svar på noen spørsmål. Bo Nilsson har nådd pensjonsalderen, men er fortsatt aktiv - vi er heldige som kan treffe han på vårt første møte i høst.

### TORS DAG 28. OKTOBER: MARYANNE RYGG

Maryanne Rygg har vært med i Tenner og Helse siden begynnelsen. Gjennom årene har hun gjort en stor innsats i tillitsvern og skrevet mange artikler i medlemsbladet. Maryanne er født og oppvokst i USA, og det har derfor falt naturlig at hun har skrevet mye om hvordan amalgamsaken har utviklet seg der. Maryanne har interessert seg for den mentale side av tilfriskningen fra kvikksølvskader.

**Temaet for møtet er:** Bruk av positive tanker på veien til bedre helse.

Velkommen til høstens møter!

## Giftig tannbehandling avslørt

Av **Helene Freilem Klingberg**

Blant de mange kunnskapsrike og erfarne deltagere på Stockholm-konferansen i juni var tannlege dr.Graeme Munro-Hall. Han har studert ved Institute for Advanced Dental Education i Miami, USA. I 1984 sto han fram som en kvikksølvfri tannlege. Fem år senere ble han medlem av IAOMT og i 1993 ble han hedret for pionerarbeid innen trygg tannbehandling.

Sammen med sin danske kone Lilian som selv har fått sin utdannelse i Sverige, han har bygget opp en holistisk tannklinikk i Bedfordshire i Storbritannia.

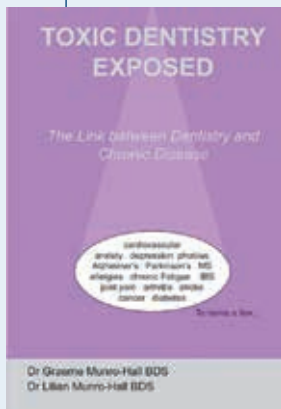
Erfaringer de har gjort er nedfelt i en viktig og innholdsrik bok: "Toxic Dentistry Exposed" - Giftig tannbehandling avslørt. Den tar for seg forbindelsen mellom tannpleie og kroniske sykdommer som Alzheimer, Parkinson, MS, ME, diabetes, Sjögren syndrom og kreft.

Gjennom en rekke behandlingsmetoder nedfelt i journaler får vi innblikk i forbindelsen mellom symptomer og tannpleie som medfører forgiftning. Både forebygging og rehabilitering

er illustrert og forklart. Hvert kapittel har en nyttig oppsummering.. Her er utviklet terapi for trygg sanering av amalgam/ kvikksølv og infeksjoner.

Boken anbefales av den kjente professor i kjemi Boyd Haley ved Universitetet i Kentucky. Han har skrevet et forord. Ekteparet Munro-Hall har selv erfart livstruende helseproblemer knyttet til kvikksølv i amalgam og har utviklet innsikt og metoder som har hjulpet mange pasienter tilbake til livet. Det har krevet mot å distansere seg fra den såkalte ekspertise som i årevis har bedyret at amalgam er trygt å bruke. Munro-Hall er nå viktige støttespillere i den nystartede verdensalliansen for kvikksølvfri tannbehandling. Det var inspirerende å bli kjent under Stockholm-konferansen.

Graeme bedyrer at : "Vår erfaring tilsier at 80 % av pasientene vil oppleve betydelig forbedring ved å følge rådene i denne boken.".De som ønsker nærmere kontakt med forfatterne og boken kan gå inn på [www.toxicdentistryexposed.co.uk](http://www.toxicdentistryexposed.co.uk)



## Ny diktsamling fra Helene Freilem Klingberg:

### VARIGE VERDIER



Helene Freilem Klingberg gir i høst ut dikt-samlingen "Varige verdier". Dette er den tredje diktsamlingen Helene gir ut. Også denne gangen har hun evnet å sette malende og godt beskrivende ord på en rekke ulike aktuelle temaer som rører ved følelser og engasjement.

Boken er en verdig etterfølger til de tidligere diktsamlingene fra Helenes penn: "Mosaikk" og "Hold drømmen levende". Inntekten fra salget av disse bøkene brukes til å

støtte kvinne- prosjekter i Uganda og Romania.

I september kommer også en fornyet og oppdatert utgave av "Jeg ser hans spor" en antologi om gudstro og gudslengsel i litteraturen som Helen gav ut i 1972. I tillegg til flere nye tekster og nye forfattere, er bildene byttet ut i denne reviderte utgaven.

Helene har tidligere vært redaktør for Tenner & helse. Hun har også vært fylkesleder for Oslo/Akershus, og er nå sentralstyremedlem og medlem i redaksjonsrådet.

## Dagens sitater:

*"Det gikk for lang tid fra vaksinerings og fram til at du ble syk. Dessuten har du hatt infeksjonssykdommer i mellomtiden."* Dette var hovedargumentasjonene et stort antall unge mennesker ble møtt med da de søkte erstatning etter det vaksineforsøksprogrammet de deltok i på 90-tallet. Felles for dem alle er at de har utviklet symptomer på ME, og har fått redusert livskvaliteten sin betraktelig.

*"Vond rygg etter løfting av pasienter er noe du må regne med i din jobb"*, var svaret en kvinnelig sykepleier fikk da hun søkte om yrkesskadeerstatning etter et løft som gikk forferdelig galt.

*"Det må anses som en svak hypotese at lavgradig kvikksølveksponering i tannhelsetjenesten kan føre til sykdom".* Dette står å lese i kjennelsen fra Trygderetten. Så langt har ingen tannlegeselekretærer fått medhold i sine saker.

Forskere oppfordrer folk til å holde minst 30 centimeters avstand til sparepærer.

*"Det finnes ingen målbar risiko i dag, men vi kan ikke garantere at mennesker ikke blir syke om 20 år på grunn av stråling".*

- Mirjana Moser ved det sveitsiske folkehelseinstituttet.

## Husk å melde adresseforandring hvis du flytter!

Mange av våre medlemmer har glemt å melde adresseforandring til oss, og da får vi medlemsblader og post i retur.





## VARIGE VERDIER

Mer enn forstanden kan fatte  
hjertet kan romme  
og øyet kan se  
har du gitt oss i Ordet  
og troen og håpet  
som vi lever med.

Ofte på villsomme veier  
lokket av røster som roper  
om rikdom og velstand og vekst  
har vi glemt hva vi eier  
i en arv som ikke kan telles i penger.  
Som gir forankring, retning og mål  
og det som vi dypest sett trenger.

Det vi har fått skal forvaltes  
slik at det tjener vår neste  
og fremtidens generasjoner.  
Jorden vi bor på  
skal dyrkes og vernes  
til beste for fattige millioner.  
Krig legger alle ting øde,  
fred gir en grobunn for grøde.

Helene Freilem Klingberg

For 10 år siden:

# FORNYELSE I OFFENTLIG F - Hva kan vi vente av trygdeetaten?

Under denne overskriften skrev Helene Freilem Klingberg en reportasje fra Trygdeetatens årlige konferanse i Oslo. Temaet for konferansen var "Fra ord til brukersamhandling". Ti år har gått, og NAV reformen er et faktum. Har utviklingen virkelig gått fra ord til brukersamhandling?

Her følger utdrag fra Helenes artikkel: Det ble ytret mange fagre ord om bruker-orientering, dialog og samhandling i nærvær av over 300 deltagere fra departementer, trygdekontor og andre offentlige etater, høgskoler og ikke minst fra en rekke organisasjoner som representerte funksjonshemmede. I liten grad slapp salen til med sine erfaringer og kommentarer, men to av dem som stilte spørsmål var sentrale personer i FTH.

## SERVICE-ERKLÆRINGER

Fargeglade brosjyrer med såkalte "Service-erklæringer" fra trygdekontor rundt om i landet var lagt ut. I flere foredrag ble det henvisning til disse erklæringene som forteller om "service, rettigheter og plikter".

Avdelingsdirektør i Rikstrygdeverket, Per Knudsen, understreket i sitt foredrag at trygdeetaten er den første statlige etat som har gitt ut service-erklæringer. "Dette har vært et helt sentralt virkemiddel for å forbedre kvaliteten på etatens service overfor brukerne. En brukerundersøkelse som er gjort viser at kvaliteten på møtet mellom den enkelte saksbehandler og brukeren er det mest avgjørende for at brukeren skal føle seg tilfreds med trygdeetaten. Minst fornøyd er brukerne med trygdeetatens svartider.

Brukerens behov og ønske vektlegges ved utformingen av tjenestetilbudet. Vi står for at alle skal bli møtt med høflighet, Åpenhet og respekt Dersom brukeren ikke er fornøyd, Ønsker vi tilbakemelding. Vi informerer om svartidene for alle saker som tar mer enn en måned. Arbeidet med reduksjon av svartidene har vært gjenstand for en

omfattende prosess på tvers av nivåene i etaten. Sentrale forventninger fra brukerne er at det bør være bedre tilgjengelighet og et helhetlig tjenestetilbud", sa avdelingsdirektør Knudsen.

## VIL PÅVIRKE OG MEDVIRKE

"Vi har opplevd en mangel på kvalitet på tjenestene, og derfor ønsker vi å utfordre trygdeetaten", sa Gunnar Buvik fra Norges Handikapforbund i sitt innlegg. "Vi fikk ikke respekt. Vi følte at tjenesten var mer utformet med sikte på å tilfredsstille etatens behov enn våre behov. Trygdeetaten må samhandle mer tydelig med andre etater, brukerne trenger helhetlige tjenester. Kvalitetssikring er et hovedord. Det er viktig at den enkelte kan presentere sin egen sak, men medvirkning er ikke det samme som medansvar", understreket Buvik.

Trygdedirektør Dagfinn Høybråten kom ham og andre mulige kritikere i møte i sitt foredrag

## "AKTIV BRUKERMEDVIRKNING - HVOR GÅR VI?"

"Folkestrygden er et resultat av en ambisiøs kamp for å løfte Norge ut av fattigdom og ulikheter. Det er historien om en vei fra almisser til rettferdighet, fra fattigkasse til velferdsordninger. Nå ser vi en utvikling fra klienten med lua i handa til brukeren som møtes med respekt, ansvarliggjøring og aktiv medvirkning i egen sak. Vi er på en eller annen måte i kontakt med de fleste familier i Norge i løpet av ett år. Måten vi møter dem på betyr noe for velferd og levekår i Norge", fremholdt Høybråten. "Vår største utfordring i forhold til våre

brukere fremover er denne: Å ta i bruk velferdssamfunnets mest undervurderte ekspertise, brukerekspertisen. Den enkelte bruker besitter et unikt fond av kunnskap, erfaring og virkelighetsoppfatning som velferdsetatene trenger for å kunne møte brukeren på en god måte. Vi trenger brukerekspertisen for å tilpasse vår service og tjenesteyting og for å få tilbakemeldinger om hvordan regelverket fungerer i møte med en virkelighet i forandring. Vi tilstreber hele tiden forbedring, forenkling og fornyelse.

Jeg tror vi må erkjenne, sa Høybråten, at trygdens samhandlingsmønstre og rutiner heller bidrar til umyndiggjøring av brukeren enn det motsatte. Nå må vi lære å "ikke ta pennen fra den som er i stand til å skrive selv", som en av vår trygdesjefer sa. Og vi må slutte å bruke måneder på å innhente opplysninger som brukeren "har i skuffen" eller fullt ut er i stand til å skaffe selv. Ved å overta ansvar velger vi ofte dårlig service og lang ventetid for brukeren. Vi må myndiggjøre brukeren og la vedkommende delta mer i underbyggingen av egen sak."

## UTFORDRINGER FRA SALEN OG FORBUNDET TENNER OG HELSE

I forbindelse med en paneldebatt som avsluttet årskonferansen, ble det anledning til spørsmål fra salen. Alle de fine ordene som er blitt sagt fra foreleserne om å vise respekt og ta vare på enkeltindividet, kom i et underlig lys da Tordis Klausen reiste seg og sa:

"Mitt navn er Tordis Klausen. Jeg er yrkesskadet og min sak sendes nå til Menneskerettighetsdomstolen i



# ORVALTNING

Strasbourg bl.a. på grunn av Rikstrygdeverkets og Trygderettens avgjørelse." Hun refererte til Statskonsults begning som viser at 65 milliarder kroner går til helse, miljø og sikkerhet, 9,4 milliarder går til arbeidsulykker og bare 1,4 milliarder kroner går til yrkessykdommer. LO s egen undersøkelse viste at 800 000 kvinner er i arbeid og får ikke hjelp for yrkessykdommer.

"NOU-utredningen som Dagfinn Høybråten gav full støtte til, viser at kvinnesykdommer/skader ikke tas på alvor. Både Norsk kommuneforbund og Norsk Helse- og Sosialforbund forventer nå at regjeringen etter denne rapporten tar arbeidet med kvinners helse på alvor. Den det som forundrer meg mest", sa Tordis Klausen, "er at så mange kvinner i maktposisjon ikke har gjort, og fremdeles ikke gjør noe."

## MELLOM TO STOLER

Tove Forsberg stilte flere spørsmål om amalgamskadede, kvikksølvforgiftning og forebyggende helse. Henvendt til Trygdedirektøren fortalte hun at hun aldri fikk svar på brevet hund sendte ham i 1997 med temaet "Kvikksølvforgiftning - vår tids største sykdomsskandale? Hvem tør ta ansvar og gripe fatt i problematikken?" Hun spurte også om hvilke grep han hadde tatt som helseminister for å følge opp sitt eget utsagn: "Enhver må ta ansvar for egen sykdom, og helsetjenesten må ta ansvar for at mennesker med kroniske sykdommer kan få en bedre hverdag".

"Når du nå sitter på den andre siden av bordet igjen, hva vil du gjøre for denne gruppen som faller mellom to stoler?"



## - SPØRSMÅL TIL SOSIALMINISTEREN:

"I media leser vi om at helseskader koster 27 milliarder kroner pr. år - en syk, syk nasjon med sine ni millioner lidelser hos legen, fysioterapeuten, psykologen, kiropraktoren, røntgeninstituttet osv. Stadig økning av respektive sykdommer og uføretrygd gir grunn til å spørre:

Kan du tenke deg å foreta en sosio-økonomisk analyse over hva dette koster Folketrygdens budsjett kontra forebyggende helse, blant annet forbud mot amalgam?"

Avdelingsdirektør Knudsen i Rikstrygdeverket fikk spørsmål om hvordan brukerundersøkelsene fra de misfornøyde brukerne foregår.

"Det var vel ikke annet å vente enn at svarene var meget runde", sier Tove Forsberg, "noe direkte svar oppfattet jeg ikke at jeg fikk - men så er jeg jo kvikksølvforgiftet! Med den erfaring at denne kategori pasienter med kronisk sykdom altså faller mellom to stoler!"

## Tennene – en del av kroppen?

”Men hvor ble det av politikerpratet om å begynne å se tennene som en del av kroppen?” spør Budstikka på lederplass 21. august. ”Siden midt på 1990-tallet, da det ble fri prisdannelse på tannlegetjenester, har prisene steget med noe over 100 prosent. Her vil bransjen sikkert ha mange gode forklaringer. Men rent statistisk er i alle fall økningen dobbelt så stor som for annen

helsepleie og langt høyere enn den generelle prisveksten i denne perioden. I gjennomsnitt bruker voksne nordmenn nå 2000 kroner mer i året på å få stelt sine tenner.” ”Det finnes ingen holdbar begrunnelse for at så mange vanlige skattebetalere skal gå rundt og frykte for følgene av en større tannbehandling”, skriver avisen.



## Nytt medlemsblad

Foreningen for el-overfølsomme lanserer nytt medlemsblad. Bladet skal erstatte nyhetsbrevet, og planen er at første nummer skal ut til medlemmene iløpet av september. På forbundets hjemmeside kan du nå blant annet lese: ”Mobilen kan ge dig sømnpblem”

”Att mikrovågor, det vill säga den form av strålning som används inom mobiltelefoner, orsakar sömnpblem är känt sedan länge. Men att mobilen, den trådlösa telefonen eller mobilmasten i närheten kan vara själva huvudorsaken till sömnlösa nätter är det inte många som vet. Den vetenskapen strider mot många stora ekonomiska intressen, så därför kommer inte informationen fram till folket. Men det är viktigt att alla får kunskap om mobilstrålningens effekter på sömnen.” Dette sier forfatteren og journalisten Mona Nilsson til svenske Aftenbladet. Les mer: [www.felo.no](http://www.felo.no)

## Luftforurensning

Sist vinter måtte Bergenserne innføre restriksjoner på bilkjøring. Smoggen lå som et teppe over byen, og innbyggernes helse var truet. Også Oslo har i årevis slitt med dårlig luftkvalitet. Nå planlegges nye tiltak for å redusere forurensningen. Dette tvinger seg igjennom etter at nye grenseverdier for Nitrogendioksid trådte i kraft ved nyttår.



## Fornyelse i offentlig forvaltning?

Et ekspertutvalg la i juni fram en krass rapport der det ble anbefalt at NAV både får færre oppgaver og blir bedre organisert. Etter at rapporten nå er ute til en omfattende høringsrunde, skal arbeidsminister Hanne Bjurstrøm, i

løpet av høsten, utarbeide regjeringens forslag.

I juli lå totalt 17 000 saker på overtid i NAV-systemet. Blant annet sprenger 16 av 19 fylker fristen i uføresaker og saker om stønad til enslig forsørger.

”Mitt inntrykk er at det er blitt veldig mye verre etter at NAV-reformen ble gjennomført”, sier trygdeadvokat Helge Hjort til Dagsavisen. ”Tidsbruken har røket i været, og det er blitt veldig mye verre å finne rundt i den mastodonten som heter NAV. Bare det å vite hvor de skal sende et brev er for mange vanskelig å få klarhet i”, sier Hjort, som har lang erfaring med sosialsaker, og som tidligere har vært sosialombud i Oslo i ti år.



Fra Aftenbladet:

## Gravide frarådes å drikke lettbrus

Forskere på Statens Serum Institut i København har kommet fram til at risikoen for at barn fødes for tidlig er større hos kvinner som ofte drikker lettbrus enn hos kvinner som ikke gjør det. Årsaken er at søtningsmiddelet forvandles til kjemikalier når de brytes ned i kroppen, og at disse kjemikaliene kan skade livmoren og framskynde fødselen. Risikoen for for tidlig fødsel viste en økning på 38 prosent hos de kvinnene som drakk en lettbrus pr.dag. Rundt 60 000 danske kvinner deltok i studien.





# 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 allmennt medisinske 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 og giftige områder.
- Rehabilitering av tapte tenner ved hjelp av kjevebensforankrede implantater i titan. Nå også med keramiske, metallfrie implantater fra Sveits.



 **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)

Fortsetter fra side 7.

"Denne UNEP kvikksølv-konferansen er den mest besøkte konferansen av alle FN-møter de siste 20 årene. Det skyldes den store verdensomspennende interessen for kvikksølv fra alle kilder. UNEP startet med en diskusjons-stopp på kvikksølvets patologi, Det var allerede etablert, og ingen videre diskusjon ble enten nødvendig eller tillatt."

"UNEP hadde et mandat fra sine styrende råd til å lage en verdensomspennende avtale som forbyr kvikksølv og kvikksølv-produkter innen 2013. Den viktigste pådriver av dette var den nye amerikanske regjeringen. Bush-administrasjonen hadde stoppet opp, og ville ha frivillige avtaler (dvs. beholde status quo). Obama-administrasjonen hadde gjort en helomvending, og tvunget problemet inn i UNEP. Dette alene hadde gitt kvikksølv-problemet attraksjon, og gjorde møtet mulig. Charlie hadde organisert en liten stand hvor vi ga ut informasjon som han hadde trykt opp i mange ulike språk."

"IPEN (internasjonal miljø-organisasjon) er en gruppe under NGO (organisasjon for gift-fri helsepleie). Charlie hadde kontakt med en av lederne, en kjemi-ingeniør fra Libanon. Charlie vil skrive et forslag om en libanesiske kvikksølv-fri sone. IPEN Libanon vil bearbeide forslaget slik at de kan motta midler. En konferanse for interesserte vil bli organisert, og beslutnings-takere fra myndighetene vil bli innhentet for å endre kvikksølv-politikken i tråd med UNEP's anbefalinger. Nok en gang kan dette gjøres som et eksempel for resten av verden. Jeg vil utvelge talsmenn til konferansen i Libanon, politiske beslutningstakere vil være tilstede for å påvirke utfallet, og vi kan få gjennomført en kvikksølv-fri sone. Hva dette medfører for tannlege-kontorer, overvåking, overholdelse og utslipp er områder for IAOMT-ekspertise. Egypt er en annen stor mulighet i denne forbindelse (jeg er invitert til Kairo!). Egypt er en viktig aktør i FNs avfalls-organisasjon i Basel (DDT etc.) angående en traktat. Og så videre og så videre. Opptatt, opptatt!

Jeg snakket med FDI-representanten, Julian Fischer (engelsk). Han hevdet at FDI ikke var langt unna vår posisjon. (!) I september 2010 vil de komme ut med en ny kavitets-klassifisering, i stedet for den nåværende Black-klassifiseringen, og den nye er (sitat):

"Et nytt paradigme i odontologien - ikke mer drill, tretter og fyllinger - men konsentrasjon om oral medisin og nye materialer". (De spør den farmasøytiske industrien for penger!) Dette er, etter min mening, bare å endre temaet bort fra

amalgam. De vil at amalgam-problemet skal visne sakte bort, slik at de ikke holdes ansvarlig for konsekvensene. Inntil man innser at kvikksølv fra amalgam er et umiddelbart, presserende problem og setter datoer for opphør av amalgam-bruken, kan de (FDI) ikke betraktes som ærlige og oppriktige. Jeg tviler på at de noen gang vil gjøre dette. De er allerede i lobbyvirksomhet med WHO bak kulissene for å forsinke utfasingen av amalgam samt få penger til forskning på nye materialer. Hvorfor trenger vi mer forskning? Dette er et kjent knep fra deres side til å forhale tiden. (Kjenner vi ikke igjen dette også her i Norge?) De ønsker "Alle tannleger i samarbeid", men som Charlie sa til UNEP i sin åpningstale: FDI representerer en synkende andel av de arbeidende tannleger og er i taknemlighetsgjeld til store kommersielle interesser. Man trenger bare å se deres engasjement på ADA's midt-vintersmøte i Chicago der UNEP-problemet var på agendaen, for å forstå dette. Dette er detaljer som jeg sitter i9nne med hvis noen ønsker å se det."

"Jeg vil ta kontakt og sette et forslag til FDA sammen med disse kravene for å se hvordan de reagerer. Jeg vil tilby dem en vei ut av uføret som kan redusere deres kommende juridisk hengemyr, men om de vil ta imot det er ekstremt tvilsomt. Jeg møtte de amerikanske delegatene og snakket med FDA's "helseminister" (hennes beskrivelse, og hennes riktige tittel, er: "Direktør for Internasjonal Harmonisering og Kontoret for multilaterale relasjoner"), Ms C. Michelle Limoli, var nesten uvitende om amalgam. Hun er ikke så uvitende nå etter jeg hadde snakket med henne og opplyst henne om at produkt-divisjonen ville kontakte meg om detaljer for hvordan man kan bevege seg bort fra amalgam-bruken. Vi får se om det hender noe. De britiske delegatene syntes visst at jeg var den inkarnerte djevel personlig, og var redd for å bli sett i samtale med meg. Deres leder, J Roberts, snakket med ubehag med Charlie og meg, mens vi snakket med ham en rekke ganger (ville ikke la ham slippe unna, det var gøy!)"

"Jeg vil registrere IAOMT-Europa som en partner i produkter. Det er møter i Genève minst en gang i året, og jeg kan delta for å holde amalgam relevant på sporet.

Avfall er et stor problem som vi kan påvirke, for eksempel separatorer og gjenvinning, særlig i utviklingsland etc. Transport er imidlertid akilleshælen for FDI. Hvis vi kan regulere kvikksølvtransporten, kan vi eliminere amalgam, f.eks. om alle kvikksølv-produkter må være registrert i den aktuelle etaten før transport, og spesielle

containere og kjøretøy må brukes i all kvikksølv-transport. Det må ryddes opp i prosedyrer angående tilfeller av søl på grunn av ulykker. Her er det best å bruke den kjernefysiske industrien som eksempel. På denne måten kan vi gjøre det for dyrt og plagsomt for dem å selge amalgam. Litt fantasi er nødvendig.

Jeg gjetter at FDI ikke har hatt dette på sin agenda, og vi kan gjøre noen store fremskritt. Selvfølgelig, selv med en avtale på plass, kan enkelte land ikke ratifisere den, men må "tenke på det" først. Mitt forslag er som følger:

1. Arbeide med Charlie Brown som benytter den internasjonale organisasjonen, "Verdens-alliansen for kvikksølv-fri tannpleie". De fleste av de europeiske gruppene er enige om dette, både AKUT (Europeisk helse/miljø-organisasjon basert i Luxembourg), miljø-medisinske grupper, pasientgrupper etc. Dette gir oss mer troverdighet på verdensscenen.

Jeg har sett dette i aksjon, og det fungerer. Ikke noe annet tema er innblandet enn støtte for kvikksølv-fri tannbehandling.

2. Bli partnere med UNEP om de tre fagområdene. (Arbeidet er allerede i gang).

Mekanikken i hvordan dette blir gjennomført, kan vi sortere ut senere. 3. Send en IAOMT-representant til Tokyo og til slutt til Burkina Faso (UNEP møter). Har USBs (dataminne-brikker) med forslag til gjennomføring av amalgam-stans, som delegater kan få og bruke til å overtale sine lands departementer for å sette opp kvikksølv-frie soner, fortelle dem om problemet og tilby løsninger.

Vi har en sjanse til å sette FDI / ADA på sidelinjen ved å argumentere for miljømessige kvikksølv-bekymringer. Dette er en utmerket mulighet til å oppfylle det primære målet for IAOMT om å få et amalgam-forbud. Etter dette bør vi så vurdere hvordan man kan håndtere kjølvannet av amalgam-saken, dvs. det vil bli nødvendig å behandle pasienter som fortsatt er påvirket av kvikksølv-forgiftning, samt den miljømessige opprydding."

Dr. Graeme Munro-Hall, BDS

#### **FORKORTELSER:**

UNEP (FN's miljø-program), World Alliance of Mercury-Free Dentistry (Verdens-Alliansen for Kvikksølv-fri Tannpleie), IAOMT (Internasjonalt Akademi i Oral Medisin & Toksikologi), FDI (Verdens tannlege-organisasjon), ADA (den amerikanske tannlege-organisasjonen).





TANNLEGE

## Rune Refsnes

Storgata 34, 6413 Molde  
Telefon: 71 21 93 85

TANNLEGE

## Robin O. Brand

Kongensgt. 25/27, 3211 Sandefjord  
Telefon: 33 46 22 45 Faks: 33 46 70 32

TANNLEGE

## Erik Barman

Stallgata 15, 5701 Voss  
Telefon: 55 32 46 26

TANNLEGE

## Rolf Johan Stemland

(se egen annonse, Stemlandklinikken)

Stortingsgata 28, 7 etg. 0161 Oslo  
Telefon: 22 83 08 30 Faks: 22 83 43 71

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



TANNLEGE

## Rolf Frøysa

Gate 1, nr. 77, 6700 Måløy  
Telefon: 57 85 09 95

## Frogner Tannklinik

TANNLEGE

## Stein E. Andreassen

Tidemandsgate 2, 0266 Oslo  
Telefon: 22 43 08 17

TANNLEGE

## Bjørn Fjeldheim

HELSEHUSET

Rådhusveien 5, 4683 Søgne  
Telefon: 38 05 10 22



*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

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



Bergstien 64, 3016 Drammen  
Telefon: 32 83 80 00

# TANNLEGESENTERET HVITE SMIL

Tordenskioldsgate 22,  
3044 Drammen  
Tlf. 32 83 38 72  
Faks 32 82 67 60  
mail@hvitesmil.com



TANNLEGENE CLAUS GAMBORG NIELSEN OG PERNILLE BJØRNSTAD SOLHEIM HAR LANG ERFARING MED AMALGAMSANERING. VI ERSTATTER OFTE AMALGAM MED CEREC PORSELENSINNLEGG.

- **ALLMENPRAKSIS**
- **CEREC PORSELENSINNLEGG**
- **AMALGAMSANERING  
MED SPESIALSUG FOR  
KVIKKSØLVDAMP**
- **TANNLEGESKREKK?  
- VI HJELPER DEG!**



[www.hvitesmil.com](http://www.hvitesmil.com)





**TANNBEHANDLING  
MED OMSORG**

**ALLMENNPRAKSIS** **TANNREGULERING**  
-Amalgamsanering -Hvit regulering  
-Tannlegeskrekk -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.

# REN LUFT - en menneskerett?

Vi kan klare oss ganske lenge uten mat og noen dager uten vann, men luft, - det er en så livsnødvendig "elixir" at vi ikke kan være den foruten mer enn i svært korte intervaller uten å ta skade av det. Et voksent menneske bruker ca 15 kg luft pr. døgn. Til sammenligning er døgnforbruket av mat ca 1 kg og av vann ca 2 kg. Det er liten tvil om at luftas kvalitet har stor betydning for helsa vår.

Av Toril Sonja Gravdal

Luftforurensning og dårlig inneklime på arbeidsplasser, skoler, barnehager, og i hjemmene våre er en helseutfordring og en del av hverdagen vår. De fleste nordboere tilbringer svært mye tid innendørs, særlig i vinterhalvåret. Likevel har inneklime først de senere årene havnet på dagsordenen her i landet. Selv om fokuset på arbeidsmiljø og inneklime har økt, og selv om mange arbeidsgivere tar dette på alvor, er problemet fremdeles stort.

Ventilasjonsanleggene i norske bygg ofte er av utilfredsstillende kvalitet. I tillegg er vedlikeholdet og renholdet av ventilasjonsanleggene ofte altfor dårlig. Skitne og fuktige ventilasjonsanlegg er flotte ynglingsplasser for muggsopper av forskjellig slag, og sporer fra soppene vil naturlig nok følge med luften som

passerer gjennom ventilasjonsanlegget. Muggsopp er i seg selv en kilde til sykdom. Når enkelte sopper at på til har evnen til å "spise", og ta opp i seg, metaller fra veggene i ventilasjonsanleggene, kan det komme til å bli dobbelt helseskadelig.

I følge Statens arbeidsmiljøinstitutt får en av fem arbeidstakere helseplager på grunn av inneklime på jobben. I tillegg til redusert helse, sliter mange med nedsatt yteevne. Tørr og dårlig luft, støv, for høy temperatur og stråling fra PC oppgis som de vanligste årsakene til at arbeidstakerne blir syke. Det handler om hodepine, luftveisplager, svimmelhet, kvalme konsentrasjonsproblemer, tørr hud, irritasjon og kløe i øyne og nese.

Det er nå 15 år siden vi fikk en egen forskrift som skulle sikre norske skoleelever akseptabelt arbeidsmiljø. Det er mer enn tankevekkende at 3 av

10 norske skoler fortsatt drives på dispensasjon fra denne forskriften! Mon tro hva det gjør med elevenes yteevne og helse . . .

850 000 nordmenn lever farlig. Statens forurensningstilsyn utarbeidet, sammen med Nasjonalt Folkehelseinstitutt, for noen år siden en rapport som viser at en av fem nordmenn daglig plages av luftforurensning. Bare i Oslo lever 230 000 personer med skadelig, forurenset luft ved boligene sine. Det er barn og eldre mennesker som er mest utsatt, og helseeffekten er blant annet økt forekomst av hjerte- og karsykdommer og luftveisinfeksjoner. Det kommer klart fram av rapporten at omfanget av helseskader og plager på grunn av svevestøv er så stort i norske byer og tettsteder at videre tiltak for å redusere nivåene er nødvendige.

Ren luft - en menneskerett?

## Sentralstyret 2010

### Leder

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

### Nestleder

Kristin Moestue Westermoen  
Gråkamvn 10 C  
0779 Oslo  
Tlf 994 53 439

### Sekretær

Helene Freilem Klingberg  
Thurmannsgt. 10 B  
0461 Oslo  
Tlf 22 87 09 28

### Kasserer

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

### Styemedlem

Oddvin Herstad  
Koldstadtunet 3 B, 7098 Saupstad  
Tlf 72 58 55 23

### Varamedlemmer til sentralstyret

1. Kåre Solberg
2. Toril Sonja Gravdal
3. Signy Aarnes
4. Tormod Imeland

### Valgkomite

Oddvar Juklestad (leder)  
Inger Eggen  
Anders Christensen

## Foreninger i Norden:

### Sverige

#### Tandvårdsskadeförbundet

Kungesgatan 29, SE-461 30 Trollhätten  
Tlf.: 0046 520 80600  
Fax: 0046 520 80602  
E-post: info@tf.nu  
Internet: www.tf.nu

### Danmark:

#### Foreningen for Skadeligt Dentalmateriale

Inge-Lis Marchant, leder  
Sandstumpvej 9, DK-8500 Grenå  
Tlf/fax: 0045 86 32 57 65

### Finland

#### Föreningen för Tandpatienter i Finland rf

PB 213  
SF-00121 Helsingfors  
Tlf.: 00358 9 55 66 25

#### Forbundet Tenner og helse

Postboks 6416  
Etterstad, 0605 Oslo  
E-post: post@tennerog helse.no  
Internet: www.tenneroghelse.no

#### Medlemskap i Forbundet Tenner og

#### Helse koster per år:

- Hovedmedlem, kr. 250,-
- 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 6416, Etterstad, 0605 Oslo

**Kontonummer: 7874 06 46620**

## Linker kvikksølv i fisk:

<http://www.niva.no/> søk på:

Kvikksølvforurenede sedimenter er fortsatt et miljøproblem

<http://www.epa.gov/fishadvisories/advice/>

<http://www.food.gov.uk/multimedia/faq/mercuryfish/>

<http://www.pbs.org/now/science/mercuryinfish.html>

<http://www.fda.gov/Food/FoodSafety/Product-SpecificInformation/Seafood/FoodbornePathogensContaminants/Methylmercury/ucm115644.htm>

<http://www.klif.no/publikasjoner/2661/ta2661.pdf> Effekter av metaller på metallothionein i ørret fra Mjøsa og Losna

## Anbefalte tidsskrifter:

**TF-bladet**, 4 nummer per år. Utgis av Tandvårdsskadeförbundet,

Bergsunds Strand 9, SE-117 38 Stockholm.

Tlf.: 0046 8 4289240 Fax: 0046 8 6419081

E-post: info@tf.nu

**SD-Bladet**, 4 nummer per år.

Utgis av Foreningen mod Skadeligt Dentalmateriale,

Postboks 203, DK-1501 København V.

**mat&helse**, 11 numre per år, nytt norsk blad om helsekost, medisin,

trening, vekt. Ernæringsfysiolog Dag Viljen Poleszynski er fagredaktør,

Anne Katrine Paulsen er ansvarlig redaktør.

Abonnement: tlf.: 67 10 61 40 Faks: 67 10 72 91

E-post: matoghelse@dbpartner.no

Internett: www.matoghelse.no

**The International DAMS Newsletter**

Et nyhetsblad om kvikksølv, dentalt amalgam og beslektede emner.

Utgis av DAMS Inc. 1701 Buffalo Dancer Tr NE Albuquerque, NM 87112-4808, USA



# Fylkeskontakter

| Fylke               | Navn                                     | Adresse                              | Telefon     | Tid                       |
|---------------------|--|--------------------------------------|-------------|---------------------------|
| Akershus/Oslo       | John Pandur (telefonvakt)                | Tårnbyvn 105<br>2013 Skjetten        | 63 84 03 08 | 18.00 - 21.00             |
|                     | Laila Landsnes Johannesen (telefonvakt)  | Hulunbakken 19<br>1481 Hagan         | 67 06 18 77 | Man.-tirs<br>14.00 -16.00 |
| Aust- og Vest-Agder | Tormod Smeland (fylkeskontakt)           | Leirkilen<br>4534 Marnadal           | 91 61 98 07 |                           |
| Buskerud            | Solveig Arbo Simonsen                    | 3576 HOL                             | 32 09 12 21 |                           |
| Bergen/Hordaland    | Kåre Solberg (fylkeskontakt)             | Moldkvile<br>5282 Lonevåg            | 56 39 21 84 |                           |
|                     | Inger Kristine Bøe (telefonvakt)         | N. Rolfsens vei 23 D<br>5094 Bergen  | 55 27 06 19 |                           |
| Finmark             | Marit Wevle Breivikeidet (fylkeskontakt) | 9020 Tromsdalen                      | 77 69 08 23 |                           |
| Hedmark             | Trenger ny kontaktperson                 |                                      |             |                           |
| Møre og Romsdal     | Anne-Margrethe Holte (fylkeskontakt)     | Torebakken 4<br>6010 Ålesund         | 70 14 14 42 |                           |
| Nord-Trøndelag      | Silja Brohaug                            | Skredderveien 5<br>7600 Levanger     | 98 06 54 93 |                           |
| Nordland            | Trenger ny kontaktperson                 |                                      |             |                           |
| Oppland             | Trenger ny kontaktperson                 |                                      |             |                           |
| Rogaland            | Terje Bårdsen (fylkeskontakt)            | Statfjordringen 23<br>4028 Stavanger | 90 61 80 36 |                           |
| Sogn og Fjordane    | Solveg Skartun                           | Hagalandet<br>6856 Sogndal           | 57 67 24 15 |                           |
| Sør-Trøndelag       | Oddvin Herstad (fylkeskontakt)           | Kolstadtunet 3 B<br>7098 Saupstad    | 72 58 55 23 |                           |
|                     | Ingunn Garlen                            | Rødrevveien 17<br>7082 Katten        | 72 84 69 73 |                           |
| Telemark            | Trenger ny kontaktperson                 |                                      |             |                           |
| Troms               | Marit Wevle Breivikeidet (fylkeskontakt) | 9020 Tromsdalen                      | 77 69 08 23 |                           |
| Vestfold            | Trenger ny kontaktperson                 |                                      |             |                           |
| Østfold             | Trenger ny kontaktperson                 |                                      |             |                           |

## Forbundet Tenner og Helse har telefontid mandag - torsdag

kl 09.00 - 13.00. Tlf 23 05 45 65. Alle henvendelser vedrørende medlemskap, adresseforandring o.l rettes til dette nummeret.

## Likemenn i Forbundet Tenner og helse

### Akershus/Oslo:

Tove B. Forsberg - Generelt likemannsarbeid  
Tangenveien 172, 1450 Nesodden, tlf.: 66 91 17 43

### 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

### Hedmark:

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

### Oppland:

Mary K. Gullberg - Generelt likemannsarbeid/  
yrkesrettet attføring / arbeid  
Gjøvikveien 61, 2827 Hunndalen, tlf.: 61 18 82 07

### Troms:

Anita Ursvik  
Tuftebakken 7, 9016 Tromsø, tlf.: 77 63 90 65

# Chlorofresh

- noe av det mest rensende og avgiftende naturen har å tilby

Klorofyll avgifter leveren og blodstrømmen, stopper bakterievekst, rensar tarmen, blodet og åndedrettssystemet. Binder kjemikalier og forebygger skader på våre DNA-celler og gener. Spesielt de som følger en vestlig diett, med mye animalsk og bearbeidet mat har behov for rensing og avgiftning. Motvirker sjenerende ånde og kroppslukt. Vond lukt fra urin og avføring kan også bedres.

Klorofyllens innhold med enzymene klorofyllase og pepsin, samt kostfiber, fremmer sunn bakterieflora i tarmen, som utgjør stordelen av kroppens immunforsvar. Bekjemper anaerobisk gjær og sopp i tarmsystemet og motvirker forstoppelse. Klorofyllens betennelsesdempende egenskaper har vist seg å hjelpe mot bl.a. gikt, reumatisme, leddplager, sår hals, hud utslett og mavesår.

**Fåes i kapsler og som flytende.**



Se vår store utvalg av mat og tilskudd på: [www.kinsarvik.no](http://www.kinsarvik.no)

Kinsarvik Naturkost har 4 butikker i Bergensområdet, nettbutikk og åpnet i 2007 ny butikk på 260m<sup>2</sup> i nye Sandvika Storsenter i Oslo.



**Helios Sandvika**  
Sandvika Nye Storsenter  
Du finner oss innerst  
nederst i overgangen  
til XXL og Elkjøp.  
Tlf. 67 54 12 62

**Kinsarvik Fruktutsalg**  
Olav Kyrresgt. 47  
Tlf. 55 32 55 58

**Kinsarvik Naturkost**  
Lagunen Senter, tlf. 55 13 66 88  
Åsane Storsenter, tlf. 55 18 70 00  
Øyrane Torg, tlf. 55 24 26 80

**kinsarvik**  
**naturKOST**