

# Tenner & helse

MEDLEMSBLAD FOR FORBUNDET TENNER OG HELSE

21. Årgang – nr. 3 september 2015



Landsomfattende kampanje:  
**Tannhelse i egenandelsordningen**

## TENNENE ER EN DEL AV KROPPEN!

Stadig flere tar til orde for at tannbehandling må bli en del av egenandelsordningen på lik linje med annen legebehandling. Det er derfor med glede og iver vi nå har sluttet oss til en landsomfattende kampanje satt i gang av Fagforbundet Ungdom. Kampanjen nærmer seg 80 000 "liker" på Facebook. Jeg har tro på at folkets røst nå blir så kraftig og tydelig at våre folkevalgte blir helt nødt til å høre etter. At også Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon vil komme med en uttalelse om tannhelse i løpet av kort tid må veie tungt i denne saken.



IMCR-studiens kliniske del var ferdig i juni 2014, da jeg sist skrev om den. I tiden som har gått siden da har forskerne arbeidet med å samle dataene som kom inn, og det er nå klart at resultatene vil foreligge i løpet av desember. På side 19 kan dere lese en artikkel om studien, skrevet av forskningsleder Frauke Museal ved NAFKAM.

I denne utgaven av Tenner & helse har vi samlet artikler med særlig betydning for det helhetlige informasjonsarbeidet FTH gjør. Med det håper vi å nå ut til politikere og andre med interesse for tannhelse og helhetlig helse. Noen av artiklene har vært trykket i medlemsbladet vårt tidligere. Vi håper mange vil delta i å spre informasjonen videre.

Forbundet Tenner og Helse har holdt på med sitt viktige arbeid i mer enn 30 år. Kampen mot amalgam som tannfyllingsmateriale, for en giftfri tannbehandling, rehabiliteringstilbud for amalgamskadde, tannbehandling inn i Folketrygden. Takk for at du er medlem, og velkommen til alle som vil melde seg inn. Sammen er vi sterkere.

Jeg ønsker dere en fin sensommer og høst alle sammen!

Redaktør

**Toril Sonja Gravdal**

Det er blitt september 2015, høsten med sin sjarm, deler vær og vind med oss. Og for oss som er tillitsvalgt har høstens arbeidet allerede begynt. FTH har tidligere skrevet om IMCR Studien, etterarbeidet av studien er nå i slutfasen, og en publisering av resultatene nærmer seg.

Studien utprøvende behandling ved mistanke om bivirkninger fra amalgam som koordineres ved Uni Research Helse i Bergen tar fortsatt i mot pasienter. Frem til 31.12.2015 kan pasienter som har langvarige helseplager de selv mener har sammenheng med sine amalgamfyllinger søke om å bli med i prosjektet. For mer informasjon, se [www.uni.no/helse/amalgam](http://www.uni.no/helse/amalgam) eller kontakt Bivirkningsgruppen for odontologiske biomaterialer på telefon 55 58 62 71

FTH oppfordrer alle som skal skifte sine amalgamfyllinger å lese om amalgamsanering på [www.tenneroghelse.no](http://www.tenneroghelse.no) og å følge de råd som her blir gitt.

Forbundet Tenner og Helse har lenge arbeidet for at tannbehandling skal sidestilles økonomisk med annen legebehandling. I dag er det ikke bare FTH som har fokus på dette, og vi sluttet oss i sommer til en landsomfattende kampanje, Tannhelse for alle. Les mer om dette på sidene 4 til 7.

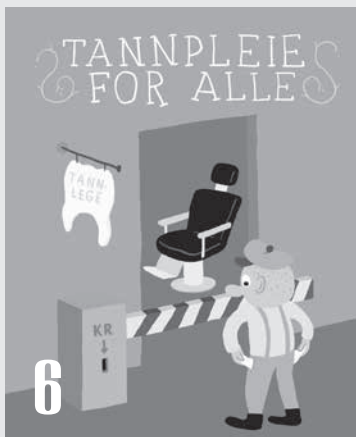
FTH har vært en viktig pådriver for at FFO også skal engasjere seg med økt styrke i forhold til tannhelse. En uttalelse er nå straks klar for å sendes til styrende myndigheter. Hele uttalelsen vil bli trykket i neste utgave av Tenner & helse.

Her følger et lite utdrag:

### EN UNIVERSELL REFUSJONSORDNING

For å dempe sosiale ulikheter, og sikre at alle i Norge skal kunne ha en god tannhelse, må det offentlige ta et større ansvar - og en større del av regningen - for nødvendig tannbehandling. Den beste måten å gjøre det på, slik FFO ser det, er å innføre en universell refusjonsordning lik de som finnes i den øvrige helsetjenesten. Det vil beskytte enkeltmennesker og utsatte grupper mot høye tannlegeutgifter, og man vil unngå de avgrensingsproblemene som lett kan oppstå ved særordninger for enkeltgrupper.

Vi håper at vi med denne utgaven av medlemsbladet vårt også kan nå ut til politikere og andre grupper med vårt



- S 4 Tannpleie for alle
- S 6 Tannpleie i egenandelsordningen
- S 8 Helse i hver tann
- S 13 Rehabilitering for amalgamskadde
- S 14 Hva kvikksølv gjør med immunsystemet ditt
- S 16 Når kvikksølv går i arv
- S 19 IMCR-studien
- S 20 Avgiftning og helse
- S 24 Hvem bestemmer i vårt demokratiske land?
- S 26 Status for arbeidet med amalgamboka
- S 29 Hvem får dine forventninger?

viktige budskap: Tannhelse og helse er to sider av samme sak!

Vi minnes i disse dager den svenske sangeren Gunnar Wicklund, som tidlig rettet folks oppmerksomhet mot skadevirkningene av kvikksølv i amalgamfyllinger. 29. september, som er dagen for hans bortgang, er en fast markeringsdag for FTH. Den minner oss om det viktige arbeidet som er gjort, og det som fortsatt gjenstår, for å få etablert et adekvat rehabiliteringstilbud for amalgamskadde.

Kvikksølv som lekker fra amalgamfyllingene er en årsaksfaktor til mange helseplager og sykdommer, og informasjon er fortsatt nødvendig. Vårt viktige arbeid fortsetter så lenge det er behov for det.

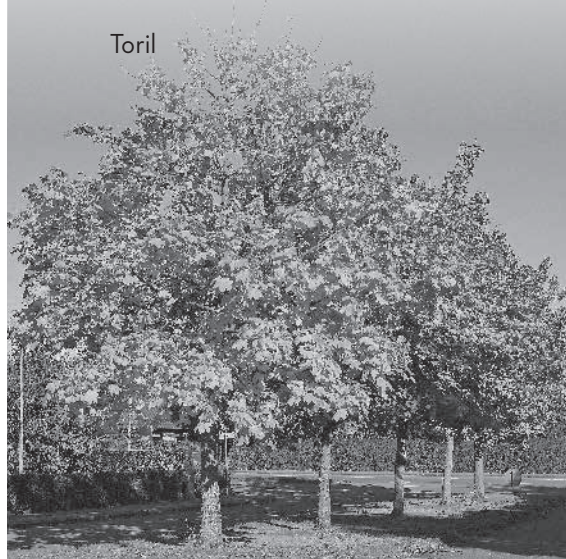


Vennlig hilsen  
**Dag Einar Liland,**  
 leder FTH

Når moder jord er kledd i gull  
 og lufta kjennes kald og klar  
 søker tankene ny form  
 søker tusen spørsmål svar

Når rimfrost pryder bakken  
 under stjernehimmelens vel  
 søker vi mot nye mål  
 i det indre av oss selv

Toril



# LANDSOMFATTENDE KAM

**Vi håper nå på en ny stor helsereform, vår tids viktigste skritt mot en helhetlig helsepolitikk. Det er på tide at tennene blir en del av kroppen, også i trygde-systemet vårt.**

**I mai mottok FTH en invitasjon fra Fagforbundet Ungdom, der det blant annet stod:**

”Vi i Fagforbundet Ungdom vil ha tannpleie til alle. God tannhelse reduserer faren for andre sykdommer og lidelser, og en god offentlig tannhelseordning vil kunne spare samfunnet for mye penger som i dag blir brukt til behandling av alvorlige sykdommer som oppstår på grunn av folks dårlige tenner.

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

Fagforbundet Ungdom har i over et år jobbet med en tannhelsekampanje og 5.november 2014 hadde vi en egen markering utenfor Stortinget, hvor Olaug Bollestad fra Krf tok imot underskrifter som vi hadde samlet inn fra hele landet. Vi hadde samlet inn 13500 underskrifter og antallet vokser. I dag har vi 13 382 underskrifter på nett, og vi håper dette kan doble seg. Vi har også en egen Facebook-side som heter Tannhelse inn i egenandelsordningen. 2. februar var vi på Stortinget hos Olaug Bollestad for å snakke om framdrift av tannhelsekampanjen, og hva hun tenker for veien videre.

Tennene våre er en del av kroppen, derfor må tannhelse likestilles med andre offentlige helsetjenester. Vi kan ikke gi oss nå, men vi må stå på til vi har fylt dette hullet i norsk helsevesen.

## **BREDERE SAMARBEID**

Vi ser at arbeidet vi gjør nytter og allerede nå er det flere partier som har gått offentlig ut og støttet saken, og vi vil ha dere med på laget for å få dette som en ny helsereform. En reform Norge trenger.

Vi ønsker å invitere dere på et møte 19. juni hvor vi går igjennom hva som har blitt gjort, og hvordan vi i fellesskap kan jobbe med dette videre. Skal vi få med flere på laget må vi være synlige i media, på nett og i lokalaviser. Derfor ønsker vi å fordele skriving av kronikker og leserinnlegg på alle samarbeidspartnere og fordele dette utover året. Vi ønsker også å trykke opp brosjyrer, hefter med informasjon og lage egne rollups som vi kan bruke for å være synlige.

Vi håper at dere kan delta på møtet med en representant, og at dere enten før eller etter møtet ønsker å tilslutte dere kampanjen. På møtet ønsker vi at dere tar med informasjon om deres vedtatte politikk på dette området slik at vi kan finne en felles plattform som alle kan stille seg bak. Vi ønsker også en felles uttalelse fra dette møtet, og et utkast på dette vil bli sendt ut før 13. juni slik at dere kan ta denne opp i deres styrer/utvalg.

Etter et år med tannhelsekampanje ser vi hvor viktig dette er for folk. Hvor viktig det er å ha trygghet, en god helse og mulighet til hjelp uansett når og hvem du er. Dette er en kampsak som mange støtter, og vi håper du vil være med på laget med å få tannhelse til alle. Dette er en oversikt over hva vi ønsker å få til, og vi håper dere vil være med på laget og i planleggingen videre. Ingenting av dette er hugget i stein, så dere vil ha mulighet til å komme med innspill på møtet 19. juni.”

Forbundet Tenner og Helse deltok på møtet 19. juni, og vi har stilt oss bak følgende uttalelse:

# PANJE

## TAR SEG IKKE RÅD TIL TANNLEGEBSØK

For mange koster et tannlegebesøk så mye at de heller vil leve med dårlige og smertefulle tenner, enn å ta seg råd til behandling. Som representanter fra forbund, partier, organisasjoner og lag, mener vi at det er på tide å gjøre tannhelse til en del av egenandelsordningen.

At det er den enkeltes personlige økonomi som skal bestemme om en må leve med alt fra ubehag til store smerter eller ikke, er ikke en situasjon som vi finner akseptabelt.

Konsekvensene av dårlig tannhelse kan være underernæring, betennelser og infeksjoner. I tillegg vil dårlig tannhelse over tid kunne føre til søvproblemer, og kan vere belastende for den psykiske helsen.

Vi mener at situasjonen som den er i dag ikke er god, da resten av kroppen må bli rammet, før en får dekket behandling til det opprinnelige problemet.

Vi mener at helse må ses på i en helhet, og derfor behandles i en enhet.

Tar man ikke vare på tennene vil dette kunne få alvorlige konsekvenser for helsetilstanden, både fysisk og psykisk.

Vi vil derfor arbeide for at samfunnet tar ansvar og at stortinget arbeider tannhelse inn i egenandelsordningen.



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

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

● omtanke ● solidaritet ● samhold

**I 2013 startet Fagforbundet Ungdom en kampanje hvor målet er å få tannhelse inn i egenandelsordningen i Norge. Vi mener det vil føre til at flere får nytte felles goder og ikke minst felles skattepenger.**



# TANNHELSE I EGENANDELS

**Av Christina Beck Jørgensen,  
Leder Fagforbundet Ungdom**

I Norge har vi det godt, og vi har mange velferdstjenester som gjør at alle kan være trygge og ha det bra uansett størrelse på lommeboka, hvilken familie man kommer fra og hva slags bakgrunn man har.

For 100 år siden startet arbeidere med noe de kalte sykekassen. Det var et spleiselag mellom alle arbeidere slik at hvis noen ble syke kunne de få hjelp med penger til mat, husleie og andre ting. Dette var noe man i fellesskap gjorde for å hjelpe de som hadde det vanskelig. Arbeiderne innså at de stod sterkere sammen. Solidaritet.

Dette spleiselaget gjorde til at man i dag har sykepenger hvis man er syk. Dette er bare 1 av mange ting man har fått igjennom. Fagforbundet Ungdom ønsker et fellesskap hvor man bidrar med det man kan med skattepenger, og får igjen tjenester som gjør at man hele tiden vil ha det bra og klare seg. Helse

Norge og velferdstjenestene man har i Norge er gode, og bra, men vi har sett et stort tomrom. Et tomrom som gjør at hvis man får problemer med tenner, så må man ut med alt for mye penger for å fikse det. Dette er ikke en del av velferdstjenestene i Norge i dag.

Det er dyrt å gå til tannlege, og fordi det er dyrt unnlater mange å gå dit når de får problemer. Brekker du en arm eller får en sykdom kan du få helsehjelp både på legevakt, lege og sykehus. Dette er ikke tilfelle hos tannlegen. Der må du betale for alt selv.

Mange har ikke råd til å betale tannlegeregningen og lar dermed vær å gå til tannlege. Over lengre tid vil det føre til dårlig tannhelse, som hull i tenner, man kan miste tenner, få dårlig matlyst og andre ting. Dette kan igjen føre til dårlig selvbilde og dårlig selvtillit. Som igjen kan føre til at man trekker seg tilbake fra både arbeidslivet og det sosiale livet. Det er en vond sirkel med store konsekvenser.

### Tennene er virkelig en del av kroppen, de sitter fast inne i munnen!

I dag har alle under 18 år gratis tannpleie. Fra du er 18 år til du blir 20 år er det en viss prosentandel du betaler ved et tannlegebesøk. Ved mindre du har en tann- eller tannkjøtt sykdom hvor du får dekket litt av summen, eller du har en alvorlig sykdom hvor du får dekket alt gjennom folketrygden, må alt av tannpleie betales av engen lomme etter du har fylt 20 år.

Dette medfører at mange lar være å gå til tannlege etter de er fylt 20 år, fordi det rett og slett koster for mye. Å utsette tannlegebesøk i lang tid kan få alvorlige konsekvenser. Det starter med dårlig ånde, tannstein, misfargede tenner og dårlig matlyst, som i verste fall kan føre til underernæring og andre lidelser. Du kan ende opp med rotfylling eller tannrøte, eller i verste konsekvens faller tennene ut. Alt dette kan også føre til psykiske lidelser og dårlig selvbilde.

Flere kvier seg for å besøke tannlegen på grunn av økonomien. Når du da plutselig får en akutt vondt tann blir dette ofte en dyr oppdagelse. Ofte finner tannlegen ut at du har flere hull som bør fylles, men på grunn av dårlig råd velger man å utsette det som ikke er akutte. Så i tillegg til å betale mange tusen for reparasjon av en tann, vet du samtidig at du fortsatt har gjenstående store utgifter på tannpleie.

God tannhelse reduserer faren for andre sykdommer og lidelser. En god offentlig tannhelseordning vil kunne spare samfunnet for mye penger som i dag blir brukt til behandling av alvorlige sykdommer som oppstår på grunn av folks dårlige tenner. En god offentlig tannhelseordning vil også kunne spare mange mennesker for smerte, sykdommer og dårlig økonomi.

Christina Beck Jørgensen

Leder Fagforbundet Ungdom

*Utdrag fra den informative folderen  
Fagforbundet Ungdom har laget.*

# ORDNINGEN

Det er veldig rart at tenner som er fast i kroppen ikke går inn under egenandelsordning slik som resten av kroppen.

Noen mener det er for dyrt til at staten skal betale for alle sin tannhelse, men i stedet for å gi skattelette så kan heller DE være med å betale sånn at alle kan ha råd til tannlegebehandling.

Hvis alle i Norge betaler litt mer skatt, alt etter hva de tjener, kan det være med på å gjøre at Norges befolkning får en god tannhelse. Det er hver enkelt av oss og samfunnet tjent med.

Fagforbundet ungdom har starta en kampanje som sier at vi krever tannhelse inn i egenandelsordningen. Vi arbeider nå for å få politikere og andre organisasjoner med på laget, og sammen skal vi klare dette. Vi skal få tannhelse inn i egenandelsordningen og sørge for at alle har en god helse, og et godt liv.

Vi ønsker å ha deg med på laget. Hvis du er enig med oss? gå inn på: [http://www.opprop.net/tannhelse\\_inn\\_i\\_egenandelsordningen](http://www.opprop.net/tannhelse_inn_i_egenandelsordningen) for å vise din støtte.

### Tannhelse er velferdsstatens siste hol

Tenner er ein del av kroppen, same korleis du vender på det. Det einaste som skil smertene frå ein brekt finger og ei brekt tann frå kvarandre er kostnadane for den som er ramma.

Stillstand er lik tilbakesteg for velferdsstaten. Den treng nye impulsar og utviklingsmuligheiter for å forbli sterk, og for å styrkast. Den felles einigheita som det tidvis kan virka som er om velferdsstatens viktige rolle, uavhengig av partitilhøyre, er ikkje i velferdsstatens teneste.

Passivitet er i enkelte tilfelle fellesskapsløysingane sin verste fiende, så også velferdsstatens. Og ingen ting skaper så mykje passivitet som konsensus.

Spørsmåla for venstresida burde dreie seg om utvikling. Så får venstre og høgre snakke om alle dei gode vennene deira som også vil tilby velferdstenester, medan me ved neste korsvegg (les valet i 2017) tar hardt tak i roret og snur skuta framover. Svaret på kvar me er på veg er innlysande for ein svært stor del av befolkninga, men ikkje fullt så innlysande på Løvebakken.

**Fagforbundet Ungdom har** i lengre tid tatt til ordet for at det neste holet i velferdsstaten som må fyllast dreier seg om nødvendige tannhelsetenester. Sjølv om tennene udiskutabelt er ein del av kroppen, er det framleis den einaste delen der ein sjølv må dekke utgiftene for behandlinga. Det einaste som skil smertene frå ein brekt finger og ei brekt tann frå kvarandre er kostnadane for den som er ramma. For den som må benytte seg av tenestene til privatpraktiserande tannlegar, kan kostnadane bli svært høge.

Det er eit paradoks at plager for den fysiske eller psykiske helsa som kan knyttast til langvarige smerter, som til dømes smerter i tenner, vil bli behandla utan å behandle årsaka til problema. Ei heller på førebyggjande grunnlag.

**Tannhelse er udiskutabelt** eit stort økonomisk problem for svært mange lavtlønnna, studentar pensjonistar og andre, men det er også grunnlag for å påstå at eit tannlegebesøk med behandling også vil påverke budsjetta til dei fleste familiar. Kvifor tannhelse ikkje blir rekna under det generelle helsetilbodet må andre stå til ansvar for, men for venstresida vil dette kunne vere den neste store velferdsreforma.

Engasjementet som Fagforbundet Ungdom har sett knytt til «tannhelsekampanjen» som har gått sidan juni i år, viser med all tydelegheit at dette er eit tema som også vil kunne skape eit breitt og stort engasjement fram mot valet i 2017.

På tross i at høgresida kan vinna val ved å vere diffuse, meiner eg me som står til venstre må vinna val på å vere tydelige. Velferdsstaten og dens utvikling er ein av dei sakene som me skal løfta fram, og ei sak som høgresida umogleg kan prøve å ta eigarskap til, og neste trinn på utviklingssteiga, der står det «tannhelse inn under eigendelsordninga».

**Høgresida vil nok** vere kjapt ute å utelukke tannhelse frå eigendelsordninga, med å peike på overbelastning av velferdsstaten, og frykt for dens framtidige eksistens. Dei har ikkje forstått

Perspektivmeldinga for 2060 riktig, på tross av at dei gjerne refererer til den til stadigheit. Den spådde 2,7 gangar auka i privat forbruk sett i forhold til dagens private forbruk innan 2060. Det tilseier at om ein kun legg opp til ei auke på 1.5 gangar og bruker den andre 1,2 gangar veksten til offentlig forbruk (altså skatteauke) vil ein stå svært sterkt stilt for dei styrkingane av velferdsstaten som ein ser hensiktsmessig.

Velferdsstaten har ikkje berre vore gjennom ein kolossal utvikling dei siste 80 åra, men har også framfor noko blitt ein vital del av det som definerer folkesjela. Utad er det også brei einigheit om at velferdsstaten er verd å behalde, sjølv om enkelte forsøker å skifte dens fokus til å rope på «meg», framfor å bry seg om eit oss. Det er også grunn til å påstå at velferdsstaten er trua av dei som ikkje forstår at dens eksistens er nært knytt til utvikling og vekst.

Rune Eklund Breisnes

Nestleiar av Fagforbundet Ungdom

# HELSE I HVER TANN

Grunnlaget for det vi i dag kaller folkehelsearbeid ble lagt i Sundhetsloven av 1860. Gjennom denne loven ble ulike oppgaver i forhold til ansvar for ivaretagelse av befolkningens helse formalisert og fordelt på en fagbegrunnet og helhetlig måte. Det dreide seg om oppgaver både innenfor det vi idag kaller "smittevern" og "miljørettet helsevern". Sosialt bevisste entusiaster fra ulike yrkesgrupper, blant dem; jordmødre, sykepleiere, lærere, distriktsleger, tannleger, spredte budskapet og igangsatte tiltak for bedring av folkehelsen. Mellomkrigstiden var helseopplysningens og folkehelsearbeidets storhetstid. Nå er tiden klar for en ny stor helsereform: tannbehandling inn i Folketrygden på lik linje med annen legebehandling. Personlig økonomi skal ikke avgjøre om folk får den tannbehandlingen de trenger.

Av Toril Sonja Gravdal  
Foto [www.stortinget.no](http://www.stortinget.no)

Våren 2012 sendte Forbundet Tenner og Helse brev med følgende ordlyd til lederne i de politiske partiene:

"Det er nå på høy tid å innføre egenandelsordning, med øvre begrensning, for behandling hos tann

lege på samme måte som for annen legebehandling, slik at personlig økonomi ikke lengre blir avgjørende for hvorvidt folk får den tannbehandlingen de trenger.

Vi vet at det i dag er til dels store forskjeller i bruken av tannlegjetjenester blant voksne, og at personer med høy utdanning og høy inntekt går oftere til tannlege, og har langt mindre udekket behov for tannhelse

tjenester, enn personer med lavere utdanning og inntekt.

Tennene og munnens helsetilstand er av stor betydning for menneskers totale helse. Statlig investering i tannhelse er derfor en investering i forebyggende helsearbeid.





Ved siden av ulike smertetilstander, finner vi en rekke sykdomstilstander som påvirkes direkte av tannhelsen. Blant annet gjelder dette slag og hjerteinfarkt, to av de hyppigste dødsårsakene i Norge.

Tennenes tilstand påvirker også hjernen og hjernefunksjonene. Forskning har vist at personer som mangler tennene sine gjør det dårligere i kognitive tester enn dem som har sine naturlige tenner inntakt. Det ser ut til at tannhelse kan ha innvirkning på blant annet demens.

Forbundet Tenner og Helse vil i tiden fram mot neste stortingsvalg følge nøye med i partienes engasjement og syn i denne saken. Vårt

krav er: Tannhelse som en del av det offentliges ansvar, på lik linje med det øvrige helsevesen”

### **TANNLEGENE SOM FOLKEHELSEFORKJEMPERE**

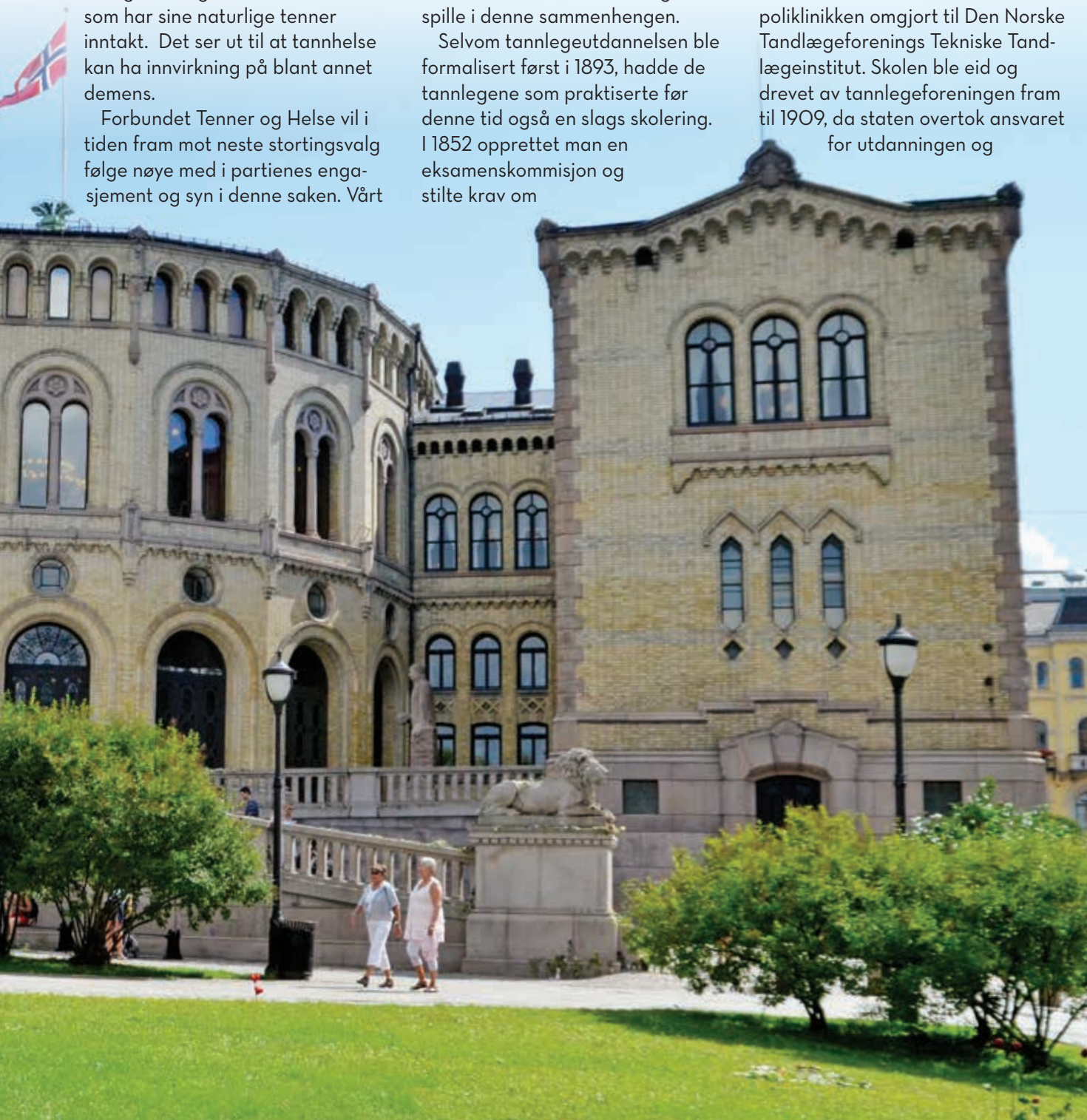
Tannlegene var, som nevnt, blant pådriverne og aktørene i mellomkrigstidens folkehelsearbeid, og Den Norske Tannlegeforening, som ble stiftet i 1884, fikk en viktig rolle å spille i denne sammenhengen.

Selvom tannlegeutdannelsen ble formalisert først i 1893, hadde de tannlegene som praktiserte før denne tid også en slags skoloring. I 1852 opprettet man en eksamenskommissjon og stilte krav om

avlagt eksamen for den som ville kalle seg tannlege.

Autorisasjonen var i stor grad avhengig av at kandidaten hadde gjennomgått en foreskrevet læretid hos en fagperson som allerede var i tannlegeyrket.

Statens Poliklinik for Tandsykdomme ble opprettet 1893, og med dette ble tannlegeutdannelsen formalisert. Tolv år senere, i 1905, ble poliklinikken omgjort til Den Norske Tandlægeforenings Tekniske Tandlægeinstitut. Skolen ble eid og drevet av tannlegeforeningen fram til 1909, da staten overtok ansvaret for utdanningen og



etablerte Statens Tandlægeinstitutt, som i 1928 ble til Norges Tandlægehøiskole. I 1959 ble høiskolen innlemmet i universitetet i Oslo, og tre år senere kom tannlegeundervisning også igang ved universitetet i Bergen. Først i 2004 fikk vi også tannlegeundervisning ved Universitetet i Tromsø.

### IDEALISTENES VIKTIGE ARBEID

På begynnelsen av 1900 tallet diskuterte tannlegene hvordan det offentlige skulle engasjere seg i tannpleien. Skulle det skje gjennom trygderefusjon for behandling hos privatpraktiserende tannleger eller skulle man satse på drift av offentlige klinikker myntet på skolebarn?

Som vi vet, valgte man skoletannpleie, fortrinnsvis ved offentlige klinikker. Noe av bakgrunnen for dette valget er å finne det faktum at det stod svært dårlig til med tennene hos norske skolebarn, og at det var å anse som en viktig prioritering å gjøre noe med dette så raskt som mulig. I 1910 ble den første skoletannklinikken åpnet i Kristiania.

I 1925 fikk professor dr. med. Carl Schiøtz gjennomslag for sine tanker rundt vitaminer, mineraler og kostholdets betydning for folkehelsen. Etter å ha vært innført ved enkelte skoler allerede i 1929, ble Oslofrokosten innført ved samtlige skoler i Oslo i 1932. Maten, som var satt sammen ut ifra vitenskapelige kriterier for næringsrik mat, ble servert tre kvarter før skolestart, slik at barna skulle få tid til litt lek mellom måltidet og den første skoletimen. Menyen bestod av melk, kneipkavringer, kneipbrød/knekkebrød med margarin og mysost, ett halvt eple/appelsin eller 100 gram gulrot/kålrot. I vintermånedene fikk barna tran i tillegg. Oslofrokosten er forløperen til den norske matpakken som ble skapt av distriktslege Ole O. Lien i Sigdal, der man ikke hadde kommuneøkonomi til å betale for barnas frokost. Maten ble derfor brakt med som pakke hjemme ifra. I flere generasjoner har matpakken vært norske skolebarns faste følgesvenn.

Det var særlig legestanden som var forkjemper for en radikal omlegging av kostholdet. Tannlegene framhevet i tillegg årsaken til tannråten, og betydningen av å holde tennene rene. Etter hvert kom også tannlegenes kamp mot sukkeret for alvor i gang.<sup>(1)</sup>

### ALLE VET I DAG AT DET ER VIKTIG Å TA VARE PÅ TENNENE

Vi skriver en ny tid, og vi erverver oss stadig større kunnskap om stadig flere sammenhenger. Alle forstår at kosthold og helse henger nøye sammen. Alle vet at for mye sukker er usunt. Alle vet at det er viktig å ta vare på tennene.

Historien og den gode viljen skal vi ta med oss videre, men tiden er klar for reformer og gode nye løsninger. Kanskje vil barn og ungdom i dag ha god helsemessig nytte av et varmt skolemåltid framfor den tradisjonelle matpakken eller "boller og brus" som kjøpes i nærmeste kiosk, og kanskje er tiden rett og slett overmoden for å la gratis tannbehandling bli en del av det offentliges ansvar gjennom hele livsløpet, slik man diskuterte allerede for mer enn hundre år siden.

### TENNENE ER EN DEL AV KROPPEN

Tennene er en del av kroppen, og tennenes tilstand har avgjørende betydning for menneskers totale helse. De senere årene er det publisert en rekke studier som bekrefter dette. I Norge har vi idag et godt fungerende tannhelsetilbud til barn og unge. Etter at amalgam forsvant fra skoletannlegenes skuff, bør det nå være trygt å sette barna i tannlegestolen.

Så blir det bråstopp i det offentliges tannomsorg idet vi beveger oss inn i voksenlivet. Dette kan umulig være klok politikk! Ikke lønnsomt heller! - ikke når vi vet at flere av de sykdommene som oftest rammer nordmenn, og som koster statskassen enorme summer hvert år, i mange tilfeller har nær sammenheng med munn og tenner.

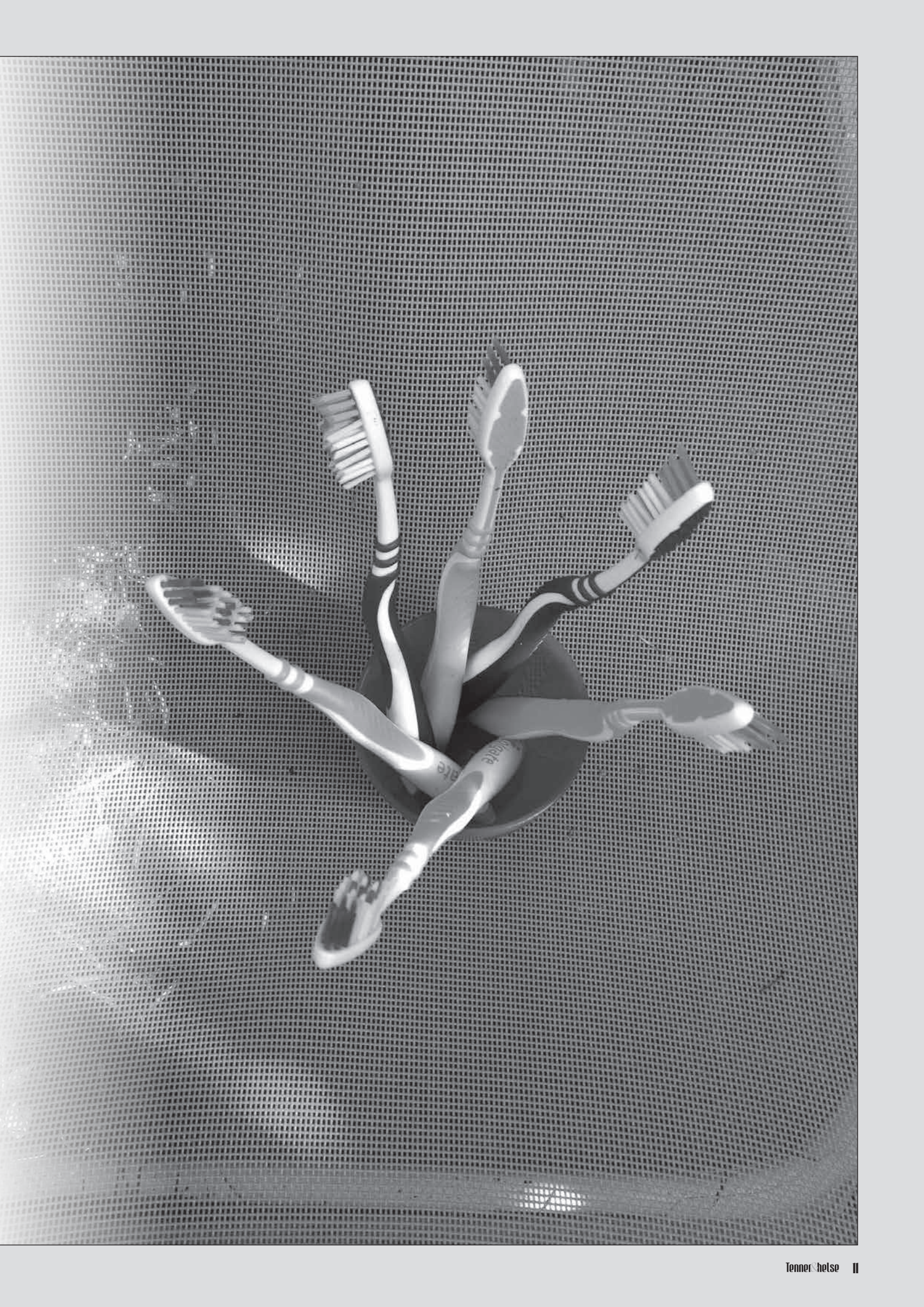
### SMERTETILSTANDER OG PSYKISK HELSE

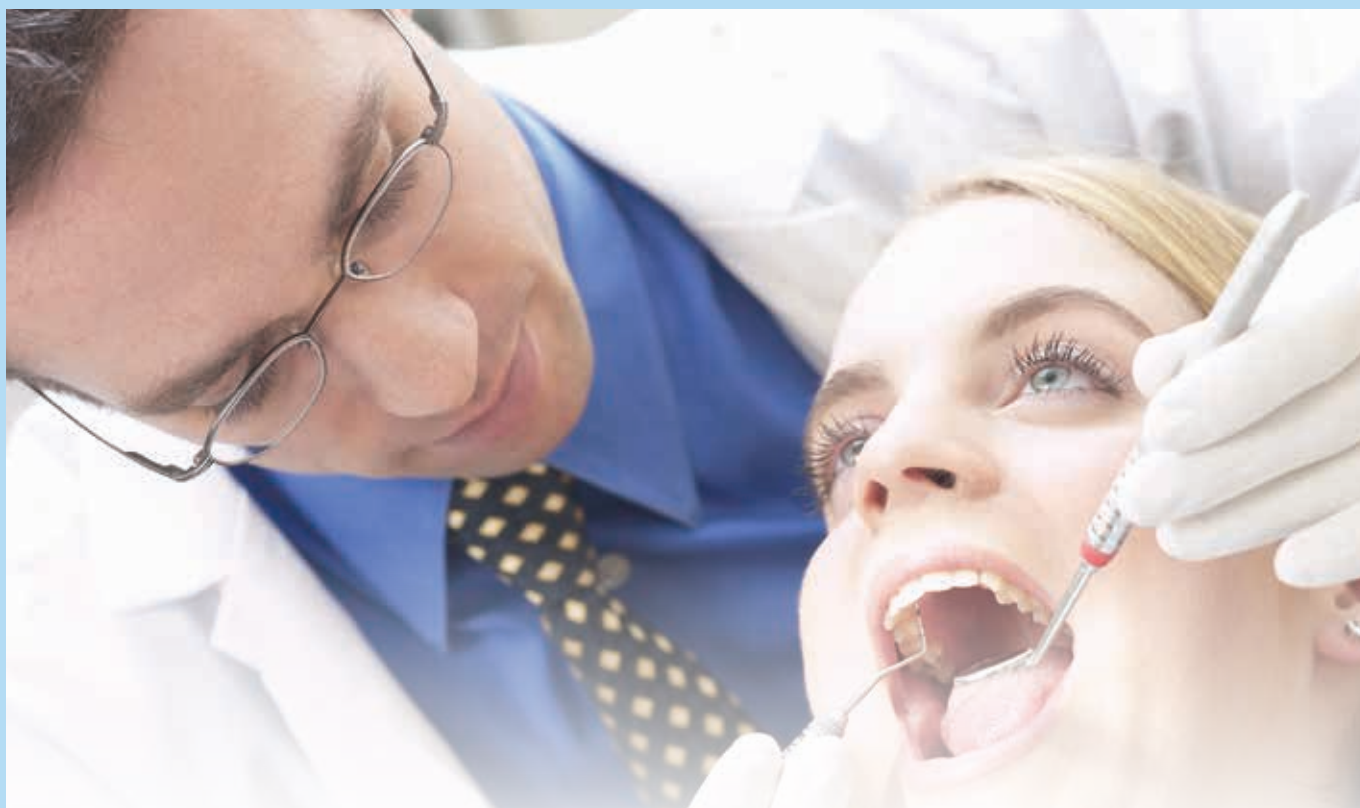
Ved siden av de mange smertetilstander som har sin årsak i tannproblemer, er det klart at god tannhelse har betydning for menneskers psykiske helse. Dette har både med velvære og selvbilde å gjøre, i tillegg til at plager i tenner og munn ofte går ut over humøret og menneskers sosiale liv. Tennenes tilstand påvirker også hjernen og hjernefunksjonene mer direkte. Gjennom nervesystemet har tennene og hjernen sterke forbindelser. Forskning har vist at personer som mangler tennene sine gjør det dårligere i kognitive tester enn dem som har sine naturlige tenner inntakt. (forskning.no)

### DEMENS

En nylig publisert studie, gjort av forskere ved University of California, viser at kvinner som pusset tennene sjeldnere enn en gang om dagen, hadde 65 prosent større sjanse for å utvikle demens sammenlignet med dem som pusset daglig. Av årsaker som forskerne ikke har kunnet forklare, hadde mennene i undersøkelsen ikke tilsvarende resultater. Studien fulgte nærmere 5 500 eldre gjennom en periode på 18 år.

Forklaringen på den økte forekomsten ligger trolig i at de som slurver med tannpussen oftere får betennelser i tannkjøttet og beina som støtter tennene. Man antar at bakteriene fra det betente tannkjøttet kan forflytte seg til hjernen og forårsake betennelse og hjerne-skade. Tidligere studier har vist at mennesker med Alzheimers sykdom har mer av slike bakterier i hjernen enn mennesker uten Alzheimers. Fra før har både norske og japanske studier sannsynliggjort at tannhelse har innvirkning i forhold til utvikling av demens. Omtrent 70 000 nordmenn har i dag en demenssykdom, og minst 250 000 pårørende er berørt. I løpet av tre tiår kan antall nordmenn med demens være tredoblet. (UiO - Institutt for klinisk medisin)<sup>(2)</sup>





## HJERTE- KARSYKDOMMER

Munn og tannhelse har også stor betydning i forhold til hjerte- / karsykdommer. Omkring 400 000 nordmenn lever idag med slik sykdom. Her snakker man om lidelse, sykemeldinger, uførepensjonering...

Forskere fra Columbia University undersøkte bakterienivået i munnen til 657 mennesker som ikke hadde hatt slag eller hjerteinfarkt. De målte nivået av tre forskjellige grupper av mikrober - en gruppe man vet forårsaker periodontitt, en annen gruppe som muligens kan forårsake sykdommen, og en tredje gruppe bakterier som ikke har noen sammenheng med tannløsnings sykdom. I tillegg målte de tykkelsen på personenes halspulsårer, - en metode for å påvise åreforkalkning. Resultatet var funn av en klar sammenheng mellom åreforkalkning og den typen bakterier som forårsaker periodontitt. De som hadde et høyere nivå av disse bakteriene, hadde også mer forkalkning i halspulsåren. Dette gjaldt også når man korrigerer for andre risikofaktorer for hjerte- og karsykdom. En mulig forklaring kan være at de bakteriene som forårsaker periodontitt stimulerer

immunsystemet og forårsaker en betennelse som tetter igjen arteriene. (forskning.no) Tannkjøttbetennelser kan både forebygges og behandles!

Forskere ved Veteran General sykehus på Taiwan så nærmere på pasientjournaler fra mer enn 100.000 voksne over syv år og noterte seg hvor ofte de besøkte tannlegen eller en tannpleier. De kom fram til at de som besøke tannlegen regelmessig reduserte risikoen for hjertesykdom med hele 13 prosent! (forskning.no) Det er avgjørende for god tannhelse at vi gjør det vi kan for å stille godt med tennene våre. Dette innebærer, ved siden av god munnhygiene, at vi besøker tannlegen eller tannpleieren når vi har behov for det.

Det er ikke lommeboken og personlig økonomi som skal avgjøre hvem som skal ha råd til å ta vare på tennene og søke hjelp når det trengs!<sup>(3)</sup>

## VI ER I FERD MED Å FÅ ET NYTT KLASSESKILLE

Rapporter fra Statistisk sentralbyrå viser at det er til dels store forskjeller i bruken av tannlegjetjenester blant voksne. Personer med høy utdanning og høy inntekt

går oftere til tannlege, og de har langt mindre udekte behov for tannhelsetjenester enn personer med lavere utdanning og lav inntekt. Om lag 140 000 nordmenn unnlater, av økonomiske årsaker, å gå til tannlegen, til tross for at de har behov for det. Ikke alle har muligheten til å gjøre som de 50 000 nordmennene som årlig, ifølge tall fra Tannlegeforeningen og Synovate/MMI, drar til utlandet for å utføre tannbehandling til en rimeligere pris.

Faktum er at vi nå er i ferd med å få et klasseskille i Norge, mellom de som har råd til tannbehandling og de som ikke har det. Politiske partier har ført tannhelse inn parti-programmet og satt nye tannhelseordninger på dagsordenen, men vil folketrygdfinansiert tannbehandling bli til mer enn tannløse løfter etter neste stortingsvalg? Det gjenstår å se.<sup>(4)</sup>

1) <http://no.wikipedia.org>  
Det offentlige helsevesen i Norge, Aina Schiøtz, Universitetsforlaget 2003

2) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22860988>

3) [http://www.eurekalert.org/pub\\_releases/2005-02/cuco-css020305.php](http://www.eurekalert.org/pub_releases/2005-02/cuco-css020305.php)

4) [http://www.ssb.no/a/publikasjoner/pdf/sa\\_115/tann.pdf](http://www.ssb.no/a/publikasjoner/pdf/sa_115/tann.pdf)



Bilde tatt under en av FTH's markeringer foran Stortinget. Fra venstre John A. Pandur, Turid Stranger, Oddvar Juklestad og Lailla Landsnes Johannessen, alle medlemmer i Oslo- /Akershus avdelingen i FTH.

# Vil ha rehabilitering for AMALGAMSKADDE

## Vi venter fremdeles på et fullverdig rehabiliteringstilbud.

Dette sa FTH's leder, Dag Einar Liland i et intervju med Dagbladet i 2010:

"Dag Einar Liland, leder i Forbundet Tenner og helse, synes det er positivt at det nå blir helt slutt på amalgambruken. Men han mener at myndighetene ikke har tatt problemet nok på alvor. FTH mener det må opprettes rehabiliteringssentre til denne pasientgruppen. Det kan komme mye positivt fram med forskning, men i mellomtida er det altfor mange som lider. I dag finnes det

ikke noe godt medisinsk tilbud. De som kommer til fastlegen og sier at de tror amalgam eller kvikksølv er årsaken til helseplagene, vil trolig ikke få gehør, sier han.

Han mener det finnes dokumentasjon på verdensbasis til at amalgam kan være en vesentlig årsaksforklaring for flere plager som blant annet trøtthet, lite krefter, tinnitus og ørebetennelse, hals- og munnproblemer, mage- og tarmproblemer og psykiske plager.

Den beste indikatoren på at sykdommene har noe med kvikksølv å gjøre, er at så mange blir bedre når de skifter ut alle amalgamfyllingene i tennene, sier han.

Skjønner du at folk er skeptiske til at dere forklarer helseplagene med amalgam? - Nei, det er ubegripelig at noen er skeptiske. Kvikksølv er en

av de farligste nervetoksinene som finnes, og det har vært protester mot den siden det ble innført i tannbehandlingen. I dag er det ingen tvil om at amalgamfyllinger lekker kvikksølv, og vi vet hva slags skadelige effekter kvikksølv kan ha. Han er positiv til at mange fjerner amalgam av kosmetiske årsaker, men advarer mot kvikksølv damp når fyllingen saneres. Det må gjøres på en skånsom måte der pasienten får full beskyttelse som maske og vernebriller, og hvor lokalet har ekstra kraftig avzug mot dampen. Noen tannlege gjør det i dag, men vi i FTH mener at alle bør pålegges det."

# Hva kvikksølv gjør med immun

**Alle må bry seg om tilstanden/statusen på eget immunsystem, og dets generelle mulighet til å slåss mot infeksjoner og sykdommer. En nærmere titt på mulige årsaker til et svekket immunsystem må inkludere giftigheten fra kvikksølv.**

**Kvikksølv er en immuntoksin, som er en gift for immunsystemet.**

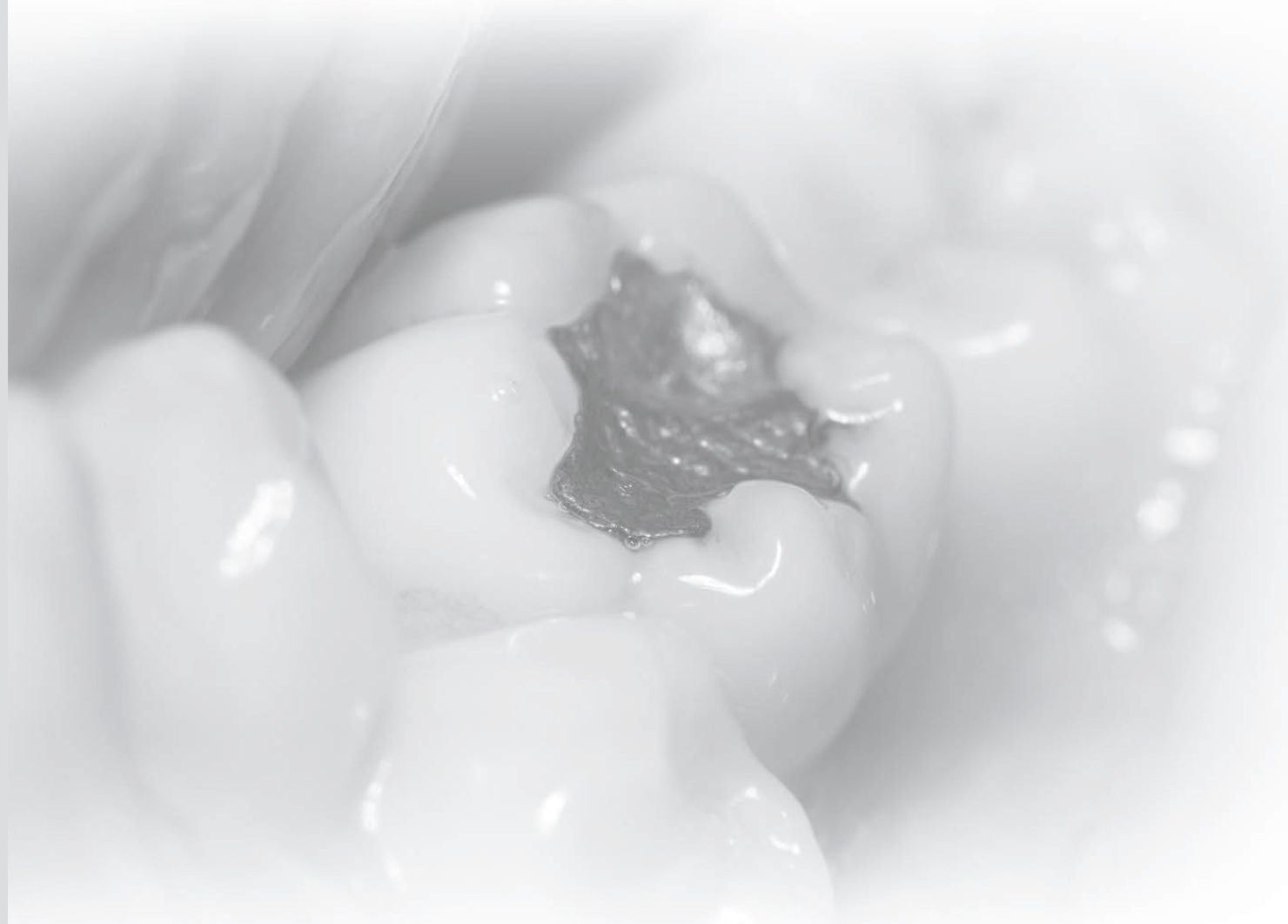
Forskere som har studert effekten av kvikksølv, har kommet fram til at kvikksølv undertrykker et sunt immunforsvar hos både mennesker og dyr. Når immunforsvaret er dårlig eller undertrykt, åpner det opp for gjentakende infeksjoner, forkjølelser og influensa, allergier, utslett og alvorlige helseproblemer som autoimmune sykdommer som HIV og til og med kreft.

Nummer 1 kilden til kvikksølv hos voksne personer er sølvaktige amalgamfyllinger, som kontinuerlig

slipper ut (immun-)giftig kvikksølv-damp i kroppen så lenge amalgamfyllingen forblir i munnen. Hal Huggins, D. D. S., forfatter av boken "It's all in your head" (Alt sitter i hodet), og en kjent spesialist på effekten kvikksølv-amalgamer har på helsen, rapporterer at 90% av de 7 000 pasientene han testet viste en negativ aktivitet i immunsystemet etter eksponering av til og med lave nivåer av kvikksølv. Over tid kan denne kontinuerlige eksponeringen overvelde og svekke immunsystemet.

Mulige årsaker til hvorfor kvikksølvnivået i blodet kan overstige immunforvarets toleranseterskel, kan være:

- En plutselig økning av kvikksølveksponering forårsaket ved for eksempel å legge inn, fjerne eller erstatte en kvikksølvfylling
- Plassering av ulike metaller som for eksempel gull i en munn som inneholder kvikksølvfyllinger, forårsaker en reaksjon som avgir mer kvikksølv damp



# systemet ditt

- Injeksjon eller bruk av farmasøytiske produkter som inneholder kvikksølv som konserveringsmiddel, som for eksempel thimerosal
- En reduksjon i kroppens avgiftningsevne grunnet dårlig nyre og/eller lever funksjon eller en genetisk dårlig ApoE vurdering
- Uttømming av ernæringsmessige ressurser som selen og glutatjon, som gjør at kroppens naturlige avgiftningsprosess ikke holder følge med inntaket av kvikksølv

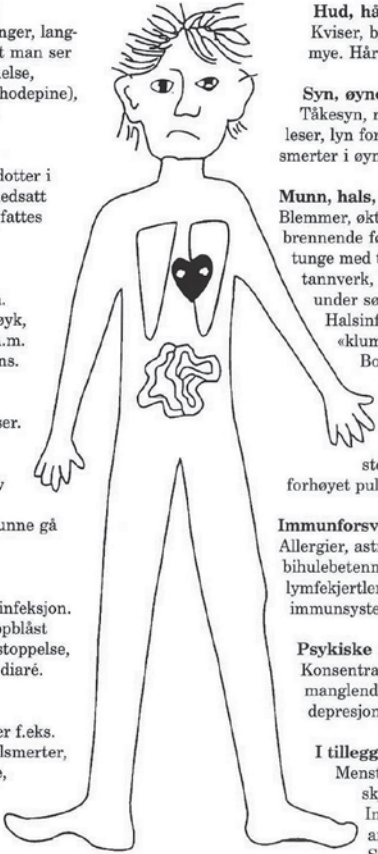
Jobben til immunforsvaret er å bekjempe enhver trussel det finner i kroppen. Immunforsvaret har utallige taktikker for å bekjempe bakterier og unormale (kreft) celler som truer kroppen, men til syvende og sist er disse taktikkene veldig lite effektive mot giftige metaller. Immunforsvaret kjemper i mot et slikt angrep så lenge som mulig. Gjerne i ukesvis, noen ganger til og med månedvis. Men immunforsvaret kan ikke opprettholde en slik innsats på ubestemt tid. Når kvikksølv lekker fra tannfyllinger, er det en evig påfylling av ny forurensing, som gjør det umulig for immunsystemet å få kontroll på situasjonen.

Som en konsekvens av et utslitt immunforsvar, kan det faktisk bli forvirret, og angripe våre egne kropp i en prosess som kalles auto immunitet. Mange auto immune sykdommer som lupus, revmatoid artritt (leddgikt), MS, Fibromyalgi, og til og med hjertesykdommer kan oppstå av direkte og indirekte handlinger foretatt av et forvirret immunsystem.

Til slutt vil immunsystemet utmatte seg selv, og bruke opp alle næringsreserver samtidig som det prøver å opprettholde den uendelige

## SYMPTOMER

PÅ KVIKKSØLVFORGIFTNING



**Nervesystemet, hodet**  
Ørhet, svimmelhet, dirringer, langsomme reaksjoner på det man ser og hører, dårlig hukommelse, hodepine (også ekstrem hodepine), håndfølelse rundt hodet.

**Øre, hørsel**  
Ørebetennelse, ringing, dotter i ørene, lydømfintlighet, nedsatt hørsel, vanlige lyder oppfattes høye og harde.

**Nese, lukt**  
Neseblødninger om natta. Følsom overfor sigarettøyk, eksos, matos, parfyme m.m. Ibland bortfall av luktesans.

**Smak**  
Vanskelig å kjenne nyanser.

**Lunger**  
Tungt å puste. Følelse av at man ikke trenger å puste inn, som om det kunne gå bra å slutte å puste.

**Nyrer, mage, tarmar**  
Svekkede nyrer, urinveisinfeksjon. Kvalme, sure oppstøt, oppblåst mage, magesmerter. Forstoppelse, avføring som flyter opp, diaré.

**Muskler**  
Muskelsvakhet, man orker f.eks. ikke å løfte tungt. Muskelsmerter, (smerter i nakke, skuldre, korsrygg og mellom skulderbladene). Muskelrykninger.

**Hud, hår**  
Kviser, byller, kløe, sår, eksem. Svetter mye. Håravfall, mørkere hår.

**Syn, øyne**  
Tåkesyn, radene flyter sammen når man leser, lyn foran øynene. Matte øyne, smerter i øynene, rød øynehvite.

**Munn, hals, tale**  
Blemmer, økt spyttsekresjon, metallsmak, brennende følelse, hvite flekker, hoven tunge med tannavtrykk, uforklarlig tannverk, løse tenner, skjærer tenner (også under søvn), blødende tannkjøtt. Halsinfeksjon, slim i hals, sår hals, «klump» i halsen, vanskelig å svelge. Bortfall av stemmen, uttalevansker («krøll» på tunga).


**Hjertet**  
Uregelmessige hjerteslag, sterke slag vekslende med svake, forhøyet puls.

**Immunforsvaret**  
Allergier, astma, forkjølelser, bihulebetennelser, forstørrede lymfekjertler, ekstremt nedsatt immunsystem.

**Psykiske reaksjoner**  
Konsentrasjonsproblemer, rastløshet, manglende tiltakslust, irritabilitet, depresjon, skyhet, angst.

**I tillegg**  
Menstruasjonsforstyrrelser, skjedekatarr. Tremor (skjelvinger). Innsøvningsproblemer. Feberanfall. Smerter og stivhet i ledd. Stoffskiftesykdommer. Avmagring.

*Kronisk kvikksølvforgiftning utvikler seg langsomt. Det kan ta flere 10-år før de alvorlige plagene viser seg. Vi kan gå med noen av symptomene i årevis uten at vi tenker over det. Ofte er det alderen vi bruker som forklaring. Styrken i symptomene henger sammen med hvor langt forgiftningen er kommet. En person som er forgiftet har ikke nødvendigvis alle symptomene som er beskrevet. Forbundet Tenner og Helse har utarbeidet forskjellige tiltak ved amalgamsanering.*

 **Forbundet Tenner og Helse**

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

kampen. Med et svekket immunsystem, har kroppen begrensede reserver til å stå imot konstante angrep som vanlig forkjølelse og influensa, eller mer alvorlige utfordringer som Epstein Barr (virus som blant annet gir kysesyken), HIV, herpes og kreft.

Ditt beste forsvar mot infeksjoner og sykdommer er et sterkt og friskt

immunforsvar. Dersom du er i faresonen for å bli eksponert for kvikksølv, og er bekymret for at for mye kvikksølv påvirker helsen din negativt, bør du vurdere en nøyaktig test og avgiftning av dette. Første skritt er å sjekke om du er utsatt for kvikksølv.

Kilde ABC for amalgamskadede Forbundet Tenner og Helse

# NÅR KVIKKSØLV GÅR I ARV

Utviklingen av hjernen og nervesystemet er særlig utsatt for risiko i forbindelse med kvikksølveksponering hos barn i mors liv. Tegn til forstyrrelser i utviklingen av av nervestystemet har vært påvist selv ved svært lave doser. Forskning har vist at metylkvikksølv passerer gjennom morkaken og at dette kan medføre betydelig høyere konsentrasjoner hos fosteret enn hos moren.<sup>(1)</sup>

Av Toril Sonja Gravdal

WHO anbefaler at kvikksølv-eksponering under fosterutviklingen holdes så lav som mulig.<sup>(2)</sup>

En studie gjort på tusen barn på Færøyene, peker i retning av at det kan være en sammenheng mellom barns kvikksølveksponering og hjertesykdom som inntreffer senere i livet. Forskerne målte innholdet av kvikksølv i blodet fra navlestrengen hos barna da de var nyfødte. Syv år senere undersøkte de barna på ny, og fant da at kvikksølvkonsentrasjonene hadde påvirket både hjertefunksjon og blodtrykk. Barna hadde fått dårligere regulering av pulsen og blodtrykket deres var forhøyet.

Undersøkelsen indikerer at sykdommer i voksen alder kan være et resultat av at visse funksjoner forstyrres og bringes ut av kurs på fosterstadiet. Slik retter undersøkelsen fokus mot hjertesykdom som et resultat av forurensning, og ikke bare som en følge av feil livsstil. Forskerne mener at denne undersøkelsen bør være en viktig advarsel for verdens helsemyndigheter. Kvikksølv som de 1000 fosterne fikk i seg, ble overført fra mødrene, som i sin tur fikk kvikksølv i seg ved å spise fisk fra forurensede områder.<sup>(3)</sup>

Norske helsemyndigheter kommer kontinuerlig med advarsler i forhold til graviditet og inntak av enkelte fiskarter. Dette på grunn av for høyt

kvikksølvinnhold, som særlig måles hos ferskvannsfisk over en viss størrelse. De høyeste kvikksølvnivåene i mat finner man i gammel rovfisk.

Følgende skriver Mattilsynet på sin hjemmeside:

“På grunn av miljøforureining kan visse typer ferskvannsfisk inneholde helseskadelege mengder kvikksølv. Difor bør vi ikkje ete gjedde, abbor over ca. 25 cm, aure over éin kilo eller røye over éin kilo meir enn éin gong i månaden i gjennomsnitt. Gravide og kvinner som ammar, bør unngå desse fiskeslaga heilt. Åtvaringa er gitt på grunn av kvikksølvinnhaldet, men i somme tilfelle kan det også vere høge nivå av dioksin, dioksinliknande PCB og bromerte flammehemmarar i ferskvannsfisk.”<sup>(4)</sup>

At metylkvikksølv kan dannes i myrer og innsjøsedimenter og tas opp i fisk, har vært kjent lenge. Mindre kjent er det at tilsvarende skjer i rismarker og at dette er den viktigste eksponeringsveien for metylkvikksølv for mennesker i land der man spiser mye ris.<sup>(5)</sup>

## MORS AMALGAMFYLLINGER

Men det er ikke bare gjennom maten at mor fører kvikksølv videre til fosteret. Også morens amalgamfyllinger spiller en viktig rolle. Man har funnet korrelasjon mellom morens amalgamfyllinger og kvikksølv i vev hos spedbarn, og i en svensk undersøkelse så man at kvikksølvnivået i morsmelken var significant korrelert med antallet amalgamfyllinger hos mor, men ikke med kvikksølvinntak via kosten.<sup>(6)</sup>

Forsker Magnus Nylander ved Karolinska Institutet i Stockholm sa i







forbindelse med utgivelsen av boka «Fri fra amalgam» i 1998 at bruken av «amalgam er et hasardiøst spill med menneskers helse». Han fokuserer særlig på kvikksølvets virkninger på barns hjerne, og nevner konsentrasjonsvansker, dårlig hukommelse og lærevansker som eksempler. Han er ikke tvil om at lekkasjer fra mors amalgamfyllinger kan forårsake alvorlige og varige hjerne- og nyreskader hos barnet.<sup>(7)</sup>

### SKADER FRA MILJØGIFTER KAN PÅVIRKE ARVESTOFFET VÅRT

«Vanligvis avtar og forsvinner slike endringer i løpet av en generasjon. Vi ble overrasket over å se at endringene ble ført videre.» Dette fortalte professor Michael K. Skinner på et foredrag i Oslo i regi av Forskningsrådets program Miljøpåvirkning og helse i mars i fjor. «De siste ti-årene har oppfatningen vært at våre biologiske egenskaper er fullstendig styrt av genene. Denne

oppfatningen er i ferd med å endres. Jeg sier ikke at genetikk ikke er viktig, men det er ikke hele historien.»

Noe styrer aktiviteten til genene, og Skinner med flere mener det er snakk om epigenetikk. Epigenetikk betyr «over» eller «ved siden av» den genetiske koden, og er et relativt nytt felt som utforsker hvilken effekt miljøet har på genuttrykket.

Skinner legger imidlertid vekt på at epigenetikken og genetikken virker sammen, og at ingen fysiologisk prosess eller sykdom bør forskes på uten at man tar hensyn til begge disse mekanismene.<sup>(8)</sup>

(1) Counter & Buchanan 2004) [http://www.state.nj.us/health/eohs/gloucester/franklin\\_township/kiddie\\_kollege/counterO4\\_mercuryexpochildren.pdf](http://www.state.nj.us/health/eohs/gloucester/franklin_township/kiddie_kollege/counterO4_mercuryexpochildren.pdf)

(2) Counter & Buchanan 2004) [http://www.state.nj.us/health/eohs/gloucester/franklin\\_](http://www.state.nj.us/health/eohs/gloucester/franklin_)

[township/kiddie\\_kollege/counterO4\\_mercuryexpochildren.pdf](http://www.state.nj.us/health/eohs/gloucester/franklin_township/kiddie_kollege/counterO4_mercuryexpochildren.pdf)  
IPCS, Environmental health criteria 118. Inorganic mercury. Geneva: World Health Organization, 1992: 112.

(3) <http://www.vg.no/nyheter/utenriks/artikkel.php?artid=3283871>

(4) Mattilsynet: [www.matportalen.no](http://www.matportalen.no)

(5) <http://www.forskning.no/artikler/2010/november/271761>

(6) <http://www.tenneroghelse.no/default.asp?page=34&article=22>

(7) <http://www.dagbladet.no/nyheter/1998/07/23/125661.html>

(8) wManikkam m.fl.: Transgenerational Actions of Environmental Compounds on Reproductive Disease and Identification of Epigenetic Biomarkers of Ancestral Exposures, *PLoS One*. 2012; 7(2): e31901, doi: 10.1371/journal.pone.0031901. [www.forskning.no](http://www.forskning.no)

# DEMENS - kan vi endre utviklingen?

Av Toril Sonja Gravdal

## Ny forskningsrapport:

### SAMMENHENG MELLOM DEMENS OG EKSOX

Folk som bor i gater med mye bileksox har en større risiko for å utvikle demens enn de som har renere luft rundt seg. Dette viser en svensk studie, gjennomført ved Universitetet i Umeå, som nylig ble publisert i tidsskriftet *Environmental Health Perspectives*<sup>(1)</sup>.

“Vi kan se at de som har et høyt innhold av eksox der de bor har en betydelig økt risiko for å utvikle demens. Totalt kan 16 prosent av alle demenstilfeller i studien være forårsaket av eksponering for eksox”, uttalte professor i miljø-

medisin, og leder av studien, Bertil Forsberg, til Dagens nyheter. Studien pågikk over en 15 års periode i den svenske byen Umeå. Rundt 300 av de 2000 personene som deltok i studien utviklet Alzheimer eller vaskulær demens i løpet av disse 15 årene.

Hjernen er ekstremt følsom for miljøgifter. Enkelte gifter kan, selv i mikroskopiske mengder, skade eller drepe nerveceller som produserer dopamin, signalstoff som overfører impulser i nervesystemet, og som har særlig betydning for hukommelse og læring. Allerede i fostertiden, på et stadium da vi er særlig sårbare, påvirkes hjernen av ulike miljøgifter. Giftene overføres fra mor via morkaken. I tillegg får norske barn, gjennom morsmelken,

i seg opp til 40 ganger mer dioksiner enn det EU setter som grenseverdier!

“Også lave forurensningsnivåer kan påvirke helse”, skriver Folkehelseinstituttet på sine hjemmesider. “Forurensninger i uteluft kan ha større betydning for helse enn vi tidligere ha antatt”, skriver de, og viser til rapporten “Luftkvalitetskriterier” fra Folkehelseinstituttet og Miljødirektoratet. En gjennomgang av tilgjengelige publikasjoner viser at enkelte komponenter i luftforurensning ser ut til å ha uønskede helsevirkninger på et nivå som er lavere enn det som var dokumentert ved forrige vurdering i 1992. Dette innebærer at flere norske byer har forurensning som kan være skadelig for folks helse.

Forurensning av miljøet vårt er et globalt problem, som må løses politisk og som et felles anliggende. Luft- og vannbåren forurensning kjenner ingen landegrenser.

1) <http://www.medfak.umu.se/om-fakulteten/aktuellt/nyhetsvisning/avgaser-okar-risken-for-demens.cid254527>



## Kvikksølv og demens

Den amerikanske medisinske forskeren Boyd Haley kartla i en omfattende studie ved universitetet i Kentucky, publisert i 1991, forhøyede konsentrasjoner av kvikksølv i hjernebarken hos avdøde demente. Hos de som hadde vært aller sykest fant man en slik økning i kombinasjon med aluminium. Kontrollgruppen, som bestod av ikke-demente, var ikke belastet av slik forurensning.

Les mer:

[http://www.alz.org/alzwa/documents/alzwa\\_Resource\\_MHC\\_FS\\_Dental.pdf](http://www.alz.org/alzwa/documents/alzwa_Resource_MHC_FS_Dental.pdf)

# IMCR-STUDIEN: Pasienter som aktive partnere i forskning - en suksessfaktor?

Av **Frauke Musial, forskningsleder NAFKAM (Nasjonalt Forskningscenter innen komplementær og alternativ medisin)**

IMCR-studien er en pilotstudie av rehabilitering av personer som opplever å ha kroniske helseplager etter at de har fjernet alle amalgamfyllingene i tennene sine. IMCR står for "Integrated Medical Care Rehabilitation", og Helse- og Sosialdepartementet ga ansvaret for å gjennomføre dette rehabiliteringsprosjektet til oss ved NAFKAM. Forbundet Helse og Tenner har vært pådriver i Norge i flere årtier for å få etablert et behandlingstilbud til denne pasientgruppen, og var som pasientorganisasjon sterkt involvert i prosessen.

Behandlingsprogrammet i studien tar utgangspunkt i at alle mennesker har en frisk del, og at noen har helseplager eller en syk del i tillegg til sine friske ressurser. Hovedhensikten med programmet er at deltakerne skal bli bedre kjent med sin friske del, og tilegne seg verktøy som de kan bruke i hverdagen for å prøve å styrke den friske delen. Derfor består IMCR-studien av to enheter, der den ene fokuserer på deltakerens friske del, og den andre enheten har fokus på pasientenes helseproblemer og bedring av disse. Målet med dette prosjektet er å teste selve gjennomførbarheten av et slikt integrert medisinsk rehabiliteringsprogram, og det er første gang et slikt rehabiliteringsprogram prøves ut i Norge.

Store deler av behandlingsprogrammet er basert på god

vitenskapelig evidens og lang erfaring fra våre internasjonale samarbeidspartnere. Det individualiserte behandlingsprogrammet var basert på en spørreundersøkelse blant medlemmene i Forbundet Tenner og Helse, samt pasientenes egne erfaringer med ulike behandlingsformer. Hele behandlingsopplegget var basert på respekt, aksept av lidelse, deltakelse, vitenskapelig evidens, og pasientsikkerhet. Politisk er dette prosjektet forankret i Samhandlingsreformen, som støtter og krever pasientmedvirkning på individuelt og systemnivå.

Fra mitt ståsted som prosjektleder, har IMCR-studien vært et eventyr! En slikt behandlingsopplegg var et bevisst valg, med mål om å tilbyr noe som kunne hjelpe i en situasjon hvor det ikke fins etablerte behandlingstilbud. For meg var det også et etisk spørsmål: enten takke nei til en mulighet å skape noe som kunne være til nytte, eller ta imot utfordringen, selv om jeg kunne bli kritisert og studien blir omdiskutert.

Jeg tror at IMCR-studien har lyktes. Vi kunne ikke inkludere så mange pasienter som vi hadde kapasitet til. Men det skyldes stort sett at reisetiden var for lang for mange av de som ønsket å delta. Utover det har kursene fungert veldig bra. Alle tre sentrene har gjennomført behandlingsopplegget med stort engasjement og høy kompetanse, og avsluttet sine grupper med suksess.

Som i alle studier er det rom for forbedringer. Men hvem skulle har

trodd at tre grupper ville fungere i tre så ulike omstendigheter? Jeg analyserer nå datamaterialet, og kan derfor ikke trekke konklusjoner enda. Men det er allerede mulig å si at dette behandlingsopplegget er gjennomførbart, og det ser ut som at det kan være et tilbud til de som sliter med kroniske helseplager og hvor det ikke fins gode behandlingstilbud.

Fra mitt ståsted var det også noe mer nytt: Samarbeid med pasientene, på individuelt og på systemnivå. Brukermedvirkning er nå et krav i Norge ved alle søknader om forskningsstøtte. Jeg syns at Norge går en modig og ikke nødvendigvis lett veg med å ha et slikt krav. Ideen kan sies å være «litt revolusjonær», men personlig tror jeg at dette er den rette veg å gå for å øke relevansen av forskning. Samarbeidet i dette prosjektet med FTH var basert på åpenhet, diskusjon og dialog. Slik kunne vi sammen skape noe nytt for pasienter i Norge, og skape noe med betydning trolig også for andre pasientgrupper.

Og nettopp det tror jeg er hovedbudskapet: vi lyktes sammen, gjennom og med en konstruktiv dialog som har skapt noe verdifullt for mennesker som sliter. Og personlig synes jeg absolutt at det var verdt det!

# AVGIFTNING OG HELSE

Av Marianne Kleimann-Sevåg

Det finnes mange myter om avgiftning; at det er så tøft, at man går gjennom en skikkelig krise, at man blir sengeliggende, ligger søvnløs og badet i svette og angres på at man i det hele tatt gikk i gang. Kanskje har man gjort noen egne, bitre erfaringer, eller hørt skrekkehistorier fra andre? Men det behøver ikke å være slik: Det fine med den tiden vi går inn i, er at det finnes så utrolig mange som har feilet og funnet nye veier og som har gått opp løypa.

I vårt arbeid med miljømedisin og testing, ser vi hver dag sammenhengen mellom kroniske og alvorlige lidelser og tungmetallbelastning, i synergi med noen få, sentrale faktorer. Legen og forskeren Dietrich Klinghardt<sup>1</sup> har fått stor oppmerksomhet og anerkjennelse for sin behandling av slike alvorlige, såkalt kroniske lidelser, ut fra disse synergiene. Han hevder – og viser gjennom sin daglige legepraksis – at det ved enkle, men konsekvente grep er mulig å gjøre noe med de fleste plager. Synergiene oppstår mellom tungmetaller, kroniske infeksjoner, elektrosmog og sjelelige konflikter.

Dietrich Klinghardt har jobbet med å kombinere tradisjonell og alternativ medisin i 32 år. Han studerte medisin (1969-1975) og psykologi (1975-1979) i Freiburg, og skrev sin doktorgradsavhandling om forstyrrelser i det autonome nervesystemet. Tidlig i karrieren ble han interessert i kronisk forgiftning, spesielt fra bly, kvikksølv, miljøgifter og elektromagnetiske felt som potensielle sykdomsårsaker.

Siden 1970 har Klinghardt bidratt mye til forståelsen av tungmetallforgiftning og forbindelsen til kroniske infeksjoner, sykdommer som Borreliose og ME

og smerte. Han regnes som en autoritet på dette feltet og har gjort mye for å utvikle metoder innen biologisk medisin, som ikke-invaderende smertemestring, injeksjonsteknikker mot smerte og ortopediske forstyrrelser, toksikologi, nevrologiske utviklingsforstyrrelser hos barn, energipsykologi og biologisk tannlegearbeid.

I dag har Klinghardt en mange-sidig tilnærming til behandling av for eksempel autisme og lyme borreliose, deriblant bruk av kraftige urtemedisiner, vegetabiliske oljer med ozonoider og rizoler, kombinert med et grundig detox-program som eliminerer nevrotoksiner fra kroppen. Kunnskapen om tradisjonell urtemedisin, har stjernelegen bragt med fra sitt mangeårige arbeid i India. Der ble han også inspirert til helhetssynet på mennesket.

Den fysiske kroppen, energikroppen og mentalkroppen er alle selvregulerende systemer som står i tett forbindelse med hverandre. De «høyere» kroppene eller nivåene forsyner de lavere med intelligens og styring. De «lavere» kroppene forsyner de «høyere» kroppene med energi og tilbakemeldinger. På hvert av disse nivåene kan det oppstå blokkeringer:

## 1. NIVÅ:

Fysisk kropp; Mangel på mineralstoffer, opphopning av giftstoffer og andre homotoksinbelastninger, mikrobielle og parasittbetingede endo- og eksotoksinbelastninger, strukturelle SUB luksasjoner, feil okklusjon i kjeven

## 2. NIVÅ:

«Energilegemet»/elektrisk kropp; Forstyrrelsesområder fra arr, tenner, interferens med kroppens egne strømmer og bio-elektriske fenomener gjennom elektrosmog og elektro-galvanisme

## 3. NIVÅ:

Mental/ psykosomatisk kropp; Mentale blokkader gjennom traumer og uløste sjelelige konflikter

## TENNER OG HELSE:

I denne sammenhengen er det interessant å se hvilken vekt han legger nettopp på tennene. I vårt daglige arbeid med miljømedisin og testing, ser vi at tenner representerer problemer på flere punkter:

For det første har vi den ofte kraftige toksinbelastningen etter amalgamfyllinger<sup>2</sup>. Tungmetallene gir en rekke typiske reaksjoner, spesielt angriper kvikksølv nerveendene og gir nevrologiske symptomer. En vanlig konsekvens er også problemer med sopp og parasitter. Candida og annen sopp forsøker å kapsle inn tungmetallene og gjør oss således en stor tjeneste, om enn nokså ubehagelig.

Fra muggsopp i hus vet vi at all sopp trives i mørke og fuktighet – og der det er strøm. Når vi er omgitt av mye elektrisitet, trives også soppen inne i kroppen. Dessuten liker den surt miljø og roper på sukker. Vi ser at det er en klar sammenheng mellom muggsoppbelastning, kjemisk overfølsomhet (MCS)<sup>3</sup> og elektrosensitivitet. Alle tilstandene har det til felles at det foreligger en tungmetallbelastning og gjerne et surt miljø i kroppen med sopp og parasitter, i kombinasjon med stress fra elektriske felt og stråling fra for eksempel trådløse nettverk og mobiltelefoner.

Det andre, store problemet er toksinbelastningen fra rotfylte tenner. Det dannes nesten alltid over tid kroniske infeksjoner av lettere eller alvorligere grad rundt

<sup>2</sup> <http://www.occup-med.com/content/6/1/2>

<sup>3</sup> <http://www.multiplechemicalsensitivity.org/>

<sup>1</sup> <http://www.klinghardtacademy.com/>



rotfylte røtter. Disse avgir de sterkeste nevrotoxinene vi har i kroppen. Sammen med fyll- og limstoffer i fyllinger utgjør de en vesentlig helsebelastning.

### **AVGIFTNING OG HELSE**

I denne sammenhengen hadde det vært av uvurderlig hjelp at vi også i Norge fikk tannleger som kan teste individuelt hvilken type materialer som kan brukes hos den enkelte pasient, da dette er individuelt og målbart.

For det tredje har tennene stor betydning for helsa gjennom det at de er endepunkter for alle meridianene i kroppen. En "syk" tann belaster hele kroppen, selv om vi lett tenker at "det er bare en tann".

En fjerde faktor er strukturforholdene i kjeven. Svært mange har spenninger og feilbitt som hindrer gjennomstrømningen i kjeven. Det

er dermed mer enn amalgam som belaster oss i forhold til tenner.

### **AVGIFTNING - MED NATURLIGE MIDLER**

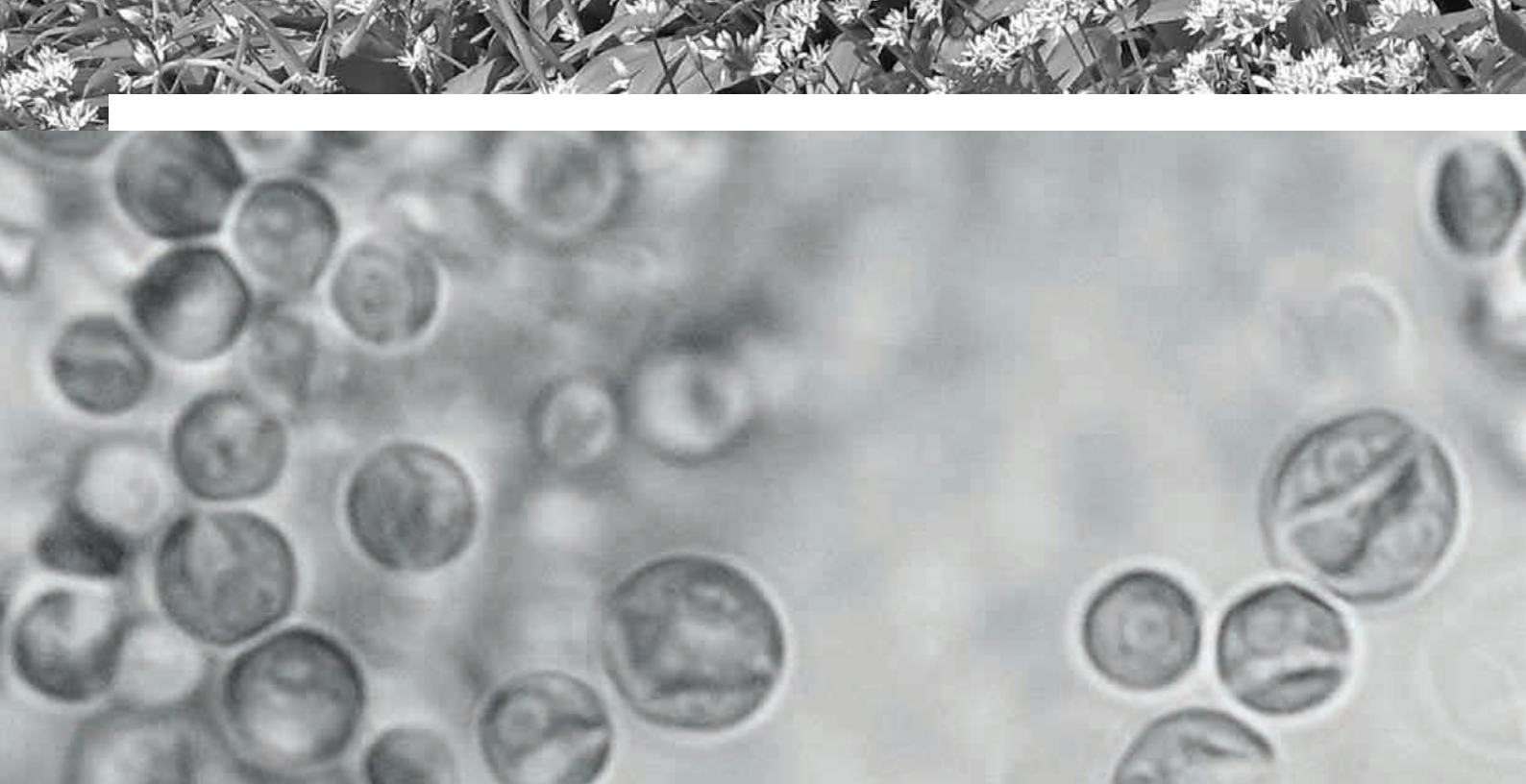
Alle avgifter ulikt, og med ulikt tempo. Men i dag er det mulig å teste og tilrettelegge en individuell plan som muliggjør en nærmest symptomfri avgiftningsprosess. I hovedsak dreier det seg om å forstå avgiftningsmidlene bedre, og kunne justere dosen etter eget behov. Mye tyder på at man avgifter bedre, dvs. mer og lettere, i trygge omgivelser. Dermed kan det være stor variasjon også i ens egen uke når det gjelder hvordan kroppen arbeider. Nøkkelen til en symptomfri avgiftning ligger derfor ofte i å kunne lære seg å tilpasse de såkalte avgiftningsremediene etter behov.

Etter Klinghardt og vår egen

erfaring, er Chlorella et av de viktigste avgiftningsmidlene, og et middel som har vært gjennomprøvd og gjennomtestet i flere tiår. Problemet med Chlorella er at de fleste typene man får kjøpt er a) ikke rene nok, men inneholder tungmetaller, b) er av typen med sprenge cellevegger, som gjør at de egner seg best som kosttilskudd og tar opp relativt små mengder tungmetaller. Men det viktigste er en total feilinformasjon når det gjelder bruken.

Chlorella virker ved sin evne til å aktivere og binde til seg tungmetaller, i særlig grad kvikksølv. Når man begynner med avgiftning, er det absolutt feilaktig å begynne med et par tabletter, for så å øke langsomt til 10-12, slik mange tror.

I det man setter i gang avgiftningsprosessen i kroppen, frigjøres ofte lagre som har ligget innkapslet



i kroppen. Skal man avgifte med Chlorella, må man starte med 15 til 20 g, for så etter hvert å redusere dosen.

Dosen og typen må tilpasses den enkelte, ved siden av kombinasjonen med andre avgiftningsmidler, som koriander og ramsløk, zeolitt og microsilica. I tillegg må man hele tiden jobbe med Cofaktorene elektrosmog, sopp, parasitter og infeksjoner. Når du rokker ved den ene faktoren, forskyves balansen i kroppen så en av de andre kan blusse opp. I tillegg er det viktig å jobbe med tenner og arr, og med traumer som skaper blokkeringer i gjennomstrømningen.

Det er også viktig å holde øye med mineral- og vitaminbalansen. Særlig er det viktig med Vit C. for å avlaste nyrer og milt og få nok antioksidanter til for eksempel bukspyttkjertelen.

#### LITT OM DE ENKELTE MIDLENE

**Chlorella** er rik på naturlige, bioaktive substanser (bl.a. Sporopollenin, Lutein, CGF®) og har det høyeste klorofyllinnhold av alle planter. Disse verdifulle plantestoffene danner sammen med det brede spekteret av Aminosyrer, Vitaminer, Mineralstoffer og Sporelementer en enestående naturlig formel til styrking av motstands-

kraft og utholdenhet. Gjennom forbedringen av kroppens "oksidasjonsforsvar" og økningen i energi og ytelsesnivå, bidrar Chlorella direkte til høyning av velbefinnende.

**Chlorella** har vist seg å være helsefremmende i mange livssituasjoner, ved siden av sin evne til å ta opp tungmetaller. En god oppfølger kan i mange tilfeller være **ramsløk**, som har flere tilsvarende egenskaper som hvitløk.

**Koriander** (Cilantro) har en viktig funksjon innenfor tungmetallutskillelsen. Den er i stand til å mobilisere tungmetaller fra de dypere sjiktene i intracellulærommene. I tillegg har koriander antiviral og gallefremmende egenskaper. Koriander brukes gjerne etter en viss tid med Chlorella, siden vi først fjerner det som er ekstracellulært. Koriander går inn i cellene og gjennom blod-hjerne-barrieren og bringer tungmetallene ut i bindevevet. Den krever en forutgående prosess med Chlorella. Koriander virker etter ca. 10 minutter. Da må vi innta Chlorella 15 min før, slik at Chlorella er ankommet på riktig sted når korianderen virker. Altså rekkefølgen Chlorella- ramsløk - koriander.

Det finnes noen flere viktige

stoffer som „støvsuger“ tungmetaller og toksiner i kroppen.

**Microsilica** går gjennom mange barrierer og renser i dybden, også nervebanene. Dermed er den virksom også ved akutte hode smerter som følger av toksinbelastning. **Zeolitt** er et «snilt» pulver som kan tas uten betenkeligheter, forutsatt at den er av ypperste kvalitet og i riktig «fysiologisk» kornstørrelse. Da virker den som en svamp for giftstoffer. Også produkter av den medisinske Aloe Aborescence<sup>4</sup>; Lily, **Chiaraluce** og **Antony's Oil**<sup>5</sup> virker alle avgiftende på ulike nivåer. Aloe Aborescence er i slekt med Aloe Vera (Barbarendis), men er mange ganger sterkere i synergieffekt og virkning enn sin mer kjente slektning. For eksempel har den et særlig gunstig forhold mellom Magnesium og Kalsium, 5:1, det høyeste i planteriket og det forholdet som kommer nærmest menneskets, som er 6:1.

Noen reagerer godt på bio-photonbehandling og homeopatisk fortynnede midler. Disse sørger for

4 <http://www.ayahuasca-wasi.com/2010/aloe-arborescens-protocol/>

5 <http://www.helseforhandleren.no/helse/kosttilskudd/angel-ariel-aloe-arborescens>

å dempe kroppens reaksjoner i avgiftnings-prosessen, slik at vi lettere kan sette inn fysiske avgiftningsmidler. Et slikt stoff er **Homeo K.-Merc**, en spesialfortynning av Microsilica og Boyd Haleys OSR. Sulfhydryl-gruppen forbundet med enkle molekyler mobiliserer bly, kvikksølv, kadmium, nikkel, palladium, barium osv. fra bindingene med kroppsegne proteiner.

## RENSING MED VANN

En absolutt forutsetning for en god detox-prosess, er tilgang på godt vann. Alle har godt av en enkel vannrensner som fjerner skadestoffer (Carbonitt eller tilsvarende, for eksempel fra Alvito) som koples på kranen, hvis du ikke er så heldig å ha tilgang på friskt kildevann. Et slikt filter fjerner skadestoffer uten å fjerne de naturlige mineralene i vannet.

For en spesiell detox-virkning, kan man i en periode bruke et apparat for omvendt osmose. Dette vannet er helt uten mineraler og derfor i stand til å ta opp store mengder tungmetaller. Ulempen er at det også "støvsuger" kroppen for nødvendige mineraler, slik at man må passe på å få ekstra mineraltilskudd.

Vann er i det hele tatt viktig for alle kroppens rensefunksjoner. Vann med god krystalstruktur og mindre clustere gir bedre avgiftningseffekt enn vanlig kranvann. Som en variant kan vi drikke en god vineddik i vann. Den mobiliserer bly og fører det ut av kroppen via urinen. Bly i systemet kan ofte blokkere en avgiftningsprosess. Hva kan vi ellers gjøre selv? Det finnes en rekke midler; alle er naturlige planter og mineraler som på ulik måte suger til seg tungmetaller, løsemidler og toksiner. Samtidig må vi arbeide med å aktivere kroppens egen regulasjonsevne. Avgiftning foregår alltid parallelt med andre tiltak. Et av dem er en systematisk reduksjon av elektrosmogbelastningen: Slå av trådløse nettverk og bruk fasttelefon. Sørg for god søvn ved å skru av sikringen på soverom-

met om natten og anskaffe en madrass uten metallfjær. I det hele tatt er det en herlig luksus å unne seg litt strømfri tid! Har du influensaliknende symptomer: Skru av sikringen!

Frisk luft, sol og god jording er grunnregler for bedre helse. Og fantastisk, men sant; det absolutt beste avgiftningsknepet er glede! Glede og avspenning frigjør store mengder toksiner. Det er også hemmeligheten bak den store be-

tydningen av arbeid med traumer. Alle traumer binder toksiner og reduserer gjennomstrømmingen i kroppen. Vi kan altså gjøre mye med enkle grep! Utfordringen ligger i at vi må gjøre det... og ha det gøy mens vi holder på. Nettbutikk for alle anbefalte Klinghardt-midler: [www.helseforhandleren.no](http://www.helseforhandleren.no) [www.klinghardt.no](http://www.klinghardt.no)

## Han sang seg inn i alles hjerter - og kjempet for giftfri tannbehandling

Av Helene Freilem Klingberg

Gjennom mange år har 29. september vært en minnedag for den svenske sangeren og artisten Gunnar Wiklund. Han var en av de første i Skandinavia som tok opp kampen mot kvikksølvforgiftning fra amalgam. 29. september 1989 døde den folkekjære sangeren av kreft, bare 54 år gammel. Han døde dagen etter han hadde giftet seg med sin venninne gjennom flere år, Margit Teimar. Gunnar Wiklund oppnådde stor popularitet også i Norge, og samarbeidet blant annet med Kirsti Sparboe og Sigurd Jansen.

Hadde han fått leve kunne han feiret sin 80-årsdag i mai i år. Han slo gjennom 15. november 1959 på folkeparkenes artistforum med sangen «Nu tändas åter ljusen i min lilla stad» som siden ble hans signaturløse. Han ble den første popartisten som opptrådte på sagnomsuste Berns i Stockholm. Radio- og TV-opptredener og mange Norgesbesøk fulgte slag i slag.

Wiklund var overbevist om at kvikksølvforgiftning skyldtes amalgam i tennene og kjempet mot spesialistenes benektelse av dette. Da han endelig begynte å møte forståelse for problemet slo en ny tragedie til. I mai 1988 ble det oppdaget en kreftkul på stemmebåndet. Han gjennomgikk en vellykket operasjon, men sommeren etter ble det konstatert spredning og han tapte den siste kampen



**Sverige:**

## HVEM BESTEMMER I VÅRT DEMOKRATISKE LAND?

Dette er overskriften på lederen i det siste TF-bladet, som utgis i Sverige av vår søsterorganisasjon Tandvårdskadeförbundet. Redaktør og forbundsordfører Margaretha Molius skriver innledningsvis:

Vi anser oss å være verdensbest på demokrati, men er det virkelig slik? Politikere på alle nivåer beslutter, og i riksdagen vedtas lover, men hvordan kontrollerer man hvordan de etterleves? Hun gjennomgår flere lover og situasjonen for personer med ulike sykdommer og kostnadene for feildiagnostisering. Det er en samfunnsgevinst å ta bort amalgam og metallfyllinger som pasienten blir syk av. Dette er en konklusjon man har kunnet dra, ikke bare i Sverige, men også i andre land.

### TANNPLEIEREFORMEN SKAPER NYE PROBLEMER

Der savnes det regler for hvordan man blander ulike materialer og det savnes oppfølging av hva som skjer med pasienter som får inn andre materialer enn skadelig amalgam og gullkroner. Resultatet av dette er at det finns mange som, etter store økonomiske utgifter, får alvorlige sykdomsproblemer, slik vi tidligere har rapportert om i TF-bladet, skriver redaktøren.

### AMALGAMPØRSMÅLET ER FREMDELES ULØST.

Fra TF's side har vi forsøkt å få flere myndigheter til å innse at amalgampørsmålet ikke er løst i og med beslutningen fra 2009 (amalgamforbudet) Det kvikksølv som spres i menneskene, gir ikke bare sykdommer, men innebærer en alvorlig miljøbelastning. Vi vet at det finnes tonnevis av kvikksølv som skal tas hånd om, både ved avfallshåndtering, og til slutt ved kremering. Derfor er amalgamproblematikken slett ikke over. Det kommer til å være et arbeidsmiljøproblem for tannhelsepersonell så lenge det finnes pasienter som fortsatt har amalgamfyllinger, og er et gjenvinningsproblem i minst 20 år fremover. Hva tenker politikerne å gjøre med dette? De kan ikke bare nøye seg med at vi har fått et forbud mot å sette inn amalgam, – saneringen må foregå i mange år. Hvordan skal politikerne agere for å få med seg motvillige myndigheter som beskytter egne interesser og ikke ser til samfunnets beste?

*Utdrag og oversettelse Helene F.K.*



**Norge:**

## VIKTIGE AKTØRER: Miljødirektoratet og Norsk Gjenvinningsindustri

Av Helene Freilem Klingberg

Også i Norge er det tonnevis av kvikksølv fra amalgam som skal tas hånd om på en riktig måte for ikke å bli en miljøbelastning.

Seniorrådgiver Bernt Ringvoll som jobber på avfallssiden i Miljødirektoratet peker på to viktige steder som skal takle dette:

tannlegekontorene og krematoriene. Det er strenge krav ved sanering hos tannlegen.

Kvikksølv blir skilt ut i en egen beholder som blir hentet av et eget firma og deponert hos Norsk Gjenvinningsindustri. Dette er viktig både for pasienter og tannhelsepersonell, mener tannlege Pål Hermansen.

Når det gjelder krematoriene stilles det også strenge krav om kvikksølvrensing. Det man får tak i skal vekk fra markedet. Det har vært mye snakk om å kapsle det inn i betong og lagre det i gruver, blant annet i Tyskland og Polen.





Bildet er tatt under verdenskonferansen i Stockholm i 2010, der man drøftet kvikksølvskader på helse og miljø.

## USA:

# HJELP OSS TIL Å FÅ SLUTT PÅ FORSIKRINGS-RESTRIKSJONER PÅ KVIKKØLVFRI TANNPLEIE I USA

Av **Charlie G. Brown**, president i Verdensalliansen for kvikksølvfri tannpleie  
20. juli 2015

### **KJÆRE VENNER!**

Vi må endre forsikringsplaner og regjeringsprogrammer som finansierer kvikksølvfyllinger. Mange forsikrings-selskaper selger dentale forsikringsopplegg som betaler fullt for dental amalgam, mens man begrenser dekning av kvikksølvfrie tannfyllinger, særlig i de bakre tennene. Valg av fyllinger er en avgjørelse for konsumenter og deres tannleger - ikke for et forsikringsselskap!

Aetna- en av forsikringsgigantene har en CEO med et rykte for langsiktig tenkning når det gjelder helsehjelp. Vi hadde nylig en time lang diskusjon med to seniorrepresentanter. Aetna gjennomgår nå sin politikk som gjelder amalgam.

Så vi fyller opp Aetnas postkasse med brev fra konsumenter, miljøorganisasjoner og forretningsfolk. Bare sist uke var det mer enn 100 tannleger og andre helseprofesjonelle som sendte et brev med appell til Aetna CEO Mark Bertolini om å avslutte alle restriksjoner på kvikksølvfrie fyllinger i deres dentale planer. Nå er tiden inne for at Aetna hører fra dere. Signer anmodningen til Aetna om å stoppe oppslutningen om kvikksølvfyllinger. Del denne saken med familie, venner og kolleger via e-mail, Facebook, Twitter etc.

Den nye Minamata-konvensjonen om kvikksølv sier at forsikringsselskap spiller en nøkkelrolle for å redusere amalgambruken. Konvensjonen som USA ratifiserte anmoder om å kutte ut forsikringsopplegg og programmer som favoriserer dental amalgam fremfor kvikksølvfrie fyllinger og kvalitetsalternativer. Så nå må Aetna følge opp med handling!

Oversettelse: Helene F.Klingberg

## Status for arbeidet med Amalgamboka

De fleste av intervjuene av nåværende eller tidligere kvikksølvforgiftede er nå gjennomført og under bearbeiding. Noen terapeuter og noen informanter er intervjuet. Et omfattende arbeid gjenstår av utskrivning av intervjuer, systematisering av informasjon og forskningsmateriale, og innhenting av mer erfaringsmateriale fra terapeuter og forskere.

Temaet og problematikken har blitt større etterhvert som jeg jobber med det, forteller Rikka, samtidig er det meningsfylt å arbeide med noe som har så stor helsebetydning for mange.

Det at jeg skriver bok om hvordan det er å være kvikksølvforgiftet (av amalgamet i tannfyllingene) i Norge i dag, og hva den enkelte og samfunnet kan gjøre for å sanere og avgifte, har også bidratt til å forsterke en healingprosess i den nærmeste kretsen av venner og familie.

For min egen del bidrar skriveprosessen til å gjøre det enda tydeligere for meg hva som er viktig i livet; I august flyttet jeg fra Enköping i Sverige til Solør i Norge for blant annet lettere kunne treffe familie og venner og bo nærmere kilder og samarbeidspartnere i Norge, og redusere antall timer bak rattet pr måned til et minimum. Mitt ønske er at jeg nå skal kunne jobbe med Amalgamboka på heltid framover og få den roen jeg behøver for å jobbe fokusert og gjøre det jeg behøver for å ferdigstille boka.

Jeg sier ifra når den er ferdig, sier Rikka tilslutt. Takk for innspill og støtte så langt!



## Livet – en fantastisk gave!

Livet er en gave  
du velger og former  
og gir til deg selv  
hver dag!

Hver dag rommer mange valg.  
Når du oppdager at det er du selv  
som er hovedregissøren  
i ditt liv,  
kan du først bli litt skremt  
over kraften og makten  
du har,  
før du tar ansvaret – og  
får det godt!

Livet er en gave  
du gir til deg selv  
hver dag!

Hva vil du gi deg  
i dag?

Rikka Østbye



TANNLEGE

## Erik Barman

Stallgata 15, 5701 Voss  
Telefon: 56 52 00 20

TANNLEGE

## Anthony Nordbø

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

TANNLEGE

## Hermansen AS

*Pål Hermansen, Hilde Hermansen,  
Akemi Muto Vigen*

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



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



## Frogner Tannklinikk

TANNLEGE

## Stein E. Andreassen

Tidemands gate 2, 0266 Oslo  
Telefon: 22 43 08 17



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

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

TANNLEGE

## Opitz Tannhelsesenter

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

# STØTT VÅRT VIKTIGE ARBEID! Vi trenger deg som medlem!

Medlemskap koster 275,- kroner pr år, og inkluderer fire utgaver av Tenner & helse



post@tenneroghelse.no

eller

Forbundet Tenner og Helse

Post boks 114, Nesttun

5852 Bergen





# Lei av å være dårlig?

Vi hjelper deg å ta ansvar selv  
**Omfattende testing**  
**Helhetlig rådgiving**

i nært samarbeid med **Dr. Klinghardt**  
 institutt for miljømedisin  
 helseforhandleren.no Tel. 64943577




# Kjenner på stråling?

skjerming måling rådgiving

[helseforhandleren.no](http://helseforhandleren.no) tel. 64943577




**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.



# Hvem får dine forventninger?

**Et godt spørsmål? Ja i grunnen synes jeg det. Litt rart, men likevel, - viktig.**

## **Marit Grendstad**

Hva forventer du fra andre? Hva forventer du fra deg selv? Det samme som du forventer fra andre? Dette var rett på sak - og veldig godt ment. Hva er det som gjør at vi ofte forventer fra andre, noe vi ikke er villig til å forvente av oss selv og kanskje heller ikke gi til oss selv?

La oss ta kjærlighet som et eksempel. Det gjør veldig godt å høre noen si til oss, "Jeg er glad i deg". Ikke noe galt med det i det hele tatt, heller tvert i mot. Men når sa du sist til deg selv: "Jeg er glad i deg"? Forventer du kanskje at det er mannen din, eller kona di som skal si dette til deg? Det håper jeg de gjør rett ofte, men hva om du

forventer noe som de ikke kan oppfylle der og da. Hva med å gi deg selv disse forventningene, og så oppfylle dem. Det er fullt mulig og det virker!

Kjærlighetsbudet er like aktuelt og virkningsfullt. "Du skal elske din neste som deg selv." Elsker du deg selv? Eller vil du helst at partneren din skal si det? Når du får et kompliment: "Så nydelig du er i dag!" - og du rødmer lett og blir veldig glad, - når sa du sist det samme til deg selv?

Når du har det vondt, hvordan behandler du deg selv da? Prøv å møte deg selv, slik du møter et lite barn som har det vondt. Vi er ikke alltid like snille med oss selv, det er i grunnen merkelig at vi ofte er så kritiske og strenge med oss selv. Jeg tror at denne andre måten er en innsats verd.

Det å skulle ønske å være et annet sted når livet ikke smiler, eller

problemer og regninger tårner seg opp, forandrer ikke de fakta - at du faktisk er der du er og ingen andre steder akkurat da. Hvordan kan du komme videre?

Du er den nærmeste til å møte deg selv på en god måte. Den nærmeste til å vite hva du trenger, og den nærmeste til å gi deg selv akkurat det. Og om ordet egoistisk skulle snike seg inn i tanken, så er det ingen egoisme i å være snill med seg selv.

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

## Sentralstyret 2014

### Leder

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

### Nestleder

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

### Sekretær

Helene Freilem Klingberg  
Thurmannsgt. 10 B  
0461 Oslo  
Tlf 22 87 09 28 / 99 58 09 25

### Kasserer

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

### Styremedlem

Kåre Solberg  
Moldkvile, 5282 Lonevåg  
Tlf 56 39 21 84

### Varamedlemmer til sentralstyret

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

## Foreninger i Norden:

Sverige

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

Danmark:

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

Finland

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

### Medlemskap i Forbundet Tenner og Helse koster per år:

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

Medlemsavgiften gjelder for ett kalenderår.

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

### Forbundet Tenner og helse

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

## Valgkomiteen

Bjørn Borch, Rolf Høvring og Arve Austgulen.

## Foreningen for el-overfølsomme

www.felo.no

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

## ANNONSERE I TENNER & HELSE?

Kontakt oss!  
**bjorn.borch@gmail.com**

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

# Tenner&helse

Nr. 3 - 2015  
20. årgang - Grunnlagt 1994

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

UTGIVER:  
Forbundet Tenner og Helse

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

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

ANNONSER:  
bjorn.borch@gmail.com

REDAKSJONKOMITÉ:  
Helene Freilem Klingberg hele-kli@online.no  
Jorunn Østberg jorunnos@gmail.com

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

NESTE UTGAVE:  
Desember 2015  
Stoff innlevering: 15. november

DESIGN:  
punkt&prikke punktpricke@me.com

FORMIDLING:  
2punktAS

TRYKK:  
RK Grafisk AS

Opplag 2000  
ISSN 0805-9039

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

FORSIDEFOTO:  
Toril Sonja Gravdal



# Fylkeskontakter

Fylke	Navn	Adresse	Telefon	Tid
Akershus/Oslo	John Pandur (telefonvakt)	Tårnbyvn 105 2013 Skjetten	63 84 03 08	18.00 - 21.00
	Laila Landsnes Johannesen (telefonvakt)	Hulunbakken 19 1481 Hagan	67 06 18 77	Man.-tirs 14.00 -16.00
Bergen/Hordaland	Kåre Solberg (fylkeskontakt)	Moldkvile 5282 Lonevåg	56 39 21 84	
	Inger Kristine Bøe (telefonvakt)	N. Rolfsens vei 23 D 5094 Bergen	55 27 06 19	
Møre og Romsdal	Anne-Margrethe Holte (fylkeskontakt)	Torebakken 4 6010 Ålesund	40 09 58 36	
Sør-Trøndelag	Oddvin Herstad (fylkeskontakt)	Kolstadtunet 3 B 7098 Saupstad	72 58 55 23	
	Ingunn Garlen	Rødrevveien 17 7082 Katten	72 84 69 73	

**FTH er medlem av Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon, FFO**

## Likemenn i Forbundet Tenner og helse

### **Akershus/Oslo:**

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

### **Hedmark:**

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

### **Bergen/Hordaland:**

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

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

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



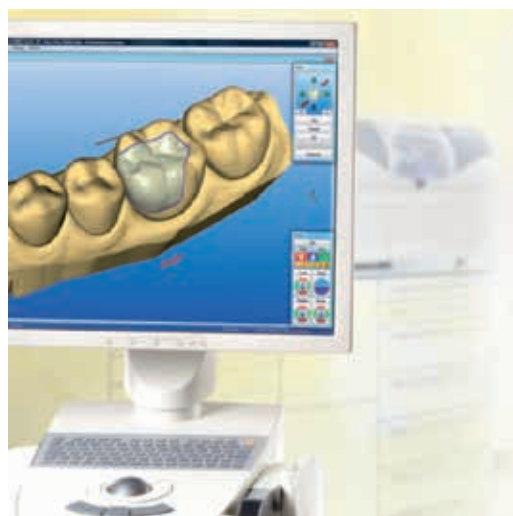
## Invester i livskvalitet!

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

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

Vår klinikk har spesialisert seg på flere områder:

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



**Opitz**  
*Tannhelsesenter*

Smålonane 2, 5353 Straume  
Tlf: 56335750 Fax: 56335751  
Mail: [post@opitztannhelsesenter.no](mailto:post@opitztannhelsesenter.no)  
Web: [www.opitztannhelsesenter.no](http://www.opitztannhelsesenter.no)