

# 52 | 24 | 10 | 14

*"Hurtigere, højere, stærkere, længere og sundere, og gladere"*

*"Faster, higher, stronger, longer and healthier, and happier"*

Olympiske idealer med sundhedstvist, "leg fitness og lev livet"

Kære fitness wellness interesserede,

Blev du fanget af denne for mig ukarakteristiske overskrift? Det var i hvert fald meningen.

Dette lillebitte nyhedsbrev – med kun et eneste emne – indeholder nemlig vigtig viden for dig (og mig) – så i stedet for at lave en af de vanlige småkryptiske overskrifter, gik jeg for en gangs skyld lige til bidet med en typisk markedsføringsoverskrift ...

Det specielle ved dette nyhedsbrev er, at dagens nyhed, som måske ikke er en nyhed for dig, men døm selv, var en nyhed for mig – og omhandler noget, som er relevant for os alle sammen ... uanset om man er mand, kvinde, ung, gammel, producent, sælger, forsker, underviser, atlet eller fitness motionist.

Dette nyhedsbrev handler om fitness og wellness både i dybden og i bredden, lige fra det seneste inden for træning over specielle sundhedstiltag til motion på tv. Dagens emne er et helt andet, men har afgørende betydning for både velvære og sundhed og fysisk form, selvom det måske ikke er umiddelbart indlysende.

Årsagen til dagens 'historie' om tandsundhed – et måske lidt overset emne i fitness sammenhæng – er, at en VIP nær mig har store tandproblemer med invaliderende smerter og problemer i 100.000 kroners klassen.

Det ønsker man ikke skal overgå andre og derfor håber jeg, at du har lyst til at læse dagens tips; for din egen skyld – og måske for at give den viden videre til andre.

Den kritiske fejl? At børste tænderne forkert eller for lidt ...

Nyheden? At børsten skal vinkles ...

Og så vil jeg lige minde om, at det er Knæk Cancer kampagne uge sat i værk af TV2 i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse – og lørdag rundes kampagnen af med et kæmpe TV-show, der ifølge Morten Resen bliver fantastisk og med ting man ikke har set før. TV show eller ej, så kan man støtte kampen, både via kampagnens initiativer eller via Kræftens Bekæmpelse og deres kampagner. Tjek [www.cancer.dk](http://www.cancer.dk).

Jeg støtter med bidrag, men kan indtil videre ikke mande mig op til at informere mere om emnet; det må vente lidt, det er for tæt på p.t., for jeg selv har set en fantastisk person sygne hen på grund af kræft.

### **Rigtig god sensommer**

Marina Aagaard, MFT

## **Essentiel viden om tandsundhed**

### **1. Hold tænderne rene. Børst tænder.** Læs 10 Tip til tandbørstning her under.

Bemærk, at dårlig ånde oftest skyldes at man ikke børster tænder (godt nok).

Manglende tandbørstning kan måske føre til sygdom. Ved betændelse i tænder og tandkød, går der bakterier over i blodet, som skaber inflammation, betændelse i organer og væv andre steder i kroppen. Forskere fandt en 70 procent større risiko for hjertesygdomme hos de, der ikke børstede tænder, sammenlignet med de, der børstede tænder to gange dagligt.

*"De senere år har det vist sig, at betændelsesceller ser ud til at spille en væsentlig rolle for udviklingen af åreforkalkning. Samtidig ved man, at dårlig mundhygiejne fører til tandkødsbetændelse, som også kan brede sig til knoglevævet omkring tandrødderne. Forskerne foreslår, at en sådan langvarig betændelse i mundhulen kan starte en afværgerreaktion i kroppen, som også kunne have betydning for opståen af åreforkalkning"* (DR Sundhed).

### **2. Gå til tandlægen hvert halvår eller hvert år og få tjekket tænderne.**

Det er en af de vigtigste investeringer i din sundhed og dit velvære.

Mange gummesygdomme forbindes sygdom som hjertekarsygdom, sukkersyge og osteoporose, skøre knogler.

Vær meget opmærksom og kontakt tandlægen, hvis du oplever:

Blødende gummer, rødt, hævet eller ømt tandkød, pus mellem tænder, vedvarende dårlig ånde eller dårlig smag, tænder som begynder at løsne sig o.l.

Vær også opmærksom på mundtørhed, da det kan være tegn på sygdom. Spyt er vigtigt for det smører slimhinderne og beskytter tænderne.

(Tandlægeforeningen.dk).

### **3. Spis sundt. Pas på med hvad du putter i munden**

Undgå cigaretter. Spis generelt sundt og undgå/minimer sukker og sure sager.

Surt kan være lige så farligt som sødt. Citronsyre er det værste for tænderne (webmd.com) og findes eksempelvis i visse vingummier og sukkerfri sodavand.

Vær på vagt overfor fødevarer med lav pH værdi, som surt slik, sodavand og frugtjuice. Begræns helst sure drikke og sur frugt til hovedmåltider.

Begræns også indtag af mineralvand med kulsyre, da det ved hyppig brug kan skade tandemaljen. Drik helst almindelig vand.

Pas på bolcher og halspastiller. Der er meget sukker i, så hvis man jævnligt sutter på dem, risikerer man huller i tænderne.

#### **4. Minimer brug af tyggegummi**

Nogle tandlæger anbefaler tyggegummi med xylitol, for at rense tænderne og producere mere spyt, som mindsker skadelige bakterier i munden. Problemet er, at så megen tyggen slider meget på kæbeknoglen og kan give kæbesmerter (et alvorligt problem), derfor bør det ikke blive en daglig vane at tygge på tyggegummi.

#### **5. Brug aldrig tænderne som værktøj**

Undgå at bide i penne, pakker, poser eller kapsler, fordi det kan 1) skabe revner i tænderne, der kan føre til huller, 2) ødelægge fyldninger eller kroner eller 3) give revner i tænderne, så de skal erstattes af implantater.

#### **6. Undgå stress. Er du meget stresset?**

Så kan det være at du skærer tænder i søvne uden at du selv er klar over det – og tænderne kan blive slidt i stykker.

Få tjekket tænderne og få eventuelt en bideskinne.

Pas på emaljen: Emalje er den hårdeste stof i kroppen, men kan nemt gå i stykker – og ulig huden, kan tænderne ikke vokse ud igen.

Ikke bare tænderskæren, men også at bide i isterninger og popcorn kan ødelægge tænderne. "At spise en popcorn kerne er som at spise en sten" (Richard Price, DMD, webmd).

#### **7. Piercing i tunge, læber og kinder kan ødelægge tænderne.**

De samler bakterier og kan slå tænderne i stykker. Især de håndvægt-lignende metal piercing i tungen er slemme, da de rammer tænderne hver gang man taler.

Et 2007 review (analyse af flere forsøg) viste, at 14-41 % af de med mundpiercing lider af tandskader og tandlid og piercing i munden kan føre til "betydelige deformiteter i munden" og "tab af tænder" (webmd).

Ved en uheldig piercing kan tungen få en så alvorlig infektion, at der skal bortskæres stykker af den (Jay Grossman, DDS, rd.com).

#### **8. Undlad at hvidte tænderne**

Slibemidler, som fx whitening tandpastaer, slider på emaljen, og blegemidler kan også tære på tænderne og skade nerverne.

Der er en hårfin grænse for, hvornår man har 'hvidtet' nok. Vær meget opmærksom på irritation af gummerne og sensitive tænder.

Tandlægeforeningen fraråder, at man bleges tænder derhjemme, før man har talt med tandlægen.  
Tandpasta med blegemidler virker ikke (Tandlægeforeningen).  
Tandpasta med slibemidler bør undgås til daglig brug (Tandlægeforeningen).

### **9. Tandbøjler kan give huller i tænderne**

Man skal børste tænderne rigtig godt, når man bærer bøjle på tænderne, ellers kan mad, bakterier og syre blive siddende omkring bøjlen, så der der først dannes misfarvninger og dernæst huller (Raymond George Sr., DMD, webmd).

*Bemærk: Tungen er naturens egen tandbørste. Når man får bøjle, stopper man oftest med at gnubbe tungen mod tænderne og resultatet er ophobning af skidt.*

### **10. Brug tandbeskyttere i idrætsgrene, hvor du kan komme til skade.**

Ikke kun til boksning og ishockey, men også andre sportsgrene, hvor der er risiko for at blive ramt i hovedet.

## **10 Tips til Tandbørstning**

### **1. Børst tænder morgen og aften.**

Og børst altid tænder lige inden sengetid.

### **2. Brug en blød tandbørste.**

Medium tandbørster er tit for hårde. Undgå hårde.

Vælg en børste, der er nem at børste med.

Børst eventuelt med en manuel børste og en eltandbørste, hhv. morgen og aften, for at få varieret børstning. De børster lige godt, men børste/teknik er forskellig.

### **3. Brug en tandbørste med et lille hoved**

Alternativt brug en tandbørste, der er mindre i spidsen, så den let kan komme til. Suppler evt. med en børste, solobørste, til tændernes mellemrum.

### **4. Skift tandbørste ofte**

Skift den allersenest, når hårene begynder at stritte. Tandbørsten er en bakteriebombe. Hold den væk fra andre bakterier. Skyl den og hold den derefter så tør som muligt.

### **5. Børst tænder og tandkød blidt**

Undgå at skrubbe for hårdt, så tandkødet bløder.

### **6. Børst alle tænderne rigtigt**

Børst med tandbørsten i en 45 graders vinkel.

- Vinkl børsten skråt og blidt ind mod tandkødet.
- Brug bittesmå ryste- eller cirkelbevægelser.
- Børst først overmundens tænder yderside og inderside.
- Børst så undermundens tænder yderside og inderside.

- Børst hele vejen rundt; ved tandkød, sider og tyggeflader.
- Børst en tand færdig ad gangen og gå så videre til næste tand.

### **7. Børst i 2-4 minutter eller indtil tænderne er rene**

Det kan tjekkes med en rød farvetablet, som man kan købe på apoteket.

### **8. Børst tænder med en god fluor tandpasta**

De fleste tandlæger anbefaler tandbørstning med fluor tandpasta, fordi det dokumenteret virker mod huller i tænderne; fluorid binder sig direkte til tandemaljen og gør den stærkere og kan hjælpe med at hærde skadet emalje.

Har man ikke problemer med huller kan man evt. godt børste med fluor-fri tandpasta.

*»Grunden til, at fluortandpasta ikke er farligt er, at der er så lidt fluor i det. Det kun er i folkemunde, stoffet hedder fluor. I virkeligheden hedder fluoren i din tandpasta nemlig fluorid. Din tandpasta har således ikke ret meget at gøre med den dødsensfarlige gas fluor eller hormonforstyrrende fluorstoffer»* (lektor i tandsygdomslære på Institut for Odontologi på Aarhus Universitet Alan Richards til videnskab.dk).

*Obs.: For meget fluor kan dog være farligt for tænderne, da det gør dem porøse. Det kan ske for børn, som kommer til at synke tandpasta.*

### **9. Børst tænder tidligst en ½-1 time efter at du har spist**

Mange tror at man skal børste tænder lige efter man har spist, når man har mest belægning på tænderne, men det er også det tidspunkt, hvor der er mest syre i spyttet. Så tandbørstning lige efter spisning – især måltider med syrligt indhold – kan medvirke til slid på emaljen.

Skyl i stedet munden med vand for at genoprette pH balancen og børst en halv time senere. Kan du ikke vente, så tyg sukkerfrit tyggegummi, som fremmer spyt produktionen og gør munden frisk.

### **10. Suppler tandbørstningen med tandtråd**

Det er meget, meget vigtigt for tandhygiejnen. Tænderne har fem flader og de sider, der vender ind mod hinanden, er næsten umulige at komme til med en børste; bliver skidt sidende kan det resultere i huller. Brug tandtråd selvom du er en doven hund.

Få hjælp og vejledning af en tandplejer.

*When asked whether you really have to floss your teeth, most dentists will reply "Only the ones you want to keep." (Listverse.com).*

Jeg har også lavet samme tekst som blogindlæg med lidt mere om tænderne og referencer:

[Fitness og sundhed: 10 ting du skal vide om dine tænder – for skønhed, præstationsevne og helbred.](#)

God børstelyst ...