

TANDSUNDHED  
I NORDEN

SUNDHED OG  
DE SOCIALE MEDIER

# Perspektiv

TIDSSKRIFT OM SUKKER OG ERNÆRING NR. 1 JUNI 2011





## Kost og tandsundhed i 2000-tallet

Trods forbedret tandsundhed i Norden er der fortsat store udfordringer, bl.a. fordi en række socioøkonomiske faktorer har stor betydning, ikke mindst for børn og unges tandsundhed.

Af Peter Lingström, professor, dr. odont,  
Odontologisk fakultet, Göteborg Universitet.

3



## Nye veje i tandplejen nødvendige

Omkring 20 % tegner sig for næsten alle hullerne i tænderne hos børn og unge. En øget tværfaglig indsats er en af vejene frem.

Af Annie Paabøl, journalist, Mannov, Aarhus.

8

## Sundhedskampagner og de sociale medier

Sundhedskampagner føres endnu ikke i stor udstrækning på de sociale medier i Norden, men det er et spørgsmål om tid i takt med bl.a. opinionsdannende bloggers fremmarch.

Af Mikkel Dahlqvist, konsulent og Karin Christofferson,  
journalist, Mannov, Aarhus og Malma.

12

■ Perspektiv, tidsskrift om sukker og ernæring, 24. årgang, nr. 1 juni 2011. ■ ISSN: 0906-5253. Oplag: 10.000 i Danmark, 26.000 i Sverige. ■ **Udgives af:** Nordic Sugar AIS, Langebrogade 1, 1014 København K. ■ **Redaktion:** Marketing Manager Angela Everbäck (ansvh.), Product Specialist Kyllikki Kilpi, Nutrition Communication Manager Anne-Mette Nielsen, Nordic Sugar, Mannov. ■ **Grafisk produktion:** Katrine Boelsgaard n Fotos: Christina Bull ■ **Tryk:** Punkt & Pixel AB ■ Debatindlæg, artikler og kommentarer kan indsendes til Nordic Sugar. Redaktionen påtager sig dog ikke ansvaret for uopfordret indsendt materiale. Synspunkter fremført i Perspektiv er forfatterens og deles ikke nødvendigvis af udgiver og redaktion. Eftertryk og citater er tilladt med kildeangivelse. Uddrag fra artikler må dog kun anvendes og mangfoldiggøres med redaktionens godkendelse.

**E-mail: [nutrition.dk@nordicsugar.com](mailto:nutrition.dk@nordicsugar.com). Besøg også vores hjemmeside: [www.perspektiv.nu](http://www.perspektiv.nu).**

# Kost og tandsundhed i 2000-tallet

Hvad angår karies, er det lykkedes tandlægerne at reducere forekomsten af sygdom i størstedelen af den nordiske befolkning.

Nedgangen i forekomsten af karies, der er konstateret i samtlige aldersgrupper i de seneste 50 år, kan først og fremmest tilskrives regelmæssig brug af fluortandpasta, men også andre kariesforebyggende tiltag som kostændringer, fissurforsøgning og en indsats inden for mundhygiejne har bidraget til at reducere sygdommens udbredelse.

I dag er en stor andel af børn og unge i de nordiske lande kariesfrie, hvilket er et billede, der stemmer overens med de øvrige lande i den vestlige verden (tabel 1). Omkring 15-20 % af befolkningen har dog stadig mere omfattende angreb, og dette går igen i samtlige aldersgrupper.

Det er sværere at fremlægge pålidelige epidemiologiske data, når det drejer sig om erosionsskader. Dels har der ikke været så meget opmærksomhed omkring disse skader tidligere, dels findes der ikke noget internationalt accepteret indeks for registrering på samme måde som for karies, og jour-

naliseringsystemet har heller ikke altid gjort det muligt at foretage en pålidelig registrering. Dataene peger dog på, at der ses erosionsskader langt ned i aldersgrupperne, og at der forekommer omfattende skader i alle aldersgrupper<sup>1,2</sup>.

## Faktorer, som påvirker forekomsten af sygdom

Kosten spiller en grundlæggende ætiologisk faktor for forekomsten af karies<sup>3-5</sup>. Indtaget af fermenterbare kulhydrater er en forudsætning for, at der kan forekomme skade.

Både forskellige sukkerarter og stivelse kan nedbrydes af de kariesfremkaldende bakterier. Under denne proces dannes der svage organiske syrer, f.eks. mælkesyre og eddikesyre. I forbindelse med syreproduktionen frigøres der også hydrogenioner, hvilket bevirker, at pH-værdien i den dentale biofilm (tandbelægninger) sænkes.

Synker pH-værdien til under et kritisk niveau for henholdsvis emaljen (pH 5,7) og rodoverfladen/dentinen (pH 6,2), kan tandvævet blive opløst, såkaldt demineralisering (fig. 1). Forekommer pH-sænkninger med en høj

frekvens, og får tænderne ikke hvile med mulighed for reparation, såkaldt remineralisering, mellem disse angreb, kan der udvikles en kariesskade.

Når det drejer sig om erosionsskader, forårsages disse af, at tandoverfladen eksponeres for et stof med en lav pH-værdi<sup>6</sup>. Det er den lave pH-værdi i sig selv, der giver anledning til skade. Den forårsages ikke af bakterier. Årsagen kan være ydre faktorer som f.eks. indtag af syrlige drikke eller fødevarer, men også hyppige sure opstød og opkastninger og et forhøjet indhold af sure substanser i det omgivende miljø kan udgøre en risiko for skade. Mange fødevarer indeholder naturligt syre, som kan bidrage til at skabe erosionsskader. Almindeligt forekommende syrer i først og fremmest frugt og bær er askorbinsyre, citronsyre, vinsyre og æblesyre. Læskedrikke indeholder ofte fosforsyre. Både karies og erosionsskader forårsages ved, at der sker en forskydning af balancen mellem angreb og forsvar.

En række biologiske og socioøkonomiske faktorer kan påvirke risikoen for, at der opstår sygdom<sup>7</sup>. Betydningen af de forskellige faktorer varierer fra aldersgruppe til aldersgruppe.





**Kostens betydning for forekomsten af orale sygdomme er i dagens moderne samfund ikke kun et spørgsmål om at undgå karies. I dag diskuteres i stor udstrækning også indtaget af forskellige drikke og fødevarer i forbindelse med udviklingen af erosions-skader.**

**Sød mad lige fra vi er små kan være med til at skabe tandsundhedsproblemer.**



Af Peter Lingström, professor, dr. odont, Odontologisk fakultet, Göteborg Universitet.

Indvandrerbaggrund, forældrenes uddannelsesniveau og deres viden og økonomi er betydningsfulde faktorer, når det drejer sig om tandsundhed hos børn og unge. For voksne og ældre er det først og fremmest i forbindelse med sygdom, medicinering og ved visse typer beskæftigelse/erhverv, at der ses en forhøjet risiko.

En særligt udsat gruppe er personer med nedsat spytksekretion. Den naturlige selvrensning af en fødevarer og dens nedbrydningsprodukter, såkaldt oral clearance, er kraftigt forlænget hos disse individer (fig. 1). Det indebærer en langsommere tilbagemændingen til hvile-pH efter at have været eksponeret for en fødevarer og således en øget risiko for sygdom. Andelen af ældre i befolkningen stiger i fremtiden, og ud af disse beholder flere

deres egne tænder op i en høj alder. Samtidig er sygdomme og medicinering mere almindeligt i denne aldersgruppe, hvilket gør, at de betragtes som en særlig vigtig risikogruppe, ikke mindst når det drejer sig om karies.

### Spisevanernes betydning

Selv om man i dag har en god viden om kostens betydning for forekomsten af begge sygdomme, og man har udarbejdet anbefalinger til, hvordan sygdommene kan undgås, findes der en række kostrelaterede faktorer, der menes at have betydning for forekomsten af skade.

Måltidsmønsteret er i dag mere komplekst med et stadigt stigende udbud og en øget indtagsfrekvens<sup>a</sup>. Der findes i dag stadig flere varianter af slik, læskedrikke og juicer, og også

udbuddet af fødevarer som bagværk og frugtyoghurt bliver stadig større. På samme måde har adfærden ændret sig igennem de seneste årtier. Vi indtager stadig flere drikke og fødevarer uden for hjemmet, og indtaget er spredt ud over en større del af døgnet.

Først og fremmest i byerne er både antallet af caféer og antallet af forskellige drikke, der serveres på disse steder, øget. I takt med det stadig større salg af fastfood, tilbydes der også fødevarer i nye former for emballage. Det giver mulighed for at indtage mad- og drikkevarer i forskellige miljøer. For mange mennesker betyder det, at indtagsfrekvensen stiger. Sammenfattende kan man sige, at vi i dagens moderne samfund i princippet kan indtage HVAD vi vil, NÅR vi vil, og HVOR vi vil!

Tabel 1

	Procentandel af kariesfrie 6-årige		Procentandel af kariesfrie 5-årige	
	Sverige	Danmark	Norge	Finland
1985	45	54	50	48
1990	60	64	61	
1994				65
1995	65	67	65	
2000	71	70	61	65
2003				53
2005		75	71	
2008	61		79	
2009		84		

Procentandel af kariesfrie 12-årige				
	Sverige	Danmark	Norge	Finland
1985	22	17	19	15
1990	40	46	32	
1994				35
1995		50	40	
2000	61	58	48	40
2003			42	42
2005		64		
2008	61		48	
2009		69		

Reference: A Nordic Project of Quality Indicators for Oral Health Care, Annamari Nihtilä (ED). National Institute for Health and Welfare, Helsinki, Finland 2010.

### Drikkevaner og erosionsskader

Selv om der findes en lang række syrlige fødevarer, som kan udgøre en risiko for forekomsten af erosionsskader, har der først og fremmest været fokus på indtaget af drikke. Der findes i dag et stort udbud af sødede drikke på markedet, og drikkevanerne resulterer ofte i en høj indtagsfrekvens. Tallene for 2009 viser, at der årligt indtages 96 liter sodavand (sukkersødede og lightprodukter) pr. person i Danmark. De tilsvarende tal for Norge, Sverige og Finland er 110, 81 og 68 liter. Selv om læskedrikke fremhæves som særligt interessante ud fra et erosionsmæssigt synspunkt, findes der f.eks. også juicer og sportsdrikke med en høj erosionsfaktor. For at kunne vurdere en drikkevars risiko for forekomst af erosionsskader er det vigtigt at kigge på både produkt og adfærd.

Den erosive faktor kan ikke fastslås alene ved at undersøge drikkens pH-værdi. Et naturligt indhold af stoffer, som fremmer væskens adhæsion mod tandoverfladen, kan forstærke dens erosive potentiale, på samme måde som et indhold af kalcium eller buffersubstanser kan udgøre en beskyttelse. Gennem individuelle variationer i sammensætningen af drikken kan et og samme produkt påvirke tandoverfladen forskelligt<sup>9</sup>. Synkes drikken hurtigt efter indtag, eksponeres tænderne i kortere tid for produktet, mens en adfærd, hvor drikken føres rundt i munden, inden den synkes, bevirker, at den negative

effekt på tænderne stiger med forhøjet risiko for skade til følge. Indeholder en drik naturlige sukkerarter, udgør den endvidere en risiko set ud fra et kariesmæssigt synspunkt.

### Ernærings- og kost anbefalinger

Både karies og erosionsskader anses i dag for at indgå i gruppen af kostrelaterede livsstilssygdomme, hvortil også hører fedme og følgesygdomme heraf, f.eks. diabetes og hjerte-karsygdomme.

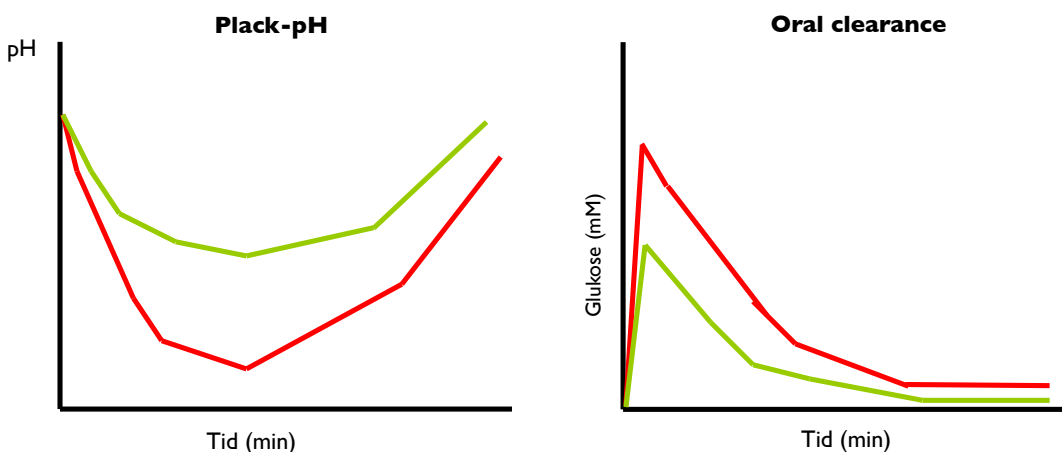
For at opnå varige kostomlægninger er det vigtigt, at patienten får en ensartet kostinformation, der har til formål at styrke både den orale og den mere generelle sundhed. Disse skal bygge på de nordiske ernæringsanbefalinger, som har til formål at give borgerne råd om en rigtigt sammensat kost set ud fra et ernæringsmæssigt perspektiv og daglig fysisk aktivitet<sup>10</sup>.

Disse råd er udarbejdet med det raske individ i fokus. Det er vigtigt at erindre, at stadig flere mennesker med forskellige medicinske problemer får specifikke kost anbefalinger som supplement til den medicinske behandling. Ikke sjældent kan disse resultere i en øget indtagsfrekvens eller et forhøjet indtag af fermenterbare kulhydrater.

### Forebyggelse af sygdom gennem kosten

For alle individer, hvor en forhøjet risiko for karies eller erosionsskader kan relateres til et mangelfuldt fødeva-

Fig 1. Ændring i plak-pH og oral clearance efter indtag for et individ med normal (grøn kurve) og lav (rød kurve) slytsekretion.



reindtag, gælder det i første række om at gennemgå mulighederne for kostomlægning<sup>1</sup>.

Den vigtigste faktor for at forebygge både karies og erosionskader er at reducere indtagsfrekvensen. Som alternativ til naturlige sukkerarter findes der i dag en lang række produkter på markedet, som er sødet med forskellige sødemidler. Disse opdeles traditionelt i kalorierholdige og ikke-kalorierholdige sødemidler. Inden for førstnævnte gruppe findes bl.a. sukkeralkoholerne xylitol, sorbitol, maltitol og mannitol.

Af disse har xylitol vist sig at have den stærkeste kariesreducerende effekt, da det ikke kan udnyttes af de kariogene mikroorganismer. Ud over at det ikke kan udnyttes i den bakterielle metabolisme, har en hyppig tilførsel af xylitol igennem længere tid vist sig at kunne reducere antallet af kariogene bakterier. Senere undersøgelser har dog vist, at der kræves et dagligt indtag på ca. 6 gram for at bevare denne effekt<sup>12,13</sup>. Syntetiske/kunstige sødemidler som Ascesulfam K, Aspartam, Sakkarin og Cyklammat har en intensiv sød smag og kan tilføres i meget små mængder og har derved ingen eller en meget lav energiværdi. De er ikke-fermenterbare og kan derfor ikke udnyttes af de kariogene bakterier.

Derimod adskiller surhedsgraden i et lightprodukt sig ikke fra surhedsgraden i et med naturlige sukkerarter, hvorfor begge produkter udgør en risiko set ud fra et erosionsmæssigt synspunkt. Blandt de sukkerfrie produkter, som findes på markedet, rettes der i dag en stor interesse mod tyggegummi. Ved tygning af tyggegummi øges spytksekretionen, og dermed fremskyndes elimineringen af fødevarerester i mundhulen. Også spytets naturlige bufferevne stiger, hvilket resulterer i en hurtigere genopretning af pH-plak.

#### Fluortandpasta vigtigt

For individer med en forhøjet risiko er det ikke tilstrækkeligt kun at fokusere på de kostrelaterede faktorer. For at øge tandoverfladens resistens bør der ske en hyppig tilførsel af fluor. Det er også vigtigt med en god tandbørst-



ningsteknik og at bruge mundhygiejnehjælpemidler til tændernes mellemrum for at opretholde en god mundhygiejne. Den grundlæggende anbefaling for alle er, at tænderne skal børstes med fluortandpasta to gange dagligt – efter morgenmad, og inden man går i seng om aftenen. Også her er det vigtigt at kigge på både valg af produkt og adfærd.

Der findes i dag en lang række forskellige tandpastatyper med varierende indhold af fluor, og det er påvist, at fluoren gør mere nytte, hvis vandmængden i forbindelse med tandbørstning reduceres, og hvis man undlader at spise eller drikke noget i to timer efter, at tænderne er blevet børstet. I takt med at risikoen for sygdom stiger, anbefales det, at man selv tilfører yderligere fluor via mundskyllemiddel, gel, sugetabletter eller tyggegummi. For at forebygge erosionskader har også tilførsel af remineraliserende stoffer vist sig at være værdifuldt.

Set i forhold til tidligere generationer er dagens patienter mere komplekse, såvel ud fra deres gruppesammensætning og risiko for sygdom som ud fra

deres vaner og variationer i kostindtag. Det er derfor vigtigt ikke kun at foretage en grundig kortlægning af det aktuelle kostindtag hos det enkelte individ, men også at individtilpasse både kostråd og andre forebyggende indsatser for at modvirke sygdom. Selv om det odontologiske personale i dag har stor kompetence til at håndtere disse spørgsmål, kan det, ikke mindst i forbindelse med kostrelaterede problemer, være værdifuldt at få hjælp fra andre kompetenceområder som f.eks. diætister og ernæringseksperter.

#### REFERENCER

<sup>1</sup>. Jaeggi T, Lussi A. Prevalence, incidence and distribution of erosion. *Monogra Oral Sci* 2006;20:44-65.

<sup>2</sup>. Hasselkvist A, Johansson A, Johansson AK. Dental erosion and soft drink consumption in Swedish children and adolescents and the development of a simplified erosion partial recording system. *Swed Dent J* 2010;34:187-195.

<sup>3</sup>. Lingström P, Johansson I, Birkhed D. Kost och karies. *Tandläkartidningen* 1997;89:41-47.

Artiklen findes med fuld referenceliste på [www.perspektiv.nu](http://www.perspektiv.nu)



**Et treårigt projekt om mund- og tandsundhed i Norden viser, at der er markante forskelle på tandsundheden i de nordiske lande. Danske og svenske børn har færre huller end f.eks. de finske børn, men den høje tandsundhed gælder ikke alle.**

**De unge glemmer ofte tandbørsten – og tandlægen! – når de flytter hjemmefra.**

Af Annie Paabøl, journalist, Mannov, Aarhus.

---



# Nye veje i tandplejen nødvendige

Både i Sverige og Danmark kan børn og unge gå gratis til tandlægen, og det er en væsentlig del af årsagen til, at der generelt er en god tandsundhed i de to lande. 69 procent af de danske 12-årige børn har aldrig haft huller i tænderne, det samme gælder for 61 procent af de svenske 12-årige. Men trods indsatsen i de unge år, er der fortsat problemer med tænderne. Især i særligt udsatte grupper.

– Blandt børn og unge ser vi, at cirka 20 procent af dem tegner sig for næsten alle hullerne. Og det er oftest de børn, der samtidig slås med andre sociale problemer eller sundhedsproblemer, fortæller Anne Kaae-Nielsen, formand for De Offentlige Tandlæger.

Den kendsgerning har fået skoletandplejen til at omlægge indsatsen over for børnene, så de børn, der har det største behov for hjælp til tænderne, også er dem, der får mest hjælp. Samtidig er det tværfaglige samarbejde styrket.

– Derudover arbejder vi meget med motiverende samtaler. Det er vigtigt, at man allerede som barn lærer at tage ansvar for sine tænder, så man kan tage det ansvar med ind i voksenlivet, siger Anne Kaae-Nielsen, der dog også gerne ser, at voksne tager mere ansvar for børnenes tænder.

## Overstået sygdom

Efter en række år med stigende tandsundhed ser det nu ud til, at

udviklingen stagnerer. Det kan ifølge formanden for Tandlægeforeningen, Susanne Andersen, skyldes, at den såkaldte "nul-huller"-generation nærmest har fået den opfattelse, at huller i tænderne er et overstået fænomen – det var noget, man fik før i tiden.

– Denne generation vil ofte hellere hygge end slås om tandbørstningen, men det er vigtigt, at vi har fat i den gruppe – både i forhold til deres egne og til deres børns tænder, siger Susanne Andersen, der også har fokus rettet mod en helt anden gruppe voksne.

– Der er en række sygdomme, som får indflydelse på tænderne, og visse



**Tværfagligt samarbejde er en af vejene til at forbedre nordboernes tandsundhed.**



**Forældre skal hjælpe deres børn med at børste tænder to gange om dagen indtil 10-12-års alderen.**

patientgrupper rammes derfor hårdt af egenbetalingen.

Som reglerne er i dag, er der visse cancerpatienter, der får øget tilskud, men også andre grupper har behov. Et problem, man også mærker i Sverige, hvor formanden for Tandläkarförbundet, Gunilla Klingberg, mener, at der skal øget fokus på hjælp til tandsundheden for syge, handicappede og ældre.

– Når man rammes af sygdom, glemmer man andre ting, og vi ser ofte, at det er tænderne. Samtidig er der behov for et øget kendskab til tandsundhed blandt personalet på sygehuse og plejehjem, siger hun.

**Fortsat forebyggelse**

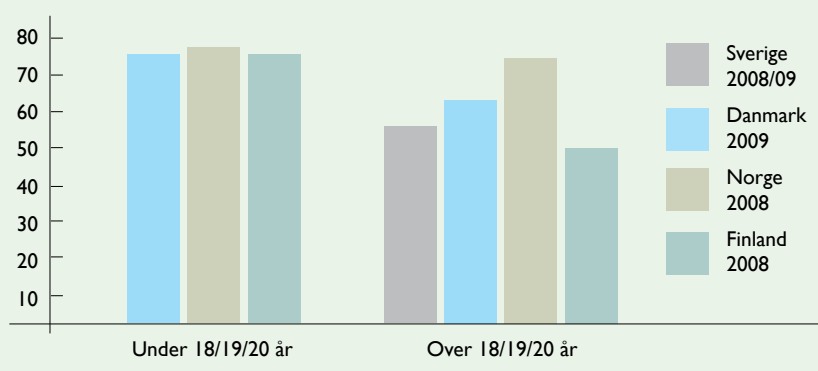
Ud over et styrket samarbejde mellem de offentlige social- og sundhedssektorer for børn og voksne i både Danmark og Sverige lægger man stor vægt på den forebyggende indsats i tand-

plejen. Den skal bevares, men samtidig ønsker man en øget differentiering mellem patienterne for at ramme de grupper, der fortsat har mange tandproblemer, bedst muligt. Man gør det allerede blandt de unge, men ønsket er, at differentieringen fortsætter op i voksenlivet, så der f.eks. er øget støtte til syge og funktionshæmmede samt de svageste i samfundet, ligesom der er behov for at se på de tilskud, kommunerne yder.

– Vi oplever desværre, at kommunerne kun vil betale for den behandling, der er billigst her og nu. Det kan betyde, at patienterne ikke får en tidssvarende behandling, og at de derfor står med nye og dyrere tandproblemer på længere sigt, siger Susanne Andersen, der mener, at patienterne på den måde bliver stillet dårligere.

– Økonomien bliver et problem for mange. Mange unge tror, at det er dyrt at komme til regelmæssigt eftersyn.

Figur 1 **Procentandel af befolkningen, der får et årligt tandeftersyn**



Reference figur 1 og 2. A Nordic Project of Quality Indicators for Oral Health Care, Anamari Nihtilä (ED.). National Institute for Health and Welfare, Helsinki, Finland 2010.

De tror derfor, at de sparer penge. Men at gå regelmæssigt til eftersyn er ikke dyrt. Det er derimod dyrt at vente, for så er skaderne blevet større.

### Den tredje tandsygd

Både hos børn og voksne ser tandlægerne i stigende grad syreskader på tænderne, og ifølge Anne Kaae-Nielsen kaldes syreskaderne nu den tredje tandsygd, hvor karies og paradentose er de to første.

– Syreskaderne udgør efterhånden et stort problem. Emaljen på tænderne forsvinder, og den kommer ikke igen, hvilket betyder store og dyre tandreparationer, siger hun og giver de store sodavand med skruelåg en væsentlig del af skylden.

– Den er blevet sutteflasken til de voksne, mener hun. Syreskaderne er ikke kortlagt i Sverige, men da de nu også ses på børnenes mælketænder, antager man, at problemet er større end tidligere.

– Vi ser oftere problemet både hos børn og voksne, og meget taler for, at den øgede brug af læskedrikke spiller en væsentlig rolle, siger Gunilla Klingberg, der også har erfaret, at flere har misforstået budskabet om tandbørstning og derfor børster tænder lige efter, at de har drukket syreholdige drikke.

– Vi snakker meget med vores patienter om syreproblemerne, men selv

om de får mere og mere at vide om problemet, ændrer de tilsyneladende ikke adfærd og drikker mindre.

Og det er tilsyneladende ikke store kampagner, der skal ændre adfærd hos de nordiske borgere. De bliver ifølge Anne Kaae-Nielsen ikke forstået rigtigt, i stedet er der behov for motiverende samtaler og mere tværfagligt samarbejde.

– Vi skal have lyst til at tage ansvar for os selv og vores tænder.

### Forskel på tandsundhed

Der er ifølge professor Satu Alaluusua fra Odontologisk Institut i Helsinki flere årsager til de tilsyneladende store forskelle på tandsundheden i Finland i forhold til Sverige og Danmark.

– Kun halvdelen af de 11-årige piger og 1/3 af de 11-årige drenge børster to gange dagligt, og det er vigtigt, at tandbørstningsvanerne forbedres her i Finland. Men det er også et stort problem, at små børn hurtigt vænnes til sukkerholdige drikke.

Ifølge en undersøgelse baseret på 3 dages kostregistrering får 25 % af de 1-årige børn sukkersødede drikke, og hos de 2-årige er andelen steget til 75 %. Den tidlige barndoms kostvaner er vigtige, da den orale flora udvikles her.

Derfor rådgiver vi forældre om at lade være med at give børnene sukkerholdige produkter mellem måltiderne.

Ifølge Alaluusua er de unges spisevaner også problematiske.

– En undersøgelse blandt større skolebørn har vist, at de får ca. 40 % af deres daglige energiindtag fra snacks, hvilket i 2007 fik sundhedsmyndighederne og undervisningsministeriet til at anbefale, at usunde snacks ikke bør sælges i skolerne. Anbefalingen er blevet fulgt på de fleste skoler.

Og det vil forhåbentligt vise positive resultater, siger Alaluusua. Professorens erkender, at der ikke er gjort nok i Finland for at reducere karies.

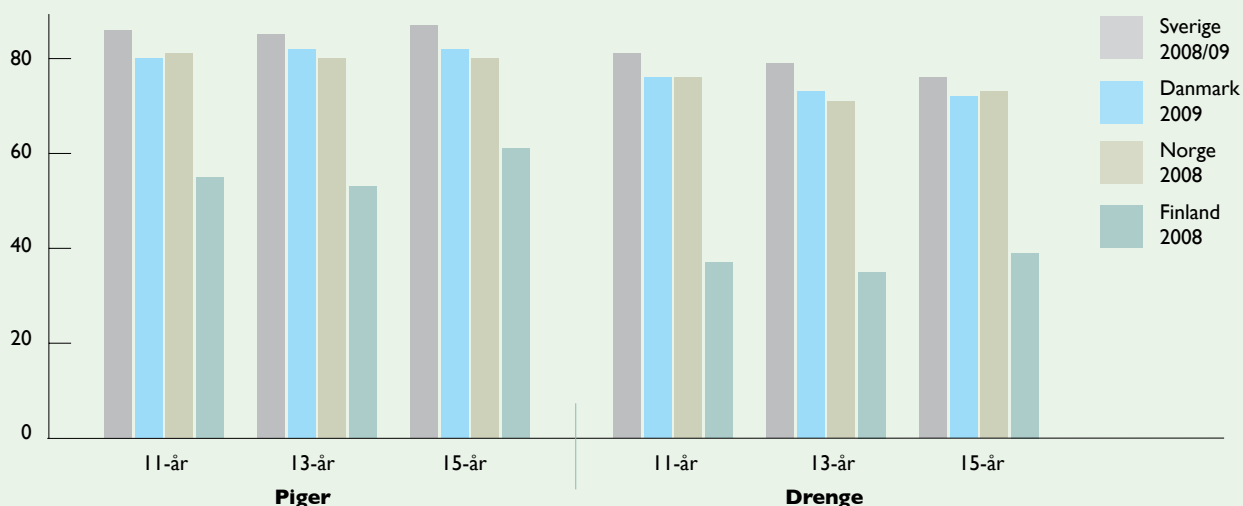
– Det er svært at motivere til at følge de råd om tandbørstning, som de fleste kender, og der går længere og længere tid imellem børns tandlægebesøg, bl.a. på grund af færre ressourcer til børns og unges tandpleje, og derfor er kontakten mellem børnene og det tandsundhedsfaglige personale mindre – og vi ved, at tandlægebesøg er en af de mest effektive måder, hvorpå man får enkel og individuel vejledning.

Derfor bør kontakten med forældre og børn øges, ligesom motiverende internetsider kunne bruges mere.

Alaluusua efterlyser i det hele taget øget fokus på børns tandsundhed.

– Tænderne skal holde i ca. 80 år, og bedre tandsundhed hos børn vil betyde meget mindre behov for behandling hos unge og voksne end i dag.

Figur 2 Procentandel af befolkningen, der børster tænder mere end én gang om dagen





### Fluoridating water 'can prevent tooth decay in children' - Telegraph

Adding Fluoride to water is the best way to prevent tooth decay in children and politicians should do more to increase opposition to the measure, a leading medical journal has advised.



By Kate Donlin, Medical Correspondent | 14:09 GMT on 21 Jul 2016

Using fluoride daily is the most "cost effective" and "evidence based" way to prevent cavities and gum disease, but requires political will to implement, according to an editorial in the *Lancet*.

Conveniently, since that the chemical has been linked to diseases including brittle bone disease and cancer.

But dentists believe that it could curb rates of tooth decay, especially in deprived areas and among children.

Fluoride is currently added to about 10 per cent of Britain's water supply, mainly in the West Midlands and the North East of England.

Prof Johnson, the Health Secretary, has indicated that he is in favour of using increasing fluoride more widely.

#### RELATED ARTICLES

"The daily use of fluoride is the most cost-effective, evidence-based approach to reduce dental decay," according to the *Lancet*.

It warns that both decay can negatively affect a child's development, including their ability to eat, sleep and concentrate in school.

Tooth pain is one of the most common reasons given for school absences in children in Britain, it adds.

Providing a daily dose could be achieved through fluoridating the water supply, but that this depends on "political will and community engagement", it warns.

The editorial concludes: "Professionally, health workers, including physicians, nurses, paediatricians and dentists take all deliverable messages about the use of fluoride and the risk factors for oral disease. Politically, commitment is needed to integrate oral-disease prevention into public health systems. Good oral health should be everybody's business."

Promoting the use of fluoride compounds can also be effective, according to the journal.

A spokesman for the National Fluoride Association, which campaigns

### Boost your System Mechanics

TELEGRAPH MEDICAL

CALCULATING

Calculate the cost of eating

SHINGLED FEATURES

Search and compare features of health insurance for long-term care, Medicaid and for covering costs

Health Most Searched

1. California State Bar for women lawyers

2. What is bipolar disorder

3. How to create a business plan

4. How to create a business plan

5. The best natural remedies

EDITOR'S CHOICE

Find an excellent guide

**Hvis fremtidens sundhedskampagner skal have nogen effekt, skal de ud af tv- og printmedierne og ind på de sociale medier. Vi har nemlig større tillid til vores venner og onlinenetværk end til tv og aviser, viser undersøgelser.**

**"Mom-bloggers" er et amerikansk fænomen med stor betydning, der er ved at sprede sig til Norden.**

Af Mikkel Dahlqvist, konsulent og Karin Christofferson, journalist, Mannov, Aarhus og Malmø.

# Sundhedskampagner og de sociale medier

Felice er mor til to drenge. Et spædbarn og en treårig. Hun bor i Upstate New York og arbejder som freelance-skribent.

Og så løber hun i sin fritid. Hendes personlige rekorder er ikke prangende i forhold til andre løbere. 5 km på 22:56, 10 km på 50:41, 15 km på 1:15:16 og et maraton på 4:12:43. Men det er heller ikke hendes personlige rekorder, der gør Felice interessant.

Det er det, at hun på websitet The-HappyRunner.blogspot.com skriver om sin træning, sine løb og ikke mindst sit liv som mor. Felice er én af godt 4 millioner amerikanske mødre, der administrerer en "blog" – det der populært kaldes "mom blogs".

De amerikanske mom blogs er blevet uhyre populære blandt mødre, der søger inspiration til, hvordan de kan leve deres liv med børn. "Mom bloggerne" skriver om alt lige fra politik til kageopskrifter og sundhedstips, og helt uden filter deler de hverdagens glæder og sorger med deres læsere.

Det betyder, at læserne ofte får et meget nært forhold til de "mom bloggere", de følger, og det gør "mom bloggerne" til meget vigtige og troværdige influenter for deres læsere.

Det har de amerikanske virksomheder selvfølgelig for længst indset. Og de mest populære "mom bloggere" som har hundredtusindvis af faste læsere, laver ganske pæne forretninger ved at sælge reklamer og anbefale produkter til deres læsere.

At det kan være en fordel for virksomheder at blive anbefalet af "mom bloggerne" ses blandt andet i Nielsen Global Online Survey 2009. Her svarer 90 procent af de adspurgte, at de helt eller delvist har tillid til de anbefalinger, de får fra personer, de kender.

Samtidig har 70 procent af de adspurgte helt eller delvist tillid til de anbefalinger, de får fra andre forbrugere online. Til sammenligning har kun 62 procent tillid til de anbefalinger, de får via tv, mens 55 procent har tillid til de anbefalinger, de får via udendørs reklametavler.

## Bør udnyttes i sundhedskampagner

"Mom bloggernes" store gennemslagskraft i forhold til deres læsere bør tages alvorligt i planlægningen af fremtidens sundhedskampagner i Norden. Det mener Henriette Weber, der er ekspert i sociale medier og stifter af det danske sociale mediebyureau, Toothless Tiger.

- Den danske blogosfære er endnu ikke så veludviklet som den amerikanske, så der kommer til at gå noget tid, før sundhedskampen for alvor kan vindes på de sociale medier.

Men der er ingen tvivl om, at mere og mere kommunikation fremover kommer til at foregå på blogs og andre sociale medier, og det bør de nordiske sundhedsmyndigheder selvfølgelig indtænke i deres kampagner, hvis de skal have nogen effekt i fremtiden, siger Henriette Weber.

Ifølge Danmarks Statistik er andelen af danske internetbrugere, der læser blogs, steget fra 22 procent i 2008 til 33 procent i 2009. Samtidig er andelen af aktive bloggere i samme periode fordoblet fra ni til 18 procent. Men selvom tallene fortsat er begrænsede, skal man ikke underkende de sociale mediers potentiale i forhold til at sprede positive sundhedsbudskaber, mener Henriette Weber.

- Sociale mediers altoverskyggende fordel i forhold til traditionelle medier er netop, at de er sociale. De kan bringe mennesker tættere på hinanden, og hvis offentlige og private

sundhedsorganisationer formår at udnytte det, vil kommende sundhedskampagner også have langt større effekt, vurderer Henriette Weber og anslår samtidig, at der på nuværende tidspunkt findes omkring 20-25 indflydelsesrige danske blogs, som kunne være interessante at indlede en dialog med i forbindelse med større sundhedskampagner. Men det kræver et ordentligt bloggerrelationsprogram.

- Det handler først og fremmest om at identificere, hvem man skal have fat i. Man skal blandt andet undersøge, hvilke bloggere der interesserer sig for emnet, og hvilke blogs der bliver linket mest til. Dernæst handler det selvfølgelig også om at have noget indhold, der egner sig til de sociale medier – det skal være noget, der giver værdi for læserne. Det kan være en konkurrence, men det kan også sagtens være en video eller en podcast, der fortæller en god historie, siger Henriette Weber.

## Johanna – en "mammabloggare"

En af de bloggere, som en kommende sundhedskampagne på de sociale medier kunne involvere, er Johanna Salkert. Hun er en 26-årig mor fra Stockholm, der har taget det amerikanske mom blog-fænomen med sig over Atlanten og er en af Sveriges nye "mødreblogger". Hun har siden 2008 haft en blog, der hedder "Familjen Korb", og som findes på adressen salkert.se. Johanna præsenterer sin blog således:

"Jeg er en 26-årig mor, som er bosat i Stockholm, og som i øjeblikket er på barselsorlov med familiens seneste skud på stammen, Love. Jeg er mor til Minna (født 24.11.2008) og lillebror Love (født 26.06.2010). Jeg bor sammen med børnenes far, min ægtemand Jonas, i det sydlige Stockholm (mere om hvordan vi mødtes – læs her).

**Sociale medier er helt naturligt for de unge – men sundhedskampagner har sjældent dette område med.**

I bloggen skriver jeg om vores hverdag, hvordan vi har det, og om vores tanker og følelser. Endvidere fortæller jeg om den igangværende udredning og kamp i forbindelse med den usædvanlige kromosomafvigelse på kromosom 13, som min datter lider af.

I dag besøger omkring 700 læsere Johannas blog hver dag. Mødreblogger har ændret sig gennem årene, ligesom livet i sig selv for Johanna og hendes familie.

- Jeg begyndte at blogge, inden jeg blev gravid, men dengang var det kun for venner og familie. Da jeg blev gravid, oprettede jeg en ny blog, og antallet af læsere steg. Først havde jeg op mod 150 besøgende om ugen, men mod slutningen af min graviditet var antallet steget til op imod 300.

Da jeg oprettede en "Synes om"-side på Facebook om bloggen, voksede den hurtigt. I takt med at jeg begyndte at skrive om forskellige ting, er der kommet nye læsere til. Læserne anbefaler min blog i den store "mom blog-verden" fortæller Johanna.

Johanna bruger mellem 20 minutter og et par timer hver dag på at skrive og besvare indlæg.

Johanna er ikke professionel blogger. Hun forsørger ikke sig selv ved at blogge, og hun blogger heller ikke for at tjene penge.

Men hun bliver tilbudt at skrive om produkter, forskellige virksomheder ønsker at købe indlæg, og annoncører ønsker at ligge højt på hendes side. Johanna har dog truffet en række klare valg. Hun har en høj moral og streng politik, som er blevet fastlagt gennem årene.

- Ligesom der er noget, der hedder advertising, er der nu også noget, der

hedder "bloggvertising". Det betyder, at en virksomhed betaler for et indlæg, som jeg skriver, hvori jeg fortæller om deres produkt. Jeg kan f.eks. teste en pusletaske og derefter give karakter ud fra, hvad jeg synes om den. Jeg kan også udskrive en konkurrence, hvor tasken er gevinst, fortæller Johanna.

Johanna har fået mange tilbud, både seriøse og useriøse. Med tiden har hun lært at vælge det fra, som hun ikke kan stå inde for.

- Mine læsere stoler på min dømmekraft. Jeg mærker også mine bloggvertising-indlæg med BV, så det er tydeligt, at det er det, det handler om, siger hun.

#### **Myndighedernes rolle**

Statens institut for folkesundhed i Sverige, Statens Folkhälsoinstitut, er en myndighed, der har til opgave at være videnscentrum for f.eks. kommuner, landsting og organisationer. En række opgaver, som iværksættes fra regeringens side, handler om at sprede informationer om folkesundheden til befolkningen.

Bitti Jonasson er kommunikationschef i Statens Folkhälsoinstitut.

- Vi har siden 2007 holdt øje med, hvor ofte vi forekommer i blogs. Det har vist sig, at vi ikke omtales oftere i dag end i 2007, og bloggerne udgør stadig en lille andel af den samlede medieopmærksomhed, hvor de traditionelle medier fortsat dominerer, fortæller Bitti Jonasson.

Der findes forskellige niveauer for deltagelse: tilskuer, overvåger, deltager og medskaber. Statens Folkhälsoinstitut har indtil nu været en temmelig passiv aktør inden for de sociale medier.

Man kan sige, at vi ligger på niveauet "overvåger". Nu har vi så taget skridtet

videre til "deltager" i en opgave iværksat af regeringen, som hedder "Et mere rask Sverige", der har til formål at fremme gode madvaner og fysisk aktivitet hos den almene befolkning. Her er Statens Folkhälsoinstitut "deltager". Vi har en Facebook-side og en hjemmeside, hvor vi indbygger interaktivitet og knytter hjemmesiden stærkere til vores Facebook-side, siger Bitti Jonasson og fortsætter:

- Det er utroligt vigtigt med en strategi, hvis de sociale medier skal fungere godt. Der skal være både et mål og et formål med at være til stede på de sociale medier. Der har længe været tale om Web 2.0 som en slags fremtid. Nu er vi der, og det bliver vi nødt til at forholde os til, mener Bitti Jonasson.

#### **Regeringens retningslinjer for de sociale medier**

I februar 2011 kom den svenske regerings e-delegation med retningslinjer til de svenske myndigheder om, hvordan de skal skabe en politik for internettet og de sociale medier.

- Det er blevet startskuddet for os og sikkert også for mange andre myndigheder. Der er meget at tage hensyn til, herunder bl.a. de juridiske forhold, offentlighedsprincippet, og hvad der skal registreres. Indtil nu har vi haft både livrem og seler på – det er vigtigt, at vi gør det rigtigt, siger Bitti Jonasson.



Nordic Sugar A/S  
Langebrogade 1  
Postboks 2100  
1014 København K

Returneres ved vedvarende adresseændring

## Perspektiv fortsat anerkendt af fagfolk

Nordic Sugar gennemfører ca. hvert andet år en læserundersøgelse i Danmark og Sverige, og i januar 2011 blev i alt 402 abonnenter (læger, tandlæger, diætister, lærere og journalister) interviewet.

En af de tydelige tendenser er, at Perspektiv stadig opfattes som en meget troværdig kilde, og især blandt svenske læsere er der sket en stigning i forhold til 2009.

Fødevarermyndighederne fremhæves som den mest troværdige kilde. Nordic Sugar rangerer på linje med brancheorganisationer, selv om fødevarerproducenterne ifølge undersøgelsen generelt tillægges lav troværdighed.

Den faglige ernæringsdebat i begge lande drejer sig i høj grad om at reducere energiindholdet i fødevarer, og der er stadig flere, der går ind for en reduktion af sukkerindholdet frem for at erstatte sukker med kunstige sødemidler.

Blandt de overordnede emner, som læserne ønsker behandlet i Perspektiv, er fødevarer og fødevarerikkerhed, sukker generelt, sukker og sødemidler og unges kostvaner.

Tidligere udgaver af Perspektiv og andre informationsfoldere kan downloades eller bestilles på [www.Perspektiv.nu](http://www.Perspektiv.nu), ligesom du også kan oprette dig som abonnent på vores nyhedsbrev på siden.

## Vi stoler på fagfolk og eksperter

EU's organisation for fødevarerikkerhed, EFSA, gennemførte i 2010 en omfattende undersøgelse blandt næsten 27.000 EU-borgere i de 27 EU-lande. Undersøgelsen, "Special Eurobarometer 354 – Food-related risks", der blev offentliggjort i november, er en opfølgning på tidligere undersøgelser, der første gang blev gennemført i 2005 for at få en pejling af de 500 millioner EU-borgeres syn på en række fødevarer- og sundhedsrelaterede spørgsmål.

Overordnet set er der ikke ét specifikt emne, som forbrugerne er bekymrede for, men 19 % angiver dog kemiske stoffer og pesticider i maden som en risikofaktor. Salmonella/listeria og andre sygdomsfremkaldende organismer bekymrer 12 %, kostrelaterede sygdomme som forhøjet kolesterol, overvægt og diabetes bekymrer 10 %, mens overvægt nævnes af 9 %. I forhold til tidligere undersøgelser er lidt flere bekymret for pesticider i frugt og grønt samt for antibiotika og hormoner i kød, farve- og tilsætningsstoffer. Til gengæld er markant færre

bekymret for BSE, nye vira i kød samt forgiftninger i det hele taget.

Vi europæere har stor tiltro til fagfolk. 84 % har tillid til læger og sundhedsprofessionelle – men 82 % stoler i lige så høj grad på venner og familie. Der er også stor tillid til forbrugerorganisationer (76 %), videnskabsfolk (73 %) og miljøorganisationer (71 %). 64 % har tillid til EFSA, mens de nationale regeringer bemærkelsesværdigt ligger på 47 %.

Der er en forskel på, hvad der vækker bekymring i landene, som ikke kun er geografisk bestemt. Således bekymrer fødevarer kvalitet mest i Danmark, Spanien, Irland og Baltikum. Dyrevelfærd vækker størst bekymring i Finland, Sverige og Storbritannien, mens pesticidrester især vækker bekymring i Tyskland, Italien og Belgien. Tilsætningsstoffer er man mest bekymret for i Polen og Rumænien.

Analysen kan downloades fra [www.efsa.europa.eu/en/riskcommunication/riskperception.htm](http://www.efsa.europa.eu/en/riskcommunication/riskperception.htm)

## Seminar om afhængighed blev et tilløbsstykke

Seminaret, der blev afholdt i februar af Nordic Sugar i Danmark, fik så mange tilmeldinger, at det måtte holdes over 2 dage. I alt deltog op mod 300 fagfolk i seminarerne, der omfattede dels de psykologiske aspekter ved overvægt, dels afhængighedsproblematikken, såvel generelt som specifikt i forbindelse med

mad – temaer, der også blev behandlet i det seneste nummer af Perspektiv. Et tilsvarende seminar forventes afholdt i Sverige i løbet af i år. Hvis du gerne vil på invitationslisten til Nordic Sugars fremtidige seminarer, bedes du sende en mail til: [anne-mette.nielsen@nordicsugar.com](mailto:anne-mette.nielsen@nordicsugar.com)