

TANDHÄLSA I NORDEN

HÄLSA OCH DE  
SOCIALA MEDIERNA

# Perspektiv

TIDSKRIFT OM SOCKER OCH NÄRING NR 1 JUNI 2011





## Kost och tandhälsa på 2000-talet

Trots förbättrad tandhälsa i Norden finns det fortfarande stora utmaningar, bl.a. på grund av en rad socioekonomiska faktorer som, inte minst för barn och unga, kan ha betydelse för uppkomst av sjukdom.

Av Peter Lingström, professor, dr. odont, Odontologiska fakulteten, Göteborgs universitet.

3



## Nödvändigt med nya vägar i tandvården

Hos barn och unga står cirka 20 procent för nästan alla hål i tänderna. En större tvärvetenskaplig insats är en av vägarerna att gå.

Av Annie Paabøl, journalist, Mannov, Århus.

8

## Hälsokampanjer och sociala medier

Hälsokampanjer bedrivs ännu inte i någon stor utsträckning via de sociala medierna i Norden, men det är bara en tidsfråga innan bilden ser annorlunda ut. Här bidrar exempelvis opinionsbildande bloggar till utvecklingen.

Av Mikkel Dahlqvist, konsult och Karin Christofferson, journalist, Mannov, Århus och Malmö.

12

■ Perspektiv, tidskrift om socker och näring, 1:e årgången, nr 1 juni 2011. ■ ISSN: 1399-8773. ■ **Upplaga:** 10 000 i Danmark och 25 000 i Sverige. ■ **Utges av:** Nordic Sugar A/S, Langebrogade 1, 1014 Köpenhamn K. ■ **Redaktion:** Marketing Manager Angela Everbäck (ansv.), Product Specialist Kyllikki Kilpi, Nutrition Communication Manager Anne-Mette Nielsen, Nordic Sugar, Mannov. ■ **Grafisk produktion:** Katrine Boelsgaard. ■ **Foton:** Christina Bull. ■ **Tryck:** Punkt & Pixel AB. ■ **Debattinlägg, artiklar och kommentarer** kan sändas till Nordic Sugar. Redaktionen påtar sig dock inget ansvar för material som lämnas in utan anmodan. Synpunkter som framförs i Perspektiv är författarnas egna och delas inte nödvändigtvis av utgivaren och redaktionen. Eftertryck och citat tillåts om källan anges. Utdrag från artiklar får dock endast användas och mångfaldigas efter redaktionens godkännande.

E-post: [nutrition.se@nordicsugar.com](mailto:nutrition.se@nordicsugar.com). Besök också vår hemsida: [www.perspektiv.nu](http://www.perspektiv.nu)

# Kost och tandhälsa på 2000-talet

Vad gäller karies har tandvården med framgång lyckats reducera förekomst av sjukdom i större delen av den nordiska befolkningen.

Den minskning av karies som iakttagits i samtliga åldersgrupper under de senaste 50 åren kan framförallt tillskrivas regelbunden användning av fluortandkräm, men även andra kariesförebyggande åtgärder som kostförändringar, fissurförsegling och munhygieninsatser har bidragit till reduktion av sjukdomen.

I dag ses en stor andel kariesfria barn och ungdomar i de nordiska länderna, vilket är en bild som delas med övriga västvärlden. Fortfarande uppvisar dock cirka 15–20 % av befolkningen mer omfattande besvär och dessa återfinns i samtliga åldersgrupper.

Det är svårare att presentera tillförlitliga epidemiologiska data vad gäller förekomsten av erosionsskador. Dels har dessa skador inte uppmärksamats förrän under senare tid, dels finns det inte något internationellt vedertaget index för registrering på samma sätt som för karies. Journal-systemen har inte heller alltid möjliggjort god registrering. Data pekar dock

mot att erosionsskador kan ses långt ned i åldrarna och att omfattande skador förekommer i alla åldersgrupper<sup>1,2</sup>.

## Faktorer som påverkar uppkomst av sjukdom

För uppkomsten av karies utgör kosten en grundläggande etiologisk faktor<sup>3-5</sup>. Intag av fermenterbara kolhydrater utgör en förutsättning för att skada ska uppkomma.

Både olika sockerarter och stärkelse kan brytas ned av de kariesframkallande bakterierna. Under denna process bildas svaga organiska syror, t.ex. mjölksyra och ättiksyra. I samband med syraproduktionen frigörs också vätejoner, vilket resulterar i att pH-värdet i den dentala biofilmen (tandbeläggningar) sänks.

Om pH sjunker under kritisk nivå för emalj (pH 5,7) respektive rotyta/dentin (pH 6,2) kan tandvävnaden lösas upp, så kallad demineralisation (Fig 1). Om sådan pH-sänkning får inträffa med en hög frekvens och tänderna inte ges vila med möjlighet till reparation, så kallad remineralisation, mellan dessa attacker kan en kariesskada utvecklas.

När det gäller erosionsskador orsakas dessa av att tandytan exponeras för ett ämne med lågt pH<sup>6</sup>. Det är det låga pH-värdet i sig som ger upphov till skada och någon involvering av bakterier förekommer inte. Orsaken kan vara yttre faktorer, som t.ex. intag av sura drycker eller livsmedel, men även frekventa sura uppstötningar och kräkningar och ett förhöjt innehåll av sura substanser i omgivande miljö kan utgöra en risk för skada.

I många födoämnen förekommer syror naturligt och kan bidra till uppkomst av erosionsskador. Vanligt förekommande syror i framförallt frukt och bär är askorbinsyra, citronsyra, vinsyra och äppelsyra. I läskedrycker förekommer ofta fosforsyra.

För både karies och erosionsskador uppkommer skada vid en förskjutning av balansen mellan angrepp och försvar. Det finns en rad biologiska och socioekonomiska faktorer som kan påverka risken för uppkomst av sjukdom<sup>7</sup>.

Betydelsen av olika faktorer varierar i olika åldersgrupper. Invandrabakgrund, föräldrarnas utbildningsnivå, kunskap och ekonomi utgör starkare







**Kostens betydelse för uppkomsten av orala sjukdomar handlar i dagens moderna samhälle inte bara om karies. I dag diskuteras i stor utsträckning intaget av olika drycker och födoämnen även i samband med utvecklingen av erosions-skador.**

**Söt kost från tidig ålder kan bidra till problem med tandhälsan.**



Av Peter Lingström, professor, dr. odont, Institutionen för Odontologi, Sahlgrenska Akademin, Göteborgs Universitet, Sverige.

faktorer när det gäller tandhälsan hos barn och ungdomar. För vuxna och äldre är det framförallt i samband med sjukdomar, medicinering och viss typ av sysselsättning/yrke som en förhöjd risk kan ses.

En speciellt utsatt grupp är personer med nedsatt salivsekretion. Den naturliga självrengöringen av ett födoämne och dess nedbrytningsprodukter, s.k. oral clearance, är hos dessa individer kraftigt förlängd (Fig 1). Detta innebär en långsamare återgång till vilo-pH efter exponering för födoämne och ökad risk för sjukdom.

Andelen äldre i befolkningen förväntas öka i framtiden, och av dessa har fler kvar sina egna tänder i hög ålder.

Samtidigt är sjukdomar och medicinering vanligare i denna åldersgrupp, vilket gör att de anses utgöra en speciellt viktig riskgrupp, inte minst vad gäller karies.

#### Måltidsvanornas betydelse

Även om det i dag finns god kunskap om kostens betydelse för uppkomst av båda sjukdomarna och det har utarbetats rekommendationer för att undvika sjukdom finns det en rad kostrelaterade faktorer som anses ha betydelse för att skada ska uppkomma.

Måltidsmönstret är i dag mer komplext med ett ständigt ökande utbud och en ökad intagsfrekvens<sup>8</sup>. Det finns i dag alltfler varianter av godis, läskedrycker och juicer och även

utbudet av livsmedel som bakverk och fruktyoghurt blir allt större. På samma sätt har beteendet ändrats under de senaste årtiondena. Vi förtär alltmer dryck och föda utanför hemmet och intagen är utspridda över en större del av dygnet.

Framförallt i städer har både antalet fikaställen och varianter på drycker som serveras vid dessa ökat. I takt med den ökade försäljningen av snabbmat, för att skapa möjligheter att inta mat och dryck i olika miljöer, erbjuds också livsmedel i nya förpackningsvarianter. För många personer innebär detta att intagsfrekvensen ökar. För att sammanfatta kan man säga att vi i dagens moderna samhälle i princip kan inta VAD vi vill, NÄR vi vill, VAR vi vill!

Tabell I

	Procentandel kariesfria 6-åringar		Procentandel kariesfria 5-åringar	
	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 kariesfria 12-åringar				
	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		

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

### Dryckesvanor och erosionsskador

Även om det finns ett stort antal sura födoämnen som kan utgöra en risk för uppkomsten av erosionsskador har fokus framförallt varit på intaget av drycker. I dag finns det ett stort utbud av sötade drycker på marknaden och dryckeskonsumenter resulterar ofta i en hög intagsfrekvens.

Konsumentionssiffror från 2009 visar på ett årligt intag av 81 liter läskedryck (sockersötade och lightprodukter) per person och år i Sverige. Motsvarande siffror för Norge, Danmark och Finland är 110, 96 och 68 liter. Även om läskedrycker lyfts fram som speciellt intressanta ur erosionssynpunkt finns det exempelvis även bland juicer och sportdrycker produkter med en hög erosiv förmåga. För att kunna bedöma risken hos en dryck för uppkomsten av erosionsskador är det viktigt att både diskutera produkt och beteende. Den erosiva förmågan går inte att avgöra enbart genom att studera dryckens pH-värde. Ett naturligt innehåll av ämnen som gynnar adhesion av vätskan mot tandytan kan förstärka dess erosiva potential på samma sätt som ett innehåll av kalcium eller buffrande substanser kan utgöra ett skydd.

Genom individuella variationer i dryckesteknik kan en och samma produkt ha olika påverkan på tandytan<sup>9</sup>. Att snabbt svälja ned en dryck efter intag innebär att tänderna endast exponeras en kortare tid för

produkten medan ett beteende där drycken förs runt i munnen innan nedsväljning gör att den negativa effekten på tänderna ökar med förhöjd risk för skada som följd. Innehåller en dryck naturliga sockerarter utgör den dessutom en risk ur kariessynpunkt.

### Närings- och kostrekommendationer

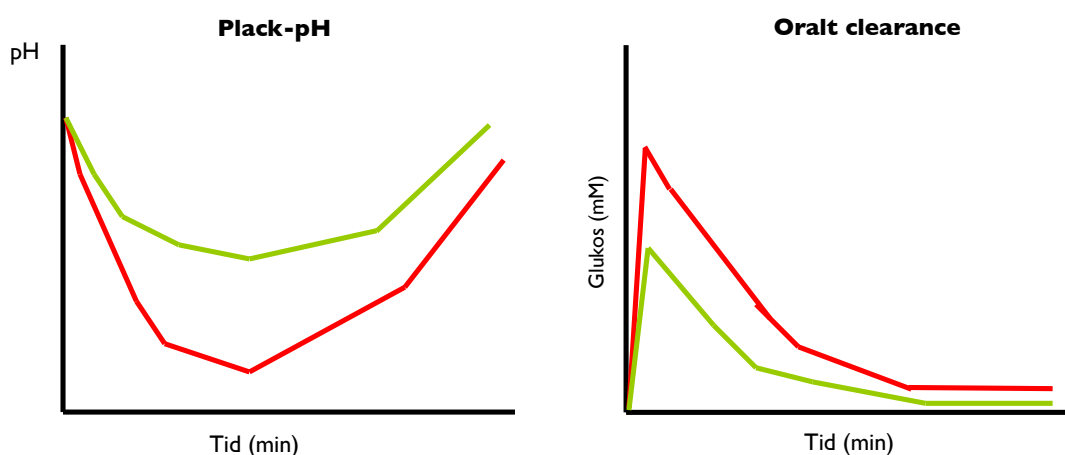
Både karies och erosionsskador anses i dag ingå i gruppen kostrelaterade livsstilssjukdomar dit även obesitas och dess följd tillstånd, till exempel diabetes och hjärt-kärlsjukdomar, hör. För att uppnå varaktiga kostförändringar är det viktigt att ett enhetligt kostbudskap ges till patienten, vars syfte är både god oral och allmän hälsa. Detta ska utgå från de nordiska näringsrekommendationerna, som syftar till att ge individen råd om näringsmässigt väl sammansatt kost och daglig fysisk aktivitet<sup>10</sup>.

Dessa råd är utformade med den friska individen i fokus. Det är viktigt att komma ihåg att alltför personer med olika medicinska problem får specifika kostrekommendationer som komplement till den medicinska behandlingen. Inte sällan kan dessa resultera i en ökad intagsfrekvens eller ett förhöjt intag av fermenterbara kolhydrater.

### Förebyggande av sjukdom genom kosten

För alla individer där en förhöjd risk för karies eller erosionsskador går att relatera till brister i födointaget gäller i första hand att se över möjligheterna

Fig 1. Förändringar av plack-pH och oralt clearance efter födointag hos en individ med normal salivsekretion (grön kurva) och en individ med låg salivsekretion (röd kurva)



till kostförändringar<sup>11</sup>. Den viktigaste faktorn för att förebygga både karies och erosionsskador är att reducera intagsfrekvensen.

Som alternativ till naturliga sockerarter finns i dag ett stort antal produkter på marknaden som är sötade med olika sockerersättningsmedel.

Dessa delas av tradition in i kalorihaltiga och icke kalorihaltiga. Inom den förstnämnda gruppen återfinns bland annat sockeralkoholerna xylitol, sorbitol, maltitol och mannitol. Av dessa substanser har xylitol visat sig ha den starkaste kariesreducerande effekten då den inte kan utnyttjas av de kariogena mikroorganismerna.

Förutom att de ej kan utnyttjas i den bakteriella metabolismen har frekvent tillförsel av xylitol under längre tid visat sig kunna reducera antalet kariogena bakterier. Senare studier har dock visat att det krävs ett dagligt intag på ca 6 gram för att erhålla denna effekt<sup>12, 13</sup>.

Syntetiska/artificiella sötningsmedel som Ascesulfam K, Aspartam, Sackarin och Cyklamat har intensivt söt smak och kan tillföras i mycket små mängder och har därmed inget eller mycket lågt energivärde. De är inte fermenterbara och kan därför inte utnyttjas av de kariogena bakterierna. Däremot skiljer sig inte surhetsgraden hos en lightprodukt från surhetsgraden hos naturliga sockerarter varför bägge produkterna utgör en risk ur erosionssynpunkt.

Bland de sockerfria produkter som finns på marknaden riktas i dag ett stort intresse mot tuggummi. Vid tuggning ökar salivsekretionen och därmed påskyndas elimineringen av födoämnesrester ur munhålan. Även salivens naturliga buffrande förmåga ökar, vilket resulterar i en snabbare återgång av plack-pH.

#### **Fluortandkräm viktigt**

För individer med förhöjd risk räcker det inte med att enbart fokusera på kostrelaterade faktorer. För att öka tandytans resistens bör frekvent tillförsel av fluor ske. Det är också viktigt med bra tandborstningsteknik och



användning av munhygienhjälpmedel mellan tänderna för att upprätthålla en god munhygien.

Den grundläggande rekommendationen för alla är tandborstning med fluortandkräm två gånger dagligen – efter frukost och före sänggående.

Även här är det viktigt att diskutera både val av produkt och beteende. Det finns i dag ett stort antal tandkrämer med varierande fluorinnehåll. Genom att reducera vattenmängden i samband med tandborstning och inte äta eller dricka någonting under de två närmaste timmarna efter tandborstning kan man se till att fluoren gör mer nytta.

Efterhand som risken för sjukdom ökar rekommenderas ytterligare fluortillförsel på egen hand via lösning, gel, sugtabletter eller tuggummi. För att förebygga erosionsskador har även tillförsel av remineraliserande ämnen visat sig vara värdefullt.

Dagens patienter är jämfört med tidigare generationer mer komplexa både till sin grupsammansättning och när det gäller risken för sjukdom,

och utifrån sina vanor och variation i kostintag. Det är därför viktigt att göra en noggrann kartläggning av det aktuella kostintaget hos den enskilda individen, men också att individanpassa både kostråd och andra förebyggande insatser för att motverka sjukdom.

Även om det finns en stor kompetens för att hantera dessa frågor hos dagens odontologiska personal kan det, inte minst i samband med kostrelaterade problem, vara värdefullt att ta hjälp av närliggande kompetens som dietister och nutritionister.

#### **REFERENSER**

1. Jaeggi T, Lussi A. Prevalence, incidence and distribution of erosion. *Monogra Oral Sci* 2006;20:44-65.
2. 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.
3. Lingström P, Johansson I, Birkhed D. Kost och karies. *Tandläkartidningen* 1997;89:41-47.

Artikeln finns med full referenslista på [www.perspektiv.nu](http://www.perspektiv.nu)





**Ett treårsprojekt om mun- och tandhälsa i Norden visar att det finns markanta skillnader i tandhälsan mellan de nordiska länderna. Danska och svenska barn har färre hål än till exempel finska barn, men den goda tandhälsan gäller inte alla.**

**De unga glömmar ofta tandborsten – och tandläkaren! – när de flyttar hemifrån.**

Av Annie Paabøl, journalist, Mannov, Århus.

---



# Nödvändigt med nya vägar i tandvården

Både i Sverige och i Danmark kan barn och ungdomar gå till tandläkaren gratis, och det är en viktig anledning till att tandhälsan generellt sett är god i de två länderna. 69 procent av de danska 12-åringarna har aldrig haft hål i tänderna, och detsamma gäller för 61 procent av de svenska 12-åringarna. Men trots insatser i unga år finns det fortfarande tandproblem, särskilt i speciellt utsatta grupper.

– Bland barn och unga ser vi att cirka 20 procent av dem står för nästan alla hål. Oftast är det de barn som samtidigt kämpar med andra sociala problem eller hälsoproblem, berättar Anne Kaae-Nielsen, chef för De Offentlige Tandlæger. Den här kunskapen har fått skoltandvården att omprioritera sina insatser

för barnen, så att de barn som har störst behov av hjälp med tänderna också är de som får mest hjälp. Samtidigt stärks det tvärvetenskapliga samarbetet.

– Dessutom arbetar vi mycket med motivationssamtal. Det är viktigt att man redan som barn lär sig att ta ansvar för sina tänder, så att man kan ta med sig det ansvaret ut i vuxenlivet, säger Anne Kaae-Nielsen, som också gärna skulle se att vuxna tog mer ansvar för barnens tänder.

## Utrotad sjukdom

Efter ett antal års förbättrad tandhälsa ser det nu ut som att utvecklingen har stannat av. Detta beror enligt chefen för Tandlægeforeningen, Susanne Andersen, på att den så kallade

nollhålsgenerationen i princip fått uppfattningen att hål i tänderna är en utrotad företeelse, något man fick förr i tiden.

– Den här generationen vill ofta hellre att det ska vara trevligt än att bråka om tandborstningen, men det är viktigt att vi når fram till den här gruppen, både för deras egna och deras barns tänder skull, säger Susanne Andersen, som också fokuserar på en helt annan grupp vuxna.

– Det finns en rad sjukdomar som påverkar tänderna, och vissa patientgrupper drabbas därför hårt av att behöva betala själva. Som reglerna ser ut i dag finns det vissa cancerpatienter som får högre bidrag, men det finns också andra



**Tvärvetenskapligt samarbete är ett sätt att förbättra nordbornas tandhälsa.**



**Föräldrar bör hjälpa sina barn att borsta tänderna två gånger om dagen till 10-12 års ålder.**

grupper som behöver det. Ett problem som man också ser i Sverige, där chefen för Tandläkarförbundet, Gunilla Klingberg, anser att det behövs ökat fokus på hjälp till tandvård för sjuka, funktionsnedsatta och äldre.

– När man drabbas av en sjukdom glömmar man bort annat, och vi märker ofta att det är tänderna. Samtidigt finns det behov av ökad kunskap om tandhälsa bland personalen på sjukhus och vårdhem, säger Gunilla Klingberg.

#### Fortsatt förebyggande arbete

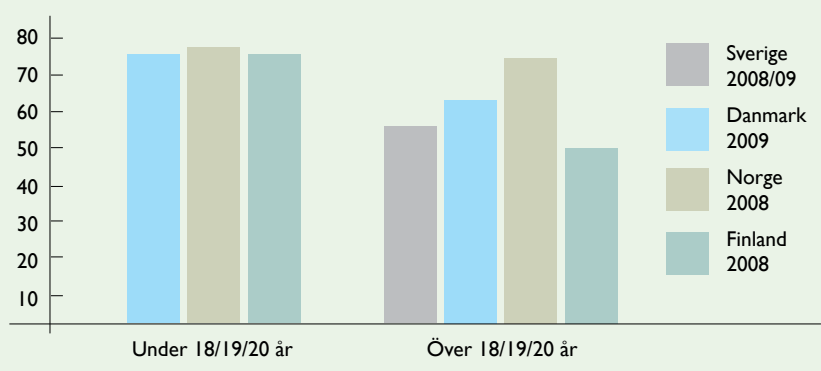
Utöver ett stärkt samarbete mellan de offentliga social- och hälsosektorerna för barn och vuxna i både Danmark och Sverige lägger man stor vikt på de förebyggande åtgärderna inom tandvården. De ska självklart främjas, men samtidigt vill man se en ökad differentiering mellan patienterna för att nå ut till de grupper som fortfarande har mycket problem med tänderna på bästa möjliga sätt.

Detta gör man redan bland unga, men ambitionen är att differentieringen fortsätter in i vuxenlivet, så att det till exempel finns ett större stöd till sjuka och funktionsnedsatta samt de svagaste i samhället, samtidigt som det finns ett behov att se över de bidrag som kommunen ger.

– Vi märker dessvärre att kommunerna bara vill betala för den behandling som är billigast för stunden. Det kan innebära att patienterna inte får en långsiktig behandling, och att de därför får nya och mer kostsamma problem med tänderna på längre sikt, säger Susanne Andersen, som menar att patienterna på det här sättet i stället blir sämre.

– Ekonomin blir ett problem för många. Många ungdomar tror att det är dyrt att gå på kontroll. Därför tror de att de sparar pengar. Men det är inte dyrt att gå på kontroll regelbundet. Däremot är det dyrt att vänta, eftersom skadorna blir så mycket större då.

Figur 1 Procentandel av befolkningen som går på årlig tandkontroll



Referens figur 1 och 2. A Nordic Project of Quality Indicators for Oral Health Care, Annamari Nihitilä (ED.) National Institute for Health and Welfare, Helsinki, Finland 2010.

### Den tredje tandsjukdomen

Hos både barn och vuxna ser tandläkarna syraskador på tänderna i allt större utsträckning och enligt Anne Kaae-Nielsen kallas syraskadorna nu den tredje tandsjukdomen, efter karies och tandlossning. – Syraskadorna blir med tiden ett stort problem. Emaljen på tänderna försvinner och den återbildas inte, vilket betyder stora och dyra tandreparationer, säger hon och lägger en stor del av skulden på stora läskflaskor med skruvkork.

– De har blivit som en nappflaska för vuxna, menar hon. Syraskadorna har inte kartlagts i Sverige, men när man nu även kan se dem på barnens mjölkttänder antar man att problemet är större än tidigare.

– Vi ser ofta problemet hos både barn och vuxna, och mycket talar för att den ökade konsumtionen av läskedrycker spelar en avgörande roll, säger Gunilla Klingberg, som också har erfarenhet att många har missförstått budskapet om tandborstning och därför borstar tänderna direkt efter att de druckit syrahaltiga drycker.

– Vi pratar mycket med våra patienter om syraproblemen, men även om de får reda på mer och mer om problemet ändrar de uppenbarligen inte sitt beteende och dricker mindre.

Och det är tydligen inga stora kampanjer som krävs för att ändra beteendet hos de nordiska invånarna. Enligt

Anne Kaae-Nielsen uppfattas de inte på rätt sätt. I stället finns det ett behov av motivationssamtal och mer tvärvetenskapligt samarbete. – Vi måste själva ha viljan att ta ansvar för oss själva och våra tänder.

### Skillnader i tandhälsa

Professor Satu Alaluusua från Odontologiska Institutet i Helsingfors menar att det finns flera orsaker till de till synes stora skillnaderna i tandhälsa i Finland jämfört med Sverige och Danmark.

– Endast hälften av de 11-åriga flickorna och en tredjedel av de 11-åriga pojkarna borstar tänderna två gånger om dagen, så det är viktigt att vanorna för tandborstning förbättras här i Finland. Men det är också ett stort problem att små barn tidigt får vanan att dricka sockerhaltiga drycker. Enligt en undersökning baserad på tre dagars kostregistrering får 25 % av de ettåriga barnen drycker sötade med socker, och hos tvååringarna är andelen redan uppe i 75 %. Kostvanorna under den tidiga barndomen är viktiga, eftersom munfloran utvecklas under den här tiden. Därför ger vi föräldrarna rådet att undvika att ge barnen sockerhaltiga drycker och andra produkter mellan måltiderna.

Enligt Alaluusua är barnens och ungdomarnas matvanor också ett problem.

– En undersökning bland större skolbarn har visat att ca 40 % av deras

dagliga energiintag kommer från snacks. Detta har gjort att de finska hälsovårdsmyndigheterna och utbildningsministeriet 2007 gick ut med rekommendationen att onyttiga snacks inte skulle säljas på skolorna. Rekommendationen har följts på de flesta skolor. Och det kommer förhoppningsvis att ge positiva resultat, säger Alaluusua.

Professor Alaluusua erkänner att man inte har gjort tillräckligt för att minska karies i Finland.

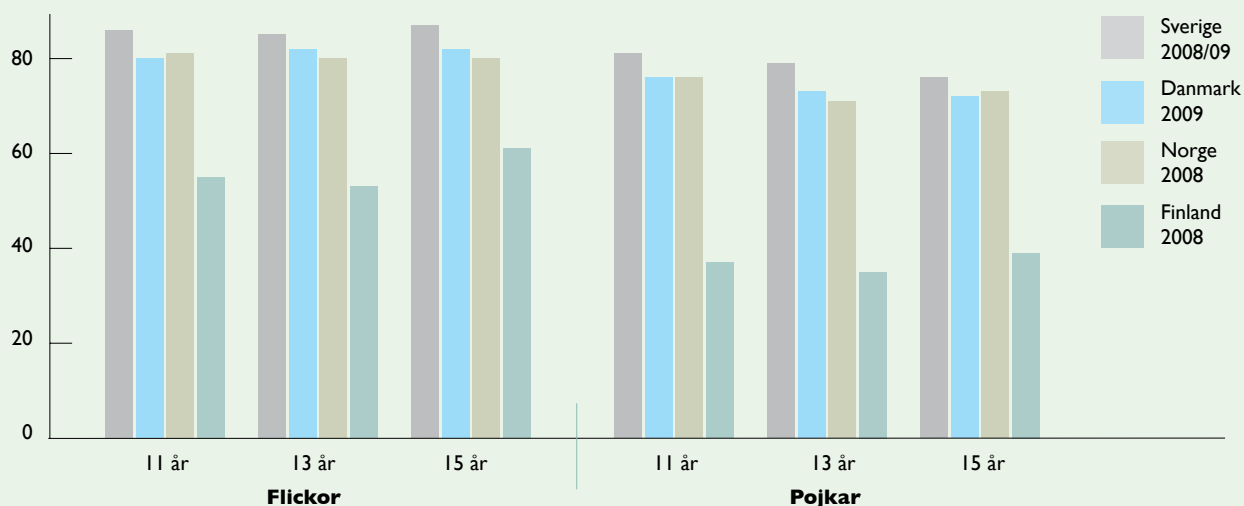
– Det är svårt att motivera människor att följa råd om tandborstning som de flesta redan känner till. Dessutom blir intervallerna mellan barnens tandläkarbesök allt längre, bl.a. på grund av mindre resurser till tandvård för barn och unga. Det gör att kontakten mellan barnen och tandvården blir allt mindre och vi vet att tandläkarbesök är ett av de effektivaste medlen för att ge enkel och individuell vägledning.

Därför bör kontakten med föräldrar och barn ökas och Internet användas mer som en kanal för att motivera barnen.

Alaluusua efterlyser helt enkelt ett ökat fokus på barns tandhälsa.

– Tänderna ska hålla i ungefär 80 år och bättre tandhälsa hos barnen innebär ett mycket mindre behov av behandling av ungdomar och vuxna än vi ser i dagsläget.

Figur 2 Procentandel av befolkningen som borstar tänderna mer än en gång 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 Dunne, Medical Correspondent | 14:09 PM GMT on 21 Jul 2010

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*.

Conventional wisdom that the chemical has been linked to illnesses 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.

Lord 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 obstetricians 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. Cross-cut health should be mainstreamed business."

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

A spokesman for the National Fluoride Association, which campaigns

**Om framtida hälsokampanjer ska vara effektiva måste de lämna TV och tryckta medier och vara mycket mer närvarande inom sociala medier. Nya studier visar att vi litat mer på våra vänner och nätverk på Internet än på TV och tidningar.**

**”Mammabloggare” är ett amerikanskt fenomen med stor genomslagskraft som håller på att sprida sig till Norden.**

Av Mikkel Dahlgvist, konsult och Karin Christofferson, journalist, Mannov, Århus och Malmö.



# Hälsokampanjer och sociala medier

Felice är mamma till två pojkar – ett spädbarn och en pojke på tre år. Hon bor i New York och arbetar som frilansskribent.

Hon är också löpare på fritiden. Hennes personliga rekord är inget märkvärdigt jämfört med andra löpare. Fem kilometer på 22:56, tio kilometer på 50:41, femton kilometer på 1:15:16 och ett maraton på 4:12:43. Men det är inte hennes personliga rekord som gör Felice intressant.

Det är det hon skriver på hemsidan "TheHappyRunner.blogspot.com" som gör henne intressant. Här skriver hon om sin träning, sina lopp och inte minst sitt liv som mamma.

Felice är en av över fyra miljoner amerikanska mödrar som har en "blogg" – det som populärt kallas "mammabloggar".

De amerikanska mammabloggarna har blivit omåttligt populära bland mammor som söker inspiration och vill veta hur andra lever sin vardag med barn.

## Viktiga opinionsbildare

Mammabloggare skriver om allt från politik till tårtrecept och hälsotips. De delar vardagens glädjeämnen och sorger med sina läsare – och det helt utan filter.

Detta innebär att läsarna ofta har en mycket nära relation med sina mammabloggare. Läsarna följer deras liv och det gör mammabloggare till viktiga och trovärdiga opinionsbildare.

Amerikanska företag har naturligtvis sedan länge insett detta. De mest populära mammabloggarna, som har hundratusentals läsare, gör riktigt goda affärer genom att sälja reklam och rekommendera produkter till sina läsare.

## Undersökningar stöder sociala medier

Att det kan vara fördelaktigt för företag att nämnas och rekommenderas av mammabloggare, kan man bland annat se i undersökningen "The Nielsen Global Online Survey 2009".

90 procent av de tillfrågade sade att de litat helt eller delvis på de rekommendationer de får från personer de känner. Samtidigt svarar 70 procent av personerna i undersökningen att de litat helt eller delvis på de rekommendationer de får från andra konsumenterna på nätet.

Som jämförelse kan nämnas att endast 62 procent litat på rekommendationer de får via TV och endast 55 procent litat på reklam och information på reklampelare utomhus.

## Bör användas i hälsokampanjer

– Mammabloggarnas stora trovärdighet hos sina läsare bör tas med i beräkningen vid planeringen av framtida hälsokampanjer. Det menar Henriette Weber, expert på sociala medier och grundare av den danska sociala mediebyrå Toothless Tiger.

Den danska och svenska bloggvärlden är ännu inte lika utvecklad som den amerikanska så det kommer att dröja innan hälsokampanjer kan få verkligt stort genomslag via sociala medier. Men det är ingen tvekan om att mer och mer kommunikation i framtiden kommer att äga rum på bloggar och i andra sociala medier. Det bör de nordiska folkhälsomyndigheterna självklart ha med i beräkningen i sina framtida hälsokampanjer om de ska ha någon effekt, säger Henriette Weber.

## Antalet bloggare ökar snabbt

Danska Internetanvändare som läser bloggar har ökat från 22 till 33 procent från 2008 till 2009. Samtidigt för-

dubblades andelen aktiva bloggare under samma period från 9 till 18 procent.

– Men även om antalet är begränsat bör man inte bortse från de sociala mediernas potential för att sprida positiva hälsobudskap, säger Henriette Weber.

– Sociala medier har stora fördelar jämfört med traditionella medier just för att de är sociala. De kan föra människor närmare varandra. Om offentliga och privata hälsoorganisationer har möjlighet att utnyttja detta kommer framtida hälsokampanjer också att få mycket större effekt, bedömer Henriette Weber.

Beräkningar visar att det för närvarande finns mellan 20 och 25 inflytelserika danska bloggare som kan vara intressanta att inleda en dialog med inom ramen för större hälsokampanjer. Detta kräver dock en genomarbetad strategi, ett program för bloggrelationer.

– Det handlar först och främst om att identifiera vem man vill nå fram till. Det kommer att innefatta undersökningar av vilka bloggare som är intresserade av ämnet och vilka bloggar man länkar till mest.

Sedan handlar det självfallet också om att bloggen ska ha ett intressant innehåll som är lämpligt för sociala medier. Det ska vara något som ger mervärde för läsarna. Det kan vara en tävling men det kan också vara en video eller en podcast som berättar en bra historia, säger Henriette Weber.

## Johanna – en mammabloggare

En bloggare som skulle kunna bli en aktör i framtida hälsokampanjer i sociala medier kan vara Johanna Salkert. Hon är en 26-årig mamma från Stockholm som tagit det amerikanska fenomenet mammabloggare

**Barn har ofta bättre koll på mobiltelefonen än på tandborsten.**

över Atlanten. Johanna är en svensk mammabloggare.

Hennes blogg heter Familjen Korb och finns på adressen <http://salkert.se/> och har funnits sedan 2008. Johanna presenterar sin blogg så här:

”Jag är en 26-årig Stockholmsmorsa som för tillfället är mammaledig med familjens senaste stjärnskott Love. Är mamma till Minna [081124] och lillebror Love [100626]. Bor tillsammans med barnens pappa, fästmannen Jonas i södra Stockholm.

I bloggen skriver jag om vår vardag, vårt välmående och tankar och känslor. Skriver även om dotterns pågående utredning och kamp på grund av den ovanliga kromosomavvikelsen på Kromosom 13 som upptäckts på henne.”

I dag har Johanna ungefär 700 besökare per dag. Mammabloggen har förändrats genom åren, precis som livet självt för Johanna och hennes familj.

– Jag började blogga innan jag var gravid, men bloggade då för vänner och familj. När jag blev gravid skapade jag en ny blogg och antalet läsare ökade. Först fick jag uppemot 150 besökare i veckan, men mot slutet av graviditeten hade jag uppemot 300 besökare. När jag skapade en ”gilla”-sida på Facebook om bloggen växte den snabbt. Efterhand som jag skrev om olika saker har det tillkommit nya läsare. Läsare rekommenderar min blogg i stora mammabloggsvärlden, säger Johanna.

Johanna lägger mellan 20 minuter och ett par timmar varje dag på att skriva och bemöta inlägg.

Johanna är ingen proffsbloggare. Hon försörjer sig inte på att blogga och

hon bloggar inte för att tjäna pengar. Men hon blir erbjuden att skriva om produkter och företag vill köpa inlägg eller annonsörer vill ligga högt på hennes sida. Men Johanna har gjort klara val. En stark etik och policy som vuxit fram genom åren.

– Precis som advertising finns nu också ”bloggvertising”. Det innebär att ett företag betalar för ett inlägg som jag skriver som berättar om deras produkt. Jag kan till exempel testa en skötväska och sedan recensera hur jag tyckte att den var. Jag kan också utlysa en tävling där väskan är ett pris, säger Johanna.

Johanna har fått många erbjudanden, både seriösa och oseriösa. Med tiden har hon lärt sig sälla bort det hon inte kan stå för.

– Mina läsare litar på mitt omdöme. Jag märker också mina bloggvertise-inlägg med BV så det ska vara tydligt, säger hon.

#### **Myndigheternas roll**

Statens folkhälsoinstitut, FHI, är en myndighet vars uppdrag är att vara ett kunskapscentrum för t.ex. kommuner, landsting och organisationer. Vissa regeringsuppdrag handlar om att sprida information om folkhälsa till befolkningen.

Bitti Jonasson är kommunikationschef på Statens folkhälsoinstitut.

– Vi bevakar hur ofta vi förekommer på bloggar sedan 2007. Vi omnämns inte oftare i dag än 2007 och bloggarna utgör fortfarande en liten andel av den totala medieuppmärksamheten där traditionella medier fortfarande dominerar, menar Bitti Jonasson.

Det finns olika nivåer av deltagande – åskådare, bevakare, deltagare och till slut medskapare. Folkhälsoinstitutet är en hittills ganska passiv aktör inom sociala media.

– Man kan säga att vi ligger på nivån ”bevakare”, men nu har vi tagit steget vidare till ”deltagare” i ett regeringsuppdrag som heter ”Ett friskare Sverige” och som syftar till att främja goda matvanor och fysisk aktivitet hos allmänheten. Här är Folkhälsoinstitutet ”deltagare”. Vi har en Facebooksida och en hemsida där vi bygger in interaktivitet och kopplar hemsidan starkare till vår Facebooksida, säger Bitti Jonasson och fortsätter:

– Det är oerhört viktigt med en strategi för att sociala medier ska fungera bra. Det måste finnas mål och syften med närvaron i sociala medier. Det har pratats länge om webb 2.0 som en slags framtid. Nu är vi där och vi måste förhålla oss till det, menar Bitti Jonasson.

#### **Regeringens riktlinjer för sociala medier**

I februari 2011 kom den svenska regeringens e-delegation med riktlinjer till svenska myndigheter för hur de ska skapa en policy för Internet och sociala medier.

– Det har blivit startskottet för oss och säkert för många andra myndigheter. Det finns mycket att ta hänsyn till – det juridiska, offentlighetsprincipen, vad som ska diarieföras och mycket mera. Hittills har vi haft både hängslen och livrem – det är viktigt att vi gör rätt, menar Bitti Jonasson.





Returadress:

Nordic Sugar AB  
205 04 Malmö  
Sverige

## Perspektiv fortfarande erkänt av branschfolk

Ungefär vartannat år genomför Nordic Sugar en läsarundersökning i Danmark och Sverige, och i januari 2011 intervjuades totalt 402 prenumeranter (läkare, tandläkare, dietister, lärare och journalister).

En av de tydliga trenderna är att Perspektiv fortfarande uppfattas som en mycket trovärdig källa, och särskilt bland de svenska läsarna har det skett en ökning jämfört med 2009. Livsmedelsverket utpekades som den mest trovärdiga källan. Nordic Sugar ligger i nivå med branschorganisationerna. Livsmedelsproducenter ges enligt undersökningen i allmänhet låg trovärdighet.

Den vetenskapliga näringsdebatten i båda länderna handlar till stor del om att minska energi-innehållet i livsmedel och alltfler strävar efter en minskning av sockerinnehållet snarare än en ersättning av sockret med konstgjorda sötningsmedel.

Några av de övergripande ämnen som läsarna vill ska tas upp i Perspektiv är livsmedel och livsmedelssäkerhet, socker i allmänhet, socker och sötningsmedel och ungas kostvanor.

Du kan ladda ned eller beställa tidigare nummer av Perspektiv och andra informationsbroschyrer på [www.perspektiv.nu](http://www.perspektiv.nu), där du även kan anmäla att du vill prenumerera på vårt nyhetsbrev.

## Vi litar på fackfolk och experter

Under 2010 genomförde EU:s organisation för livsmedelssäkerhet, EFSA, en omfattande undersökning bland nästan 27 000 EU-medborgare i de 27 EU-länderna. Undersökningen, "Special Eurobarometer 354 – Food-related risks", som offentliggjordes i november, är en uppföljning av tidigare undersökningar som genomfördes för första gången 2005 för att få en bild av hur 500 miljoner EU-medborgare ser på en rad livsmedels- och hälsorelaterade frågor. På övergripande nivå finns det inte någon särskild fråga som konsumenterna är bekymrade över, men 19 % uppger kemikalier och bekämpningsmedel i maten som en riskfaktor. Salmonella/listeria och andra sjukdomsframkallande organismer oroar 12 %.

Kostrelaterade sjukdomar som högt kolesterol, övervikt och diabetes oroar 10 %, medan övervikt uppges oroa 9 %. I jämförelse med tidigare undersökningar bekymrar sig något fler för bekämpningsmedel i frukt och grönt, antibiotika och hormoner i kött samt färgämnen och till-

satser. I gengäld oroar sig avsevärt färre för BSE, nya virus i kött samt förgiftningar överhuvudtaget. Vi européer har stor tilltro till fackfolk. 84 % litar på läkare och hälsovårdsexperter, men 82 % litar i lika hög grad på vänner och familj. Det finns också en stor tilltro till konsumentorganisationer (76 %), forskare (73 %) och miljöorganisationer (71 %). 64 % har tilltro till EFSA, medan de nationella regeringarna anmärkningsvärt nog ligger på knappa 47 %. Det finns en skillnad i vad som orsakar oro i länderna, som inte bara är geografiskt avgränsad. Flest bekymrar sig för livsmedelskvaliteten i Danmark, Spanien, Irland och Baltikum.

Djurens välmående väcker störst oro i Finland, Sverige och Storbritannien, medan rester av bekämpningsmedel väcker särskilt stor oro i Tyskland, Italien och Belgien. Tillsatser är man mest bekymrad för i Polen och Rumänien. Analysen kan hämtas från [www.efsa.europa.eu/en/riskcommunication/riskperception.htm](http://www.efsa.europa.eu/en/riskcommunication/riskperception.htm).

## Seminarium om beroende blev ett riktigt dragplåster

Seminarieriet som anordnades av Nordic Sugar i Danmark i februari fick så många anmälningar att det fick förlängas till 2 dagar. Totalt deltog nära 300 fackpersoner i seminarieriet som tog upp dels de psykologiska aspekterna på övervikt, dels beroendeproblematiken, såväl generellt sett som i förhållande till

mat – ämnen som också togs upp i det senaste numret av Perspektiv. Ett motsvarande seminarium planeras i Sverige under det här året. Om du vill få en inbjudan till Nordic Sugars kommande seminarier är du välkommen att skicka ett e-postmeddelande till [anne-mette.nielsen@nordicsugar.com](mailto:anne-mette.nielsen@nordicsugar.com).