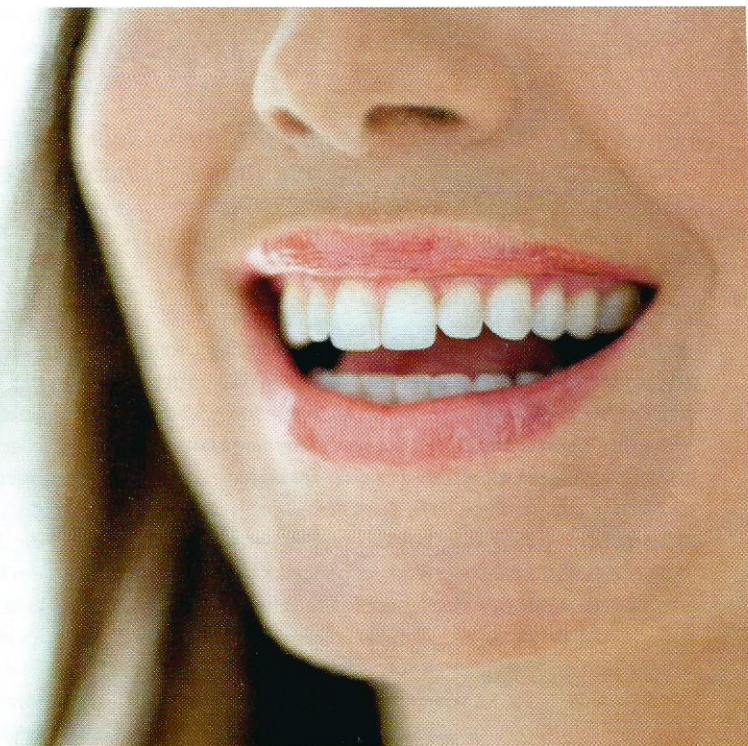


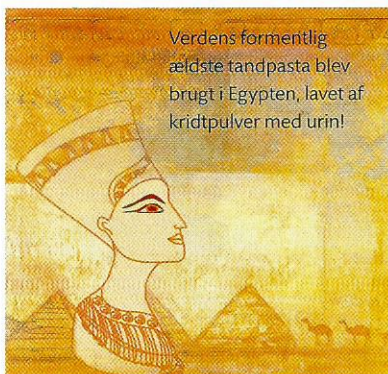
## SUND *i mund*

Vidste du, at psyken og dit mentale velvære betyder meget for dine tænders sundhed? Læge Charlotte Bech guider her til, hvordan du får stærkere tænder, færre huller og et sundere tandkød.



### FORTID GAMLE TRADITIONER

I gamle dage havde man generelt en dårligere tandstatus. Man kunne hverken forebygge eller reparere huller i tænderne, så i stedet trak man ganske enkelt tænderne ud, efterhånden som tænderne blev dårlige. Til tandbørstning brugte folk en trækvist dyppet i forskellige blandinger af urtepulver, eller man brugte en pegefinger med groft salt på som en form for tandbørstning. Man kunne også skylle munden med duftevand for at dæmpe den værste lugt. Senere begyndte man at bruge en slags forløber for tandbørster. Det var et træ- eller sølvskaft med svinehår på, som man brugte til at børste tænder med.



Verdens formentlig ældste tandpasta blev brugt i Egypten, lavet af kridtpulver med urin!

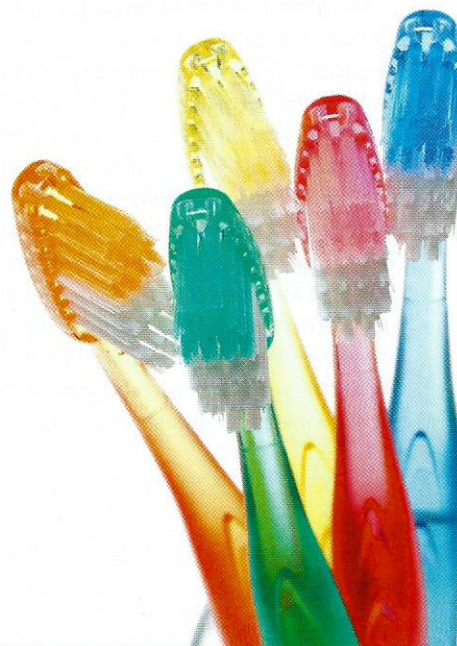
Først efter 2. verdenskrig begyndte man at bruge plastiktandbørster, der er videreudviklet til de tandbørster, som vi kender i dag. Verdens formentlig ældste tandpasta blev brugt i Egypten. Man blandede kridtpulver med urin, og det gav efter sigende hvidere tænder. Om det også kunne forebygge huller i tænderne, ved man ikke. Og der er formentlig ikke mange arkæologer, som har prøvet det af på sig selv ...

### NUTID MODERNE LÆGEVIDENSKAB

I dag har vi et avanceret og effektivt tandplejevæsen i Danmark, hvor vi har en høj hygiejne, sunde tandplejevaner og nogle af verdens dygtigste tandlæger. Vi lægger vægt på forebyggelse, systematik og opsøgende arbejde. En meget stor del af børn og unge har ingen eller kun ganske få huller i deres tænder, og også hos voksne er tandsundheden blevet markant bedre over de sidste årtier. Børn tilbydes flourskylninger i folkeskolen og rutinemæssige tandeftersyn. For gruppen af svage ældre tilbyder man også en forebyggende og behandlende tandpleje. Desværre har man for nylig fjernet tilskuddet til rutinemæssige tandeftersyn for voksne, men forhåbentlig kommer det tilbage snart.

### TANDSTATUS I DANMARK

Den andel af danskere, der har alle tænder tilbage, er steget fra 28,9 % i 1987 til 50,2 % i 2010. Endvidere ses et markant fald i andelen af tandløse ifølge Statens Institut for Folkesundhed. I 2010 er antallet af tandløse i Danmark ca. 205.000. Tandstatusen er forbedret i alle regioner. Totalt set er der i perioden 1987 til 2010 sket en markant stigning på 17,2 procentpoint i forekomsten af personer, der har mindst 20 egne tænder tilbage.

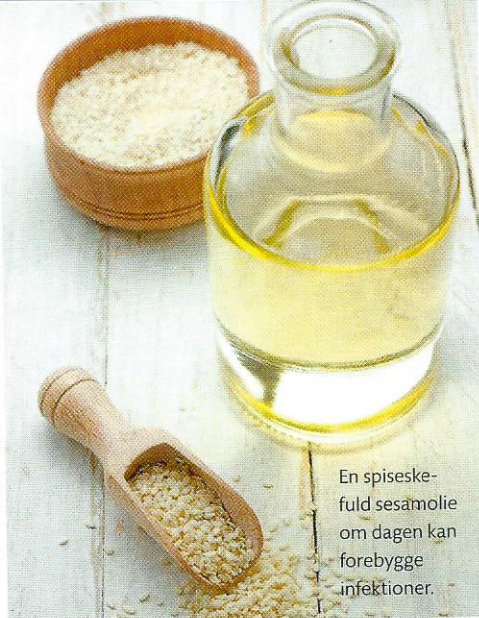


## STYRK DINE TÆNDER OG TANDKØD

**Følg de gængse råd fra tandplejen.** Sørg for tandbørstning, tandrensning, tandeftersyn, tandpleje, tandstikkere, vandskyl af munden efter sukker, te eller kaffe og brug af desinficerende mundskyllevand.

**Børst derudover tungen hver morgen.** Du kan bruge en hård tandbørste eller en særlig tungebørste, fx af mærket GUM, som er en trekantet tungebørste. Det fjerner eventuelle belægninger på tungen, specielt ved tungeroden, som giver dårlig ånde, og som er et symptom på problemer med fordøjelsen. Derudover virker det som en slags zoneterapi på tungen. Ved at børste tungen masserer du de forskellige zoner på tungen, som afspejler forskellige dele af mave-tarm-systemet. På den måde kan du forbedre fordøjelsen og optagelsen af næringsstoffer.

**Hold olie i munden dagligt.** Hver morgen kan du også tage en spiseskefuld økologisk koldpresset jomfru sesamolie i munden (helst opvarmet), lukke munden og trække olien ind gennem mellemrummene mellem tænderne. Hold det i munden i 5-10



En spiseskefuld sesamolie om dagen kan forebygge infektioner.

minutter. Bagefter kan du spytte olien ud i en affalds-spand. Dette forebygger huller i tænderne, holder tandkødet sundt og forebygger paradontose. Derudover lindrer det eventuelle smerter i mundhulen, forebygger infektioner i tandkød og knogler og forbedrer smagssansen. Det er en ayurvedisk anbefaling, som man har fulgt i tusindevis af år i Indien, og som er dokumenteret via en række kliniske forsøg af forskere ved bla.a. Meenakshi Ammal Dental College, Chennai, Indien.



**LÆGE CHARLOTTE BECH**

Efterspurgt foredragsholder og kursusleder. Hun har blandt andet udgivet bøgerne Godt og sundt året rundt og Hormoner i balance. Vil fremover skrive for Psykologi om sundhed. Tjek hendes hjemmeside for foredrag og workshops.  
[charlottebech.dk](http://charlottebech.dk)

## Bring balance i dit liv

Gå efteråret trygt i møde med en af de lækre økologiske safter fra Beutelsbacher, eller de skønne nye Pukka kosttilskud og teer.



**PUKKA**

naturesource

Vi udvælger alle vores produkter med den største omhu. Vi har kun rene, naturlige og økologiske produkter af den allerbedste kvalitet.

[www.naturesource.dk](http://www.naturesource.dk)