

# tannstikka

Nummer 01/2019

FAGKONFERANSEN  
TROMSØ 2019  
NTpF

**TEMA: ERGONOMI I TANNHELSETJENESTEN  
BLANKHOLM-UTVALGET  
FARVEL TIL NORSK TANNVERN  
NY STUDIE OM MEDFØDT TANNMANGEL**





**We've done great.  
Now it's time to do GOOD.**

**Introducing  
TePe GOOD<sup>®</sup>  
Toothbrush**

Ny kvalitetstannbørste  
gjort i et holdbart  
materiale, fremstilt i  
96% biobasert plast.  
Utviklet i samarbeid  
med tannhelsepersonell.



**Made in Sweden**

[www.tepe.com/good](http://www.tepe.com/good)



# INNHOOLD



## På Plakaten

- 6 Nytt fra styret
- 6 Nytt fra avdelingene
- 6 Studiestart til høsten
- 7 Foreslå kandidater til tannpleierprisen

## TEMA: ERGONOMI

- 8 Tverrfaglig oppfølging
- 9 Plager ved belastende arbeid
- 12 Utfordringer for tannhelsepersonell
- 14 Fysisk aktivitet

## FAGLIG

- 15 Velkommen til fagkonferanse
- 19 Studie om medfødt tannmangel
- 28 Pasienter med perio og diabetes

## AKTUELT

- 20 Slutt for Norsk Tannvern
- 24 Tannpleier i standardkomité
- 26 Blankholm-utvalget
- 30 Folk vil leve sunt

## NTPF PRESISERER

Signerte artikler i «Tannstikka» står for forfatters egen regning, og innholdet gir ikke nødvendigvis uttrykk for NTPFs offisielle syn i saken. Annonsene i «Tannstikka» er betalt og utformet av annonsøren selv, og NTPF garanterer ikke for produktet.

## redaktørens spalte

### TAKK TIL NORSK TANNVERN



Fra 1. februar var Norsk Tannvern historie. Over hundre år i tjeneste for norsk tannhelse, først og fremst for barn, men senere også for andre utsatte grupper, har gitt et resultat det er grunn til å være stolt av. Da NTv ble stiftet, like etter forrige århundreskifte, var ett av hovedmålene å jobbe for å bedre tannhelsen for barn som var rammet av sosial ulikhet. Og dem var det mange av! Det er vanskelig å tenke seg i dag at store deler av befolkningen var

helt uten tannhelsetilbud, kunnskapen var liten og kostholdet dårlig. Resultatet ble deretter.

Min far, som var født på 1920-tallet og kom fra små kår, fortalte meg en gang, uten å gjøre noe nummer av det, at han første gang var hos en tannlege da han var 25 år gammel, og at fortennene «selvfølgelig delvis var råtnet bort». Det var faktisk helt som forventet, slik var virkeligheten for de aller fleste.

De gode, gamle dagene er med andre ord ikke så mye å lengte tilbake til, og spesielt gode var det egentlig ikke!

Dagens virkelighet er en helt annen, men det har likevel vært nok av oppgaver for Norsk Tannvern. De har utviklet nye måter å kommunisere på, både med barn og med helsepersonell, og de har rettet fokus mot andre sårbare grupper og mot folkehelse generelt. Figuren «Bronto» har vært nesten like populær som Karius og Baktus, og kanskje er interessen større for dinosaurer enn for tann troll hos barn flest i dag.

Men ytre rammer endrer seg, det samme gjør økonomiske modeller. Norsk Tannvern hadde ikke lenger økonomisk grunnlag. Forhåpentligvis lar mye av materiellet seg redde. I skrivende stund er det ikke avklart hva som skjer, men vi kommer tilbake med en oppdatering i et senere nummer av «Tannstikka».

Årets fagkonferanse er lagt til Tromsø. Se invitasjon på midtsidene av dette nummeret. Det er viktig at fagkonferansen avholdes på ulike steder i landet, og det er lenge siden tannpleierne har møtt hverandre i vår nordligste landsdel. Tromsø har mye å by på også utenom selve konferansen. Kanskje mange legger inn en feriedag eller to når de først er der? De siste årene har konferansen hatt stor oppslutning. Ikke la et par timers flyreise skremme dere fra å møte opp også i år, og få ta del i et flott faglig program og et faglig fellesskap som er berikende på alle måter. Å møte hverandre fysisk, og ikke bare kommunisere elektronisk, er utrolig verdifullt!

Vi sees der!

## Velkommen nordover!

Sola har snudd og vi går mot ljosare dagar. 2019 ligg framfor oss og gir moglegheiter for den enkelte og for Norsk Tannpleierforening. Moglegheiter er eit positivt ord og står i motsetning til all politisk uro rundt oss. Demokratiet blir utfordra av polariserande krefter med auka spenning mellom land og enkeltpersonar, og auka forbruk står i motsetnad til berekraftig, klimavenleg utvikling. Dette er med på å skapa uro og usikkerheit.

Det å tenkja og handla med eit positivt utgangspunkt er utfordrande, men nødvendig, om vi skal lukkast i å løysa dei utfordringane vi står overfor. Alle kan vi bidra i det vesle og store bilde, og å

klargjera kvar ein vil, skapar retning for å oppnå nye mål. Tannpleierforeninga sin vedtatte handlingsplan for dei komande åra skapar retning for styret sitt arbeid, og identitet for yrkesgruppa. Vedtatt handlingsplan er med på å skapa trygghet i foreininga både for medlemmene og for styret i perioden.

Eitt av punkta på handlingsplanen er fagleg utvikling av yrkesgruppa. I dette nummeret blir Fagkonferansen 2019 presentert. I år er fagkonferansen i Tromsø, og det har gitt Tannpleierforeninga eit særdeles bra utgangspunkt for å setja saman eit godt, fagleg program. Fagansvarleg Benthe Hansen har lagt vekt på tilgang til kompetanse ved universitetet i Tromsø og Tannhelsetenestens kompetansesenter for Nord-Norge, TkNN. God kompetanse og velvilje frå aktuelle forelesarar vil gi deltakarane på fagkonferansen eit spesielt variert og spennande program.

Det er viktig at tannhelse blir sett på dagsorden på områder der det ikkje har vore tradisjon for å ha kompetanse tilgjengeleg. Tannpleierforeninga har som mål å utvida arbeidsarenaer der tannpleiar skal vera representert. Tannhelsetenester på sjukehus har dei seinare åra fått auka merksemd, og erfaring visar at tannpleiefagleg kompetanse styrkjer samarbeidet mellom sjukehusavdelingane og tannklinikken på sjukehusa. Tannpleier i kommunen er eit anna område som foreininga har på handlingsplanen.

Stortinget sitt anmodingsvedtak visar

politisk vilje, og erfaringar frå prosjektet i Hamar kommune om kommunal tannpleier, gir godt grunnlag for vidare arbeid. Dette er tema som er viktige å fokusera på ved å setja dei på dagsorden på fagkonferansen.

Team for TOO-behandling er blitt etablert i alle fylka. For å understreka tannpleieren si rolle i teamet, er dette ein del av programmet og presentert ved tannlege og tannpleier ved TkNN. Det er viktig at tannpleier er oppdatert på nye retningslinjer innafor periodontale lidingar. Dette temaet blir også tilbydd tannpleiarane som dagskurs til hausten. Førsteamanuensis A. E. Múnster Halvari gjennomfører undersøking blant tannpleiarane om arbeidsmotivasjon, kunnskapsdeling og trivsel på jobben. Resultata så langt vil bli presentert på konferansen.

Deltakarane kan i tillegg gleda seg til å møta ein spesielt vakker del av landet som kan by på ljose dagar og netter, og tur til vakre Sommerøya. Øya blir omtalt som eit levande fiskevær, med rivierastrender og fantastisk utsikt mot Tromsø sin skjærgard.

Så velkommen til Tannpleierforeninga sin fagkonferanse, i år til fagdagar og sosialt samvær i midnattsola sitt rike!

Med venleg helsing



Hilde Aga



Opalescence



MY SMILE IS

*Bright*

#MYSMILEISPOWERFUL

*Haleigh*, fra USA — en hårstylist, gamer og atlet — smiler fordi hun elsker å være seg selv. Opalescence Go® ferdigfylte blekeskinner til bruk hjemme, med 6 % hydrogenperoksid, er en perfekt løsning, slik at hun kan få plass til tannblekingen i den stramme timeplanen. Komfortabelt og klar til bruk rett fra forpakningen. Mange pasienter trenger bare et hvitere smil for å kunne skinne. That's the power of a smile. Finn ut mer om kosmetisk bleking av tenner på [opalescence.com/no](http://opalescence.com/no).



**IDS**  
2019

Besøk oss på IDS i København: Hall 11.3, Stand K010-L019

[www.ultradent.com/eu](http://www.ultradent.com/eu)

© 2019 Ultradent Products, Inc. All rights reserved.

**ULTRADENT**  
PRODUCTS, INC.

# PÅ PLAKATEN

*Smått og stort om tannpleiere og samfunnet rundt*








## HYPOSALIVASJON

Pasientar med diagnosen hyposalivasjon får frå 1. januar dekning etter takst 101. Ved denne tilstanden blir det ytt støand etter refusjonstakst. Tannpleier kan frå 1. januar 2019 benytte takst 101 også ved tilstand 10 for pasienter som ikke har periodontitt, slik det står i merknaden til takst 10. Takst 101: Opplæring til egenomsorg og forebyggende behandling

Taksten kan kun benyttes i sammenheng med behandling av sjeldne medisinske tilstander, ved infeksjonsforebyggende behandling ved særlige medisinske tilstander, ved hyposalivasjon og ved behandling av personer med sterkt nedsatt evne til egenomsorg ved varig sykdom eller ved varig nedsatt funksjonsevne, jf. forskriften § 1 nr. 1, 4, 10 og 14. Taksten kan benyttes ved disse punktene uten at det gjøres annen behandling.

Vedtak om tilskot til forebyggjande tiltak overfor pasientgruppa vil vera til stor hjelp for desse pasientane. Det er også til stor glede for Norsk Tannpleierforening at foreninga har vunne fram i sak som har vore fremma i fleire år på innspelsmøta med Helsedirektoratet.

### NYTT FRÅ STYRET

-  13. desember vart Blankholm-utvalget si innstilling overlevert helseministeren og eldre- og folkehelseministeren. Tannpleierforeninga deltok på overleveringa i Helse- og omsorgsdepartementet, saman med journalist frå Delta. Hilde Aga kommuniserte med helseministeren og eldre- og folkehelseministeren. NOUen er lest og blir omtala i bladet. Tannpleierforeninga markerte NTpFs sin 50 årsdag
-  Tannpleierforeninga markerte 50 års dagen med kaffi og kake i Delta sine lokaler. Norsk Tannpleierforening vart stifta den 9. desember. I tala heidra leiar Hilde Aga tannpleiarane som starta foreninga i 1968: Gerd Hansen, Astrid Egner, Anita Nilssen og Liv Hallstensen.
-  Tannpleierforeninga har hatt møte med Ap og SV på Stortinget, og med Pensjonistforbundet ved generalsekretær.
-  Tannpleierforeninga har hatt møte med statsekretær og embetsverket i Helse- og omsorgsdepartementet.
-  Høyringsnotat er sendt vedr. Nasjonalt pasient- og brukerombud.
-  Tannpleierforeninga var representert i møte i Helsedirektoratet om digitaliseringsprogrammet EDiT, «Enklere digitale tjenester». Det vil bli sett ned arbeidsgrupper og referansegrupper i det vidare arbeidet.
-  Fagprogram til fagkonferansen i Tromsø er klart, og det jobbes med program til lokalleiarsamlinga i mars.

## Studiestart til høsten for videreutdanning i tannpleie og helsefremmende arbeid

Universitet i Sørøst-Norge har studiestart i videreutdanning i tannpleie og helsefremmede arbeid kommende høst. Søknadsfrist er fra 15. februar til 15. mai, og studested blir som tidligere ved campus i Vestfold. Studiet vil bidra til at tannpleiere styrker sin kompetanse og i større grad kan ivareta ulike befolkningsgruppers generelle og særskilte behov for tannhelsehjelp med økt fokus på tverrfaglig folkehelsearbeid, blant annet beskrevet i folkehelseoven.

Samtidig vektlegger studiet å styrke tannpleieres kompetanse innen klinisk tannpleie, tannpleiernes funksjon i samfunnet, og tannpleiernes veilednings- og kommunikasjonsferdigheter for å fremme samhandling med ulike befolkningsgrupper og samarbeidspartnere. Tannpleiere i privat og offentlig sektor er målgruppe for studiet.

Les mer [www.usn.no/studier](http://www.usn.no/studier).



## JUBILANTER



Eline Juel Bjørkevik vant prisen i 2018. Foto: Anne L. Buvik

40 år

Annette Berge, Oslo  
Ingri-Mari Mathiassen, Lysaker  
Monica Gjestrum, Lena  
Linda Vik Brennhovd, Krokkleiva  
Marion Dalen, Froland  
Line Pallesen Farnes, Flaktveit  
Janne Lange, Hommelvik

50 år

Vibeke Marie Sørnes, Gullaug  
Heidi Dale, Førde  
Kari-Anne Hetlen, Mo i Rana

60 år

Anne Karin Vivelid, Helle

## Foreslå kandidater til ORAL-Bs TANNPLEIERPRIS!

Hvert år utdeles prisen «Årets tannpleier» på NTpFs fagkonferanse. Hvem skal få prisen i 2018? Foreslå gode kandidater. Her er statuttene for prisen:

### FORMÅL

Oral-B ønsker å hedre en tannpleier som har utmerket seg innenfor fagområdet til tannpleierne.

### TILDELING

Oral-Bs pris skal gis til en tannpleier som har utmerket seg spesielt innenfor det helsefremmende og forebyggende arbeidet. Det legges vekt på: Utviklingsarbeid som fremmer yrkesgruppen

### STORT FAGLIG ENGASJEMENT

Oral-B dekker kostnadene til prisen, reise til og fra fagkurset samt opphold, kursavgift og sosialt arrangement for prisvinneren. Prisen er en gavesjekk med verdi NOK 10.000,-.

Det er ikke anledning til å fremme seg selv som kandidat.

Utlysning av prisen annonseres i Tannstikka og på tannpleier.no/ medlemssiden. Representant fra Oral-B tildeler prisen under NTpFs årlige fagkonferanse.

### SØKNADSRIST

Forslag på kandidater med begrunnelse sendes innen 5. april i tildelingsåret til: ntpf@delta.no

### BESLUTNING

Det oppnevnes to representanter til priskomiteen:

En representant fra Oral-B

En representant fra NTpF med vara



NYTT FRA AVDELINGENE

## NY LOKALLEDER HORDALAND

Marita Bjørkelund (bildet, 33) er ny leder i lokalavdeling Bergen og Hordaland. Hun har jobbet i Hordaland Fylkeskommune siden 2009 da hun var ferdig utdannet, og jobber nå ved Nesttun tannklinikk.

Hun overtok som leder etter Bente Bakke i januar, da kom også Laila Adel og Aina Wichmann inn som nye styremedlemmer. Grethe Skog Kolle og Siren Vatshelle har gått ut av styret.

Avdelingen satser på å få arrangert enten et heldagskurs eller kveldskurs før sommeren. En ny Facebook-side er også under etablering.

**Avdelingene oppfordres til å bidra med smått og stort til denne spalten. Send stoff og bilder (høyoppløselige) til an-buvik@online.no.**

# TVERRFAGLIG GRUPPE FØLGER OPP TANNHESETJENESTEN

Hvert tredje år får alle de offentlige tannklinikene i Hedmark besøk av ergonomigrappa. For å avdekke dårlige arbeidsstillinger filmes de ansatte – i aksjon.

Tekst: Tone Elise Eng Galåen Foto: Tone Elise Eng Galåen og Agnete Tørudbakken

Deler av denne reportasjen er hentet fra Norsk Tannlegeforenings tidsskrift «Tidende». Redigert og oppgradert for «Tannstikka» av Anne L. Buvik. Gjengis med tillatelse.

Ergonomigrappa er en tverrfaglig instans opprettet av fylkestannlegen i Hedmark. Den består av Nils Rune Tønnessen, tannlege og klinikksejef på Brøttum og Moelv tannklinikker, Tove Britt Høgli, tannpleier og studentveileder på Hamar tannklinikk, Brita B. Sigurdson, tannhelsesekretær på Brøttum og Moelv tannklinikker og verneombud i Mjøsdistriktet og



Leder av ergonomigrappa er fysioterapeut og spesialrådgiver i bedriftshelsetjenesten i Hedmark fylkeskommune, Agnete Tørudbakken.

– Ergonomidagen er et ledd i å drive systematisk HMS-arbeid. Arbeidsgiver, i dette tilfellet fylkestannlegen i Hedmark, har plikt til å informere sine ansatte om de risikofaktorene arbeidstakerne er utsatt for. Han har også plikt til å gi arbeidstakeren opplæring i hvordan risikofaktorene kan reduseres, samt

å gi opplæring i hensiktsmessig arbeidsteknikk, sier Tørudbakken.

## SKAL VIRKE FOREBYGGENDE

Når ergonomigrappa er på besøk blir alle de ansatte ved tannklinikken filmet med iPad i en reell behandlings- eller jobbsituasjon, samtidig som de mottar veiledning av ekspertteamet.

– Erfaringsmessig vet vi at det er lurt å rettlede der og da, før vi ser på opptaket i fellesskap etterpå. Senere på dagen kjører vi en gjennomgang av arbeidsstillinger og arbeidsteknikker ved behandlingsstolen og uniten. Da er Nils Rune tannlegen, og en annen fra ergonomigrappa sitter i stolen, sier Trørudbakken.

En stor andel av sykefraværet i Norge skyldes plager i muskel- og skjelettapparatet,



*Fylkestannlege Claes Næsheim har tatt initiativ til opprettelsen av tverrfaglige ergonomigrupper som besøker tannklinikene i Hedmark jevnlig. Når Hedmark og Oppland blir slått sammen til Innlandet neste år, vil ordningen også bli innført i dagens Oppland fylke. Foto: Gaute Moen, Hedmark fylkeskommune.*





*De ansatte observeres og filmes under arbeidet.*

også på tannklinikken. Ny teknologi som introduseres, eller forandringer i arbeidsforholdene, kan kreve en ny ergonomisk gjennomgang.

- Den offentlige tannhelsetjenesten betjener en del pasienter innen hjemmesykepleien, psykiatri og rus. Når vi tenker ergonomi, står mennesket i sine umiddelbare omgivelser sentralt. Men vi må også ta hensyn til hvordan arbeidsoppgavene er organisert.

#### MÅLET ER LAVERE SYKEFRAVÆR

- Da jeg tok over som fylkestannlege i 2010, var ergonomigruppen noe av det første jeg formaliserte som en del av IA-målene våre, sier fylkestannlege i Hedmark, Claes Næsheim.

I år er det fjerde gang ergonomigruppen besøker de 22 tannklinikene i Den offentlige tannhelsetjenesten i Hedmark. Konseptet ergonomidagen har eksistert i 15 år, men det var først da Næsheim satte ned en arbeidsgruppe på fire personer bestående av tannlege, tannpleier, tannhelsesekretær og renholder, at arbeidet ble systematisert.

- Målet er å få ned sykefraværet ved å forbygge belastningsskader, og avdekke uheldige arbeidsstillinger i arbeid med tekniske innretninger, sier Næsheim.

Medlemmene i ergonomigruppen har fått kompetanseoppbygging i form av kurs og seminarer. Første runde i 2010 avdekket mange avvik som ble utbedret. Blant annet ble det installert motoriserte resepsjonsluker og hevesenke-arbeidsstasjoner. Rundene foretatt i 2013 og 2016 viser at det blir færre og færre ting å rette opp i. Det er de ansatte selv som har ønsket at det skal skje en ergonomisk gjennomgang av arbeidsplassen hvert tredje år, og nå er man i gang med runde nummer fire.

- Til å begynne med var det en del vegring. Det var nødvendig at jeg som leder sa at dette skal gjennomføres,

og at alle skal være med. Jeg tror de fleste nå har erfart at det å bli filmet i behandlingssituasjonen for å avdekke eventuelle feil arbeidsstilling, har vært nyttig. Ergonomidagen er blitt et velkomment innslag på fylkets tannklinikker, sier Næsheim.

#### SPESIFIKKE KRAV UTSTYRSLEVERANDØRENE

Erfaringene ergonomigruppen gjorde seg fra den første runden i 2010, er tatt hensyn til i kravspesifikasjonene når Tannhelsetjenesten i Hedmark kjøper inn utstyr.



#### PLAGER VED BELASTENDE ARBEID

- Ved ensidig belastende arbeid kan det på kort eller lengre sikt oppstå tretthet, ømhet, smerter, hevelse og stivhet i muskler, sener og ledd. Dette fører ofte til nedsatt funksjonsevne, nedsatt oppmerksomhet og kan øke risiko for ulykker.
  - Plager som følge av ensidig eller belastende arbeid kan henge sammen med:
    - Langvarig spenning av musklene
    - Trykk på, eller strekning av, vev
    - Påvirkning av blodforsyving eller nerver.
    - Skadene kommer oftest i kroppens muskler, sener, ledd og tilhørende kar og nerver. Skadene ses oftest i nakke, skuldre, armer og hender, men kan oppstå i alle områder av kroppen. Ensidig belastende arbeid kan også være årsak til:
      - Stress
      - Psykisk tretthet og nedsatt opplagthet.
  - Dersom man opplever plager som her er nevnt, selv eller blant kollegaer, er det på høy tid å undersøke belastningene i arbeidsdagen nærmere.
- Ved ønske om bistand til nærmere undersøkelser bør man involvere følgende:**
- Nærmeste leder
  - HMS ansvarlige i virksomheten (f.eks. verneombud)
  - Bedriftshelsetjenesten
  - Disse kan ofte bistå med tips, råd og forebyggende tiltak som kan være med på å forebygge sykdom og fravær.

kombinert med lettere psykiske plager. God ergonomi på arbeidsplassen vil kunne forbygge sykefravær. Ergonomien påvirker også arbeidsprosessene.

- Hvis man har godt utstyr som kan tilpasses, får man bedre flyt, og kvaliteten på arbeidet blir bedre, sier Tørudbakken.

Også det psykososiale miljøet spiller inn.

- Høye kvantitative krav i kombinasjon med følelsen av ikke å ha kontroll på arbeidsmengden er lite gunstig for kroppen, sier hun.

#### BEVISSTGJØR DE ANSATTE

Ergonomi (av gresk ergon, 'arbeid', og nomos 'lov') er i praksis tilpasningen som skjer mellom enkeltmennesket og omgivelsene for å unngå uheldige belastninger. Arbeidslivet har endret seg,



– I løpet av de fire siste årene har vi byttet ut rundt 90 uniter. Da ligger det som en føring i utlysingen, at uniten skal leveres med artikulerende nakkestøtte og avtagbare armer. Det er ikke standardlevering fra utstørsleverandøren, og et direkte resultat av ergonomigruppas arbeid. Når vi legger dentale innredninger ut på anbud gjør vi det med spesifikke krav, slik at innredningen leveres så ergonomisk riktig som mulig, sier Næsheim.

Når ergonomigruppa har besøkt en klinikk, utferdiger de en protokoll som sendes fylkestannlegen.

– Jeg gir kliniksjeff eller overtannlege beskjed om hvilke tiltak som skal settes i verk, med kopi til AMU tannhelse. Vi kontrollerer kontinuerlig at tiltakene blir gjennomført. De som jobber på

klinikkene ser at ergonomidagen gir resultater, sier Næsheim.

Fylkestannlegen i Hedmark har ennå ikke undersøkt om satsingen på ergonomi har en direkte innvirkning på sykefraværet. Næsheim er likevel klar i troen på at å tenke ergonomi er forebyggende, og i alle fall ikke forsterker andre belastningsskader.

– Jeg velger å tenke at dette er et av flere langsiktige tiltak. Hadde vi ikke gjort dette, hadde vi kanskje hatt et høyere sykefravær enn de rundt sju prosentene vi ligger på i dag. Vi gjør dette for våre ansatte ved 22 tannklinikker i Hedmark, og akter å fortsette med det, sier han.

Fylkestannlegen har bestemt at ordningen med ergonomigruppe på besøk på klinikkene skal utvides til å omfatte også nåværende Oppland fylke når Hedmark og Oppland fra neste år

Den tverrfaglige ergonomigruppa som besøker alle offentlige tannklinikker i Hedmark. Den består av tannpleier Tove Britt Høgli, tannlege Nils Rune Tønnessen, fysioterapeut og leder av gruppa, Agnete Tøruddbakken, tannhelsesekretær Brita B. Sigurdson og Leonarda Lewinska., renholder på Elverum tannklinikk. Sistnevnte er ikke til stede på bildet.

#### OM ERGONOMI

Ergonomi kan forenklet beskrives som et kunnskapsfelt som omhandler tilpasning mellom arbeidsmiljø/teknikk og mennesket. For å unngå sykdom og belastningsskader må både arbeidsgiver og arbeidstaker ta hensyn til hva som er god ergonomi. Riktig belastning er sunt, og bevegelse er nødvendig. Målet er å redusere feilbelastning og overbelastning. Tungt og ensformig arbeid, svært belastende arbeidsstillinger og tidspres er spesielt uheldig.

#### Om helsekonsekvenser

- Muskel- og skjelettplager er den største enkeltårsaken til sykefravær i arbeidslivet. Vi vet at en del av disse plagene forårsakes av yrkesarbeid, men vi vet ikke nøyaktig hvor stor denne andelen er.
- Helseplager kan oppstå når kroppens toleransegrenser overskrides. Dette er en normal reaksjon på for høy belastning.
- I løpet av livet får omkring 80 prosent plager med ryggen, og til enhver tid er 15–20 prosent av befolkningen plaget med ryggen
- Unngå for tungt arbeid, ensformig gjentakelsesarbeid og uheldige arbeidsstillinger.
- Dårlige ergonomiske forhold i arbeidsmiljøet er en av arbeidslivets største bekymringer.

#### Hvordan forebygge muskel- og skjelettplager?

- Arbeidsgiveren din har ansvar for å legge arbeidet til rette slik at arbeidstakerne ikke påføres skader eller plager.
- Du som framtidig arbeidstaker bør være med og peke på nødvendige endringer for å bedre forholdene, og må også selv gi beskjed når kroppens grenser er nådd. Vi har alle ulike grenser for hva som er tungt arbeid og ikke.



# Røykeslutt er vanskelig ...

... men med kombinasjonsbehandling fra Nicotinell øker man sjansen for å slutte å røyke! Anbefal kombinasjonsbehandling med 24-timers plaster og sugetabletter til dine pasienter og hjelp de på veien til et røykfritt liv og bedre tannhelse.



**NICOTINELL KOMBINASJONSBEHANDLING**

**Nicotinell**



*Lite arbeidsområde (munnen),  
og tett fysisk på andre personer,  
er blant de ergonomiske  
utfordringene som finnes blant  
tannhelsepersonell.*



# HVILKE UTFORDRINGER HAR TANNHELSETJENESTEN?

Leder av ergonomigruppa i Hedmark, fysioterapeut og spesialrådgiver Agnete Tørudbakken i Hedmark fylkeskommunes egen bedriftshelsetjeneste, har mye førstehånds erfaring med ergonomi i tannhelsetjenesten. Hvilke spesielle utfordringer har de som jobber direkte med pasienter i tannhelsetjenesten?



Leder av ergonomigruppa i Hedmark, fysioterapeut og spesialrådgiver Agnete Tørudbakken.

Tekst: Anne L. Buvik

Tannhelsetjenesten og ergonomi er et lite og spesialisert arbeidsområde, men spennende. Det er et ganske lite arbeidsfelt, nemlig munnen, det er synskrevende, arbeidet krever en stor grad av presisjon, og mye avansert utstyr. Dessuten jobber de ulike yrkesgruppene tett sammen, rent fysisk. Man har også

en variabel ytre faktor, nemlig pasienten, som kan by på ulike utfordringer. Blant annet er det en kjent sak at det er mer utfordrende rent ergonomisk å jobbe i overkjeven enn i underkjeven, påpeker Tørudbakken.

– Generelt vet vi at arbeid som medfører bøyd nakke og vridninger i ryggen, utgjør en risiko for muskel- og skjelettplager. Likeledes arbeid med hendene løftet over albuehøyde. Arbeid med hendene over skuldrene er også en stor risikofaktor. Derfor må vi ha ekstra fokus på dette, sier Tørudbakken.

Å sitte fremoverbøyd med nakken med mer enn 20 grader i mer enn 40 prosent av arbeidstiden, gir økt risiko for nakkeplager. Å jobbe med albuen hevet, gir statisk belastning av muskulaturen, og økt risiko for skulderplager.

## BEVISSTGJØRING

– Begge feilstillingene er godt kjent blant tannleger og tannpleiere. Vi klarer ikke fjerne dem helt, men alle kan bevisstgjøres til å redusere mengden. Se godt, jobbe godt og sitte godt, det er prinsippene ergonomigruppa jobber etter for å forbygge muskel- og skjelettplager, sier Tørudbakken.

Det samme gjelder utformingen av uniten og av utstyr som brukes. Et resultat av ergonomigruppas arbeid er at det nå skal være nakkestøtter som er enkle å regulere på alle uniter på klinikkene.

– Det at vi er rundt på klinikkene gjør at vi kan fange opp helt konkrete ting i forhold til kravspesifikasjoner, vi får innspill som vi kan ta med med inn i kravspesifikasjonene ved innkjøp. Et konkret eksempel er tykkelsen på håndtaket på instrumentene – noen håndtak er svært tynne, andre bedre



Arbeidsplassens utforming har mye å si. Pedalene på uniten må være plassert slik at de ikke kommer i veien for den man jobber sammen med.

polstret. Hva bør vi gå for? Det vet selvsagt de som jobber med dem til daglig aller best, understreker Tørudbakken.

## TETT PÅ HVERANDRE

En annen faktor er at tannlege og tannhelsesekretær er ofte veldig tett på hverandre, rent fysisk. Da bør det tilrettelegges for at de i minst mulig grad går i veien for hverandre, eller må anstrenge seg for å unngå at det skjer. Et tiltak for å unngå dette, er å sørge for at pedalen på uniten er plassert slik at de ikke kommer inn på tannhelsesekretærens område.

Ergonomigruppa har jobbet systematisk siden 2010. Det er AMU-vedtak på at denne gjennomgangen på klinikkene skal utføres hvert tredje år. Det kan kanskje synes ofte, men har vist seg å være viktig. I år er det fjerde gang man «går runden» på klinikkene for å snakke om ergonomi. For en god ting kan ikke sies for ofte.

– Når jeg holder min gjennomgang, sier jeg ofte at «dette vet dere». Men samtidig skal man ta høyde for at det er utskiftninger på klinikkene og nye folk kommer til, dessuten er repetisjon og nye gjennomganger viktige for å holde temaet høyt oppe på dagsordenen og for





å gjøre ergonomi til en selvfølgelig del av hverdagen, sier Tørudbakken. En fast gjennomgang hvert tredje år gjør også at det avsettes tid til fokus på temaet, mens det ellers gjerne forsvinner i andre gjøremål.

### ANDRE FAKTORER

Ergoterapi-gruppa benytter også besøket på klinikkene til å henlede oppmerksomheten på andre risikofaktorer. Etter hvert han man også fått en utvidet forståelse av ergonomi. Det er ikke bare den fysiske utformingen av arbeidsplassen, men også hvordan avtaleboka er organisert. Blir belastningen fordelt jevnt ut over dagen, eller utover uka? For det er kjensgjerning at ulike pasienter har ulike behov og byr på ulike belastninger for tannlege og tannpleier. Hvor i munnen skal man jobbe? Hvor omfattende er arbeidet? Er det god rytme og flyt i arbeidet?

Hva med de psykososiale forholdene på klinikken? Er det gode ledere? Kjenner man prosedyrene om man blir utsatt for vold og trusler? Ikke alle vet at det finnes faste prosedyrer for dette. Alt dette er forhold som påvirker kroppen. De fleste er klar over at psykiske og fysiske faktorer henger sammen, men man kan bli overrasket over hvor store og dramatiske de fysiske utslagene av psykiske faktorer kan bli.

### SAMMENSATT GRUPPE

– Kjenner du til om det er tilsvarende grupper i aksjon i andre fylker?

– Besøk av fysioterapeut på arbeidsplassen er vanlig, tannhelsetjenesten er blant de yrkesgrupper som pålagt å ha bedriftshelsetjeneste. Men jeg kjenner ikke til andre fylker som har en tilsvarende sammensatt ergonomigruppe, hvor alle yrkeskategorier er representert. Det er udiskutabelt en stor fordel!

– Det er også spesielt at vi har med representanter fra alle yrkesgrupper

innen tannhelseteamet med på klinikkbesøkene. Da er det lettere å kommunisere enn der hvor det «bare» er en fysioterapeut som foreleser. Her har vi folk som vet i praksis hva som er belastende i de ulike grupper arbeidsoppgaver. Dette gjør at folk lettere identifiserer seg med det som blir sagt og demonstrert, og det er faglig forankret i deres egen arbeidssituasjon. Og noe vi ser, er at en viss skepsis til prosjektet, som nok var der i begynnelsen, med tiden har blitt borte, slik at det er nå en selvfølge å snakke om og ta opp forhold omkring ergonomi, og det er selvsagt gledelig.

– Ifølge fylkestannlegen har dere ikke påvist noen målbare resultater som følge av ergonomiarbeidet, f.eks. ved et lavere sykefravær?

– Vi skulle gjerne sett en konkret, positiv utvikling, men disse tallene har vi ikke. Likevel vet vi at det vi holder

### FYSISK AKTIVITET OG ARBEID

*Fysisk aktivitet fremmer helse, gir overskudd og kan bidra til økt trivsel. Personer som er fysisk aktive og i god fysisk form er også mindre syke enn personer som er lite aktive. Å vurdere tiltak for å fremme fysisk aktivitet blant arbeidstakerne er også underlagt Arbeidsmiljøloven. Arbeidsgiver skal altså, i tilknytning til det systematiske helse-, miljø- og sikkerhetsarbeidet også vurdere tiltak for å fremme fysisk aktivitet blant arbeidstakerne. Arbeidstilsynet og Helsedirektoratet har sammen med STAMI utformet et faktaark om fysisk aktivitet og arbeid. Det kan lastes ned fra [www.stami.no](http://www.stami.no).*

*Hjemmet, fritiden, transport til og fra arbeidet, og også arbeidsplassen er viktige arenaer for økt fysisk aktivitet. Inaktivitet har negative effekter, og mindre inaktivitet vil i seg selv gi positive helseeffekter. Voksne som er lite fysisk aktive vil ha en betydelig helsegevinst ved å drive 30 minutter fysisk aktivitet daglig. Et enkelt eksempel på en slik aktivitet kan være rask gange. For eksempel til eller fra, eller både til og fra, arbeidsplassen. For økt effekt vil moderat fysisk aktivitet over lenger tid, eller hard fysisk aktivitet over en viss tid bidra god. Ved slik trening, er ikke*



Her, på Løten tannklinikk, er oppvaskmaskinen på steril hevet for å oppnå en god arbeidsstilling.

på med, har en god forebyggende effekt. Effekten av forebygging er som kjent vanskelig å måle. Dessuten er det viktig å huske på at plager i muskler og skjelett er et sammensatt område, som kan ha mange andre opprinnelser enn arbeidsstillingen på jobb, avslutter Agnete Tørudbakken.

*nødvendigvis arbeidsplassen riktig arena. Her betyr fritiden og aktivitetene ut fra hjemmet meget mer.*

*På arbeidsplassen bør en både gjennomføre og dokumentere en vurdering av fysisk aktivitet opp mot HMS-arbeidet. Her er det viktig å involvere både arbeidstaker- og arbeidsgiversiden og å involvere arbeidsmiljøutvalget om dette eksisterer. For å lykkes må en spesielt hensynta spesielle arbeidsforhold i bransje og virksomhet, ta hensyn til jobbkravene som stilles de ansatte og å vurdere, på en samlet bakgrunn, hvilke tiltak som kan være aktuelle. Noen eksempler på fysiske aktiviteter som kan være enkle å innføre, er sosiale fysiske aktiviteter slik som lavterskelkonkurranser, gå- eller sykle til jobben-aktiviteter og frivillige treningsgrupper mm.*

**Hvordan legge til rette for fysisk aktivitet i tilknytning til arbeidsplassen?**

- Forankre arbeidet i ledelsen
- Arbeid systematisk, helhetlig og langsiktig
- Legg opp til flere lavterskeltilbud som inkluderer alle
- La tilbudet være frivillig



# FAGKONFERANSEN

TROMSØ 2019

NTpF

## Velkommen til fagkonferansen i Tromsø 28. og 29. mai 2019!



Unilever- Zendium og W&H Nordic AB med EMS er hovedsponsor for NTpFs fagkonferanse 2019



**EMS**<sup>+</sup>  
MA KEM E SM.EL.



**zendium**  
STYRKER MUNNENS EGET FORSVAR

tannstikka 15





Norsk Tannpleierforening avd. Troms ønsker velkomme til vår arktiske hovedstad Tromsø. Datoene er tirsdag 28. og onsdag 29. mai.

Fagkonferansen inneholder interessante temaer som odontologisk psykologi, tannlege og tannpleier i sykehus, periodonti og nye retningslinjer innen diagnostikk, nye anbefalinger om smittevern, farmakologi og bruk



av antibiotika, ivaretagelse av engstelige barn på tannklinik, TOO-team og tannpleierfunksjon, eldretannpleie og presentasjon av undersøkelsen Tannpleiere og trivsel på jobben. I tillegg presenterer dentalutstillerne mange nye produkter.

Konferansen er lagt til Clarion Hotel The Edge, som er det største kongress- og konferansehotellet i Tromsø. Hotellet ligger helt nedi vannkanten i Tromsø sentrum, og med sin innovative arkitektur speiler det seg i vannflaten. Herfra kan du oppleve nordlyset som danser på himmelen om vinteren, midnattsolen på sommeren, Tromsøs kulturliv og den særegne nordnorske naturen.

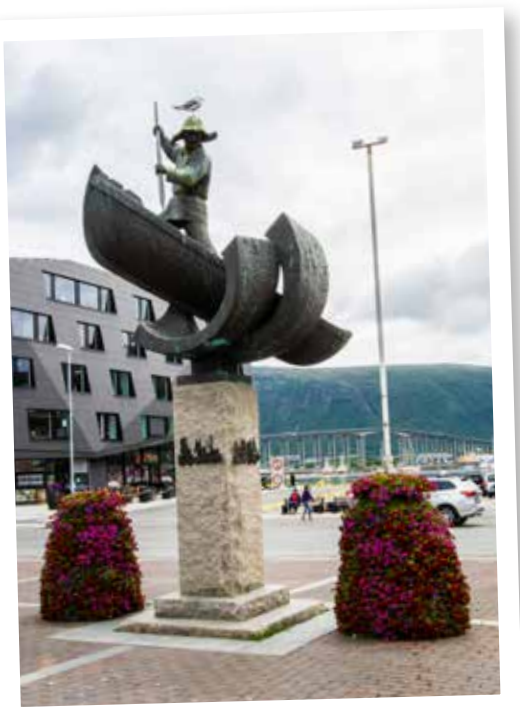
Tromsø i seg selv skulle ikke behøve noen nærmere presentasjon – «Nordens

Paris» byr på vakker natur, pulserende byliv, fantastiske restauranter og kafeer for enhver smak.

Dessuten er det mulig for utflukter både til lands og til vanns, og utsikten fra Fjellheisen, gondolbanen som tar deg opp 400 meter over havet, er et minne for livet. Tromsø sentrum er kompakt, det meste er innenfor gangavstand, og turen fra flyplassen til byen tar 10 minutter.

Vi i arrangementskomiteen ser frem til å vise frem by og kultur og ikke minst gi dere faglig utbytte i kombinasjon med særegent klima og en spesiell utflukt i den sosiale delen av programmet. Turen til Sommarøy tar oss gjennom et utrolig vakkert kystlandskap til et helt spesielt fiskevær.

Vi gleder oss stort til å få vise fram byen vår og ønsker velkommen med et ordtak:







### PÅMELDINGSINFORMASJON

Påmeldingsfrist: 22. mars 2019

Påmeldingen til årets fagkonferanse går som vanlig via vår medlemsside:  
[www.medlemssiden.tannpleier.no](http://www.medlemssiden.tannpleier.no)

Under «Kunnskap» finner du informasjon om årets fagkonferanse.

### KURSPRIS 28. MAI – 29. MAI

Medlemmer av NTpF/ Delta	Kr. 3 000,-
Ikke medlemmer av NTpF/ Delta	Kr. 5 000,-
Pensjonistmedlem av NTpF/ Delta er fritatt kursavgift	Kr. 0,-
Studentmedlemmer er fritatt kursavgift, og tredjeårs studenter får dekket dagpakke.	Kr. 0,-

*Nyt de små tingene, for en dag vil du kanskje se tilbake og oppdage at det var de som var de store.*

### REISE:

De fleste velger å reise til Tromsø med fly. Både SAS og Norwegian har mange flyvninger daglig fra Oslo, med tilknytning til andre store norske byer. Er man tidlig ute, er det ikke noe problem å finne rimelige billetter. Langnes flyplass ligger på selve Tromsøya, og er bare ca. 10 minutters kjøretur fra hotellet.

Har man god tid, kan man vurdere å unne seg et cruise med Hurtigruten – verdens vakreste sjøreise. En reise fra f.eks. Trondheim til Tromsø tar to dager, og går gjennom noe av det mest spektakulære landskapet reisen kan by på! Sjekk på [www.hutigruten.no](http://www.hutigruten.no).

Ankomst	Diverse bo-/kostmuligheter	Kroner
27.mai – 29.mai	Enkeltrom: 2 netter ( 2 frokoster, 2 dagpakker, bryggebuffé)	4500,-
28.mai – 29.mai	1 natt (1 frokost , 2 dagpakker, bryggebuffé) 1 natt m/ frokost	3310,- 1190,-
27.mai – 29.mai	Dobbeltrom pr. person: 2 netter (2 frokoster, 2 dagpakker, bryggebuffé)	3410,-
28.mai – 29.mai	(1 frokost , 2 dagpakker, bryggebuffé) 1 natt m/ frokost	2765,- 645,-
	2 dagpakker, obligatorisk for ikke-boende som deltar på dagtid. Den inkluderer lunsj/pausemat/fasiliteter Bryggebuffe onsdag for ikke-boende 2 drikkeenheter til bryggebufféen dekkes av NTpF Middagsbuffé på hotellet 27.mai	1270,- 665,- 0,- 395,-

>>>

## Fagkonferansen 2019 Norsk Tannpleierforening 28. - 29. mai, The Edge i Tromsø

### TIRSDAG 28. MAI

- Kl. 09.00 **Offisiell åpning av dentalutstillingen**
- Kl. 09.30 **Fagkonferansen åpnes:**  
**Velkommen** ved leder av arrangementskomiteen  
Silje Hansen og leder Hilde Aga, NTpF  
**Kulturelt innslag**  
**Presentasjon av fagkonferansen og etterutdanningskurs**, ved fagansvarlig Benthe Hansen, NTpF  
**Innledningsforedrag** ved Kjell Røynesdal, Helse- og omsorgsdepartementet
- Kl. 10.15 **Odontologisk psykologi; hvorfor er dette viktig for tannpleieren?** ved førsteamanuensis og psykolog Jan-Are Kolset Johnsen, UiT
- Kl. 11.00 **Tannhelseatferd, kunnskap og holdninger** ved professor Tordis Trovik, Institutt for samfunnsmedisin, UiT
- Kl. 11.30 **Dentalutstilling, pause - kaffe, mat**
- Kl. 12.00 **Tannlege og tannpleier i sykehus; oral medisinske tilstander, slimhinnelidelser og kreft i munnhulen** ved sykehustannlege Øyvind Skjeldal og tannpleier Renate Andreassen, UiT
- Kl. 12.45 **Nasjonalfaglige retningslinjer for tannhelsetjenester til barn og unge** ved seniorrådgiver Ragnhild Nordengen, Helsedirektoratet
- Kl. 13.30 **Lunsj og dentalutstilling**
- Kl. 14.30 **Periodonti, nye retningslinjer innen diagnostikk** ved tannpleier Ragnar Håkstad, TkNN
- Kl. 15.00 **Nye anbefalinger om smittevern i klinisk odontologisk praksis** ved operasjons-sykepleier Rønnaug Finnset, Troms fylke

- Kl. 15:30 **Produktpresentasjon ved Unilever, W&H AB Nordic, Norge**
- Kl. 15.45 **Dentalutstilling, pause - kaffe**
- Kl. 16.15 – 17:00 **Farmakologi og bruk av antibiotika i klinisk praksis**, sett i et globalt perspektiv ved professor Ørjan Olsvik, UiT
- Kl. 18:00 **Avgang i busser til Sommarøy**
- Kl. 19:30 – 23:00 **Middagsbuffet og underholdning på «Hjalmarbrygga»**
- 23:00 – 00:15 **Bussretur til hotellet, i midnattssol!**

### ONSDAG 29. MAI

- Kl. 07:00- 09:00 **Frokost og utsjekk**
- Kl. 09.00 **Ivaretagelse av engstelige barn på tannklinik, veiledning, oppfølging og tannpleierens rolle** ved psykolog Ingrid Berg Johnsen, TkMN
- Kl. 09:45 **TOO- team, tannpleierfunksjon** ved tannlege Maria Rikardsen og tannpleier Therese Wikbo, TkNN
- Kl. 10.30 **Undersøkelsen tannpleiere og trivsel på jobben** ved førsteamanuensis Anne E. Münster Halvari, UiO
- Kl. 11.00 **Dentalutstilling**
- Kl. 12.00 **Eldretannpleie og tverrfaglig samarbeid** ved førsteamanuensis Lene Hystad Hove, UiO
- Prosjektrapport 2018 Kommunal tannpleier** ved repr. Hedmark fylkeskommune  
Innlegg fra representant fra Pensjonistforbundet.
- Kl. 13.45 **Presentasjon av fagkonferansen 2020 og avslutning**
- Kl. 14.00 **Lunsj**  
**Vel hjem!**



# NY STUDIE OM MEDFØDT TANNMANGEL



Solfrid Sørgerd Saltnes er tannpleier ved TAKO-senteret. Foto: Brynhild Foshaug

En ny kvalitativ studie viser hvorfor psykisk helse og livskvalitet er redusert hos personer født med tannmangel.

Dette kommer fram i en kvalitativ studie som tannpleier Solfrid Sørgerd Saltnes ved TAKO-senteret har utført. Artikkelen *Experiences of daily life and oral rehabilitation in oligodontia – a qualitative study*, er nå antatt i tidsskriftet *Acta Odontologica Scandinavica*.

## **NEGATIVE ERFARINGER**

Psykisk helse og redusert livskvalitet ser til å være knyttet til negative aspekter av temaene: Uakseptabelt estetikk, redusert orofacial funksjon, den langsiktige prosessen med oral rehabilitering og negative erfaringer med helsetjenester.

## **PERSPEKTIV BØR VÆRE MED**

Alle temaene hadde betydning for erfart livskvalitet og psykisk helse. Derfor bør dette perspektivet være med ved planlegging og utførelse behandling av helsepersonell, er en av konklusjonene i studien.

## **ULIKE MESTRINGSSTRATEGIER**

Følgende temaer kom fram utfra svarene i den kvalitative undersøkelsen: Følelsen av å være annerledes, påkjenningen ved å være i behandling, delt beslutningsta-

king og behandling øker selvtilliten. Personene brukte ulike mestringsstrategier. Gjennomført tannbehandling og at de har deltatt i behandlingsplanleggingen var positive erfaringer.

## **ULIKE ERFARINGER**

Det var tolv deltakere som sa ja til å delta i studien. Av disse var det seks kvinner og seks menn. De var mellom 21-48 år med oligodonti (medfødt fravær av seks eller flere tenner) og hadde ulike erfaringer fra omfattende tannbehandling.

## **UTFYLLE TIDLIGERE STUDIE**

Det var med bakgrunn i en tidligere kvantitativ studie som viste økt angst og dårligere mental helse relatert livskvalitet hos personer med oligodonti, at den kvalitative studiene ble utført. Målet var å utfylle den tidligere studien med egne erfaringer fra å leve med oligodonti og oral rehabilitering, og slik forhåpentligvis bedre omsorgen for disse pasientene. Medforfattere er: Amy Geirdal, Rønnaug Sæves, Janicke Liaaen Jensen, Hilde Nordgarden.

Sånn kan det gå...



Gutt 3 år



Design og produksjon: Trine Suphammer AS. Foto: Anne-Line Biberg og Ivar Espelid. 2007



*Norsk Tannverns materiell brukes av mange. Det er ennå uavklart hva som skal skje med dette, og om det fortsatt vil være tilgjengelig.*

# SLUTT FOR NORSK TANNVERN

Etter over 108 år i tannhelsesens tjeneste ble Norsk Tannvern vedtatt nedlagt på en ekstraordinær generalforsamling i september i fjor. Fra 1. februar i år var foreningen historie. Den har spilt en stor og viktig rolle for norsk tannhelse, men det fantes ikke lenger økonomi til å drive. Tannpleier Bente Stuveseth har vært daglig leder siden 2010, mens fylkestannlege Claes T. Næsheim har vært styreleder siden 2015.



Tekst: Torbjørn Wilhelmsen og Anne L. Buvik  
Deler av intervjuet er hentet fra «Munnpleien»

– Jeg gikk inn som styreleder i Norsk Tannvern (NTv) i 2015 fordi jeg følte det som et ærefullt oppdrag å lede en 104 år gammel organisasjon som skulle fornyes. Styret startet et strategiarbeid basert på vår historie, en vurdering av dagens situasjon og mulige posisjoner for NTv i fremtiden. Vi fikk ikke til den dialogen med våre viktigste samarbeidspartnere som vi hadde ønsket, og når både Tannlegeforeningen og Helsedirektoratet ikke lenger ville støtte NTv, ble det økonomiske fundamentet for svakt til at styret kunne tilrå videre drift, sier styreleder Claes T. Næsheim om Norsk Tannverns avvikling.

Claes T. Næsheim er for tiden fylkestannlege i tre fylker. Først leder han tjenesten i sitt «gamle» fylke Hedmark. Etter at fylkestannlegen i Oppland sluttet, fikk Næsheim også denne jobben i en overgangsperiode. Nå er Næsheim i ferd med å etablere nye Innlandet tannhelsetjeneste, som er den nye organisatoriske enheten etter at de to fylkene blir ett 1. januar 2020. Så hvilken rolle hadde Norsk Tannvern kunne spilt om det hadde vært mulig å fortsette?

– Min visjon for den offentlige tannhelsetjenesten er at barn og unge får så god munnhygiene og god tannhelse at behovet for oppfølging av de «friske pasientene» forsvarlig kan reduseres til fordel for grupper i samfunnet hvor tannhelsen fortsatt er en utfordring. Jeg har ved flere anledninger trukket frem innsatte i norske fengsler som et eksempel på en slik gruppe. Hva slags tilbud til tannbehandling har fanger i norske fengsler og hvilke forventninger kan de ha til tannhelsetjenesten? Dette vet vi lite om, og tilbudet de får varierer mye. Men enda verre er de tusener av eldre som bor hjemme med tilsyn av hjemmesykepleien. Det er svært få i denne gruppen som får et adekvat og forsvarlig tilbud til



Bente Stuveseth har vært daglig leder av Norsk Tannvern de siste årene, og høster ros for sin store innsats. (Arkivfoto: Anne L. Buvik)

tannbehandling. Et tall jeg har sett er 23 prosent. Tallet er usikkert, men det betyr at et flertall av denne gruppen ikke får den hjelpen de har krav på ifølge loven. I begge disse eksemplene kunne NTv spilt en rolle med både informasjonsmateriell, informasjonsprosjekter og ikke minst erfaringsutveksling mellom både administrative og utøvende tannhelsepersonell land og strand rundt. Norsk Tannverns hovedidé er å medvirke til å utjevne forskjeller i tannhelsen i befolkningen, og selv om de største gruppene barn og unge har fått god tannhelse, er der stadig behov for innstas. Sosiale

ulikheter er vår utfordring nummer én. For å bidra til å vri ressursbruken i den offentlige tannhelsetjenesten, mener jeg det hadde vært betimelig med en fri, uavhengig og kompetent organisasjon som pådriver, forklarer Næsheim.

#### VIL BEDRE FOLKEHELSEN

Regjeringen lanserer stadig nye programmer for å bedre folkehelsen. Det siste tilskuddet kom i vår, med Stortingsmelding nr. 15 med tittel «Leve hele livet – en kvalitetsreform for eldre». I omtalen heter det at «meldingens hovedfokus er å skape et mer aldersvennlig Norge >>>



Styreleder i Norsk Tannvern, Claes Næsheim, beklager at det ble nødvendig å legge ned Norsk Tannvern. Foto: Hedmark fylkeskommune.



og finne nye og innovative løsninger på de kvalitative utfordringene knyttet til aktivitet og fellesskap, mat og måltider, helsehjelp, sammenheng og overganger i tjenestene.»

– Her mener jeg Regjeringen løfter frem en gruppe i befolkningen som mange steder i landet har vært usynliggjort. Med et aktivt NTv kunne tannhelsetjenesten stått samlet i innsatsen for å sette tusener av eldre i stand til nettopp et aktivt liv, med blant annet sosiale bordfellesskap og trivelige måltider. Regjeringen har satt av 48 millioner kroner i forslaget til statsbudsjett for 2019, og dersom NTv hadde hatt nødvendig ryggdekning, kunne en samlet tannhelsetjeneste økt sjansene for å få tildelt midler til prosjekter under dette programmet. Nå blir det opp til hver av organisasjonene, til markedet og industrien, og hver av fylkenes tannhelsetjenester om å finne hver sine veier og

løsninger som svarer på en utfordring alle er enige om at det må gjøres noe med. Det er slike ting som gjør at det er med sorg at jeg og et samlet styre har måttet gå til det triste skrittet å tilrå nedleggelse av NTv, sier den avtroppende styrelederen.

#### HJELP TIL AVVIKLING

Etter at Helsedirektoratet og Den norske tannlegeforening varslet opphør av den økonomiske støtten, var det kun industrien med et beskjedent beløp og fylkestannlegene som sto igjen som bidragsytere til NTv.

– Blant fylkestannlegen var det en blandet holdning til videre drift. Noen mente NTv hadde en fremtidig funksjon, andre var av den oppfatning at foreningen hadde utspilt sin rolle, og at det i vår nye digitale tidsalder fantes andre og bedre måter å spre informasjon på, sier Næsheim, og tilføyer:

– Vi kunne muligens ha drevet NTv et halvt års tid før kassen var helt tom. Det hadde imidlertid satt vår daglige leder i en uholdbar situasjon. Derfor valgte styret på møte den 11. september å innkalle til ekstraordinær generalforsamling hvor opphør av NTv står på sakskartet. Vi er medlem i KS og de vil hjelpe oss med at avviklingen skjer i henhold til lover og regler og at alle legitime krav blir håndtert korrekt, fremholder Næsheim, og forsetter:

– Jeg vil samtidig benytte anledningen til å takke daglig leders energiske innsats i de siste årene for å få satt NTv på kartet.

#### UAVKLART OM MATERIELLET

– Når jeg ser tilbake på det, undrer jeg meg stundom på om vi i strategiarbeidet vekket en sovende bjørn. I så fall burde vi kanskje ikke forsøkt å fornye NTv. På den annen side hadde noe annet vært uforsvarlig og på tvers av styrets ønske om behovet for en revitalisering av NTv, påpeker Nærheim.

Den siste tiden frem til den formelle nedleggelsen 1. februar har man prioritert den tekniske avviklingen, samt å sikre pensjonsrettighetene til daglig leder. Det har også vært diskutert hva som skal skje med NTvs materiell og publikasjoner.

– Dette har vært en jobb som daglig leder har vært beskjeftiget med. Det er alltid en del problemstillingen omkring rettigheter og opphavsrett, men forhåpentlig vil noe av det kunne benyttes av andre organisasjoner, avslutter Claes T. Næsheim.

Det har vært kontakt mellom daglig leder og Tannhelsetjenestens Kompetansesenter Midt-Norge (TkMN) omkring overtakelse av webside og materielle, men ifølge administrerende direktør Patrik Cetrelli har man ennå ikke avklart ulike spørsmål omkring opphavsrettigheter og den økonomiske siden av saken, slik at det er for tidlig å si noe om dette.



# Ny banebrytende teknologi som hjelper dine pasienter med å få en bedre oral helse\*<sup>1</sup>

## Ny teknologi



**Proaktiv beskyttelse\*** av  
tenner, tunge, kinn og tannkjøtt.

**Ny Colgate Total® med Dual-Zink + Arginin.**  
Ny teknologi som arbeider sammen med munnens  
biologiske og kjemiske prosesser.

- Reduserer bakterieantallet suverent på alle overflater i munnen, 12 timer etter tannpuss\*<sup>1</sup>
- Svekker og kontrollerer bakterier i biofilmen
- Danner en beskyttende barriere på alle flater for å beskytte mot bakteriell adhesjon og gjenvækst

**Anbefal Ny Colgate Total® til dine pasienter for bedre oral helse\*<sup>1</sup>**

\*Statistisk signifikant større reduksjon av bakterier på tenner, tunge, kinn og tannkjøtt med Colgate Total® enn med en ikke-antibakteriell fluorertannpasta etter 4 uker, 12 timer etter tannpuss.

Referanser: 1. Prasad K et al, J Clin Dent, 2018;29 (Spec Iss A)

# TANNPLEIER I STANDARDKOMITEEN

## MANDAT FOR KOMITEEN SN/K 109

*Komiteen er en nasjonal speilkomité for ISO/TC 106 Dentistry og CEN/TC 55 Dentistry.*

*Standardiseringsområdet omfatter blant annet:*

- termer og definisjoner
- materialer
- instrumenter
- utstyr

**Komiteen skal:**

- behandle og gi innspill til forslag til standarder fra CEN/TC 55 og ISO/TC 106
- følge opp arbeidet i relevante underkomiteer som utarbeider forslag til standarder
- følge opp arbeidet i ISO- og CEN-sekretariater vurdere i hvilke arbeidsgrupper det er relevant med deltagelse fra norske eksperter gi forslag til hvordan Standard Norge skal stemme i saker som blir forelagt av CEN/TC 55 og ISO/TC 106
- gi innspill til hvilke ISO eller EN standarder som bør oversettes

**Komiteen skal også vurdere behovet for, foreslå og utarbeide forslag til:**

- nye standarder innbefattet Norske Standarder med krav til for eksempel tannhelsetjenester
- nasjonale tilleggsprodukter til internasjonale eller europeiske standarder som nasjonale tillegg, blanketter og veiledninger
- Komiteen skal bidra til at norsk kompetanse og interesser fremmes i utviklingen av internasjonale og europeiske standarder. Komiteen skal følge arbeidet i ISO/TC 106 Dentistry og CEN/TC 55 Dentistry og støtte de norske deltakerne i internasjonale komiteer og arbeidsgrupper.

*Komiteen skal bidra til at standardene tas i bruk gjennom å foreslå kurs, seminar, informasjonsmateriell o.l.*

Slavica Pejic Djurasovic (bildet) representerer tannpleierne og Norsk tannpleierforening i Standard Norges speilkomite, som jobber for felles standarder for produkter, instrumenter og materialer innenfor tannpleie. Det er første gang en tannpleier har fått plass i en slik komite i Norge.



Tekst: Anne L. Buvik

Standard Norge ønsket å opprette en speilkomite hver det var viktig å involvere tannpleiere, da yrkesgruppen ikke vært

representert tidligere. Komiteen har vært i funksjon i vel halvannet år.

En speilkomite er et diskusjonsforum





for saker som foregår i den internasjonale standardkomiteen. Komiteen jobber med dentalt materiale, instrumenter og utstyr, også for tannpleiere. Den jobber også med andre produkter innenfor oral hygiene, som tannpasta, tannrens, børster etc.

– Standardisering er et komplisert område, og det tar tid å forstå konseptet. Det er et omfattende arbeid hvor det er viktig at tannpleierne deltar, spesielt med tanke på at vår rolle i samfunnet blir større med tiden som kommer, sier Slavica Pejic Djurasovic, også velkjent som leder av NTpF avdeling Oslo og Akershus.

Hilde Kopperud, dr. scient og laboratorieleder ved NIOM, er leder for komiteen, hvor både representant fra Orkla, tanntekniker, tannlege og tannpleier er representert. Tidligere har også en fylkestannlege sittet i komiteen, og ønsket er å få en ny fylkestannlege på plass.

– Vi jobber først og fremst på produktnivå. Som eksempel kan nevnes form og funksjon på et håndinstrument, slik at man vet nøyaktig hvilken dimensjon man bestiller og bruker. Kjøper man et bor, skal man også vite at det passer inn i håndstykket. Et annet eksempel er størrelsen på interdental børster – målet er at man skal bruke de samme betegnelser/størrelser over alt, forteller Kopperud om eksempler på standardisering innenfor tannhelsetjenesten.

Reparasjonsmaterialer er et annet viktig område hvor det er viktig med standardisering. Hvor sterkt er materialet og hvilken kraft tåler det før det knekker? Er det noen kompositter som herder for raskt når materialet utsettes for dagslys eller

lys fra operasjonslampen? Og når det dukker opp nye reparasjonsmaterialer på markedet, må det være visse krav som er sjekket og oppfylt. Dette handler om pasientsikkerhet.

– Hensikten med speilkomiteen er å skape et bredere norsk miljø for å vurdere standarder som gjelder i Norge, dvs. både særnorske og internasjonale standarder. En internasjonal standard er en anbefaling til krav til utstyr og materialer. Det er opp til de ulike nasjoner og regional lovgivning om denne standarden skal følges, sier Kopperud, og minner om at verden har blitt mindre, med mange nye tilbydere på tvers av kontinenter.

– Før var produktene stort sett fra Europa eller USA. Nå kommer de fra hele verden – og det er viktig at de holder samme kvalitet, spesielt når vi snakker om produkter innen kategorien medisinsk utstyr, understreker hun. ISO-sertifisering og CE-merking (se egen ramme) er sentrale begreper når det gjelder sikkerhet.

I forbindelse med standardisering er det viktig å ha en bredde i kunnskapen, og ha med folk med klinisk erfaring i komiteene. I praksis oppdager man «rare ting», f.eks. ved utformingen av instrumenter, som man kan melde inn og forhåpentlig forbedre/korrigere.

Selv om komiteen stort sett jobber med instrumenter og materialer, nevner tannpleier Slavica Pejic Djurasovic et annet område hvor tannpleierne gjerne skulle sett en internasjonal standard: Belegg-slimhinne-indeks (BSI).

– Det hadde vært nyttig med tanke på internasjonalt samarbeid, men jeg ser at det kanskje ikke er så enkelt å få til, sier hun. Men saken er satt på dagsorden.

#### HVA ER CE-MERKING?

- CE-merket betyr at produktet oppfyller krav i relevant lovgivning knyttet til helse, sikkerhet og miljø, og at handel dermed er lovlig i EØS
- CE-merket betyr at produsenten erklærer at disse kravene er ivarett, at produktet er sikkert og at dokumentasjon for dette er tilgjengelig.
- Avhengig av risikoklassifiseringen til produktet, vil det påkrevs godkjenning av produktet/dokumentasjonen fra tilsynsmyndighet
- Merkingen brukes på en rekke produkter innen EØS-området, og er ment som informasjon til myndighetene og forbrukere om at sikkerhetskravene er oppfylt.

#### HVA ER «STANDARDISERING»?

- En standard er en felles «oppskrift» på hvordan noe skal lages, undersøkes eller gjennomføres, og standardisering er prosessen fra behov/ide til ferdig utviklet standard.
- Det utarbeides standarder for metoder og spesifikasjoner av materialer, terminologi, instrumenter og øvrig utstyr brukt på alle områder innenfor tannpleie.
- Norske forskningsinstitusjoner og utdanningsmiljø er aktive deltakere i arbeidet.

#### HVA ER ISO-STANDARDER?

- Den internasjonale standardiseringsorganisasjonen ISO (International Organization for Standardization) har utviklet standarder for de fleste sektorer siden 1947.
- Norge er en aktiv deltaker i internasjonal standardisering, og vi har ansvaret for flere viktige standardiseringsområder i ISO.
- De mest kjente ISO-standardene er de for kvalitetstyrings- og miljøstyringsystemer.



Leiar i NTPF, Hilde Aga, saman med helseminister Bent Høie.  
Foto: Siv Bjelland, Delta.



Fylkestannlegen i Rogaland, Helene Haver, utvalets leiar Aud Blankholm og leiar i NTPF, Hilde Aga. Foto: Siv Bjelland, Delta.

## BLANKHOLMUTVALET SIN UTGREIING – «DET VIKTIGSTE FØRST»

Blankholmutvalet vart sett ned i våren 2017 for å vurdere prinsipp for prioriteringar i den kommunale helse- og omsorgstenesta og i den offentlege tannhelsetenesta.

Utvalet la fram NOU 2018:16 «Det viktigste først» og si utgreiing den 13. desember. Fylkestannlegen i Rogaland, Helene Haver, var oppnemnt som representant på området tannhelse. Spørsmålet som utvalet stilte var ikkje om ein skulle prioritera, men kva prinsipp som skal leggjast til grunn for prioriteringane. Prinsippa skal føra til at ressursane blir brukt der dei gir størst nytte, og på dei som treng det mest. Manglande kunnskap om effekten av tiltak er ei utfordring når prioriteringar skal blir tatt. Utvalet meiner at prinsippa i spesialisthelsetenesta og sjukehusa, skal også gjelda for prioriteringa i tannhelsetenesta og i helse- og omsorgstenesta i kommunen. Kriteria er: Nyttekriteriet som er forventa nytte

av tiltaket, ressurskriteriet der prioritet aukar di mindre ressurs tiltaket legg beslag på, samt alvorlegheitskriteriet der prioriteringane aukar i tråd med alvorret av tilstanden.

Utvalet har utvida nytte- og alvorlegskriteriet med eit punkt som tar opp grad av meistring, fordi utvalget meiner at meistring er eit viktig mål for tiltak innafør helsetenesta.

Tannpleierforeininga vurderer dette kriteriet som eit viktig kriterium i forhold til satsing innafør helsefremmande og førebyggjande arbeid.

Utvalet meiner at prinsippa for prioritering bør bli vektlagde når det skal avgjerast kva tilstander som får stønad over folketrygda. Desse prinsippa

skal også vera førande ved gjennomgang av grupper som har rettar etter tannhelsetenestelova i dag, iflg. Utvalet, som meiner at fylkeskommunane skal bli pålagt å innretta sitt tilbod på tannhelseområdet etter dei føreslåtte kriteria.

NOU 2018:16 «Det viktigste først» kjem på høyring, og til sist blir det utarbeida ei stortingsmelding. Det blir spennande å sjå kva som blir lagt vekt på i det vidare politiske arbeidet.

Tannpleierforeininga ser fram til å delta i arbeidet med gjennomgang av finansiering og regelverk for stønad gjennom folketrygda, og av grupper som har rettar i den offentlege tannhelsetenesta.

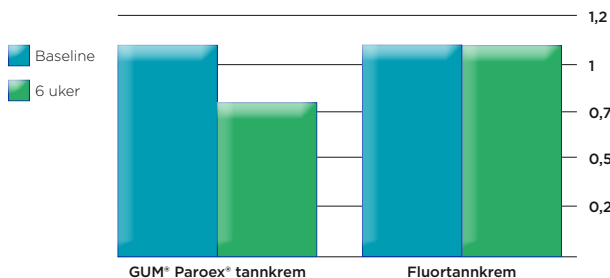


## Har dine pasienter tannkjøttbetennelse?

Å skifte tannkrem er en god start!

**GUM® Paroex 0,06 CHX tannkrem er den første antiseptiske tannkrem for langvarig bruk!**

### Klinisk bevist effektiv mot tannkjøttsykdom\*



I en nylig gjennomført studie med gingivittpasienter, fikk en gruppe pusset tennene med GUM® Paroex® 0,06% tannkrem med 1450 ppm fluor i 6 uker, og en annen gruppe fikk pusset tennene med vanlig fluortannkrem (1450 ppm).

#### RESULTAT:

Effekt: **Etter 6 uker fant man en signifikant gingivitt reduksjon (31%) hos pasienter som pusset tennene med GUM® Paroex® tannkrem. I den andre gruppen kunne man ikke se noe forskjell i gingivitt hos pasientene som brukte vanlig fluortannkrem.**

Bivirkninger: Ingen av pasientene i gruppene rapporterte om bivirkninger på misfarging av tenner eller smak.

\* "Klorhexidin i lavdose - Et effektivt til daglig munnhygiene? doc Per Ramberg, Sahlgrenska Akademin, Göteborg universitet, Publ. i TandhygienistTidning nr 4.13

## GUM® Paroex® 0,06% CHX TANNKREM

- **God smak**
- Inneholder **klorhexidin**, **CPC** og **Fluor** (1450 ppm)
- **Dobbeltvirkende antibakteriell effekt** og kan brukes daglig over en lengre tid for de som trenger mer enn en vanlig tannkrem
- Pasienter bør børste tennene med **GUM® Paroex® 0,06% tannkrem** morgen og kveld, akkurat som med en vanlig tannkrem

**For pasienter som trenger mer enn en vanlig tannkrem!**



Sunstar | Tel 909 84154 | info@se.sunstar.com

# OPPFØLGING AV PASIENTER MED DIABETES OG PERIODONTITT

Pasienter med ukontrollert glukert hemoglobin nivå (HbA1C) forverrer periodontitt eksponentielt etterhvert som den glykemiske kontrollen forverres (Mauri-Obradors et al 2017).

Av Ragnar Håkstad (tannpleier) og Ivana Pereira Nunes (tannlegespesialist i periodonti) ved Tannhelsestjenestens kompetansesenter for Nord-Norge.

Tannpleierens oppgave er å bidra til å motivere pasienten, slik at vedkommende får bedre kontroll på sin diabetes som ledd i behandling og oppfølging av periodontitt.

Det er også verdt å merke seg at ikke-kirurgisk behandling av periodontitt virker å ha en positiv effekt på kontroll av glukert hemoglobin-nivå (Mauri-Obradors et al 2017).

Det er langtidsprøven av HbA1c som er indikator for terapi av diabetes. Denne gjenspeiler det gjennomsnittlige blodsukkeret de siste 6 til 8 ukene før

prøvetakingen. Denne viser andelen hemoglobin som har bundet sukker til seg.

Derfor kan det være viktig å spørre pasientene om verdiene på langtidsblodsukkeret. Det er undertegnedes erfaring er at det er mange pasienter med diabetes og periodontitt som finner det vanskelig å svare på dette på stående fot. Om det mistenkes at diabetes påvirker periodontitt kan det være smart å få pasienten til å ta med informasjon om siste måling av HbA1c-nivå til timene. Eventuelt å spørre om hvor ofte pasienten går for kontroll av HbA1c. Om pasienten går hver 3 måned til diabeteskontroll kan det være et tegn på ukontrollert HbA1c og dermed en økt sannsynlighet for forverring av periodontitt.

Målenheten på HbA1c var tidligere i prosent der den diagnostiske grensen var 6.5 % og behandlingsmålet var 7 %. Fra 30. september 2018 ble målenheten endret til mmol glykert hemoglobin per mol hemoglobin (mmol/mol) og ikke lenger som prosentandel glykert hemoglobin (%). Dette samsvarer med den europeiske standarden.

Nå er 48 HbA1c mmol/mol den diagnostiske grensen og 53 HbA1c mmol/mol behandlingsmålet. En konverteringsmodell finnes på noklus.no (noklus 2018).

*Norsk kvalitetsforbedring av laboratorieundersøkelser. (u.å.). Fra 30. september 2018 endres HbA1c fra % til mmol/mol. Hentet fra [https://www.noklus.no/Kursogveiledning/HbA1c\\_-omregning.aspx](https://www.noklus.no/Kursogveiledning/HbA1c_-omregning.aspx)*

*Mauri-Obradors, E., Merlos, A., Estrugo-Devesa, A., Jané-Salas, E., López-López, J. & Vinas, M. (2018). Benefits of non-surgical periodontal treatment in patients with type 2 diabetes mellitus and chronic periodontitis: A randomized controlled trial. J. Clin Periodontol. 2018;45;345-353. <https://doi.org/10.1111/jcpe.12858>*

## FOR MER INFORMASJON:

*<http://www.efp.org/publications/projects/periodontdiabetes/index.html>  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jcpe.12858>  
[https://www.noklus.no/Kursogveiledning/HbA1c\\_omregning.aspx](https://www.noklus.no/Kursogveiledning/HbA1c_omregning.aspx)  
<https://sykepleien.no/2018/09/ny-maleenhet-langtidsblodsukker>*



# LA OSS GI PASIENTENE ORAL-B'S MEST AVANSERTE OG SKÅNSOMME TANNPUSS

NYE SENSI ULTRATHIN: OVERLEGEN RENGJØRINGSEVNE\*  
OG SKÅNSOM MOT GINGIVA I ET REVOLUSJONERENDE BØRSTEHODE



VANLIG BØRSTESTRÅ

For effektiv fjerning av plakk

ULTRA-TYNN MYKE BØRSTESTRÅ

For en skånsom børsteopplevelse  
langs gingivalranden

Se og lær mer på [www.oralb.no](http://www.oralb.no)



ANBEFALES AV NORSK  
TANNPLEIERFORENING - NTPF

\*vs. en vanlig manuell tannbørste.

© 2016 P&G

Fortsatt god tannpleie etter besøket hos deg





## FOLK VIL LEVE SUNNERE, MEN TRENGER MOTIVASJON

Ni av ti voksne tror at de i stor grad kan påvirke egen helse. Mange ønsker å ta grep for å få bedre helse, men mangler motivasjon.

Det viser en stor kartlegging blant 2500 personer i alderen 30+ som Opinion har gjort for Helsedirektoratet. Undersøkelsen omfatter alkohol, kosthold, tobakk, søvn, psykisk helse og fysisk aktivitet.

– Folk vet utmerket godt at de har godt av å trene, spise sunt, slutte å røyke og være forsiktige med alkohol. Problemet er at det er vanskelig å lykkes. Vi må ta på alvor at det er krevende å gjøre de «riktige» tingene og bli bedre på å støtte folk i endringsprosesser, sier helsedirektør Bjørn Guldvog.

### DIGITAL VERKTØYKASSE

Nylig lanserte Helsedirektoratet en ny stor kampanjesatsing – Bare Du – hvor folks vaner når det gjelder fysisk aktivitet, psykisk helse, kosthold, tobakk og alkohol ses i sammenheng. Satsingen består også av en serie digitale verktøy som kan gi støtte til endring av levevaner. Disse er samlet på det digitale hjelpesenteret [helsenorge.no/baredu](https://helsenorge.no/baredu) som løpende vil bli oppdatert med nye funksjoner og verktøy.

– Vi håper denne satsingen vil motivere



folk til å ta grep for å ta vare på helse si, og at de nye verktøyene vil være til hjelp. Det er viktig å huske på at det å endre vaner ikke trenger å innebære store endringer. Små grep kan ha stor effekt på helse, understreker Guldvog.

### SUKSESSFAKTORER

Mange har forsøkt å gjøre endringer tidligere. En god del har lyktes varig med å bli mer fysisk aktive (34 prosent), få et sunnere kosthold (27 prosent) og kutte røyken (22 prosent). Omtrent like mange har forsøkt å bli mer fysisk aktive og spise sunnere, men bare klart det en kort tid.

– Egen motivasjon er det som oppgis som hovedårsak til man lyktes med vaneendring. Det er dette Bare Du-konseptet forsøker å bygge opp under. Samtidig vil vi vise at det er hjelp og støtte å få, både gjennom digitale verktøy og i helsetjenesten. Vi håper alle fastleger og frisklivssentraler sammen med sine brukere og pasienter vil være med å prøve ut de nye verktøyene, sier Guldvog.

### NYE APPER OG VERKTØY

De digitale verktøyene i Bare Du er bygd på eksisterende dokumentasjon og erfaringer fra liknende tilbud og tjenester. Appene er trygge å bruke og lagrer ikke identifiserbare data.

### AKTIVITETSAPPEN GÅ10

Gå10 er et enkelt verktøy for dem som trenger mer fysisk aktivitet. Er man lite aktiv, er det å gå både godt nok, og det som er lettest å få til. Gå10 registrerer de minuttene du går og gir deg ekstrapoeng når du går i friskt tempo (friskt tempo er definert av internasjonale standarder). Appen er utviklet med tanke på lavest mulig terskel for å komme i gang. Når den registrerer at brukeren stabiliserer seg på 10 daglige frisk minutter, får den brukeren videre til 2x10 og 3x10. For dem som er lite aktive vil 10 daglige minutter i seg selv gi helsegevinst.

### HEIA MEG-APPEN

I denne appen kan man velge om man vil ha hjelp til mer fysisk aktivitet, bedre kosthold, bli mer bevisst sitt alkoholforbruk, stumpe røyken eller bli sterkere psykisk. Heia meg er en universal motivasjonsapp som gir daglige påminnelser og motiverende klapp på skuldra.

### SLUTTA-APPEN

Slutta gir hjelp til å slutte med røyk og snus. Dette er Norges mest populære helse-app med over 600 000 nedlastinger. Et stort flertall av brukerne oppgir at Slutta appen har bidratt til at de lyktes med å stumpe røyken.

### KROPPENS ALDER

Dette er en test som gir deg svar på om din kropp biologisk sett er «eldre» eller «yngre» enn det som står på fødselsattesten din. Testen er basert på forskning fra NTNU. Den er testet mot mer avanserte målemetoder og gir et overraskende presist mål på din fysiske form.

### SLIK LEVER FOLK

#### Søvn, sosialt liv og psykisk helse

- Aldersgruppen 30–39 år er oftere nedstemt enn de eldre aldersgruppene.
- De som har passert 60 år er sjeldnest nedstemt.
- Flere kvinner enn menn sover ofte dårlig.
- Kvinner er noe mer sosialt aktive enn menn.
- En av fire ønsker å bli mer sosiale.

#### KOSTHOLD

- En av fem i aldersgruppen 30–39 år spiser usunn mat eller snacks fire dager i uken eller oftere. Dess yngre man er, dess hyppigere spiser man usunn mat og snacks.
- En av tre ønsker å endre vaner når det gjelder kosthold. Aldersgruppen 30-39 år de som i størst grad ønsker å endre kostholdsvaner.
- Bedre helse er den viktigste motivasjonsfaktoren for å endre kosthold. Deretter følger vekt, og kvinner er mer opptatt av vekt enn menn.

### Det folk er mest opptatt av å gjøre noe med:

- Redusere inntaket av sukker
- Spise mer frukt og grønt
- Ha kontroll på porsjonene

### FYSISK AKTIVITET

- 16 prosent oppgir at de er fysisk aktive sjeldnere enn ukentlig.
- Fire av ti ønsker å bli mer fysisk aktive.
- For flere kvinner enn menn er vekt den viktigste motivasjonen.
- Det å komme i bedre form er viktigere for menn enn kvinner. Utseende er viktigere for de under 50 enn eldre. Helse er viktigere for de som har passert 40 enn de yngre.

### ALKOHOL

- Menn drikker alkohol hyppigere enn kvinner.
- De over 60 år drikker alkohol langt oftere enn de yngre.
- Det er en tendens til stigende alkoholbruk med alderen for alle aldersgrupper.
- Få ønsker å endre sine alkoholvaner – bare 9 prosent av dem som drikker to ganger i uken eller oftere.
- Tendens til at gruppen 60+ i minst grad ønsker å endre sine alkoholvaner.
- Blant dem som ønsker å endre alkoholvanene så er det for mye drikking gjennom uken som er hovedutfordringen.

### RØYK OG SNUS

- Halvparten av dem som røyker ukentlig eller oftere ønsker å slutte.
- En av tre som snuser daglig ønsker i stor grad å slutte.
- Flere kvinner enn menn ønsker i stor grad å slutte med snus.
- For dem som ønsker å slutte med snus er det å spare penger en viktig motivasjonsfaktor, mens helse er viktigst for røykerne.

*Kilde: Opinion/Helsedirektoratet. Representativt utvalg på kjønn, landsdel og alder 30+ Webundersøkelse. Tallene er vektet på kjønn, alder og landsdel.*

# FORTSATT VIKTIG Å FOREBYGGE RØYKING

En svak økning i røyketalene viser at det fortsatt er viktig å jobbe med tobakksforebyggende arbeid, sier helsedirektør Bjørn Guldvog. 12 prosent av befolkningen røyker daglig, viser nye tall fra Statistisk sentralbyrå (SSB). Dette er en oppgang fra 11 prosent i 2017.

– Vi er mest opptatt av de lange trendene. Den lange trenden er at andelen dagligrøykere går ned, men vi er litt bekymret for den lille økningen, sier helsedirektør Bjørn Guldvog.

– Men dette viser nødvendigheten av å fortsette det viktige arbeidet med å forebygge røykestart blant unge, og samtidig hjelpe dem som ønsker å slutte, understreker Guldvog. Han

er glad for at ny tobakksstrategi med mål om en generasjon uten tobakksavhengighet er et eget punkt i den nye regjeringsplattformen.

Andelen dagligrøykere i alderen 16–74 år har gått ned fra 21 til 12 prosent den siste tiårsperioden, og andelen som snuser daglig har doblet seg fra 6 til 12 prosent i samme periode. Det er nå like mange som snuser som røyker i befolkningen. I alderen 16–24 år er tallene uendret.

Nesten halvparten av dem som røyker ønsker å slutte. Egen motivasjon er viktigst for å klare det, viser en undersøkelse gjennomført for Helsedirektoratet av Opinion høsten 2018.

– Selv om mange både vil og klarer å



slutte på egen hånd, anbefaler vi å bruke de hjelpetilbudene som finnes. Snakk med fastlegen eller frisklivssentralen, og få råd om legemidler som kan være til god hjelp. Eller last ned Slutta-appen. Den gir blant annet en fin oversikt over hvor mye man sparer, sier Guldvog.

## ZENDIUMPRISEN TIL FOREBYGGENDE ORAL HELSE

Zendium fortsetter å oppmuntre hele tannhelseteamet til nyskapende forebyggende innsats innen oral helse. Tannhelsen er bedre enn noen gang, men det er stadig grupper i samfunnet som sliter med betydelige utfordringer med både tannhelse og lidelser i munnslimhinnen. Behovet for forebyggende arbeid vil aldri ta slutt. Zendiumprisen gis til personer eller grupper som tar tak i spesifikke utfordringer i det forebyggende munnhelsearbeidet.

For 2019 deler Zendium ut NOK 65.000 og prisen er åpen for alle typer prosjekter i Norge eller prosjekter i utlandet ledet av norsk tannhelsepersonell. Prisvinneren kåres av en komité som er uavhengig av Zendium, og prisen deles ut under Samfunnsodontologisk Forum i Oslo 22. til 23. mai 2019.

## ZENDIUM-PRISEN 2019

Send en kort prosjektbeskrivelse til [torbjorn@wikos.no](mailto:torbjorn@wikos.no). Søknadsfrist er fredag 3. mai 2019 kl. 20.00. Spørsmål rettes samme sted eller til Torbjørn Wilhelmsen, tlf 906 55 913

**zendium**  
STYRKER MUNNENS EGET FORSVAR



# 5 GRUNNER TIL Å ANBEFALE ZENDIUM TIL DINE PASIENTER:



- 1 STYRKER MUNNENS NATURLIGE FORSVAR**  
Munnen er fantastisk. Den har et eget, naturlig system av enzymer og proteiner som beskytter mot karies og tannkjøttproblemer. Zendium støtter bestanddeler i spyttet og **styrker munnens naturlige forsvar.**
- 2 MED ENZYMER OG PROTEINER**  
Zendium inneholder de samme **enzymer og proteiner** som munnen bruker til å bekjempe bakterier. Zendium bidrar til et **balansert mikrobiom.\***
- 3 UTEN SLS (SODIUM LAURYL SULPHATE)**  
Zendium inneholder ikke SLS som er et skummingsmiddel som er kjent for å virke lokalirriterende og som endrer smaksoppfattelsen. Den lavtskummende konsistens gjør Zendium **velegnet for selv de mest følsomme** munner.
- 4 MILD OG EFFEKTIV**  
Zendium bidrar til rene tannoverflater. Hver gang du pusser tennene med Zendium får du ekstra styrke\*\* til å bekjempe årsakene til karies, tannkjøttproblemer og sensitivitet.
- 5 TIL Å STOLE PÅ**  
Zendium er #1 tannkrem som norske tannleger stoler på.\*\*\*

\* Refererer til bakterier som er knyttet til sunt tannkjøtt og som ble merkbart endret i en klinisk studie over 14 uker med 102 forsøkspersoner.

\*\*Øker spyttets beskyttende effektivitet mot bakterier vs en standard fluorertannpasta.

\*\*\*Undersøkelse utført blant 604 tannleger i Skandinavia 2017, Ipsos



**No.1** Trusted Brand  
by Dentists in Scandinavia\*\*

\*\* Based on a survey completed in 2017



**zendium**  
STYRKER MUNNENS EGET FORSVAR



delta



tannstikka

tidsskrift for  
Norsk Tannpleierforening

#### UTGIVER

Norsk Tannpleierforening  
Postboks 9202 Grønland  
0134 Oslo  
Besøksadresse  
Lakkegata 23, 3. etasje  
Tlf. 904 74 117 / 21 01 36 50  
E-post: ntpf@delta.no  
www.tannpleier.no

#### ABONNEMENT

kr. 600 pr. år, utland kr. 700  
Gratis for medlemmer

#### REDAKSJON

Ordkløveriet, Holmsdalen 14,  
1634 Gamle Fredrikstad,  
an-buvik@online.no.

#### REDAKTØR

Anne L. Buvik  
an-buvik@online.no  
95966151

#### FAGMEDARBEIDER:

Benthe Hansen, tlf. 951 33 580, epost:  
Benthe.Hansen@delta.no

#### ANNONSER

Linda Ludmann, NTpf  
E-post: ntpf@delta.no  
Tlf. 90 47 41 17

#### MATERIELLFRIST

19. mars 2019

#### FORSIDEBILDE

Tromsø i mai.  
Foto: Anne L. Buvik

#### LAYOUT

cathrines cmykeri  
chfuglei@gmail.com  
Mob: 90 78 09 01

#### TRYKK

Merkur Grafisk AS



Merkur grafisk er  
godkjent som  
svanemerket bedrift.



Merkur grafisk er  
PSO-sertifisert  
Vi tar kvaliteten på alvor!

**Fagpressen**

OPPLAGSKONTROLLERT

## Norsk Tannpleierforenings styre 2019-2022

Lakkegata 23, 3. etasje  
P.b. 9202 Grønland, 0134 Oslo,  
Tlf. 904 74 117/21 01 36 50  
(kl.9-15),  
ntpf@delta.no,

#### NESTLEDER

Line Kalland  
Mobil: 90 55 07 85  
line.kalland@hedmark.org

#### STYREMEDLEM

Lisa Brændø  
Mobil: 95 88 95 52  
Lisa.brandoo@hel.oslo.kommune.no

#### 1. VAREMEDLEM

Linda Kjølstadmyr  
Mobil: 40 05 36 91  
linda.kjolstadmyr@whnordic.no

#### NTPFs ADMINISTRASJON

Kontorleder  
Linda Ludmann,  
tlf. 904 74 177,  
epost: ntpf@delta.no

#### LEDER

Hilde Aga  
Mobilnr: 92062416  
(tirsdag – fredag)  
(hjemmekontor fredager)  
hilde.aga@delta.no

#### STYREMEDLEM

Anne-Mai Nilssen  
Postboks 592, 9256 Tromsø  
Tlf a 46 44 75 89  
Mob 92 09 90 43  
annemai.nilsen@gmail.com

#### STYREMEDLEM

Kristiane Muren  
Mobil: 95 18 77 64  
Kristiane.muren@mrfylke.no

#### 2. VAREMEDLEM:

Mari Skeie Danielsen  
Mobil: 40 88 51 79  
mariskeiedanielsen@gmail.com

Fagutvikler Benthe Hansen,  
tlf 951 33 580,  
epost: Benthe.Hansen@delta.no

#### 3. VAREMEDLEM:

Kristin Holtan Saga  
Mobil: 90 87 52 98  
kristinsaga@hotmail.com

IFDH REPR  
Anne-Mai Nilssen  
annemai.nilsen@gmail.com

Hilde Aga  
hilde.aga@delta.no



## NTPFs lokalavdelingsledere 2019

#### FINNMARK

Turid Digre  
Tlf. 90564477  
finnmark-tpforening@outlook.com

#### SØR-TRØNDELAG

Maryanne Ørslie  
tlf. 98 05 04 37  
ntpf.sortrondelag@gmail.com

#### ROGALAND

Katrine Høyvik Bergum  
Tlf 95 28 96 97  
ntpf-rogaland@hotmail.com

#### VESTFOLD

Svanhild Botnen  
tlf. 92011779  
svanbotn@online.no

#### ØSTFOLD

Leder: Zohra Sakhi  
E-postadr.: zohras@ostfoldfk.no  
Mobil: 92 52 69 67

#### TROMS

Silje Kristin Hansen,  
Tlf p 99 38 88 25  
silje.k.hansen@tromsfylke.no,

#### MØRE OG ROMSDAL:

Linn Katarina Mælen  
tlf. 40485522 linn.katarina.  
melen@mrfylke.no

#### VEST-AGDER:

Kirsti Merete Helgesen  
tlf. 93645602 Kirstihelgesen@  
hotmail.com

#### OSLO OG AKERSHUS

Slavica Pejic Durasovic  
ntpfavdosloogakershus@gmail.com  
Mobil: 97 88 35 52

#### OPPLAND

Sofia Resander  
E-postadr.:  
sofiarresander@hotmail.com  
Mobil: 47 17 21 06

#### NORDLAND

Kristin Iversen  
Tlf p 917 11 887  
Tlf a 75 65 50 80  
kristin.iversen@nfk.no

#### SOGN OG FJORDANE

Liv Hjørdis Ullaland  
Mail: liv.hjordis.ullaland@sfj.no  
Tlf: 97151631

#### AUST-AGDER

Andrianomena  
Rasamizafimanantsoa  
E-postadr.:  
ntpf.avd.aust-agder@hotmail.com  
Mobil: 48 25 73 96

#### HEDMARK

Inger Haugen  
Tlf 99 72 38 85  
inger.haugen@hedmark.org

#### NORD-TRØNDELAG

Kirsten Karlsen  
p 99 29 16 60  
kirsten.karlsen@ntfk.no

#### BERGEN OG HORDALAND

Leder: Marita Bjørkelund  
E-postadr.: marita.bjorkelund@  
hfk.no  
Mobil: 97592

#### TELEMARK

Lotte Auestad  
Tlf: 93832102  
Mail: Lotte.auestad@gmail.com

#### BUSKERUD

Hilde Stenhaug  
tlf. 93262308  
hilde.stenhaug@bfk.no

delta





# Så mange som 1 av 3 kan lide av ising i tennene\*

Slik kan de følsomme områdene av tannen se ut gjennom ett mikroskop. Små hull i dentinet er eksponert.

Klinisk bevist for langvarig beskyttelse mot ising\*\*



Sterk reparerende effekt gjennom ett hardt lag\*\*\*

\*Addy M. Int Dent J 2002; 52: 367-375. \*\*Ved børsting 2 ganger daglig \*\*\*Danner ett beskyttende lag over de sensitive områdene av tennene.

# Mindre søl med nye YOUNG!

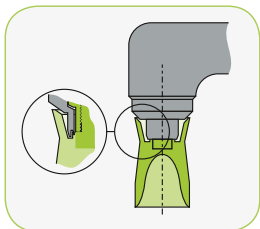
## Pussekopp Elite latexfri

Riller både utvendig og innvendig.  
Effektiv rengjøring uten at det spruter.  
144stk./pk

## WP-64 M

Trippelseal

Profylakse for et friskt smil.  
Profesjonell tannrengjøring er en  
effektiv metode for å fjerne plakk,  
belegg, misfarging og en viktig del av  
forebyggende tannpleie.



Unik trippeltetting gir  
100 % hygiene!



W&H  
er hovedsponsor på  
Fagkonferansen 2019  
i Tromsø.

100 % HYGIENE! Samtlige gummikopper  
på markedet er engangs! 