

MUNSPEGELN

Nr 14
juni 2006

Informationsblad från tandläkare Peter Söderberg

TEMA: Carpe diem

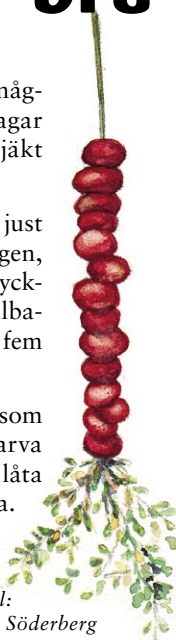
Mår hela du bra - mår ofta också dina tänder bra

Nu ser vi fram emot några veckor med lata dagar långt i från daglig jäkt och stress.

Det gäller att fånga just den där semesterdagen, den som betyder så mycket när man tänker tillbaka och minns den om fem månader.

Att se det som är, det som finns, just nu. Att varva ner, ta det lugnt och låta vattnet svalka fötterna.

Akvarell:
Josefina Söderberg



Musik påverkar oss positivt

Vi vet att kost och motion betyder mycket för hälsan, liksom att våra relationer har inverkan på hur vi mår. Detta gäller också musik - den påverkar nivåerna av stresshormon och vår hjärnaktivitet gynnsamt.

Genom att fundera över vilken musik du tycker om, blir glad av, lugn o.s.v. kan du skaffa dig ett "musikapotek" för att förstärka en stämning eller komma ur en mindre bra sinnesstämning.

Och det gäller inte bara inspelad musik - att spela ett instrument eller sjunga själv, att sjunga i kör eller dansa är positivt. Till och med tystnaden kan ingå i ditt "musikapotek".

Vi frågar Peter - om du måste välja tre cd-skivor att ta med till en öde ö, vilka skulle du välja?

Mozart: Pianokonserter (samlingsbox)

Bach: Cellosviter (dubbel-cd)

Cream: Gold (dubbel-cd)

När jag sitter och skriver detta lilla sommarbrev till er är det sommarens första dag enligt almanackan. Nu på morgonen den första juni har det regnat och det är 7 grader. Det verkar som det blir en fin svensk sommar i år igen. En av mina kunder skojade häromdagen och sa att han har väntat på en fin svensk sommar sedan han kom hit från Italien för

många, många år sedan. Den har inte kommit ännu sade han med glimten i ögat. I Italien där är det sommar varje år. Då menade han att det är betydligt varmare där än här. Det gäller alltid att se sommaren an med tillförsikt och en förväntan som är realistisk. Vi skapar oss så många måsten och ser till att boka upp vår sommar och vår se-

mester blir nästan fulltecknad innan den har börjat. Ett bra sätt att se tillbaka på sin semester och sommar är att skriva en enkel dagbok. Den blir en härlig återblick under året för att minnas att man faktiskt hade en verkligt skön semester fylld av härliga upplevelser och spännande möten. Så gör som alla psykologer säger - fånga dagen och skriv ner

dina härliga upplevelser. Och unna Er dagar där inget är inplanerat i förväg. Vi tipsar mer om detta på nästa sida. Vi tackar alla Er fantastiska kunder för många härliga upplevelser tillsammans och önskar Er en riktigt skön sommar! Fånga dagen och njut av alla underbara ögonblick!

Peter!

Njut av sommaren

Carpe diem är latin och betyder fånga dagen men kan snarare tolkas - ta vara på dagen eller njut av dagen.

Sommaren är en härlig tid full av förväntningar. På varma soliga dagar, på utflykter, på att umgås med nära och kära. Men var lite observant, allt man längtat efter under året kan lätt bli en massa "måsten" som man ska göra under denna ganska korta tid. Måla om huset, röja på vinden, hinna ta hand om våra relationer... Det är lätt att bli stressad när det i själva verket är att ladda batterierna vi mest av allt behöver.

Lyssna till din kropp och ditt inre och fråga dig vad du kan göra för att njuta mer av sommaren.

Skriv sommarkdagbok

Ett sätt att ta vara på dagen är att skriva en enkel semesterdagbok. Den behöver inte alls vara särskilt uttömmande, vissa dagar kanske bara innehåller orden - njutit av en lat dag i vilstolen på balkongen. Det viktiga med dagboken är att upptäcka att de lediga dagarna inte bara passerat och runnit iväg.

Låt tankar och ord flöda fritt

Det finns inte några som helst regler för hur eller vad man bör skriva. Man behöver inte ens formulera sig väl eller ha skrivartalang.

Intresset för dagboksskrivande är en tydlig tendens i denna tid av dokusåpor där allt hängs ut till offentligheten. Motpolen är den privata dagboken med dess tankar stängd



Att skriva ner upplevelser, tankar och känslor är bra för både kropp och själ.

dagboken får man en relation till sig själv. Kanske ställer man frågor till sig själv som man inte annars hinner när livet bara rusar fram. Om man vill kan man gå tillbaka för att läsa och upptäcka vad som har hänt i en personlig process.

Sätt inga krav på skrivandet

Att skriva dagbok får absolut inte bli ett tvång, därför kan det vara bra att begränsa sig till de lediga veckorna på sommaren.

Känner du, i slutet av sommaren, att skrivande haft positiv effekt, är det ju inget som hindrar att du fortsätter skriva. Lycka till!

och hemlig för andra. Många instämmer i att det är ett bra redskap, för att avlasta kropp och själ, att skriva ner sina tankar och känslor.

Med hjälp av

Goda råd om du vill börja skriva

Ska en vacker dagbok - eller kanske passar en bärbar dator dig bättre.

Tänk och planera inte vad du ska skriva, sätt bara igång.

Bestäm en tid på dagen när det passar dig bra att skriva.

Hitta en plats där du trivs och får vara i fred.

Var ärlig - du skriver inte för någon annan än dig själv.

Du kan också teckna och måla små minnesbilder, klistra in en blomma eller en entrébiljett etc.

...och glöm inte
- CARPE DIEM



Akvarell:
Josefina Söderberg

Den kreativa dagboken



Din dagbok kan se ut på en mängd olika sätt, men det vi här kallar den kreativa dagboken kanske stämmer på ditt sätt att skriva. Speciellt bra passar den som semesterdagbok eller resedagbok.

Den skall skrivas med din personliga handstil, här går datorn bort, och välj att skriva i en inbunden olinjerad bok. Tillsammans med dina egna tankar kan du samla citat och bra formuleringar från andra. Använd en avvikande färg på texten eller klipp och klistra in från tidningar. Teckna och måla gärna små minnesbilder, klistra in fotografier, en vacker torkad blomma eller en entrébiljett till matchen på Borås Arena eller Louvren i Paris etc. Låt idéerna flöda fritt.

En myt är ofta mer seglivad än den uppenbara osanningen - här vill vi slå hål på myten:

”Snus är bra för tänderna”

Snus kan hjälpa till att neutralisera syraattacken efter en måltid. Det är det höga PH-värdet som gör detta, med det kan även fräta på tandkötet och göra så att detta drar sig tillbaka och tandhalsen blottas. Snusning orsakar nästan alltid skador på tandkötet med stor risk för karies på rotytan.

Tobakens, och då talar vi om både rökning och snusning, negativa följder är många. Ökad risk för muncancer, ökad risk för tandlossning, dålig andedräkt, missfärgade tänder och nedsatt salivproduktion med ökad kariesrisk. Nikotinstomatit - inflammation av munslemhinnan är inte ovanlig hos snusare.

Så totalt sett är det alltså inte särskilt bra för tänderna att snusa.

Ett ökande problem

I vissa grupper är snusandet vanligare och med en tidigare debut. Hit hör killar som trä-

Lisa, du glömde väl inte att borsta tänderna i morse?



Jag har tagit en snus.

Det var duktigt!

nar och spelar hockey. Men även bland kvinnor ökar snusandet.

Trots att kunskapen om tobak ökar har man inte kunnat påvisa någon effekt på tobaksvanorna.

Vi inom tandvården har här en unik och viktig roll i det förebyggande arbetet, eftersom vi kontinuerligt möter våra patienter.

Bort med snuset!
- tänderna och munnens fiende.

En ofräsch mun blir sällan kyss.

Felaktigt bett kan orsaka tinnitus

Tinnitus kan definieras som en upplevelse av ljud utan yttre ljudkälla. Man räknar med att 10-15% av befolkningen är drabbad av tinnitus med försämrad livskvalitet och större risk för depression som följd.

En viss form av tinnitus kan bero på att käkleden trycker på örat på grund av bettfel. Så stor andel som 80% av patenter med medicinskt utredd tinnitus har symtom på det man kallar TMD (temporomandibulär dysfunktion) med framförallt muskelsmärta.

Bettfysiologisk behandling

Ett försök att behandla personer med tinnitus-besvär har gjorts, med avslappningsövningar, råd att inte tugga tuggummi eller bita samman i onödan. Användande av bettskena och behandling av medicinsk laser ingick också i försöket. Direkt efter behandlingen hade tinnitusen minskat hos 73% av försökspersonerna. Även en god långsiktig förbättring kunde noteras.

Personer som lider av tinnitus med spänningsbesvär i tuggsystemet bör få

bettfysiologisk behandling. Detta har en positiv effekt i sig, även i de fall där tinnitusen inte försvinner.

Vad orsakar tinnitus?

Hörselskador orsakade av buller

Hörselskador som har sin grund i åldrandet

Blodcirkulation i innerörat

Ryckningar i örats muskler

Infektioner/öroninflammation

Felaktigt bett

Trauman

Mediciner

Stress



Det påvisade sambandet mellan TMD och tinnitus visar att vi tandläkare bör bli bättre på att informera och ställa frågor till våra patienter om symtom från öronen, som t.ex. lockkänsla, knäppningar, värk och tinnitus.

TIPS FRÅN DIN TANDLÄKARE

Tandtråd - ett effektivt sätt att hålla tänderna rena.

Visste du att...

bara en tredjedel (34%) av befolkningen använder tandtråd? Att använda tandtråd är speciellt bra för vuxna, eftersom tändernas motståndskraft försvagas med åren. Tandtråd stimulerar även tandkötet, så att det sluter tätare kring tänderna.



Så här använder du tandtråden:

1. Ta ca. 50 cm tandtråd och vira det löst runt varje långfinger, tills du har 5-10 cm tandtråd mellan fingrarna.
2. Håll tandtråden spänd med hjälp av tummen och pekfingret och för den försiktigt mellan dina tänder.
3. För tandtråden runt varje tand, så att den bildar ett "C" och rör den försiktigt upp och ned för sidan på varje tand. Rulla fram en ny bit tandtråd från långfingrarna varje gång du går vidare till en ny tand.

Knipp ut och spara!

MUNSPEGELN

kommer från:
Tandläkare
Peter Söderberg
Torggatan 19
503 34 Borås

B



Ugnsgratinerad Chèvre

Smöra en rostad skiva vitt formbröd.

Lägg på en skiva Chèvre ca 1/2 cm tjock!

Täck ostskivan med ett rejält lager honung, eller prova en fikonmarmelad.

Gratinera i ugnen 225 grader i ca 3-5 min.

Låt svalna något.

Ingredienserna köper du på t.ex. Bergs kaffehandel



TEMA: Carpe diem Att under semesterledigheten ägna tid för matlagning - ibland en riktigt svår och tidskrävande rätt, ibland något enkelt och lätt - ingår också i temat: njut av dagen.



Njut med ett svalt vitt vin gärna något syrligt friskt, varför inte en god chablis!

Chablis Premier Cru Vaugiraut (nr 5794)
Torr, ung, outvecklad, frisk, harmonisk smak med inslag av mineral, citrus och äpple. 173:-

Chablis Premier Cru Montée de Tonnerre (nr 5587)
Torr, ung smak med inslag av rostad bröd, äpple, grapefrukt och mineral. 179:-

Torricella 2004 (nr 7179)
Torr, smakrikt, smörigt vin med rostad fatkaraktär, inslag av gula plommon, bivax, nötter och vanilj. 129:-

Servera vinerna svalt, 8-10°C



Vi önskar dig en riktigt lugn och skön sommar!

För att ge oss själva lite välbehövlig ledighet under sommaren är vår mottagning stängd från den 4 juli till och med den 16 augusti.



Helene, Peter och Ingmarie

FRAMTIDENS TANDVÅRD -REDAN IDAG!

Peter Söderberg

Leg. tandläkare

Tel. 033-12 56 30

Torggatan 19, 503 34 Borås

E-post: info@framtidenstandvard.com

www.framtidenstandvard.com



Swedish Academy of Cosmetic Dentistry



en kvalitets-diplomerad mottagning



en miljö-diplomerad mottagning

PRAKTIKERTJÄNST

Praktikertjänst är Sveriges största privata vårdbolag. Inom Praktikertjänst finns ca 2.500 mottagningar. Ägare är ca 2.200 tandläkare, läkare, sjukgymnaster, tandtekniker, psykoanalytiker/terapeuter. Totalt är vi ca 13.000 anställda.

Praktikertjänst kunder är patienter, kommuner och landsting samt andra intressenter inom vård och omsorg. Företaget drivs som ett produktionskooperativ i samspel. Praktikertjänst startade 1960 genom att läkarförbundet startade Läkartjänst AB.