

MUNSPEGELN

Nr 25
dec 2011

Informationsblad från tandläkare Peter Söderberg



Ny fin inredning

Reflektioner kring en ombyggnad

I våras var det dags för en större omfattande ombyggnad p.g.a. för gamla utrustningar och slitna och förbrukade arbetsbänkar.

Nya utrustningar, ombyggnad av sterilen, nya arbetsbänkar, ny belysning och nya golv skulle det bli.

forts. nästa sida

Sedan man var riktigt liten har man hört alla människor prata om hur fort tiden går. Jag minns en gång när jag satt och pratade med farmor och farfar och de satt och beklagade sig över hur fort tiden hade gått i deras liv och att de upplevde att tiden bara gick fortare och fortare ju äldre man blev. Eftersom jag den gången

var 16 år så tyckte jag ju egentligen bara att skolloven gick väldigt fort men att den övriga tiden ibland riktigt masade sig fram.

Nu inser jag att det låg mycket i vad farmor och farfar sa den där gången. Plötsligt närmar sig julen med en våldsam fart och nyss var det sommar och höst tycker man. Dock har ju nu alla ad-

ventsstjärnor och ljusstakar kommit fram här och var och alla ljusgiranger lyser upp i vintermörkret.

Den första snön har fallit och dagarna blir allt kortare. Det är bara att inse att snart är julen här och ett nytt spännande år också.

Det är bara att stanna upp och njuta av Julefriden!

Därefter får man ladda upp

inför Nyårsfirandet! Det skall verkligen bli intressant att se vad det nya året har att bjuda på!

Vi önskar alla våra härliga och underbara kunder - En God och Fridfull Jul och ett Gott Nytt År!

Peter!

forts. från sidan 1

Redan i november började planeringen av det hela i nära samarbete med olika hantverkare. Snickare, elektriker, rörläggare och dentalmontörer.

Det är alltid lika spännande att se om planeringen som man har gjort håller och om resultatet blir som man har trott.

Spänningen är på högsta nivå när ombyggnaden startar och man kastar sig ut i det okända. Att vara involverad i en ombyggnad innebär mycket slip-

dam och många snabba beslut under byggets gång. Det finns alltid massor av oförutsedda saker som dyker upp.

När man sedan börjar arbeta på den första arbetsdagen och märker hur bra allting har blivit då inser man att det var väldigt värt besväret.

Det känns jätteroligt att arbeta i en topputrustad praktik med modernast tänkbara utrustning.

Det kommer du Käre Kund att märka nästa gång vi ses!



Vad nu, en tandkräm till? Javisst!

Folk tandkräm

Forskning visar att tandborstning med fluortandkräm morgon och kväll är det bästa skyddet mot karies. Fluorens roll i kariesprevention är viktigare idag med den moderna livsstilen med sockerhaltig mat och dryck.

Rapporter tyder dock på att många människor inte borstar tänderna två gånger per dag och försäljningsstatistiken för tandkräm talar för en för låg användning.

I samband med att den nya Folktandkrämen lanseras, planeras en informationskampanj för att öka kunskapen i det viktiga med regelbunden tandborstning med fluortandkräm.

Folktandkräm är en bastandkräm med fräsch pepparmintsmak utan onödiga tillsatser. Den innehåller 1450 ppm fluor och 9,9 % xylitol och är helt fri från SLS (sodium lauryl sulfat) och konserveringsmedel.

Folktandkräm har utvecklats i samarbete med avdelningen för cariologi på Tandläkarhögskolan i Göteborg.

På plats i apotekshyllan i början av det nya året.

Maximera nyttan med fluortandkrämen. Använd 3x2 metoden.

- Använd 2 cm tandkräm
- Borsta i 2 min
- Borsta 2 ggr/dag på morgonen och på kvällen Ta lite vatten i munnen och sila tandkrämsskummet mellan tänderna. Spotta ut och låt bli att skölja med vatten efteråt Låt gärna tänderna vila två timmar efter borstningen.



Gott från Klädesholmen

Sveriges godaste kaviar tillverkas på Klädesholmen, den lilla ön strax söder om Tjörn. Den rökta kaviaren härifrån har fått mycket positiv kritik och utsågs nyligen av Göteborgs Postens testpanel till den allra go-

daste. Klädesholmens kaviar är ett smakligt tillbehör i många sammanhang exempelvis på äggsmörgåsen. En god och hållbar vara som är ett måste i varje kylskåp, hemma, på sjön eller i picnic-korgen.



Läkemedel hör inte hemma i naturen

Du kan göra en hel del för att vårt vatten i sjöar och vattendrag ska vara rent och att vi ska få en bättre miljö. Det är viktigt att agera så att inte läkemedelsrester hamnar i vår natur.



Läkemedel innehåller biologiskt aktiva ämnen som kan bota eller lindra när vi blivit sjuka eller skadade. Läkemedlen tas upp i blodet, till exempel från tarmen eller genom huden, och sprids i kroppen för att ge effekt. Läkemedel intas vanligtvis genom nedsväljning. Eftersom läkemedlet är fettliknande bryts det därför inte ned i magen utan kan passera ut till tarmen. Där tas det upp i blodet som sedan transporterar läkemedlet runt hela kroppen. När läkemedlet sedan ska lämna kroppen sker det genom levern. Där förändras den kemiska strukturen och blir mer vattenlöslig och kan då, via njurarna, lämna kroppen.

Läkemedel som spolas ner på toaletten transporteras genom ledningar till ett avloppsreningsverk. Där görs avloppsvattnet rent innan det släpps ut i havet. Dock är viktigt att det inte finns onödiga eller skadliga ämnen i vattnet när det kommer till avloppsreningsverket, de kan vara svåra, och i vissa fall omöjliga, att rena.

Det som intas kommer ut

Vattnet renas inte från alla medicinrester. Att avloppsvatten påverkar ekosystemet har visat sig i flera undersökningar. Ett exempel på det är p-pillerhormonet som påverkar hanfiskar nedströms ett avloppsreningsverk att börja producera ägguleprotein vitellogenin. I värsta fall kan det



påverka fiskens fruktsamhet. Ett p-pillerplåster som är förbrukat innehåller fortfarande cirka 400 mg etinylöstradiol som kan förorenar 4 miljoner liter vatten om plåstret spolas ner i toaletten. Kommunala reningsverk och enskilda avloppsbrunnar är inte byggda för att rena avloppsvattnet från alla medicinrester. Vissa mediciner bryts dock ner.

Olika reningstider

Reningsresultaten varierar från olika reningsverk eftersom det beror på uppehållsti-

der, processteg och partikelhalter i avloppsvattnet. Till exempel är många antibiotiska läkemedel mer partikelbundna och finns därför i mer omfattning kvar i slammet.

Lämna tillbaka till apoteket

Något man själv kan göra är att inte spola ned gamla eller överblivna mediciner i toaletten eller kasta dem i soporna. Lämna tillbaka dem till apoteket istället. Därifrån skickas läkemedlen till anläggningar som är godkända för att förbränna läkemedel.

Tips och råd för att minska mängden läkemedel som når miljön:

- Spola aldrig ner läkemedel i handfatet eller toaletten.
- Lämna in gamla och överblivna läkemedel till apoteket.
- Förpackningar som innehåller synliga rester av läkemedel ska också lämnas till apoteket.
- Lämna läkemedelsplåster, t.ex. hormonplåster, både använda och oanvända till apoteket.
- Hämta inte ut mer läkemedel än nödvändigt.
- Fråga din läkare om startförpackning när du provar ett nytt läkemedel.
- För en dialog med din läkare om ditt totala läkemedelsintag.

Antibiotika bör inte hamna i naturen

Antibiotika bör användas sparsamt och bara när det verkligen behövs. Om antibiotika används i onödan ökar risken för att fler bakteriesorter ska bli resistenta och inte alls kunna behandlas i framtiden.

Men även för miljön har antibiotikan konsekvenser, utsläpp av antibiotika innebär alltid en risk.

Egenskapen att motstå antibiotika överförs lätt mellan bakterier även ute i naturen. Då kan miljöns stora flora av ofarliga bakterier utveckla motståndskraft och sprida den till farligare bakterier.

Tänk på att antibiotika inte ska användas i onödan.

Många infektioner läker lika bra utan antibiotika. Virusinfektioner påverkas inte alls av vanliga antibiotika.

Om du fått antibiotika är det viktigt att du tar hela kuren. Blir det tabletter över ska de lämnas till apotek.

Du känner väl till att vi är Miljödiplomerade av Borås Stad

MUNSPEGELN

kommer från:
Tandläkare
Peter Söderberg
Torggatan 19
503 34 Borås

B



Lakrits

Lakritskonfekt tycker många är gott, men lakrits kan också med fördel användas i maträtter. Sötma, salta, bitterhet och ibland en viss syrlighet finns där.

Lakritsroten är en ärtväxt som kan kokas ur till en sirapsliknande massa som blir svart när den kommer i kontakt med syre. Massan eller rålakritsen finns som stänger, pastiller, flytande extrakt och lakritspulver.

Välkommen till lakritsens smakrika värld!

Spännande sallad startar det nya året

Sallad med apelsin, lax, fänkål och lakrits

4 portioner
200 g blandad sallad
50 g mangoldskott
1 fänkål
2 apelsiner
2 avokado
1/2 dl pumpafrön
1 msk fänkålsfrön
3 msk olivolja
1 msk pressad citron
flingsalt
svartpeppar
några droppar flytande lakritsextrakt
rålakritsströssel
200 g kallrökt lax



Skölj salladen, skiva fänkålen tunt, filea apelsinerna och skär avokadon tunt. Rosta pumpafrön och fänkålsfrön i torr panna. Vispa ihop olivolja, pressad citron, salt och peppar. Smaka av med en aning lakritsextrakt. Arrangera på tallrikar och vänd runt salladen med vinägretten precis före servering. Droppa lakritsextrakt över och toppa med rålakritsströssel, rostade frön och flingsalt. Servera med kallrökt lax. Ett bröd med färskost smaksatt med lakrits och pressad citron är gott till.

Från Köksalmanack 2012

Vi önskar dig God Jul & Gott Nytt År!

Stängt och öppet! Praktiken stänger för julen 21 december.
Öppet som vanligt 27 och 28:e december, samt 3 och 4:e januari.
Praktiken är öppen som vanligt från och med måndagen 9 januari!



Helene, Peter och Ingmarie

Helg-jour Får ni akuta besvär under våra lediga dagar hänvisar vi till jourhavande tandläkare, tel. 033-616 10 00.

Framtidens Tandvård

FRAMTIDENS TANDVÅRD AB - LEG. TANDLÄKARE PETER SÖDERBERG

Tel. 033-12 56 30 Torggatan 19, 503 34 Borås
E-post: info@framtidenstandvard.com
www.framtidenstandvard.com

