

Temadag Tänder och hälsa.

Vi var en liten grupp Spf-are från Arvika som nappade på Spf-distriktets inbjudan till temadag om tänder och hälsa 5/10 i Karlstad.

Yngve Gustafson, professor i geriatrik vid Umeå universitet och känd från flera program i TV, höll en underhållande föreläsning om hur olika hälsotillstånd i kroppen påverkar varandra och kan ge vitt skilda symtom.

Han betonade vikten av näringsrik och tillräckligt energirik kost till äldre och framför allt äldre, äldre. Undernäring ger sämre immunförsvar som i sin tur kan ge många svåra sjukdomar. En chokladkaka på kvällen, föreslog han. Eftersatt tandhälsa är också en allmän hälsofara, då inflammationer kan leta sig vidare i kroppen och bidra till både demens och hjärtproblem. Han gav också rådet att se över medicinering över tid. Doser kan behöva ändras när man blir äldre, eftersom kroppen inte förbränner läkemedel lika snabbt längre. Blodtrycket är ytterligare en faktor som ofta sjunker med åren och kräver kanske lägre medicinering!

För intresserade finns Yngve Gustafsons sommarprat från 2020 att lyssna på Sveriges Radio!

En chokladkaka varje kväll höll väl kanske inte tandläkare Göran Friman med om. Han berättade om de olika högkostnadsskydd som finns för tandvården. Det är värt att kolla upp med Regionen, om man råkar ut för ett större ingrepp.

Tandläkare Margareta Lee visade bilder och berättade om sin tid som ung tandläkare i Förenade Arabemiraten. Den personliga tandvården då handlade i bästa fall om en rot som man borstade tänderna med. Hon berättade hur landet utvecklats med stora skyskrapor, avenyer och vackra parker samtidigt som Coca cola och skräpmat, sorgligt nog, försämrat tandhälsan hos befolkningen.

Vi serverades en riktigt god lunch med mycket gott att välja på och enda nackdelen med den rymliga lokalen i Nöjesfabriken var temperaturen. Ylletröja och något riktigt varmt på fötterna hade varit bra!

Men vi som åkte till Karlstad denna soliga och kyliga oktoberdag var verkligen nöjda med Temadagens givande föreläsningar!

Maria Cavallin Paulson