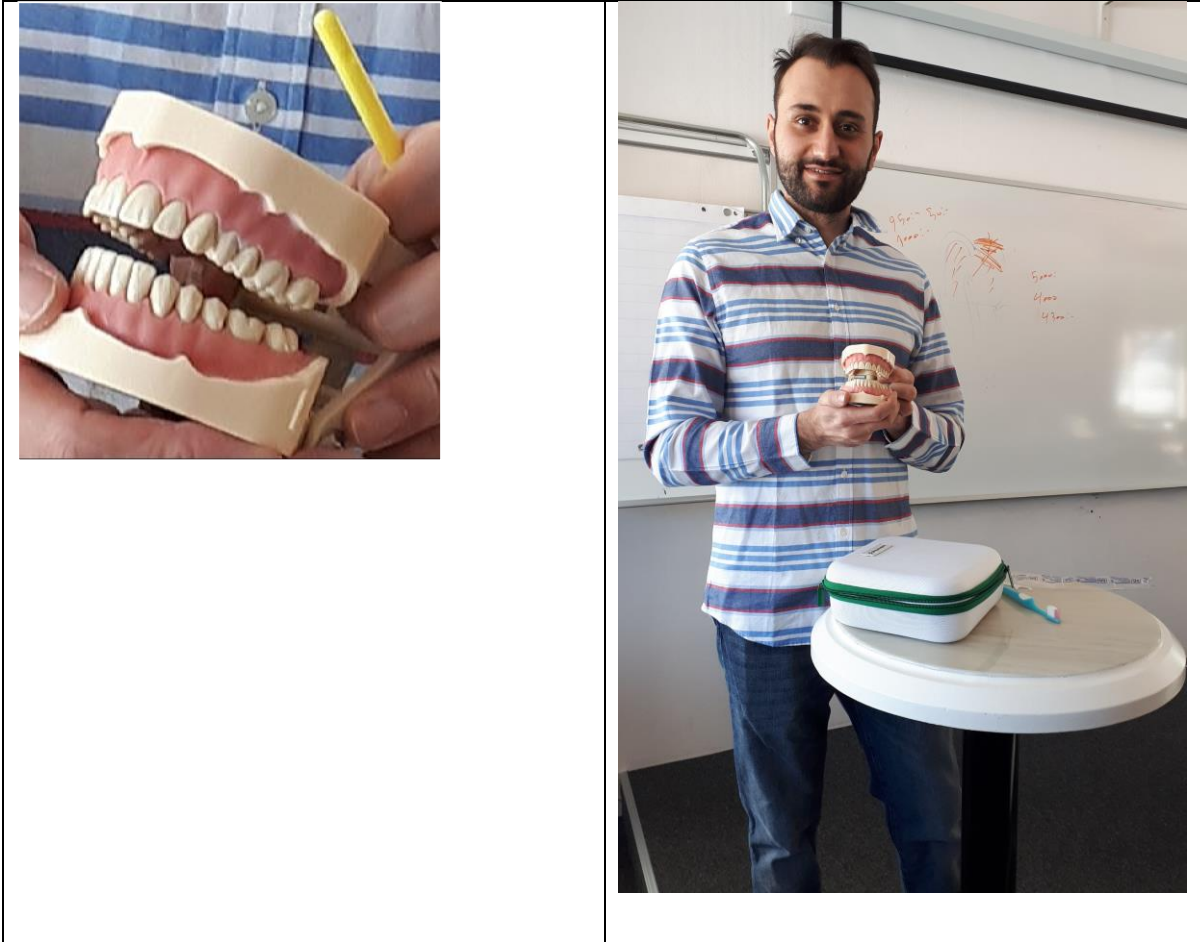


På SPF Öst-Jämtlands senaste månadsmöte den 6 mars var vi på Hotell Hammarstrand och hade som föreläsare tandläkare Alex Khalil som pratade om tandhälsa.

Hygien är förstås en viktig faktor för bra tandstatus, men även arv har en viss betydelse.



Att man ska borsta tänderna två gånger om dagen vet väl alla, men det är också väldigt viktigt att man rengör mellan tänderna med tandtråd eller liknande.

Morgon och kväll är vad som gäller!

Tandkräm med mintsmaak kan lura en att tro att man är ren och fräsch i munnen.

Han gav oss många andra goda råd också som "sköljmedel har ingen effekt" och sötningsmedel i dricka, saft och sylt mm (i stället för socker) ska man förstå att "lagom är bäst".

Han ritade och berättade väldigt informativt och vi var mycket nöjda med vad vi såg och hörde.

Sen åt vi en god buffé med bl.a. fläskkarré och delikatesspotatis med en jättegod lagom kryddad sås med mycket grädde i. Mums!

Text: Pia Magnusson

Foto: Anna Lögberg