

För hälsan, i år igen

Ar 2006 kallades Hälsofrämjandets år. Året tog visserligen slut, men det betyder ju inte att vi ska sluta främja hälsan för det. Tvärtom, hälsofrämjandet blir allt viktigare när vi blir allt fetare, dricker allt mera sprit, röker, och till råga på allt rör på oss alldeles för litet. Och munnarna mår inte bra, de heller.

En positiv nyhet från förra året var, att anslagen för att främja hälsan ökade. Man anslog 1,5 miljoner euro mera för år 2007. Åtminstone indirekt borde det inverka också på munhälsan, när pengarna efter noggrant övervägande delas ut till verksamhet som gynnar hälsan.

En god nyhet var också, att man med hjälp av direktiv från Folkhälsoinstitutet och Utbildningsstyrelsen försöker få bort godis, läsk och andra sockerhaltiga drycker från skolornas automater. Den arbetsgrupp som Tandläkarförbundet startade år 2002 för att arbeta för en sund skolmiljö tycks äntligen få sina förslag förverkligade. I många skolor har man börjat servera mellanmål som är avgiftsbelagda, och det har både elever och föräldrar uppskattat. Tandvårdspersonalen har varit aktivt engagerad när man har kämpat i de kommunala nämnderna för att få bort automaterna. Här behövs det ännu mycket arbete, och då har man nytta av de direktiv som Folkhälsoinstitutets och Utbildningsstyrelsen håller på att utarbeta.

Nu i början av året skrivs det mycket om bantning i tidningarna. I Helsingin Sanomat kommer man under våren att publicera en artikelserie om ”fläskuppröret” (”läskikapina”). Det finns en tydlig och befogad oro över att bland annat fetma hos barn blir allt vanligare. Artiklarna handlar visserligen om bantning, men samtidigt gäller det ju också att påverka munhälsan. Det att man äter så mycket sött måste ju ses som en orsak till fetman, men det hotar samtidigt munnens hälsa. Det gäller ju speciellt när det har blivit så vanligt att hela tiden äta snacks av olika slag. En 1,5 liters läskflaska innehåller 600 kcal energi, som motsvarar 54 sockerbitar. Det är inte många som skulle kunna tänka sig att tugga i sig den sockermängden, men man lägger inte ens märke till det när man dricker läsk.

Finlands Hjärtförbund har en kampanj på gång som man kallar ”Barn tar efter vuxna. I allt.” Man försöker öppna människornas ögon för det faktum att de vuxna har ansvaret för den omgivning som stöder barnets tillväxt och utveckling. Skolorna borde till exempel vara trovärdiga i rollen som hälsofrämjare. Om man talar om hälsosam mat under lektionerna, borde det också synas i utbudet av mat och mellanmål i skolan. Barn lär sig av vuxna, och de vuxnas beslut påverkar barnens hälsa. Det gäller inte bara föräldrarna, utan alla vuxna som arbetar med barn, säger

utvecklingschef Marjaana Lahti-Koski vid Hjärtförbundet i apotekens tidning Teveydeksi. De vuxnas ansvar, och deras roll som förebilder, borde betonas också när man ger råd inom munhälsovården, oberoende av hur gammal den personen är som man riktar sig till på mottagningen, och både inom den offentliga och inom den privata tandvården.

Ett nytt förslag i kampen mot fetma – som samtidigt förbättrar munnens hälsa – är, att man skulle förlänga mellanrummen mellan måltiderna. Den som har fört fram förslaget är specialforskare Marja-Leena Ovaskainen, och hon utgår från materialet i undersökningen Finravinto 2002. Finländarna äter sex ånger om dagen, men bara en huvudmåltid. Mellanmålen står för ungefär en tredjedel av energin. Det finns inget annat land där man skulle vara så beroende av mellanmålen. I Frankrike äter man t.ex. lunch klockan ett och middag klockan sju på kvällen, och där emellan äter man ingenting. Enligt de senaste uppgifterna håller fetma bland barn på att bli vanligare i Frankrike. I Finland har man lärt sig att trötthet beror på att blodsockerhalten sjunker, alltså måste man äta ofta. Tröttheten kan ändå ha många andra orsaker, som t.ex. för litet sömn. För att höja blodsockret väljer man ofta ohälsosamma, sockerhaltiga mellanmål när det skulle vara bättre med frukt, grönsaker eller produkter med mycket fibrer och litet fett.

Förra hösten publicerade social- och hälsovårdsministeriet kvalitetsrekommendationer för att främja hälsan. Avsikten med dem är att analysera den verksamhet som är avsedd att främja hälsan, och att stöda kommunernas kvalitetsfrämjande verksamhet. Rekommendationerna betonar hälsofrämjandets position inom all kommunal verksamhet, och de är avsedda att vara ett verktyg för beslutsfattare och anställda inom alla kommunala sektorer. De förändringar i folkhälsolagen som trädde i kraft i början av år 2006 betonar ju, att hälsofrämjandet är något som angår alla sektorer. I kvalitetsrekommendationerna har man samlat de centrala begreppen inom hälsofrämjandet. Dessutom behandlas olika åldersgrupper, och olika delområden inom verksamheten. Här kan man nämna t.ex. näringen, alkohol och droger, tobak och rökfrihet och munhälsa.

Kvalitetsrekommendationerna för hälsofrämjandet är en välkommen publikation som bidrar till att stöda det hälsofrämjande arbetet som också görs inom hela munhälsovården, och som i allt större utsträckning är ett samarbete mellan olika aktörer.

HELINÄ KESKINEN

Tandläkarförbundets sakkunnigtandläkare inom hälsofrämjandet