



Bästa TF-medlem

Som ordförande för TF Göteborg och Bohusläns distrikt hälsar jag er välkomna efter vårens uppehåll. Coronan har börjat släppa greppet och vi i styrelsen har släppt ett nytt program för hösten. Så vi kommer att ha träffar där vi håller avstånd och erbjuder handsprit på våra möten.

Sommaren har varit lagom regnig och stundom behaglig. Kanske har solandet också minskat för dem som inte har gått ut i onödan. Tänk då på att senare mot hösten kan kroppens depåer av D-vitamin börja sina. Också kan vi påminna varandra att ta D- och C-vitamin, så att pandemin inte blossar upp igen. På media och nätet har det förekommit skrämselfpropaganda mot vitaminer och hemmakurer har förlöjligats. Men vi räds inte och serverar er mer kunskaper under höstens föredrag: Leif Magnusson sätter fokuset på rening av tarmen genom avgiftning, och Inga Pålsson ger oss kostråd. Mage och tand hör ihop!

Höstens promenader på Botaniska Trädgården är på fredagar kl 13 tom 6 november. Som vanligt har vi öppet hus första torsdagen varje månad från kl 17.30, med avslutande adventskaffe den 10 december från kl 17.30. Hjärtligt välkomna!

Den stora nyheten för i år är att TF har bytt namn till *Tandhälsöförbundet*. Namnet är kortare och fokuserar på hälsa. Fokus är på tandvårdsskadade medlemmar som vill bli friska. Cirkelträffarna fortsätter därför i höst, där vi kan prata om vad som besvärar och får höra om hur andra har gjort. Målet är tandhälsa för helhetshälsa.

I bästa fall kan rätt livsförändringar och god tandhygien hålla tandläkaren borta. I de flesta fall går trots allt vägen till tandhälsa via tandläkaren. Vi tar gärna emot förslag på tandläkare som är kunniga i våra frågor, som kan hålla föredrag hos oss.

Vi skickar med några broschyrer som är uppdaterade med det nya namnet *Tandhälsöförbundet*. När ni har läst broschyrerna så ge dem gärna vidare till någon som behöver information, eller lägg dem i något väntrum på en vårdcentral. Tänder och hälsa hör ju ihop!

Varmt välkomna önskar Styrelsen, genom Pauli Terho

ÖPPET HUS OCH TELEFONTID

Torsdagar

kl. 17:30-19:00

Några av styrelsens medlemmar är på plats för att svara på frågor och ge information om aktuella ämnen.

Titta in för en pratstund och en kopp kaffe!

3 september

1 oktober

5 november

3 december

Plats

Gibraltargatan 42
Göteborg

Buss: 19, 55

Hållplats

Chalmers tvärgata



Rea på litteratur, några böcker gratis!
Vi behöver minska på antalet böcker.

Årsmöte kommer att hållas 20 februari 2021
i Sensus lokal, Drottninggatan 30, Göteborg
Motioner inlämnas senast 15 januari 2021



Tandhälsöförbundet i O distrikt

Gibraltargatan 42 (hörnet, ingång direkt från gatan) 412 58 Göteborg

Tel. 0793 - 39 70 63 (Telefontid varje torsdag 17:30 - 19:00)

Stödperson:

Leif Magnusson 0522 - 346 87



Tf:s hemsida: www.tf.nu

E-post: goteborg@tf.nu

Plusgiro: 67 78 02 - 1

ÖSTENS PROGRAM 2020

Medlemsaktivitet

Höstpromenader

Ta ett steg för hälsan!
Höstpromenader i Botaniska
Vi träffas innanför entrén

Start fredag
7 september kl. 13

Därefter varje
Fredag t.o.m.
6 november

Plats

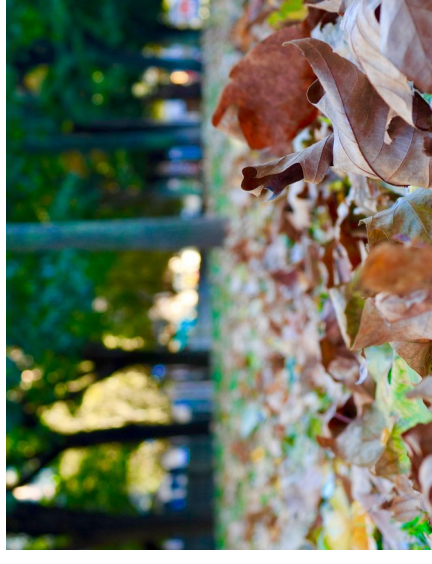
Botaniska Trädgården
Göteborg

Spårvagn

1, 2, 7, 8

Hållplats

Botaniska Trädgården



www.piqsels.com

För mer information vänligen kontakta:
Ann-Mari Andersson tel. 031 - 46 11 72
eller på mobilen 072 - 36 40 43

OBS! Inställt vid otjänlig väderlek

**För allas tillgänglighet till våra möten
tillåtes inte tobak, parfym, edt, deodoranter, rakvatten,
lotion, m.m. och parfymerade dusch-, tvätt-, sköljmedel.
Ha mobiltelefonen helt avstängd.**



Se intressanta föredrag! Vänd blad...

Föreläsningarna arrangeras i samarbete med Studieförbundet Sensus

Vi tar kontant betalning och Swish

Program

Avgiftning av tarmen

Föreläsning på *Tisdagar*
TF cirkel på *Torsdagar*

Tisdag 20 oktober, Leif Magnusson

Kl. 18:00 – 20:00

Plats:

Sensus
Drottningg. 30
Göteborg

Hållplats:

Brunnsparken

Entré: 100 kr

Fri entré för

Medlemmar!

Nya medlemskap
går via: www.TF.nu
(se högerspalten)



Råd om avgiftning brukar framhålla att hålla mage och tarm i god funktion. Men i regel lämnas inga utförliga anvisningar om hur det ska gå till. Här presenteras några metoder som inte är allmänt kända och som visat sig kunna ge bra resultat. En introduktion på ca 30 minuter ges. Därefter är det öppet för frågor och diskussion, i mån av tid.

Kosten är livsviktig

Tisdag 22 september, Inga Pålsson

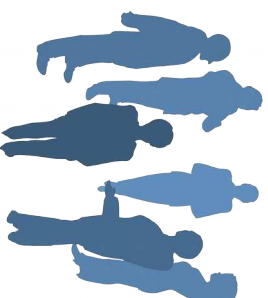
Jordarna saknar viktiga näringsämnen. Sockerkonsumtionen de senaste 50 åren har ökat drastiskt, liksom tillgången på hel- och halvfabrikat. Många livsmedel är också hårt processade, vilket skapar inflammationer i våra kroppar. På sikt leder det till livsstilssjukdomar. Kost- och närings terapeut Inga Pålsson ger råd och tips om hur du kan välja en mer hälsosam kost.

TF cirkel hos Sensus

Första torsdagen den 3 sep, 1 okt, 5 nov och 3 december

Studiecirkelarna fortsätter under hösten. Vi diskuterar tänder och hälsa. Orsaken till våra tandproblem som orsakar kroppsproblem kan bero på mycket. Genom att berätta vår historia så medvetandegör vi oss insikter, för att förhoppningsfullt stämma av hur och när vår kropp och tandhälsa återgår till självläkning.

Inga förkunskapskrav ställs. Antecknings-material finns. Miniföreläsning ordnas för den som vill visa studerat material om toxiner, kostråd, mikrober, pH, munrengöringsmetoder, tandläkare och behandlingar, hälsoinformation på nätet, m.m. Det går även bra att bara komma för att lyssna. Alla erbjuds lika utrymme, i turordning. Välkomna!



Avslutning

Datum: 3 sept, 1 okt, 5 nov, 3 dec

Tid: Kl 18.00 – 19.30

Plats: Drottninggatan 30, vån 4, sal 44.

Kontakta: 0793 – 39 70 63

Välkommen på

Adventskaffe

Torsdagen 10 december

Drop in från kl 17.30 till 19.30

Gibraltargatan 42, Göteborg



Och så ett glas vatten för att skölja bort tandtrollen!

Du kan vara sjuk av dina tandfyllningar om följande helt eller delvis stämmer:

- Svårt att hitta orsaken till symtomen.
- Metallsmak, extrem trötthet självmodstankar, oro/ångest, blödande tandkött, ofrivilliga muskelryckningar, värk, eller återkommande mag- och tarmbesvär.
- Förvärrade symtom i samband med eller några dagar eller veckor efter tandläkarbehandling.
- Diagnoser som fibromyalgi, kroniskt trötthetssyndrom, psykiska sjukdomar, migrän, utbrändhet, reumatism, allergi, depression, hypotyreoos (sköldkörtelproblem), IBS (irritabel tarm), nedsatt njurfunktion eller neurologiska sjukdomar.

Blir jag frisk efter fyllningsbyte?

Nästan alla som kopplar besvären till sina tandfyllningar blir bättre eller helt friska efter fyllningsbyte. Vid borttagning av amalgam krävs dock försiktighet annars förvärras sjukdomen.

Tandvårdsskadeförbundet informerar om varför och hur man skyddar sig före, under och efter fyllningsbyte.

Vilka dentala material orsakar besvär?

Problem orsakade av amalgam är vanligast, men även guld, titan, kromkobolt och kompositer kan orsaka symtom. Rotfyllningar kan också ge allvarliga besvär.

Giftigt kvicksilver?

Halva amalgamfyllningen består av kvicksilver! Kvicksilver är en mycket giftig tungmetall som tas upp och lagras i kroppen.

De som är överkänsliga mot kvicksilver kan få allvarliga besvär även av ytterst små mängder. Om kroppen avgiftar dåligt uppträder symtom på kvicksilverförgiftning efter en tid.

Farligt att byta fyllningar?

Fyllningsbyte är alltid riskfyllt och särskilt gäller det vid borttagning av amalgamfyllningar. Oförsiktig sanering kan kraftigt försämra hälsan. Om du är gravid kan fostret skadas.

Bygg upp kroppens motståndskraft med bra kost och/eller vitamin- och mineraltillskott. Kontakta Tandhälsoförbundet före saneringen. Se också www.amalgamsanera.nu.

Betalar landstinget/regionen?

Fyllningsbyte vid allergi eller långvarig sjukdom betraktas som medicinsk behandling enligt paragraferna sex och sju i tandvårdsförordningen (1998:1338). Då gäller samma villkor som för annan hälso- och sjukvård (högkostnadsskyddet gäller).

Du måste antingen vara allergisk eller ha varit långvarigt sjuk av dina fyllningar för att ha möjlighet att få fyllningsbyte som led i en medicinsk behandling. Läkarintyg krävs i båda fallen. Tandläkaren söker bidraget från regionens tandvårdsenhet. Beslutet kan inte överklagas, men det går bra att söka igen.

Amalgam består till hälften av kvicksilver.

Kvicksilver är så farligt för miljön att en särskild överenskommelse har slutits mellan världens alla länder för att stoppa giftutsläppen till luft och vatten.

Kvicksilver inom tandvården (amalgam) är förbjudet i Sverige sedan 2009 och flera andra länder följer nu efter.

Tandhälsöförbundet (Tf) fortsätter att arbeta för giftfri tandvård, innehållsdeklarerade material, ett fungerande biverkningsregister och adekvat vård till tandvårds-skadade. Tf strävar också efter att tandvården ska ingå i hälso- och sjukvården med samma högkostnadsskydd och att man inte ska behöva betala hjälpmedel som proteser och bettskenor själv.

Alla går till tandläkaren. Stöd oss genom att bli medlem eller ge bidrag till verksamheten!

Bli medlem (225 kr) via förbundets hemsida www.tf.nu.

Bidrag mottages tacksamt på bg 226-4885 (dock ingen medlemsavgift på detta konto)

Tandhälsöförbundet

Bellmansgatan 30
118 47 Stockholm

Telefon: 08-4289242



Tel-tider: vardagar kl 10-13, måndagar kl 16-18 & onsdagar kl 19-20

E-post: info@tf.nu eller för frågor om egna besvär fragor@tf.nu

Hemsida: www.tf.nu & www.amalgamsanera.nu

*Kvicksilver har alltid
ansetts farligt.
Utom i mun på folk.*



Tål du dina tandfyllningar?

Har du amalgam, guld, titan eller rotfyllningar
och är oförklarligt sjuk?

Försämring efter saneringen

En del kan bli väldigt sjuka i samband med eller strax efter saneringen med extrem trötthet, minnesproblem, huvudvärk med mera. De flesta blir gradvis bättre, men ofta kan det dröja flera år innan symtomen gradvis försvinner.

Efter saneringen

För att påskynda avgiftningen är det bra att fortsätta med tidigare rekommenderade kosttillskott och eventuellt med tillägg av liposomalt glutation eller acetyl-cystein. Kontakta en läkare eller terapeut för att få hjälp med avgiftningen.

Provtagning av kvicksilver i kroppen

Att mäta kvicksilver i kroppen eller om man är allergisk/överkänslig mot dentala material är inte helt lätt.:

Avföringsprover visar pågående kvicksilverbelastning. Kontakta LMI

. Biospectron tel 042-29 20 05 (www.lmiab.com) för mer information.

Minnesceller/allergi mäts bäst med Melisa-test se www.melisa.org

Hudtester/allergi: Begär remiss till allergimottagning/dermatolog för hudtester.

Några få utländska laboratorier marknadsför dentalmaterialtester via blodprov.

Näringssterapeuter består ofta med . hårmineralanalyser, (visar kronisk exponering) och gentester. t.ex. för att kontrollera kroppens avgiftning.

STÖD TANDHÄLSOFÖRBUNDET.

Bli medlem via hemsidan (www.tf.nu) eller ring 08 428 92 42.

Telefontid vardagar kl 10-13 plus måndagar 16-18 och onsdagar 19-20.

Gåvor: Bidrag till verksamheten sätts in på bg 226-4885 (Swedbank)

Tf är en ideell organisation utan kommersiella intressen. Tf ger stöd till medlemmarna och informerar om dentala material. Tf arbetar för giffri tandvård, innehållsdeklarerade material, fungerande biverkningsregister och bättre vård till tandvårdsskadade samt att tandvården ska ingå i hälso- och sjukvården.

För mer information kontakta:

Tandhälsöförbundet:

Bellmansgatan 30

118 47 Stockholm

Tel 08-428 92 42 (kl 10-13)



Information om

Amalgamsanering



Foto: Christer Malmström

Amalgam läcker giftigt kvicksilver

Att ta bort amalgamfyllningar kan vara farligt. Patienten behöver skyddas från giftig kvicksilverånga.

Tandläkaren ska borra så lite som möjligt i fyllningen, använda cleanup-sug och kofferdam samt ha bra ventilation och utslag. Känsliga individer behöver friskluftsmask.

Avgiftningen och immunförsvaret bör förbättras med kosttillskott före saneringen. Många med kvicksilverproblem har dålig avgiftning, vilket kan vara ärftligt.

Kosten bör innehålla mycket grönsaker och dessutom bör socker och snabba kolhydrater undvikas. Detta för att minska risken för inflammationer och oxidativ stress. Extra tillskott av vitaminer och mineraler behövs.

Ta bort högst en amalgamfyllning var sjätte vecka och var uppmärksam på allvarliga symtom. Kontakta gärna Tandhälsöförbundet före saneringen.



Amalgam består av cirka 50% kvicksilver. En amalgamkrona väger 4-5 gram medan en medelstor fyllning väger 2-3 gram. Kvikksilver avgas långsamt och finns kvar hela fyllningens livstid.

Före saneringen

Tillskott av vitaminer, mineraler, bra fetter och antioxidanter behövs en tid före saneringen för att stärka kroppen. Se mer i Tf:s broschyr om antioxidanter.

Fyllningsbyte innebär alltid ökad exponering för kvicksilver även om tandläkaren är skicklig. Stor försiktighet krävs därför.

Under själva saneringen

Det är bra att ta några centiliter alkohol och/eller aktivt kol precis före saneringen. Alkohol minskar upptaget av kvicksilverånga medan aktivt kol binder kvicksilver som kommer ner i tarmen. Fortsätt gärna att smutta alkohol några dagar efter saneringen.

Den som är allergisk mot kvicksilver kan behöva kortison för att hindra allvarliga allergiska reaktioner.

C-vitamin infusioner/dropp

C-vitamininfusioner under saneringen möjliggör att flera fyllningar kan bytas samtidigt. Dock är det få läkare i Sverige som vill skriva ut det. Liposomalt C-vitamin strax före saneringen kan också öka C-vitaminhalten i blodet.

Skydd hos tandläkaren

Kontrollera före behandlingen att tandläkaren ger ordentligt skydd och att bra utsug och ventilation finns i lokalen. Kom också överens om ersättningsmaterial före saneringen (se Tf:s broschyr om tandlagningsmaterial).

Kofferdam ska alltid användas liksom clean-upsug. Glasögon och kolfiltermask behövs. Kroppen bör täckas då aerosoler och mindre partiklar kan spridas.

Mer info se:

www.amalgamsanera.nu



Känsliga individer behöver friskluftsmask, d.v.s frisk luft som kommer in via näsborrarna så att ingen kvicksilverkontaminerad luft dras ner i lungorna.

Sug under hakan

Tandläkaren bör ha en kraftig sug under patientens haka för att styra bort kvicksilverångorna från andningszonen. En luftrenare som tar hand om kvicksilver bör också finnas i lokalen. Viktigt är att ventilationen över lag är god.

Tandläkaren ska borra så lite som möjligt i fyllningen och i möjligaste mån spräcka den för att ta ut den i bitar.

Nya smala borrar ska alltid användas. Eftersom kvicksilver förångas redan i rumstemperatur måste fyllningen kylas med vatten under arbetet. Amalgambitarna tas om hand som miljöfarligt avfall.

Tandvårdspersonalen bör också ha skyddsutrustning inklusive friskluftsmask eller kolfiltermask.

Bedövningsmedel

Tf rekommenderar bedövningsmedel utan adrenalin och konserveringsmedel. *Citanest*, *Dental Octapressin* och *Carbocain Dental* är lämpliga för känsliga individer. Dock avtar den bedövande effekten relativt snabbt och påfyllning kan behövas under själva behandlingen.

Särskild information för implantat, rotfyllningar & proteser.

Tf avråder från implantat av titan och förordar Zirkonia. Förbundet avråder helt från rotfyllningar då det alltid blir bakterier i dessa. Se mer i Tf:s broschyrer om implantat respektive rotfyllningar.

Avtagbara proteser är bra alternativ för känsliga individer och kan göras helt metallfria. Se mer i Tf:s broschyr om protesmaterial och i Tf-bladet nr 4/2017.

Provtagning för överkänslighet

Konventionella vården erbjuder så kallade lapptester på huden för att kontrollera allergi mot dentala material. Testerna är osäkra, men är de enda som ”godkänns” av tandvården. Dessa tester upptäcker inte titanallergi och innebär dessutom exponering för ämnen man inte tål.

Melisa-testet (www.melisa.org) är ett blodprov som analyseras och påvisar minnesceller för metaller. Testet är bra, nackdelen är att man själv måste betala provtagningen. Detsamma gäller om man vill göra dentalmaterialtest via blodprov hos utländska laboratorier.

STÖD TANDHÄLSOFÖRBUNDET

Bli medlem via hemsidan www.tf.nu eller ring 08-428 92 42.

Telefontid vardagar 10-13 samt måndagar 16-18 och onsdagar 19-20.

Gåvor: Bidrag till verksamheten sätts in på bg 226-4885 (Swedbank)

Tf är en ideell organisation som utan kommersiella intressen ger stöd till medlemmarna, informerar om dentala material med mera. Tf arbetar för en giffri tandvård, innehållsdeklarade material, biverkningsregister och bättre vård för tandvårdsskadade samt för att tandvården ska ingå i hälso- och sjukvården med samma högkostnadsskydd.

Tandhälsöförbundet

Belbmansgatan 30, 1 tr, 118 47 Stockholm.

Telefon 08-428 92 42 (vardagar 10-13, måndagar 16-18 & onsdagar 19-20)

E-post: info@tf.nu, fragor@tf.nu

Hemsidor: www.tf.nu eller www.amalgamsanera.nu



Information om

Tandvårdsmaterial



Allergier och överkänslighet blir allt vanligare och kan förekomma även mot olika beståndsdelar i dentala material. Det är inte ovanligt med reaktioner mot metaller som kvicksilver, guld eller titan.

Ibland uppstår lokala reaktioner runt tanden, men vanligare är att hela kroppen blir påverkad. Det senare är många tandläkare inte medvetna om.

Exempel på allmänna symtom är onormal trötthet, led- och muskelsmärk, munsveda, gruskänsla i ögonen, yrsel och hjärtklappning.

De tandläkare Tandhälsöförbundet (Tf) samarbetar med anser att de systemiska reaktionerna är betydligt vanligare än lokala slemhinne-reaktioner.

Inget material passar alla

Reaktionerna mot dentala material är individuella och därför finns inte ett enda material som passar alla. Inga säkra provtagningsmetoder finns för att kontrollera överkänslighet. Tf rekommenderar att tandläkaren fäster materialet som ska användas vid en tand under cirka en vecka. Uteblir reaktion kan materialet prövas.

Inga metaller

Risk finns för allergi mot dentala material som exempelvis innehåller nickel, palladium, guld, kvicksilver eller titan. En blandning av olika metaller i kroppen resulterar dessutom i galvaniska strömmar mellan metallerna. Kroppens biokemi och elektriska signalsystem störs och metalljoner läcker ut. Tf rekommenderar helt metallfria material.

Kompositfyllningar

Kompositor består till största delen av akrylatplast plus keramiska partiklar för utfyllnad. För den som inte tål metakrylater är kompositor olämpliga och annat material bör väljas. Därtill kommer kemikalier som behövs för att fyllningen ska stelna (härda) och färgämnen med mera för estetiken. Allt detta kan orsaka olika biverkningar. Vissa är exempelvis känsliga för det vita färgämnet titandioxid.

Heliomolar har funnits länge och fungerar ofta bra för känsliga individer. *Empress Direct* liknar i sin sammansättning *Heliomolar*.

Bondingmaterial

Under fyllningen ska finnas ett bondingmaterial (flytande akrylatplast), som klistar fast fyllningen mot tanden. Även detta kan ge problem och särskilt för dem som är känsliga för akrylater.

Tandvårdsskadade kan ofta tåla följande bondingmaterial: *Allbond 2*, *Syntac*, *Prime & Bond NT* och *Xeno Select*.

Ormocerer

Materialtypen ormocerer är många tandläkare förtjusta i. De består av hög procent keramiska partiklar som ger volym och styrka åt fyllningen. En relativt liten mängd bindingsmaterial behövs då och därmed blir risken för biverkningar lägre än för kompositor.

Admira Fusion Extra innehåller cirka 84 procent fillerpartiklar (keramiskt material) av olika storlek och istället för akrylat binds de samman med kiseloxider till en stabil fyllning. Titandioxid används inte som färgämne, men en mindre mängd andra metaller finns för att skapa röntgenkontrast. Känsliga individer tål ofta detta material.

Keramiska kronor och broar

Helkeramiska material används främst för att göra kronor och broar. Många typer och fabrikat finns av helkeramiska material och de är för det mesta bra för känsliga individer.

Många keramer innehåller aluminiumoxider eller andra metall-oxider. Zirkonia innehåller bara zirkonium- och ytterbiumdioxid och inget aluminium. Det lämpar sig till längre broar på grund av sin hårdhet och hållfasthet.

Keramerna är stabila och orsakar så gott som inget läckage ut i vävnaderna. Allergi mot keramer är därför ytterst ovanligt.

Se dock upp med *metallkeramiska material*. De består av keramer som bränts fast på ett skelett av metall, som exempelvis guld, titan eller koboltkrom. Sådana material kan också innehålla palladium och nickel. Metallkeramiska material ska inte användas då det finns risk för allergier och galvaniska strömmar mellan olika metaller.

Helkeramiska material tolereras väl av de flesta känsliga individer. Cement som keramer klistras fast med är mer problematiska.

Cement

Kronor och broar cementeras fast på tanden. Tf rekommenderar känsliga individer att testa cementet i munnen i form av en lös kula eller en bit fastlimmad på en tand. Uppstår ingen reaktion tål man sannolikt materialet och en permanent krona eller bro kan sättas fast.

Cement som ofta tolereras av känsliga individer är: *Privident dualcement*, *Panavia 21*, *Superbond clear* (Sun Medical Co) och *Variolink Estetic Neutral*. Samtliga innehåller metakrylater, men de två sista är fria från titandioxid.

Tål man inte metakrylater finns *Ceramir* baserat på polyakrylsyra och kalciumaluminat.

Känslighet mot kosttillskott

Behovet av vitaminer och mineraler är mycket individuellt och beror på ärftliga faktorer, miljö och tarmens möjlighet att tillgodogöra sig föda och kosttillskott.

Personer känsliga för amalgam kan ha ökad känslighet även för flera av de föreslagna kosttillskotten. Därför betonas åter igen vikten av att börja med låga doser och sakta öka dem.

Selen kan vara problematiskt särskilt för elöverkänsliga och därför bör dosen successivt höjas under 1-2 månader. Om besvär uppstår ska dosen sänkas. C-vitamin ska tas minst 2 timmar efter selen då upptaget blir sämre om båda tas samtidigt.

C-vitamin (helst natriumaskorbat) och magnesium (bäst som citrat) kan ge lös mage och i sådana fall bör dosen sänkas. C-vitamin i form av liposomalt C-vitamin (löst i fett) tas upp bra av kroppen och tolereras även i relativt höga doser.

En del personer behöver kosttillskott resten av livet medan andra kan minska dosen efter några månader. Var och en måste själv pröva sig fram.

STÖD TANDHÄLSOFÖRBUNDET.

Bli medlem via hemsidan (www.tf.nu) eller ring 08 428 92 42.

Telefontid vardagar kl 10-13 plus måndagar 16-18 och onsdagar 19-20.

Gåvor: Bidrag till verksamheten sätts in på bg 226-4885 (Swedbank)

Tf är en ideell organisation utan kommersiella intressen. Tf ger stöd till medlemmarna och informerar om dentala material. Tf arbetar för giffri tandvård, innehållsdeklarerade material, fungerande biverkningsregister och bättre vård till tandvårdsskadade samt att tandvården ingår i hälso- och sjukvården.

Tandhälsöförbundet:

Bellmansgatan 30, 1 tr

118 47 Stockholm

Tel 08-428 92 42

info@tf.nu www.tf.nu



Information om Antioxidanter och kosttillskott



Foto: Pixlabay

Behovet av vitaminer, mineraler och fettsyror ökar om kroppen är under stress eller om immunförsvaret är extra aktivt. Anledningen kan vara infektioner eller allergier mot exempelvis kvicksilver. Behovet är individuellt och beror på den enskildes kost, giftbelastning och ärftlighet.

Personer som är känsliga för metaller och andra kemikalier kan också vara känsliga för kosttillskott och doserna bör därför höjas i långsam takt.

Behov av antioxidanter

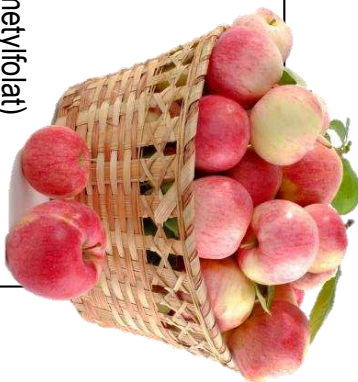
Antioxidanter behövs vid amalgamsanering för att öka kroppens förmåga till avgiftning och stärka immunförsvaret. Matvanorna bör också förbättras. Ta bort socker, ät mer grönsaker, t ex i form smoothies eller juicer och drick rikligt med vatten.

Förslag till kosttillskott

Kosttillskott behövs för att stärka kroppen. Förslagen nedan baseras på förbundets erfarenhet och befintlig forskning. Ny kunskap kan komma att förändra rekommendationerna.

Tabell: Rekommenderade kosttillskott per dag

A-vitamin	3 300 IU
B1-vitamin	30 mg
B2-vitamin	30 mg
B5-vitamin	30 mg
B3-vitamin	150 mg
B6-vitamin	25-50 mg
B9 (folsyra)	400 mikrogram (eventuellt som metylfolat)
B12-vitamin	1000 mikrogram (lägg under tungan eller som spray)
C-vitamin	2-4 gram (ej samtidigt med selen)
D-vitamin	2000-4000 IU
K2-vitamin	50-100 mikrogram
E-vitamin	100-400 mg (flera olika behövs)
Selen	200-500 mikrogram (start 25 mikrogram och öka dosen varje vecka).
Zink	20-60 mg
Magnesium	300-400 mg
Omega-3-fettsyror	1000 mg



Individuella skillnader

Beroende på gener och miljö är behovet av kosttillskott mycket individuellt och en del kan utöver det som angetts ovan också behöva tillskott av vitamin Q-10, alfaliponsyra, acetyl-cystein, NTFactor, fosfater och järn. För mycket järn är dock skadligt då bildningen av fria radikaler ökar. Ovanstående tillskott förbättrar bland annat avgiftningen.

Näringsstatus och provtagning

Järn och D-vitamin kan mätas på vanliga vårdcentraler. Där kan också prov på homocystein tas och ett förhöjt sådant värde tyder på obalans av B-vitaminer, t. ex. för lite B12.

Ärftliga problem

Ärftliga anlag kan göra det svårt att ta upp och omsätta vissa näringsämnen, som t. ex. vitaminerna B12, B6 och folsyra.

Dessa vitaminer liksom selen, magnesium och zink har betydelse för kroppens avgiftning. Tillskott i höga halter kan behövas för att normalisera och effektivisera avgiftningen.

Företag finns som säljer gentester för att kontrollera ämnesomsättning och avgiftning, vilket kan vara till viss hjälp.

Avgiftning och näringstillskott

Kroppens förmåga till avgiftning är väsentligt för hälsan. Vissa personer har gener som minskar bildningen av viktiga avgiftningssyzymer. De tenderar att ackumulera gifter i kroppen. I sådana fall kan avgiftningen behöva stimuleras.

Svavel och selen binder kvicksilver och bidrar till att denna giftiga metall oskadliggörs. Även alger, NTFactor, klorella, ramslök & koriander, zeoliter och bastubad minskar kroppens giftbelastning genom att öka utsöndringen.

Avgiftning måste dock göras med stor försiktighet, eftersom kvicksilver och andra gifter kan börja röra sig. I värsta fall tränger gifterna upp i hjärnan och orsakar ökade symtom.

Inköp eller förskrivning av kosttillskott

Vitaminer, mineraler och fettsyror kan köpas i hälsokostbutiker och på nätet. Tänk dock på att de ska vara rena och inte innehålla tillsatser som färgämnen, smakämnen eller konserveringsmedel.

Läkare kan också skriva ut vissa vitaminer och mineraler på recept, vilket gör att högkostnadsskyddet gäller. För den som är känslig för smak- och färgämnen kan ex temporeberedningar skrivas ut, vilket innebär att apoteket lägger det ämne läkaren förskrivit i kapslar enligt läkarens ordination. Detta ger rena produkter utan tillsatser.