

Bästa TF medlem

Nu har vi äntligen fått ihop ett medlemsbrev som vi hoppas kan intressera!
Vi har hälsosamma naturpromenader i Botaniska Trädgården, en visionskväll å det närmaste nu på onsdagen den 15/9, en akvarellmålning-cirkel som startar igång i vår lokal och öppet hus som kör igång igen! Låt oss se närmare på utbudet:

PROMENADER i Botaniska *på fredagar - när solen skiner!* Vädret bestämmer: Regnar det så är det inställt. Tid och plats är alltid samma: *Kl 13 innanför entrén.* Mål och syfte: 1) *gemensam* och 2) *promenad*. Men ibland kommer ingen och ibland bara en. Låter vi inte världselitens kontroll splittra vår gemenskap - blir vi fler. Start fredag 17 september. Avslutning 17 dec på restaurang Botaniska Paviljongen.

Uddevalla promenader planeras! Utöver Göteborg så visar sig Uddevalla ha fler medlemmar än övriga orter i Bohuslän. Det har fått oss att fundera om det finns intresse för promenader där. Hör i så fall av er och ta gärna med er vänner!
Anmäl intresse till Agneta Holm (0705 – 97 66 06, Agneta.ag.holm@gmail.com) så hör hon av sig när det blir dags för höst- eller vårpromenader.

VISIONSKVÄLL för *nya och gamla medlemmar*, **onsdag den 15 september kl 18**
Ett unikt tillfälle i omtumlande tider, att blanda nostalgi, visioner, senaste vetande, med mys och pys. Var står vi? Åt vilken riktning går vi? Smaklig vegetarisk buffé!
Restaurang Andrum, Östra Hamngatan 19. På övervåningen, om möjligt längst in.

CIRKEL. *Måla akvarell!* Ta med eget material, så är du välkommen. Startar i höst. Träffarna är i vår lokal på Gibraltargatan 42. Låter det intressant? Ta kontakt med Elisabeth Falksten, 031 – 18 11 97, 0709 – 42 31 42

ÖPPET HUS på Gibraltargatan 42, torsdagar kl 17-19, den **7 okt, 4 nov och 2 dec**
Här kan ni hämta *gratis böcker* eller prata en stund över en kopp kaffe eller the.

Med varmaste hälsningar från styrelsen, genom ordförande Pauli Terho

Administrativt

- Motioner till styrelsen inlämnas senast 15 januari 2022 och beslutas på årsmöte.
- Förslag på ordförande eller sekreterare för årsmöte i februari 2022 mottages varmt. Kontakta styrelseordförande *Pauli Terho*, 0793 – 39 70 63 eller 076 – 40 30 146
- Vill du vara stödperson, kontaktperson, ha tandläkarkontakter - så hör av dig!
- För cirkel / verksamhet i våran lokal; hör med *Elisabeth Falksten*, 031 – 18 11 97
- Vi vill gärna ha in tips om föredragshållare på vårt mail; goteborg@tf.nu
- För att få eventuell extra information, så meddela eran epost till goteborg@tf.nu

Tveka inte att ringa om du vill bli suppleant eller nominera någon till valberedning! Till styrelsen välkomnas den med intresse att arrangera föredrag och som bor i Göteborg - för att se över lokalen på Gibraltargatan, samt att kolla post månadsvis. Finns det intresse att påverka våra politiker i tandläkarfrågor och skaffa sig ett kontaktnät till valberednings förfogande är det ett extra plus. Allt idéellt uppskattas!

Styrelse för TF i O distrikt

Ordförande	<i>Pauli Terho</i>
Vice ordförande	<i>Elisabeth Falksten</i>
Sekreterare	<i>Torbjörn Karlsson</i>
Kassör	<i>Björn-Inge Lindblad</i>
Ledamot	<i>Boris Dragin</i>
Suppleant	<i>Agneta Holm</i>
Suppleant	<i>Inga Pålsson</i>
Revisor	<i>Viviann Göransson</i>
Valberedning	<i>Kristina Nadelius</i>



Kontakt

Hemsida	www.tf.nu
E-post	goteborg@tf.nu
Plusgiro:	67 78 02 – 1
Adress:	Gibraltargatan 42, 412 58 Göteborg
Telefon:	0793 – 39 70 63

Tänder och Hälsa

Recept på Munskölj

5 dl hett vatten

0,5 dl xylitol (björksocker)

1 - 2 tsk bikarbonat



I Sverige är det svårt att få tag i en munskölj med mycket xylitol, så varför inte göra din egen? Dessutom är det betydligt billigare att göra själv; allt du behöver är några få ingredienser

Gör så här

1. Värm upp hälften av vattnet
2. Lös upp xylitolen i det varma vattnet
3. Häll i resten av vattnet
4. Blanda i bikarbonaten

Använd morgon och kväll efter tandborstning, eller så ofta du vill för att få en naturligt fräschare andedräkt. Xylitol ger *bra skydd mot karies* och bikarbonat är deodoriserande.

Bakterier matas av socker i din mun och gör så att de växer snabbt. Då bakterierna i munnen inte kan tillgodogöra sig xylitol kan de inte föröka sig och samtidigt minskar plackmängden. De senaste undersökningarna visar att xylitol inte endast förebygger karies, utan också *reparerar begynnande emaljskador*. Källa: www.xylitol.se

Xylitol kan köpas på nätet under namnet *Björksocker*. Beställ samtidigt *bikarbonat*. Förväxla inte bikarbonat med bakpulver! Bikarbonat är ren natriumvätebikarbonat, medan bakpulver är en blandning av bikarbonat och olika sura ingredienser för att neutralisera pH. Bikarbonaten gör munsköljningen basisk. Du kan med stor fördel skölja tänderna strax efter intag av mat och dryck, för att *snabbt neutralisera pH* och därmed *förkorta tiden för syra-angrepp*. Då hinner tandläkningen komma ikapp.

Tillsätt gärna 1 droppe bakteriedödande eterisk olja. *Tea tree* är bäst, men du kan också prova pepparmynta, eukalyptus, lavendel och kanel. De är *bakteriedödande*.