

## **Bästa TF medlem**

Nu är vi på väg mot ljusare tider. Samtidigt som samhällsklimatet hårdnar. Hur är det då med tänderna? Tandläkarbesök kanske har försvårats pga restriktionerna, så det är viktigt att sköta sina tänder extra väl, för att slippa hamna i en kö.



*Tänder mjuknar av syraangrepp i ca en timme, så borsta inte direkt efter mat. Sura drycker och småäta frukt förlänger frätandet. Socker omvandlas till syra. Borsta så fort du vaknar. Kanske hoppa över frukosten, är inte helt fel. Det kallas "intermittent fasta"; när också kvällsätandet skippas. Då kommer tandborsten fram tidigare.*

För att hålla er fortsatt informerade, så ger vi er olika möjligheter att delta på våra träffar. Vi har öppet hus. Promenader i Göteborg och Uddevalla. Målarcirklar. Föredrag. Nu öppnar vi också upp för träffar på Zoom, så att fler kan ta del. Du kan också ringa mötet. Installera Zoom redan nu! Då ser du presentationen.

Har du även appen *Telegram*? Gå in på <https://t.me/tandhalsoforbundet>  
Då ges en installationsanvisning om du inte kommer in på kanalen direkt.  
Det är en ny kanal som ger er en enkel överblick på artiklarna hos [www.TF.nu](http://www.TF.nu)

Vi är öppna för nya till föreningen; exempelvis data eller media intresserade och tandläkare i Göteborg. En till stödperson sökes, som kan ta emot samtal. Någon med intresse för tandläkarkontakter skulle uppskattas mycket. Vi behöver kunna skapa en uppfattning om bra tandläkare, kanske genom en enkätundersökning.

### **Kallelse till årsmöte 2022, för TF medlemmar i Göteborg och Bohuslän**

Maila ditt intresse till [goteborg@tf.nu](mailto:goteborg@tf.nu). Skriv rubriken **TF årsmöte** och ditt namn i maillet. Vi svarar tillbaka med mer info. För deltagande krävs medlemskap i TF. Anmäl senast torsdagen 24 februari. Mötet är lördagen den **26 februari kl 13**.

*Med varmaste hälsningar från styrelsen, genom ordförande Pauli Terho*



Januari 2022

Tandhälsöförbundet i O distrikt  
Gibraltargatan 42, 412 58 Göteborg.  
e-post: [goteborg@tf.nu](mailto:goteborg@tf.nu)

Org. nr: 85 72 07 - 2737  
Plusgiro: 67 78 02 - 1  
Telefon: 076 - 40 30 146

## Vårens program

# 2022



### Öppet hus, på Gibraltargatan 42

Första torsdag i månaden, kl 17-19. Start **3 feb.** Ring Torbjörn [031 - 516203](tel:031-516203).

Torbjörn och Lennart är på plats att svara på frågor och ge information om aktuella ämnen. Några tidningar och böcker bortskänkes till behövande. Titta in för en pratstund och en kopp kaffe! Öppet tider: 3 februari, 3 mars, 7 april och 5 maj, kl 17 till 19.

### Målarcirklar med Akvarell, på Gibraltargatan 42

Onsdagar kl 13-15. Start **9 feb.** Ring Elisabeth [031-181197](tel:031-181197).

Elisabeth med vänner välkomnar till att måla. Du ska vara medlem och ha med eget material. Målandet är fritt och vi tar inspiration av varandra. Kaffe och the finns på lokalen.

### Årsmöte 2022

Lördag **26 feb** kl 13-15. Anmälan till ordf Pauli Terho [076 - 4030146](tel:076-4030146),

Du som är medlem i TF kallas till årets stämma. Anmäl intresse till [goteborg@tf.nu](mailto:goteborg@tf.nu)  
Se i brevet medföljande verksamhetsberättelse. Övrigt fås när ni kommer, inklusive fika.  
Vi kommer att ordnar en lokal. Adressen meddelas per mail.

### Promenader på Botaniska Trädgården

Start fredag **4 mars**. Vi ses innanför entrén kl 13 på fredagar, när vädret tillåter!  
Några tar en längre promenad och den som vill går direkt till restaurangen, där alla sedan möts. I slutet av promenaden finns en fantastisk utsikt. Elisabeth Falksten [031-181197](tel:031-181197)

### Promenader i Uddevalla

Start tisdag **5 april** kl 13. Ring Agneta [0705 - 976606](tel:0705-976606)

Vi såg i statistiken att ett stort antal medlemmar befinner sig i Bohusläns övre del.  
Agneta Holm har därför startat igång promenader i Uddevalla, ihop med några medlemmar.

## Zoom träffar, film och föredrag

Zoom träff: **En glutenfri kost ger Dig energin att förbättra Din hälsa!**

Tisdag **1 februari** kl 19 – 21. Med Inga Pålsson

Kost- och näringsterapeut Inga Pålsson talar om vad gluten är, dess påverkan på kroppen och vilka sjukdomar som kan ligga bakom glutenkänslighet. Vår tand- och skeletthälsa försämrades när vi började med jordbruk för 10 000 år sedan. Många av våra metabola, autoimmuna och neurologiska sjukdomar kan i många fall bli väsentligt bättre om man utesluter gluten. Att äta glutenfritt är inte alltid så lätt, det finns med i väldigt många produkter. Inga vägleder Dig om var man bör söka efter gluten, speciellt om man är känslig.

Vid intresse om Zoom möten sker anmälan via mail till [inga.palsson@telia.com](mailto:inga.palsson@telia.com) eller via telefon 0733-690496. Det går att ringa in till mötet eller använda app.

Zoom träff: **Oxidativ terapi – ett komplement till antioxidanter!**

Tisdag **1 mars** kl 19 – 21. Med Pauli Terho

Distriktets ordförande Pauli Terho har efter noggranna studier för egen behandling till slut bestämt sig för att delge kunskapen om oxidativ terapi. Resultaten är i vissa fall häpnadsväckande goda. Särskilt av intresse är klordioxid, med den kemiska formeln ClO<sub>2</sub>. Formeln i minsta beståndsdel visar hur den är mindre reaktiv än blodets syre, dvs ofarlig. Det är en gas i vatten, som når alla patogener effektivt, men tar inte bort grundorsak.

---

Filmvisning hos Sensus: **The Root Cause – med svensk text!**

Tisdag **5 april** kl 18 – 20. Av regissör Frazer Bailey som också är skådespelaren

Filmen som genast togs ner från NetFlix och youtube! Något som inte fick sägas?

Begränsat antal platser. TF medlem har förtur. Föranmälan till [goteborg@tf.nu](mailto:goteborg@tf.nu)



---

Föredrag hos Sensus: **Doktorn hittar inga problem! Kan det vara tänderna?**

Tisdag **3 maj** kl 18 – 20. Med Ann-Marie Lidmark

Förbundets ordförande Ann-Marie Lidmark kommer från Stockholm på besök och ger oss en föreläsning. Hon håller oss uppdaterad även via hemsidan [www.TF.nu](http://www.TF.nu).

Föredraget handlar om kroppsliga sjukdomar som ofta kan härledas till tänderna.

Vanligen ser konventionella provsvar normala ut och därför hittar sällan doktorn några fel.

Ann-Marie svarar också på frågor. Mötet är öppet för allmänheten. Begränsat antal platser!

TF medlem har förtur. Föranmälan till [goteborg@tf.nu](mailto:goteborg@tf.nu)



## Dagordning för årsmöte 2022-02-26, kl 13.00 – 15.00

1. Mötet förklaras öppnat
2. Val av ordförande och sekreterare vid mötet
3. Val av två justerare tillika rösträknare att jämte ordförande justera stämmoprotokollet
4. Fastställande av röstlängd
5. Fråga om stämman är i behörig ordning utlyst
6. Fastställande av dagordning
7. Föredragning av verksamhetsberättelse och ekonomisk rapport
8. Föredragning av revisionsberättelse
9. Fastställande av resultat- och balansräkning
10. Ansvarsfrihet för styrelsen
11. Fastställande av mål i verksamhetsplan
12. Ersättningar till förtroendevalda för kommande verksamhetsår
13. Fastställande av budget
14. Val av ordförande
15. Val av styrelse och suppleanter
16. Val av revisor och revisorsuppleant
17. Val av valberedning
18. Val av delegat och ersättare till riksstämma
19. Motioner till förbundsstyrelsen
20. Övriga frågor
21. Avslutning



## Verksamhetsberättelse för år 2021

### Styrelsens sammansättning under 2021

Funktion	Namn
Ordförande	Pauli Terho
Vice ordförande	Elisabeth Falksten
Sekreterare	Torbjörn Karlsson
Kassör	Björn-Inge Lindblad
Ledamot	Inga Pålsson
Ledamot	Agneta Holm
Suppleant	Boris Dragin
Revisor	Viviann Göransson
Revisorsuppleant	Leif Önneflod
Valberedning	Kristina Nadelius

### Stödpersoner under 2021

Pauli Terho	Mariestad
-------------	-----------

### Medlemsantal för TF i O distrikt

2021-12-31 hade föreningen 278 medlemmar

Verksamhetsbidraget från Västra Götalandsregionen uppgick under året till 70% av den totala finansieringen.

### Förbundsstämman 2021

På förbundsstämman den 22 maj 2021 representerades distriktet av Pauli Terho. Stämman hölls som en videokonferens via Zoom.

### Föreningens styrelsemöten

Styrelsen har under året haft åtta protokollförda sammanträden, ett konstituerande sammanträde, samt arbetsmöten.



## Verksamhet i distriktet

### Vår lokal på Gibraltargatan 42 i Göteborg

Vi har under året haft öppet hus första torsdagen i månaden kl 17.00 -19.00 för medlemmar och allmänheten. Verksamheten på lokalen har utökats med målarcirklar.

### Föreningens offentliga möten under 2020

Höstens program startade med en visionskväll 18 sept, restaurang Andrum på Östra Hamngatan 19. Årsmötet den 20 februari hölls i Brf Alberts föreningslokal på Ö Skansgatan 8, Göteborg. Målarcirklar med Elisabeth Falksten har hållits på föreningslokalen några torsdagar. För övrigt har promenader arrangerats i Botaniska trädgården, under våren och hösten. Promenader i Uddevalla har under hösten kommit igång med några anmälda.

### Medlemsstöd

Styrelsen har under året tagit emot besökare i föreningslokalen. Föreningen har också haft en stödperson (Pauli Terho) som mottagit telefonsamtal och gett stöd och råd i frågor som rör tandhälsa till medlemmar och allmänhet. Medlemmar har även blivit hänvisade till TF:s hemsida som har utförlig information om vad man ska tänka på inför sanering och borttagning av amalgamfyllningar. Även rotfyllningar har uppmärksammats. Vi har också svarat på epost från medlemmar med frågor.

### Slutord

Tandhälsöförbundet är en politiskt obunden handikapporganisation som arbetar för

1. Korrekt information om risker för biverkningar av material som används inom tandvården.
2. Mindre riskfyllda tandvårdsmaterial och tekniker.
3. Helt metallfria tandvårdsmaterial.
4. Att tandvårdsskadade ska ha rätt till vård på samma villkor som gäller vid övriga sjukdomar.
5. Upprättande av ett biverkningsregister för material som används i tandvården.

För några medlemmar som drabbats av sjukdom som orsakats av biverkningar från tandlagningsmaterial eller tandvårdsmetoder, är situationen fortfarande oförändrad.

Vi kan dock med glädje konstatera att ett antal medlemmar har tillfrisknat eller blivit fria från flera symptom, efter skonsam sanering utförd hos tandläkare väl insatta i problematiken.



## Tänder & Hälsa

Här följer några smakprov ifrån föreläsningen om Gluten:

### Vad är gluten?

#### ► Generell definition

- Ett lagringsprotein som finns i sädeslag (gräs)
- T ex: vete, korn, råg och havre
- Mat med gluten: bröd, pasta, öl, kakor, kex

#### ► Botanisk definition

- Gluten är en blandning av proteiner - två primära delar:
  - Prolaminer
  - Gluteliner
- Prolaminet Alfa Gliadin, är mest studerat - celiaki.

### Var gömmer sig gluten?

#### ► Matvaror

- Bakade bönor, Buljong, Bakpulver, Brun rissirap, Couscous, Dressingar, Frukostflingor, Ketchup, Korvar, Kryddor, Majonnäs, Majsprodukter, Ost, Potatisprodukter, Senap, Soppor, Såser, Yoghurt

#### ► Skönhetsprodukter

- Hudvårdsprodukter, Hårspray, Kroppslotioner, Läppbalsam, Läppstift, Munvatten, Schampo, Smink, Solskyddsmedel, Tvål, Tvättmedel

#### ► Godis

- Choklad, Energistänger, Glass, Godis barer, Hårt godis, Karamell, Lakrits, Torkade frukter, Tuggummi

#### ► Drycker

- Alkohol (spannmål), Oatlys havremjolk, Smaksatt te, Varm choklad, Öl

#### ► Tandvård

- Dental Plast, Dental Tättningsmedel, Tandkräm

### Anledningar till att testa glutenfritt

- **Autoimmuna sjukdomar** såsom astma, Crohn's, diabetes, Hashimotos, MS, RA, Sjögrens syndrom, Ulserös kolit
- **Magbesvär** såsom diarré, förstoppning, IBS, buksmärta, illamående, illaluktande avföring
- **Hudbesvär** såsom hudutslag, eksem, psoriasis, vitiligo, håravfall
- **Neurologiska och psykologiska besvär** såsom depression, epilepsi, ADD, ADHD, autism, Alzheimers
- **Osteoporos**
- **Kvinnorelaterade besvär** såsom PMS, barnlöshet, missfall
- **Täta infektioner**, ständig trötthet
- **Dentala besvär**, missfärgade tänder, emaljdefekter
- **Blodtrycksproblem**