



Kostomläggning istället för tandläkaren

Alla tandlagningsmaterial är främmande för kroppen och en del kan få biverkningar. Att förebygga kariesproblem är bästa sättet att slippa framtida besvär och kostnader. Dieten har stor betydelse och därför behöver de flesta i vårt land lägga om kosten. Särskilt viktigt är det under graviditet och amning, skriver här Ann-Marie Lidmark ordförande i Tandvårdsskadeförbundet.

Karies är i dag den mest utbredda sjukdomen i världen. Tandhälsan har förbättrats i Sverige, men inte tillräckligt. Fortsatt har många karies redan i unga år, frätskador på tänderna är vanliga i tonåren och för trånga käkar gör att allt fler får tandställningar.

Problem med tänderna är ett fenomen som följt i spåren av den västerländska kosten med mycket socker, raffinerade produkter samt hel- och halvfabrikat. Bland ursprungsbefolkningarna känner man inte till karies eller för tätt sittande tänder, enligt tandläkaren och näringsforskaren Weston A Price, som var verksam i mitten av 1900-talet.

[Hans forskning visade](#) att ursprungsbefolkningarna, vars matvanor varit desamma under många generationer, fick 2-10 gånger mer kalcium, magnesium, fosfor och fettlösliga vitaminer jämfört med dem som åt västerländsk kost. De hade sällan hål i tänderna och om en tand gick av på grund av en olycka växte dentinet över skadan och mestadels blev det inga bestående men.

Price gjorde egna försök med förbättrad kost, vilket på bara några veckor förändrade saliven till att vara mindre aggressiv mot tänderna och efter ytterligare några veckor ansåg han att saliven innehöll så mycket näring att den innebar att tänderna blev "immuna" mot karies. Terapeuten Ramiel Nagel har fortsatt Price arbete och skrivit boken "[Cure Tooth Decay](#)" där han redovisar vilken kost som kan läka befintliga kariesskador.

Nu har det kommit ytterligare en tandläkare som propagerar för förändrade matvanor med mindre socker och mer mineraler och fettlösliga vitaminer. Han heter Steven Lin och har skrivit boken "[The Dental Diet](#)". Bakom sig har han forskning och egen klinisk erfarenhet och sprider nu sitt budskap via boken, hemsidan och många olika föredrag och videofilmer.

- Svenska folkets matvanor behöver förbättras och det handlar inte bara om att sluta med socker utan också om att tillföra de för tänderna så viktiga mineralerna kalcium, fosfor och magnesium plus de fettlösliga vitaminerna A, D och K. En bra kost kan ge tillräckliga mängder, men exempelvis under graviditet och amning behövs oftast kosttillskott, säger Ann-Marie Lidmark ordförande i Tandvårdsskadeförbundet. Hon anser att även mödravårds- och barnavårdscentraler behöver upplysa om detta.