



”Knäck” inte tänderna i jul

Publicerad: 20 december 2012

Författare: Lina Hagström

Efter tretton år inom landstinget startade han egen tandläkarpraktik. I dag har han 2700 patienter. Möt Torbjörn Lindhe, en jaktälskande tandläkare som inte vill att du ska bita i kola och knäck i jul.

På Norrtullsgatan 12 hittar man Lindhe Tandläkarpraktik. Här jobbar tandläkaren Torbjörn Lindhe tillsammans med två tandhygienister och tre tandsköterskor. Och i februari börjar ytterligare en tandläkare.

– Vi har letat tandläkare sedan Rainer Hickisch gick i pension för ett och ett halvt år sedan. Den 18 februari börjar Christoffer Wiberg hos oss. Det känns jättekul, säger Torbjörn Lindhe.

Att Torbjörns efternamn är passande för en Lindesbergsbo håller han själv med om. Historien går tillbaka till Torbjörns farfars farfar.

– Min farfars farfar fick efternamnet Lindhe när han var soldat utanför Flen. Det torp han blev tilldelad hette Lindesberg. Så blev det Lindhe.

Torbjörns Lindhes historia som verksam tandläkare börjar år 1984.

– Jag var inne på flera olika yrkesspår men vid ett tillfälle följde jag med min syster som studerade till tandläkare. Det var så intressant att jag valde att själv utbilda mig till

tandläkare.

Så här efter 28 år som tandläkare - vad är det bästa med ditt jobb?

- Det bästa med mitt jobb, och det kan låta klyschigt, men det är alla möten med människor. Och det bästa med att vara egen företagare är valfriheten. Jag kan gå vilka kurser jag vill och vara flexibel i mina arbetstider. Jag anslöt mig till Praktikertjänst 1997. Det fungerar ungefär som ICA. Det är småföretagare som är anslutna. Det finns ungefär 900 mottagningar över hela Sverige.

Finns det något särskilt möte med en patient som sticker ut mer än andra i minnesbanken?

- Det är väl alla de gånger man har kunnat hjälpa någon som är rädd för att gå till tandläkaren. Kanske speciellt barn. Det är alltid lika glädjande när man kan hjälpa en sådan patient. Ibland behöver de först få göra ett besök då de bara får sitta i stolen lite och bekanta sig lite. Man får arbeta stegvis.

Det här med tandläkarsskräck. Varför tror du att många har det?

- Många vuxna jag möter som är rädda har ofta med sig negativa upplevelser från när de var barn. Det vissa patienter beskriver låter som rena misshandeln. Synen på barn var den att de skulle sitta still och hålla tyst. Hos tandläkaren skulle de gapa och man tog dem inte på allvar när de sa att de hade ont. I dag förhåller man sig tack och lov annorlunda gentemot barn. Och när det gäller tandvård ska man försöka introducera det på ett lekfullt sätt. Det finns till och med eltandborstar i dag som både är färgglada och kan spela musik.

Hur länge ska man borsta sina tänder och vad är bäst att borsta med?

- Man ska borsta två minuter två gånger om dagen. Och rengöra mellan tänderna en gång om dagen också. Jag rekommenderar eltandborste. Jag använder själv en sådan. Risken är mindre för tandborstningsskador.

Finns det några andra bra tandskötsel tips?

- Nu i jul kan det vara bra att inte bita i knäck och kola. Det brukar förstöra många tänder varje år. Annars är att undvika småätandet är ett tips. Måste man äta ofta, exempelvis om man idrottar, så är det bra att flourskölja. Man kan lätt få en tråkighetsstämpel på sig när man pratar om sådana här tips men det handlar ju om att man vill hjälpa människor att hålla sig friska i munnen.

Hur är det ställt med tandhälsan i dag?

- När jag var liten var det sällsynt att barn var kariesfria och tyvärr börjar det väl gå tillbaka åt det hållet. Läsk, sportdrycker och godis som dricks och äts lite nu och då sätter sina spår. Allra helst ser jag att man försöker begränsa intag av sådant till helgen. Helst på en enda dag. Men sett ut ett historiskt perspektiv har vi fortfarande väldigt god tandhälsa i dag.

Många drar sig för att besöka tandläkaren. Dels av rädsla men också för att det kan kosta en hel del. Vad säger du om det?

- Jag uppmuntrar folk att besöka tandläkaren regelbundet. Det blir oftast dyrare om man inte gör det. I värsta fall blir det akut och då blir det dessutom både otäckare och dyrare. Det bästa är om man följer rekommendationerna från sin tandhygienist. De kan se individuellt vad just du behöver. Sedan ska man inte glömma att det finns ett allmänt tandvårdsbidrag. När man är under 29 eller över 75 får man 300 kronor per år, och man kan spara bidraget maximalt 2 år. Det innebär att en ung person kan komma hit efter två år, göra en undersökning som kostar 665 kronor och själv bara behöva stå för 65 kronor.

Namn: Torbjörn Lindhe

Ålder: 54

Bor: Lindesberg

Familj: Fru och tre barn

Favoritsport: Utförsåkning

Favoritgodis: Choklad

Om du inte blivit tandläkare: Då skulle jag kanske blivit jägmästare eller veterinär

Bästa tandläkartipset: Det är ju individuellt. Och det är svårt att ge bara ett tips. Men att hålla rent i munnen och att inte småäta.

Webbadress: www.lindhe.praktikertjanst.se

Torbjörn förklarar

Tandsten: Det är förkalkad bakteriebeläggning. Kalken i saliven förhårdnas.

Karies: Det är bakterierna som gör syra av kolhydrater/socker som sedan fräter på tänderna.

Flour: Det stärker emaljen mot syran som bakterierna bildar av kolhydraterna.



Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/knack-inte-tanderna-i-jul/>