



Nya perspektiv på tänder och munhåla

Med munhålan och tarmen i balans

Tre lördagar: 10, 17 och 24 oktober 2026 • kl. 13.00–16.00

Hur hänger munhälsa, tarmflora, kost och kronisk inflammation ihop? Under tre eftermiddagar utforskar vi sambanden och hur kunskapen kan användas i vardagen.

Kursen kombinerar biologisk kunskap med praktiska kostråd, vardagsnära exempel och gemensam diskussion. Vi tar också upp ultraprocessade livsmedel, energidrycker och hur vi kan skapa goda måltidsvanor.

För vem

Kursen vänder sig till Tandhälsöförbundets medlemmar, tandvårdspersonal, hälsorådgivare och andra som vill förstå sambandet mellan munhälsa och allmänhälsa. Den är särskilt relevant för dig som är intresserad av tandköttshälsa, kariesprevention, muntorrhet, tarmhälsa och allmän förebyggande hälsa.

Kursen välkomnar även måltidsansvariga och andra som arbetar med mat, måltider och hälsofrämjande vanor.

Det här får du med dig

- Förståelse för munhålan som ett levande ekosystem och för salivens, bakteriernas och immunförsvarets samspel.
- Kunskap om tarmfloran, olika kostfibrer och kroppens reglering av inflammation.
- Verktyg för att bedöma mat- och dryckesvanor och utveckla måltider som gynnar både mun och tarm.

Kursgivare: Tore Sahlin, specialisttandläkare i parodontologi, kostexpert och Sara Sahlin, kostrådgivare.

Munhålan, bakterier och inflammation

13.00–15.00 • Föreläsning

Vi undersöker munhålan som ett levande ekosystem. Vad skiljer en frisk bakterieflora från en obalans? Hur påverkar saliv, kost, munhygien och allmänhälsa miljön i munnen?

Biofilm, saliv och mikrobiell balans

- Munhålans mikrobiom, plack som biofilm och skillnaden mellan balans och dysbios.
- Skillnader mellan tandytans och slemhinnornas bakteriemiljöer.
- Salivens betydelse för pH, buffring, remineralisering och slemhinneskydd.
- Hur socker, täta intag och muntorrhet påverkar bakteriernas livsvillkor.
- Munbakteriernas positiva funktioner, bland annat i omvandlingen av nitrat från grönsaker och bildningen av kväveoxid.

Tandköttet och kroppens inflammatoriska belastning

- Karies som ekologisk obalans samt gingivit och parodontit som inflammatoriska sjukdomar.
- Biofilmens samspel med immunförsvaret, blödande tandkött och vävnadsnedbrytning.
- Parodontitens samband med diabetes, metabol ohälsa och hjärt-kärlsjukdom.
- Skillnaden mellan ett observerat samband, en möjlig mekanism och ett bevisat orsakssamband.

Mat och dryck i vardagen

- Energidrycker och läsk: skilja mellan sockrets betydelse för karies, syrornas betydelse för erosionsskador och koffeinets effekter.
- Sockerfria drycker, syrahalt och frekventa intag.

15.00–16.00 • Diskussion, frågor och reflektion

Vad påverkar min munhälsa mest i vardagen? Hur kan vi skapa en gynnsammare miljö i munnen? Vilka förändringar i mat- och dryckesvanor är realistiska?

Tarmen, fibrer och immunförsvar

13.00–15.00 • Föreläsning

Vi fördjupar oss i samspelet mellan munhålan och tarmen och i hur maten ger näring åt olika tarmbakterier.

Tarmfloran och kroppens försvar

- Tarmens mikrobiom och betydelsen av mikrobiell mångfald.
- Tarmbarriären och dess samspel med immunförsvaret.
- Kortkedjiga fettsyror: acetat, propionat och butyrat.
- Butyratets roll som näring för tarmens celler och i immunreglering.
- Lågggradig kronisk inflammation och möjliga samspel mellan obalans i munhålan och tarmen.

Kosten som näring för bakterierna

- Lösliga, olösliga och fermenterbara kostfibrer samt resistent stärkelse.
- Pektin, betaglukan, inulin och hemicellulosa: olika fibrer har olika egenskaper.
- Varför olika bakterier behöver olika näringssubstrat och varför variation i kosten är värdefull.
- Grönsaker, baljväxter, fullkorn, rotfrukter, bär, nötter och frön som delar av en fiberrik kost.
- Polyfenoler och fermenterade livsmedel samt betydelsen av hela kostmönstret.

Livsmedelsval och kostmönster

- Ultraprocessade livsmedel och hur vi bedömer bearbetning, näringsinnehåll och hela kostmönstret.
- Innehållet av kostfibrer, fullkorn, socker och salt i vanliga livsmedel.

15.00–16.00 • Diskussion, frågor och reflektion

Hur varierad är maten vi äter och serverar? Vilka enkla förändringar kan ge mer kostfibrer och fullkorn? Hur bedömer vi näringsinnehållet i vanliga livsmedel?

Praktisk tillämpning

13.00–15.00 • Föreläsning och praktisk reflektion

Vi omsätter kunskapen i vardagen. Målet är att deltagarna ska kunna formulera en enkel handlingsplan för sig själva eller sin verksamhet.

Från kunskap till hållbara vanor

- Minska sockerbelastningen och skapa måltidsrutiner som ger munnen återhämtning.
- Välja praktiska alternativ till söta drycker, sötsaker och onödigt småätande.
- Använda tuggning och måltidsrutiner för att stimulera saliv.
- Bygga en varierad, fiberrik tallrik och öka fiberintaget stegvis med hänsyn till magens reaktion.
- Raw Fiber, Green Fiber och Yellow Fiber som exempel på fiberblandningar som komplement till fiberrik kost för vuxna.

Måltider i praktiken

- Exempel på frukostar, mellanmål och andra måltider med fullkorn, frukt, grönsaker och andra näringsrika råvaror.
- Praktiska alternativ till energidrycker, söta drycker och näringsfattiga snacks.
- Måltidsplanering med hänsyn till smak, ekonomi och individuella behov.

En enkel handlingsplan

Varje deltagare väljer en realistisk förändring och anger hur den ska genomföras och följas upp.

15.00–16.00 • Diskussion, frågor och handlingsplan

Vad vill jag börja med? Hur kan kunskapen användas i vardagen eller i den egna verksamheten? Hur följer vi upp förändringarna på ett enkelt sätt?

För att få fullt utbyte av denna eftermiddag bör du ha deltagit vid de två föregående tillfällena.

Praktisk information och anmälan

Tid och upplägg

Lördagarna 10, 17 och 24 oktober 2026, kl. 13.00–16.00. Varje eftermiddag innehåller föreläsning kl. 13.00–15.00 och diskussion, frågor och praktisk reflektion kl. 15.00–16.00.

Plats och digitalt deltagande

Studieförbundet Vuxenskolan, Kungsgatan 42, Umeå. Föreläsningsserien sänds även via Zoom.

Pris och fika

100 kr per dag, eller 300 kr för alla tre tillfällen. Kostnadsfritt för medlemmar i Tandhälsöförbundet. Hälsosamt fika ingår för deltagare på plats.

Anmälan

E-post: vasterbotten@tf.nu

Telefon eller sms: 070-200 14 66

Kursgivare och arrangörer

Tore Sahlin, specialisttandläkare i parodontologi, och Sara Sahlin, kostrådgivare.

Arrangör är Tandhälsöförbundet Västerbotten i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan, Curomed Utbildning AB och H2Health.

Kontakt med Curomed

Curomed Utbildning AB

Håkmark 213, 905 91 Umeå

info@curomed.se

www.curomed.se • H2Health.se