

## Hvorfor sundhedstjek – igen og igen og igen og igen og igen og igen og igen?

Forebyggelse er bedre end behandling – og billigere. For dig. For din arbejdsplads. For samfundet. Ligesom det betaler sig at gå til kontrolbesøg hos tandlægen med jævne mellemrum, kan et møde med en professionel kostvejleder sikre, at du holder det rette fokus på din sundhed og dit helbred.

Alle voksne danskere ved, at sund mundhygiejne kræver grundig tandbørstning et par gange om dagen. Det er hverken raketvidenskab eller særlig svært at praktisere. Alligevel rådes vi til gennem hele voksenlivet at lægge vejen forbi tandlægen en til to gange om året for at få en professionel vurdering af tandsundheden.

Mange finder heldigvis ind i en god besøgsrutine. Andre har de bedste intentioner, men kommer alligevel ikke af sted, før tandpinen tvinger dem. Og andre igen holder sig bevidst langt væk fra tandlægen af frygt for ubehag og dårlige nyheder, tandlægeskræk eller fordi de tænker "Jeg har gode, stærke tænder og ingen huller, så det er spild af tid og penge at gå til tandlægen".

### Få munden på gлед

Du kan sammenligne det at få et forebyggende sundhedstjek og en samtale om dine kost-, motions- og søvnvaner med det, du får ud af at aflægge regelmæssige besøg hos din tandlæge. Når du går derfra, ved du præcis, hvor du bør stramme op og gøre dig lidt mere umage i den kommende tid, hvis du vil undgå, at "mørke pletter" på dine tænder eller i din livsstil skal udvikle sig problematisk.

Begge steder bliver du bedt om at åbne munden; Sukkersheriffen beder dig svare på spørgsmål om din livsstil, og tandlægen sætter fuld spot på bisserne og leder efter eventuelle tegn på, at du er faldet af hesten. Begge steder får du klar besked om, hvor du eventuelt skal sætte ind for at "stoppe ulykken". Og somme tider viser det sig, at der er akut behov for en tandbehandling eller et besøg hos egen læge på grund af forhøjet blodtryk, kolesterol- eller blodsukkertal.



### Egenomsorg – en sportsgren hvor kvinder er mænd overlegne

Vi falder hele tiden af hesten. Just som det kører allerbedst, sker der noget i vores liv, der uvilkaarligt flytter opmærksomheden til et andet sted på prioriteringslisten. Og er der noget, der bekymrer og fylder mere i tankerne end udfordringen med at spise fisk og gulerødder nok, rykker vi hurtigt tilbage til start – uden af inkassere 4000. Desuden forfalder man let til at undervurdere effekten af et forebyggende sundhedstjek. Man kan ikke vinde hver gang, og der vil være møder, hvor man ikke umiddelbart synes, man fik noget ud af det. Alligevel er det aldrig spildte kræfter at bruge 20-30 fokuserede minutter at tage stilling til, hvordan man egentlig går og har det, hvor man er henne i sit mad- og motionsliv, og om man husker at få sovet godt nok.

Mænd har generelt en tilbøjelighed til at tænke, at det er lidt fimset, tuset eller tosset at søge sundhedsfaglig hjælp, medmindre de har et reelt problem med under armen. Men. Venter man med at reagere på tegn på begyndende usundhed, til skaden er tydelig for enhver, kan det blive en meget dyrere omgang end nødvendigt er – i tid, penge, livskvalitet og leveår.

Har din arbejdsgiver har placeret et tilbud om sundhedstjek tæt på dit højreben? Så brug det. Hver gang!