

– Vi har flere studier som peker på at søvnproblemer øker blant unge, og selv om vi ikke vet sikkert årsaken, så er koffein om kvelden en mulig forklaring, sier han.

Koffein er et sterkt aktiviserende middel som gjør søvnen dårligere, og Bjorvatn ber folk unngå koffeindrikker etter klokken 17.

I mai i fjor var et flertall på Stortinget enige om at kjøp og salg av energidrikk til barn under 16 år bør forbyes, men foreløpig har det ikke kommet noen ny lov om dette. Folkehelseinstituttet mener det haster.

– Jeg mener at det er nødvendig for å beskytte de under 18 år mot helseskader knyttet til koffein i energidrikker, sier seniorforsker Anne Lise Brantsæter i FHI til kanalen.

Hele 72 prosent av videregåendelever drikker energidrikk, viste en rapport fra FHI fra desember 2023.

Masse virus på tannbørster



Virusene som forskere nylig har kartlagt på tannbørster og dusjhoder, er av typen som kalles bakteriofager – også kjent som bakteriespisere, skriver forskning.no. De er altså ute etter bakteriene våre, ikke oss. Denne virustypen har fått oppmerksomhet i det siste fordi forskere håper at de kanskje

kan brukes i kampen mot antibiotikaresistente bakterier.

Forskerne fant rundt 600 ulike virus på 34 tannbørster og 92 dusjhoder. Prosjektet startet med nysgjerrighet, forteller mikrobiolog Erica M. Hartmann fra Northwestern University i USA i en pressemelding.

I første runde fant Hartmann at bakteriene på folks tannbørster hovedsakelig speilet de bakteriene som er å finne i munnen – ikke, slik mange frykter, bakterier som virvles opp i lufta når du drar ned på do.

I andre runde var det tid for virus. Resultatet var overveldende.

– Vi fant mange virus som vi vet veldig lite om og mange som vi aldri har sett før. Det er helt utrolig hvor mye uopplaget biodiversitet som finnes rundt oss. Og du trenger ikke engang dra langt for å finne det – det er rett under nesa vår.

Forskerne fant altså mer enn 600 ulike typer virus. Men det var ikke 600 virus på hver tannbørste. Det var svært få likheter mellom prøvene, ingen tannbørste var lik en annen.

Foruten at det var flere bakteriofager av typen mykobakteriofager. Disse går gjerne etter mykobakterier, en type bakterier som kan forårsake spedalskhet, tuberkulose og kroniske lungeinfeksjoner.

Einar Elvbakken Birkeland er ikke overrasket over mengden bakteriespisende virus forskerne har funnet.

– Det er jo litt sånn at der du finner bakterier, finner du også virus som infiserer bakterier, sier molekylærbiolog Birkeland til forskning.no. Han er med i et forsknings-

prosjekt ved Universitetet i Oslo der målet er å finne nye metoder for å screene folk for tarmkreft.

Her har forskere blant annet analysert avføringen til over 1 000 nordmenn og funnet nesten 20 000 virus – også disse av den bakteriespisende virustypen som kalles bakteriofager. To tredjedeler av virusene de fant, var helt ukjente.

– Vår studie og denne nye fra USA har en del likhetstrekk, sier Birkeland.

– Bare at vår ser på tarmen, og vi knytter bakteriofagene vi finner opp mot kosthold og livsstil.

I den norske studien fant forskerne noen mønster, for eksempel at noen av virusene varierte avhengig av om folk røykte, trente og spiste fiberrik mat.

– Men totalt sett var floraen av virus unik for hver prøve, sier Birkeland.

Den amerikanske studien er teknisk godt gjennomført, ifølge Birkeland. Men utover at forskerne har funnet mange ukjente virus, så er konklusjonene fra studien nokså uklare, mener han.

Forskerne har for eksempel en del data om munnhygiene til de som har sendt fra seg tannbørster til prosjektet, men de finner ingen sammenhenger med virusene. Kanskje fordi datamaterialet som er undersøkt er lite, foreslår Birkeland.

Tannbørster er åpenbart fulle av virus og bakterier, men dette er ikke noe å bli redd for, sier den amerikanske forskeren Erica Hartmann. Regelmessig utbytting er bra, mens for mye vasking og desinfisering kan virke mot sin hensikt og bidra til at mikroben utvikler resistens.

maxfac DENTAL – vi gjør implantat-Norge billigere!



A-Oss fra kr 495

- Bovint ben
- 100% hydroksyapatitt (HA)
- Utmerket volumstabilitet



Q-Oss+ fra kr 450

- Allopplastisk (syntetisk) materiale (ikke fra dyr)
- 20% HA og 80% β -TCP



OssMeM fra kr 890

- Kollagenmembran
- Ca 4 mnd resorpsjonstid



Fixtur kr 1.995

- SLA-overflate
- 1,4% failure-rate
- Fullverdig implantatprotetik

OSSTEM



En av verdens største implantatprodusenter – produserer 4,7 mill implantater pr år