



Grankåda.  
Foto: Bengt Ekman TT

## Vettet sitter i bettet

Den nya NoN-serien är intressant utöver det vanliga, om att tugga tjära eller kåda och att tappa tänderna tidigt (NoN 28, 29, 30/11, 1, 4, 5, 7, 10, 11, 12, 13/12).

Det viktigaste man kan göra är att tugga. Intresset tog fart när forskare i Holland lagade tänderna på alzheimerpatienter och fann att minnet förbättrades.

Tandläkarna blev upprymda: "Vettet sitter i bettet"! "Ni måste lägga till själen", sa jag, "den sitter också i bettet."

Rapporten "tugga som en teknik för att slappna av" kom 1939 och amerikanska soldater har tuggat tuggummi för att öka koncentrationen och minska oron i hundra år. Det börjar redan när vi föds, suga på bröstet har en lugnande effekt, napp heter "pacifier" på engelska. Och som grädde på moset blir mamma yngre av att amma.

Jag blev inte förvånad när det visade sig att "njutningsmedlet i skogen" aktiverar hjärnans belöningssystem.

"Du är hur du äter", föreslog Harvards David Lieberman som upptäckte att hjärnan utvecklas när man tuggar. Men på rätt sätt, och det gäller alla muskler; många sjukdomar beror på att vi använder våra muskler fel. Det gör patienter med ätstörningar, men när de lärt sig äta igen försvinner många psykiatriska problem om man får tro Christopher Fairburn, en engelsk auktoritet.

Undrar hur det gick för mamman som tappade tänderna? En kompis undervisade läkarstudenter för länge sedan, en elev som varit lärare hade märkt att barn utan tänder har svårt att lära sig. "Men ingen tror mig, jag ska bli forskare och ta reda på vad det beror på!" Hon var före sin tid, nu finns det hur många (djur)experiment som helst som ger henne rätt.

Priset tar kanske en ny studie som visar att tugga tuggummi minskar antalet förtidiga födselar. Men nu slutar jag, fortsätter jag kanske ingen tror mig.

**Per Södersten, professor emeritus Karolinska institutet**