

شب‌ها مسواک بز نیم یا روزها؟

پیشگیری در دندانپزشکی حرف اول را می‌زند

متخصص دهان و دندانپزشکی اجتماعی گفت: مسواک می‌تواند با تمیز کردن سطوح داخلی و خارجی دندان ۶۵ درصد تمیزی دندان را تأمین کند. ۳۰ درصد تمیزی دیگر با استفاده از نخ دندان و دهان شویه است.



محمدحسین خوشنویسان به تفاوت مسواک روزانه و شبانه اشاره کرد و اظهار داشت: ۲ بار مسواک زدن که دو دقیقه به طول می‌کشد می‌تواند بهداشت دهان و دندان را تأمین کند. متخصص سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی گفت: مسواک زدن شب و روز با هم تفاوت دارد؛ در شب بزاق دهان کاهش می‌یابد و اگر فرد مسواک نزنند باقیمانده غذا باعث پوسیدگی دندان می‌شود. وی افزود: مسواک زدن قبل از خواب می‌تواند از تخریب دندان جلوگیری کند.

متخصص سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی گفت: مسواک می‌تواند با تمیز کردن سطوح داخلی و خارجی دندان ۶۵ درصد تمیزی دندان را تأمین کند. خوشنویسان تصریح کرد: بعد از مسواک شبانه با استفاده از نخ دندان ۲۰ درصد تمیزی دیگر که حاصل از پاکیزگی سطوح بین‌دندانی است تأمین می‌شود. وی ادامه داد: بعد از نخ دندان باید از دهانشویه فلوراید یا آب نمک استفاده کرد که محیط دهان قلبی‌ی شود و تا صبح میکروب‌ها هیچ تغذیه‌ای نداشته باشند.

وی مسواک زدن درباره بعد از صبحانه گفت: بعد از صبحانه شستن دندان می‌تواند سطوح دندان را از املاح پاک سازد و فلوراید را روی سطوح دندانی بنشانند و مینا را قوی کرده و در مقابل پوسیدگی مقاوم سازد.

خوشنویسان خاطر نشان کرد: با عادت دادن کودکان به مسواک زدن و نهادینه کردن این عادت هیچ وقت دندانی خراب نمی‌شود چرا که پیشگیری در دندانپزشکی حرف اول را می‌زند و می‌تواند به اقتصاد خانواده و کیفیت زندگی فرد کمک شایانی کند.

زندگی در مناطق شلوغ پاقتان می‌کند

یکی از پیامدهای آلودگی صوتی اختلال خواب است که به نوبه خود خطر ابتلا به چاقی و دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.

تحلیل و بررسی چهل و پنج تحقیق بر روی بیش از شصدهزار نفر نشان می‌دهد، در میان افرادی که در شب کمتر از پنج ساعت می‌خوابند خطر ابتلا به چاقی مفرط پنجاه و پنج درصد افزایش می‌یابد. همچنین خواب کمتر از شش ساعت در شب احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را بیست و هشت درصد افزایش می‌دهد.

تحقیقات نشان داده که کمبود خواب بین دو تا هفت روز در میان بزرگسالان تنظیم اشتها را مختل می‌کند.

در این شرایط میزان لپتین (leptin)، هورمونی که پیام سیر شدن را به مغز می‌رساند، کاهش می‌یابد و در مقابل گرلین (ghrelin) هورمونی که حس گرسنگی را تحریک می‌کند، افزایش می‌یابد. به این ترتیب در احساس گرسنگی و سیری فرد تغییراتی ایجاد می‌گردد که منجر به چاقی مفرط خواهد شد.

مطالعات دیگر حاکی از این است افرادی که با کمبود خواب رو به رو می‌باشند بیشتر مواد غذایی چرب و شیرین می‌خورند. از سوی دیگر در مواقع کمبود خواب حساسیت به انسولین و تحمل گلوکز کاهش می‌یابد. این روند در دراز مدت به افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ منجر می‌شود.

یکی از پیامدهای آلودگی صوتی اختلال خواب است که به نوبه خود خطر ابتلا به چاقی و دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد. زندگی در نزدیکی فرودگاه، راه آهن، بزرگراه و جاده عامل چاقی است تحقیقات انجام شده در سوئد نشان می‌دهد که زندگی در مکان‌های شلوغ و پرسر و صدا مانند نزدیکی فرودگاه، راه آهن، بزرگراه و جاده، سبب افزایش شاخص توده بدنی و چاقی می‌شود.

در این مطالعه که به مدت ۴ سال و با بررسی بیش از پنج هزار داوطلب ۴۴ تا ۶۶ ساله صورت گرفت، مشخص شد که زندگی در مکان‌های پرسر و صدا، با افزایش سایز دور کمر همراه است.

این محققان معتقدند که ارتباط بین چاقی و زندگی در مناطق که آلودگی صوتی دارد، به دلیل افزایش میزان هورمون استرس یعنی کورتیزول و اختلال خواب است.

بر اساس مطالعات افرادی که به طور مداوم در معرض آلودگی صوتی قرار دارند، از چاقی در ناحیه مرکزی بدن (چاقی سببی شکل) رنج می‌برند. منظور از چاقی در ناحیه مرکزی، دور کمر بیشتر از ۸۸ سانتی‌متر برای زنان و ۱۰۲ سانتی‌متر برای مردان و نسبت دور کمر به باسن ۰.۸۵ به بالا برای زنان و ۰.۹۰ به بالا برای مردان است. این نوع چاقی خطر بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و پرفشاری خون را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.

خواص عسل زیر ذره بین طب سنتی

گذاشتن عسل روی زخم برای بهبود سریع زخم مفید است، همچنین مانع بروز عفونت روی زخم می‌شود.

عسل تقویت کننده سیستم گوارش و اشتها آور است و به عنوان ضد هلیکوباکتر پیلوری شناخته می‌شود و نقش آن در درمان زخم معده بسیار مؤثر است، همچنین در درمان و پیشگیری گرفتگی‌ها و انسداد عروق قلبی می‌تواند مفید واقع شود.

عسل یکی از معجزات طبیعت است که در سلامت انسان نقش بسیار عمده‌ای را ایفا می‌کند.

خواص عسل بهترین نوع عسل باید سرخ‌رنگ، شفاف، غلیظ، خوش بو، خوش طعم و بدون موم باشد که وقتی با انگشت برداشته شود میان دو انگشت تارهایی

بسته شود. سید جواد علوی درباره خواص عسل اظهار کرد: عسل هرچقدر کهنه‌تر شود طبعش نیز گرم‌تر خواهد شد.

عسل منضج یا پزنده خلط بلغم لزج است و رطوبت‌های بدن را از بین می‌برد. عسل در درمان و پیشگیری گرفتگی‌ها و انسداد عروق قلبی، سنگ کیسه صفرا، سنگ کلیه، بیماری‌های مجاری ادرار و ... بسیار مؤثر است.

عسل تقویت کننده معده و دستگاه گوارش بوده و اشتها آور است. عسل نقش مهمی در درمان زخم‌های روده‌ای به‌عهد دارد، همچنین در درمان بیماری‌های کبد و طحال بسیار مؤثر است.

عسل در درمان زخم معده در موش‌ها با سایتمتیدین (یک داروی ضد اسید معده) برابری می‌کند.

کارشناس طب سنتی افزود: در مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۲ مشخص شد که مصرف آب و عسل تأثیرش در رفع سرفه کودکان بهتر از شربت دیفن‌هیدرامین (شربت سرفه) بوده است.

عسل به‌عنوان ضد هلیکوباکتر پیلوری شناخته می‌شود و نقش آن در درمان زخم معده بسیار مؤثر است.

در مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۲ در پاکستان مشخص شد که تأثیر عسل در درمان زخم معده در موش‌ها با سایتمتیدین (یک داروی ضد اسید معده) برابری می‌کند.



سلامت

آیا کاکائو برای دندان مضر است؟

فلوراید یکی از مواد معدنی مهم است...



مطالعات نشان می‌دهند که یکی از مواد موجود در پودر کاکائو اثری مشابه فلوراید دارد و این ماده را پس از استخراج می‌توان به جای فلوراید مورد استفاده قرار داد. در این تحقیق که در آمریکا انجام شد، مشخص گردید یک ماده استخراج شده از پودر کاکائو که به‌طور طبیعی در شکلات‌ها و سایر فرآورده‌های آن وجود دارد، جایگزین مناسبی برای فلوراید موجود در خمیر دندان‌ها به‌شمار می‌رود. این ماده نقش مؤثری در استحکام مینای دندان‌ها و پیشگیری از پوسیدگی دندان ایفا می‌کند.

متخصصان معتقدند که اگر پودر کاکائو به‌تنهایی و بدون شکر مورد استفاده قرار گیرد، به سلامت دندان‌ها کمک می‌کند.

فلوراید یکی از مواد معدنی مهم است که موجب افزایش مقاومت نسج دندان و کاهش خطر پوسیدگی آن می‌شود.

ویتامین ضد پوسیدگی دندان را بشناسید

مشخص شد که کودکانی که دچار کمبود ویتامین D هستند، رشد دندان‌ها کم و با تاخیر انجام می‌شود و این کودکان در معرض خطر پوسیدگی دندان قرار دارند.

ویتامین D، احتمال پوسیدگی دندان را ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. در یک مطالعه مروری که در سال ۲۰۱۲ در دانشگاه واشنگتن انجام شد، مشخص گردید که ویتامین D به پیشگیری از پوسیدگی دندان کمک می‌کند.

این تحقیق که مشتمل بر مرور ۲۴ مطالعه بالینی از دهه ۱۹۲۰ تا دهه ۱۹۸۰ و بررسی ۳۰۰۰ کودک با میانگین سنی ۱۰ سال در کشورهای مختلف (آمریکا، انگلیس، کانادا، نیوزلند، سوئد و اتریش) بود، نشان داد که ویتامین D خطر پوسیدگی دندان را ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. در واقع مشخص شد در کودکانی که دچار کمبود ویتامین D هستند، رشد دندان‌ها کم و با تاخیر انجام می‌شود و این کودکان در معرض خطر پوسیدگی دندان قرار دارند. میزان ویتامین D بدن در بسیاری از جوامع پایین است، در نتیجه پوسیدگی دندان در کودکان و نوجوانان این مناطق رو به افزایش می‌باشد.

متخصصان معتقدند که دریافت ویتامین D کافی به‌ویژه در دوران بارداری باید مورد تأکید قرار گیرد زیرا این ویتامین در حفظ سلامت و تجمع املاح معدنی در استخوان‌ها و دندان‌ها نقش حیاتی ایفا می‌کند.

پذیرش دانشجو در مقطع کاردانی پیوسته

بدون کنکور

دانشکده فنی و حرفه‌ای سما واحد کازرون

وابسته به دانشگاه آزاد اسلامی

دانشکده فنی و حرفه‌ای سما واحد کازرون، امکاناتی را فراهم نموده است که کلیه دیپلمه‌های نظام قدیم و نظام جدید دبیرستانی و هنرستانی کلیه رشته‌های تحصیلی (ریاضی فیزیک - تجربی - انسانی و تمامی رشته‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش) بدون گذراندن دوره پیش‌دانشگاهی و بدون کارت پایان خدمت بتوانند در هر کدام از رشته‌های دانشکده، به شرح ذیل، بنا به علاقه ثبت نام و ادامه تحصیل دهند:

گرافیک - مکانیک خودرو - ساختمان - حسابداری - تربیت بدنی

نقشه‌کشی معماری - کامپیوتر - الکتروتکنیک

ساخت تولید گرایش ماشین‌افزار - الکترونیک

با توجه به محدودیت مهلت ثبت نام، داوطلبان بایستی سریعاً جهت ثبت نام به آدرس اینترنتی www.azmoon.org بخش ثبت نام دوره کاردانی پیوسته بدون آزمون نیمسال اول سال تحصیلی ۹۵-۹۶ مراجعه نمایند.

داوطلبان می‌توانند جهت مشاوره و کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفنهای ۴۲۲۴۳۴۵۷ - ۴۲۲۳۷۸۴۲ - ۴۲۲۴۳۴۶۶ - ۰۷۱ داخلی یک مدیریت کلاسها تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی دانشکده فنی و حرفه‌ای سما واحد کازرون