



## حساسیت دندان چیست؟



تحریک پذیری از محرک‌های سوزش‌های کوچک گرفته تا ناراحتی‌های بزرگ را شامل می‌شود. این دردها می‌توانند علامت‌های مشکلات بزرگتری باشند.

### حساسیت‌های دندان چگونه ایجاد می‌شوند؟

آن قسمت از دندان که دیده می‌شود (تاج) توسط لایه‌ای به نام مینا که روی عاج دندان قرار گرفته پوشیده شده است. اگر عاج دندان در معرض آسیب قرار گیرد، دندان حساس خواهد شد. این اتفاق معمولاً در ناحیه‌ای که تاج دندان به لثه اتصال می‌یابد اتفاق می‌افتد؛ یعنی درست جایی که مینای دندان نازک می‌شود. بعضی از علل ایجاد حساسیت در دندانها به شرح ذیل می‌باشد:

### سایش در اثر مسواک:

محکم مسواک زدن، مسواک زدن به صورت افقی و استفاده از مسواک‌های سخت، از عوامل حساسیت دندانها خصوصاً در ناحیه اتصال لثه به دندان می‌باشد.

### اروزنیوهای مینایی:

از دست رفتن مینای دندان در اثر اسید و یا غذاهای اسیدی و نوشیدنی‌ها را گویند.

### تحلیل لثه:

لثه‌ها به صورت طبیعی تحلیل می‌روند و یا جمع می‌شوند و منجر به آشکار شدن ریشه‌ها می‌شوند و از آنجا که سطح ریشه‌ها مینا ندارد موجب ایجاد حساسیت در دندان خواهد شد.

### دندان فروجه:

عادت است که فشار دادن و سایش دندانها روی هم ناشی می‌شود و این موجب ساییده شدن مینای دندان و ایجاد حساسیت در دندان

می‌شود. دیگر دلایل ایجاد حساسیت در دندان می‌تواند موارد ذیل باشد:  
**ترک دندان یا پرکردگی:** ترک منجر به شکستگی در دندان خواهد شد و این شکستگی تا سطح ریشه ممکن است امتداد پیدا کند.

### سفید کردن دندانها (Bleaching):

بعضی از بیماران در حین یا پس از سفید کردن چهار حساسیت‌هایی می‌شوند که قابل برطرف شدن می‌باشند.

### دندانها چه مواقعی دندانها حساس ترند؟

شما حساسیت بیشتری را هنگام نوشیدن و یا خوردن چیزهای سرد و یا تنفس هوایی سرد و بعضی مواقع با خوردن و یا نوشیدن چیزهای داغ خواهید داشت. بعضی افراد موقع خوردن غذاها و یا نوشیدنی‌های شیرین و یا اسیدی حساسیت دارند. درد می‌آید و می‌رود و بعضی مواقع تشدید می‌یابد.

### کاری می‌توان در خانه برای درمان حساسیت دندان انجام داد؟

مارک‌های مختلف خمیر دندانهای ضد حساسیت در بازار موجود است که باعث کاهش حساسیت می‌شوند. این خمیر دندانها بایستی دو بار در روز استفاده شوند.

## ارتباط نوشیدنی‌های بسیار داغ با سرطان

قطعی اشاره ندارد، اما بدون تردید موجب می‌شود تا دقت و هوشیاری بیشتری داشته باشیم. گفته شده است، نگرانی چندانی برای دوستدارن قهوه و چای حداقل در آمریکا وجود ندارد زیرا بیشتر رستوران‌ها و کافی‌شاپ‌های ارائه دهنده این نوشیدنی‌ها اغلب آنها را در دمای استاندارد ۱۳۵ تا ۱۴۰ درجه فارنهایت سرو می‌کنند. با این وجود، در کشورهای دیگر مانند چین، ترکیه و قسمت‌هایی از آمریکای جنوبی، نوشیدنی‌ها به طور سنتی در دمای نزدیک به ۱۵۰ درجه فارنهایت (۶۵٫۶ درجه سلسیوس) سرو می‌شوند که در محدوده خطر افزایش ابتلا به سرطان قرار دارد. با توجه به طبقه بندی سرطانزا بودن که پیش از این به آن اشاره شد، مصرف نوشیدنی در دمای ۱۵۰ درجه فارنهایت و بیشتر ایده خوبی نیست.

دانشمندان دریافته‌اند که سرو هر نوشیدنی در این دما یا دمایی بیشتر میزان التهاب در مری را افزایش می‌دهد. از آنجا که التهاب مداوم یکی از عوامل پیشروی ابتلا به سرطان در نظر گرفته می‌شود، این امکان وجود دارد که مصرف نوشیدنی‌های بسیار داغ احتمال ابتلا به سرطان مری را افزایش دهد. ۲۸ قرار می‌گیرند که از دیگر موارد موجود در این فهرست می‌توان به گوشت قرمز، احتراق سوخت زیست توده (چوب) خانگی، سرخ کردن با حرارت بالا و برخی حشره کش‌ها اشاره کرد. کلاس ۲A به معنای آن است که شواهد محدود یا ناکافی در زمینه سرطانزا بودن برای انسان وجود دارد، اما اغلب شواهد کافی و قوی از سرطانزا بودن در حیوانات آزمایشگاهی موجود است. اگرچه این کلاس به سرطانزا بودن

نتایج مطالعه‌ای بلند مدت نشان داده است که دلایلی محکم برای ارتباط بین مصرف نوشیدنی‌های بسیار داغ و خطر افزایش ابتلا به سرطان مری وجود دارد. اگر به نوشیدن نوشیدنی‌های بسیار داغ علاقه‌مند هستید، بهتر است نسبت به این کار تجدیدنظر کنید. دانشمندان به تازگی اعلام کرده‌اند که مصرف مرتب نوشیدنی‌های بسیار داغ می‌تواند به شکل گیری سرطان منجر شود. به گزارش کر۲، نتایج مطالعه‌ای بلند مدت نشان داده است که دلایلی محکم برای ارتباط بین مصرف نوشیدنی‌های بسیار داغ و خطر افزایش یافته ابتلا به سرطان مری وجود دارد. اما بسیار داغ به چه میزان دما اشاره دارد؟ بنابر پژوهش صورت گرفته، هر نوشیدنی که دارای دمای بیش از ۱۴۹ درجه فارنهایت (۶۵ درجه سلسیوس) باشد، بسیار داغ محسوب می‌شود.

## این عوامل شما را شاد می‌کند

داشتن تعدادی دوست و رفیق می‌تواند زندگی شما را نجات دهد. روابط اجتماعی کم می‌تواند به اندازه کشیدن پانزده سیگار در روز برای شما مضر باشد و همچنین می‌تواند دو برابر مرض چاقی به سلامت شما آسیب برساند. حتی اگر سر شما شلوغ است، می‌توانید راه‌هایی را برای ارتباط با افرادی که برای شما مهم هستند، پیدا کنید. از وقت ناهار خود به عنوان یک فرصت برای تماس گرفتن با یک دوست استفاده کنید و یا اگر امکان دارد از این فرصت برای پیاده روی با دوست خود بهره ببرید. اگر در طول هفته بسیار مشغول هستید، دعوت از یک دوست برای گردش و تفریح در تعطیلات آخر هفته چطور است؟

### پول خود را به جای صرف خریدن وسایل، صرف تجربه‌ها کنید

تحقیقات نشان می‌دهد، وقتی که مردم پول خود را صرف تجربیات و سرگرمی‌های مفرح می‌کنند، احساس شادتری نسبت به صرف پول برای خرید اجناس و وسایل گزارش کرده‌اند. ما تجربه‌ها را مدت زمان طولانی‌تری به یاد خواهیم سپرد و مغز ما می‌تواند دوباره آنها احیا کند و همین باعث می‌شود تا احساسات و حالات مثبت ما ماندگارتر بمانند. پس به جای خرید آن شلوار جین جدید، روی رفتن به یک کلاس جدید یوگا و یا دعوت از دوستان برای تماشای فیلم فکر کنید.

جیمز فاولر، دو محقق و پژوهشگر دانشگاه هاروارد و دانشگاه سان دیه‌گو دریافته‌اند که هر دوست شاد بیشتر، می‌تواند تا حدود ۹ درصد باعث افزایش احتمال شاد بودن شخص شود. اگر احساس خوبی ندارید و سرحال نیستید، خود را به یک دوست یا همکار که به طور کلی مثبت‌اندیش است، برسانید. مغز ما دارای نورون‌های آینه‌ای است و عیناً همان چیزی را که فرد مقابل ابراز می‌کند، تقلید می‌کند؛ بنابراین هر زمانی که به تزیین کمی انرژی مثبت نیاز داشتید، خود را به کسانی که انرژی مثبت می‌دهند، متصل کنید.

### برای شاد بودن به طور منظم مهربانی کنید

تحقیقات نشان می‌دهد که صرف پول برای دیگران به مراتب بیشتر از صرف پول برای خودمان، ما را خوشحال تر می‌کند و مهربانی کردن حتی اگر کوچک و ناچیز باشد، رضایت از زندگی را در ما افزایش می‌دهد. در ورودی را برای شخصی که پشت سر شما در حال وارد شدن است، نگه دارید. با گفتن جملاتی تشکر کنید و زمانی که در حال گرفتن یک نوشیدنی از کافی‌شاپ هستید، اسنک و نقلات مورد علاقه همکار خود را برای وی بردارید و روی میز او بگذارید. حتی کوچک‌ترین رفتار زیبایی شما می‌تواند روز خوبی را برای شما به یادگار بگذارد.

### زمان بیشتری را با خانواده و دوستان بگذرانید

شاد بودن یکی از بهترین احساس‌ها در زندگی روزانه است. شما هم اگر شاد نیستید و احساس شادی درونتان ندارید با ما همراه شوید تا روش شاد شدن را به شما نشان دهیم.

### هر روز شکرگزاری کنید

اثبات شده است که شکرگزاری باعث ارتقا و بهبود حال شما خواهد شد. مردمی که چند چیز مثبت در روز را به روی کاغذ می‌نویسند، سالم‌تر، پر انرژی‌تر و البته با استرس و اضطراب کمتری زندگی می‌کنند و همچنین خواب بهتری دارند. راه‌حل این موضوع این است که آن را به یک عادت منظم بدل کنید و آن را با نیت قبلی انجام دهید. درباره ایجاد یک مراسم شکرگزاری فکر کنید؛ مثلاً هر روز صبح وقتی که چای یا قهوه خود را می‌نوشید، می‌توانید در مورد سه چیزی که در روز قبل سپاسگزار آنها بوده‌اید، فکر کنید. یا قبل از اینکه به رختخواب بروید، نوشتن سه چیز خوب درباره روز خود را به یک عادت تبدیل کنید. این سه چیز خوب می‌تواند ساده و کوچک باشد؛ شاید شما چیز زیبایی را دیده یا سپاسگزار آن باشید که در آن روز سالم و سلامت بوده‌اید. در حقیقت، علم نشان می‌دهد، همین تجربه‌های کوچک روزمره هستند که ما را خوشحال تر می‌کنند (در قیاس با پیشامدهای بزرگ زندگی).

### خود را در محاصره افراد مثبت اندیش قرار دهید

شادی مَسری و واگیردار است. دکتر نیکلاس کریستاکیس و

## گزارش تصویری

## عزاداری زائران اربعین حسینی در شهر نجف اشرف

**خبرنگار اعزامی به نجف اشرف / دود کشاورز:** زائران اربعین در نجف اشرف یاد شهدای دشت کربلا و شهدای هشت و سالار شهیدان تا پاسی از شب به عزاداری پرداختند. همه اقبال از عاشقان و ارادتمندان به خاندان عصمت و طهارت به یاد شهدای دشت کربلا و شهدای هشت و سالار شهیدان تا پاسی از شب به عزاداری مقدس عزاداری کردند.



نمایش فیلم