



تاریخ
۱۴
بهمن
۱۳۹۷
یک‌شنبه

درد حقیقی پیری در ضعف جسمانی نیست، بلکه در سهل انگاری و بی‌باکی روحی است.

آندره موروا

سلامت



صفحه
۵
شماره
۲۴۴۷
سال
یست و چهارم

عفونتی خطرناک که در دندان هایتان نهفته است

را حل کرده و پوسیدگی آغاز می‌شود، دراین‌بین مجموعه‌ای از عوامل دفاعی دردهان هر شخص وجود دارد که در برابر ایجاد پوسیدگی مقاومت می‌کند، وضعیت بزاق دهان و سلول‌های موجود در آن، شکل و فرم دندان، طرز قرارگیری دندان‌ها، جنس و نظیر این‌ها تا حدودی در میزان پوسیدگی تأثیر دارند.

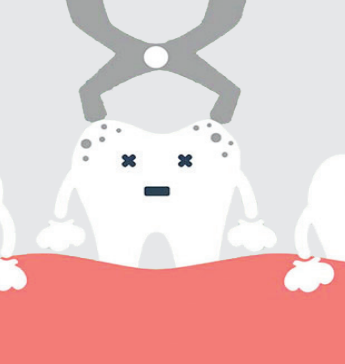
مدت‌زمانی لازم است تا مینا حل شده و بافت نرم مینا از بین برود و سپس شاهد پوسیدگی دندان خواهیم بود.

وجود شیارها و حفرات در تاج دندان یکی از علل افزایش خطر بروز پوسیدگی دندان است.

علت افزایش پوسیدگی دندان چیست؟

عوامل ژنتیکی شامل جنس دندان‌ها و ترکیبات مینا و عاج دندان، محل قرارگیری دندان‌ها، ترکیبات و میزان ترشحات بزاق و جنس بزاق، وجود شیارها و حفرات در تاج دندان یکی از علل افزایش خطر بروز پوسیدگی دندان است، همچنین رژیم غذایی و روش زندگی، رعایت بهداشت دهان و دندان خطر بروز پوسیدگی را کاهش می‌دهد. مسواک کردن دندان‌ها با مسواک مناسب و روش صحیح در مدت‌زمان مناسب برای حذف پلاک میکروبی بسیار در پیشگیری پوسیدگی مفید است؛ همچنین استفاده از نخ دندان و دهان‌شویه‌های تجویزی پزشک، محدود کردن میزان مصرف مواد قندی در برنامه غذایی، عدم استفاده از دخانیات، استفاده از فلوراید با روش‌های مختلف و تحت نظر پزشک در پیشگیری از پوسیدگی دندان مفید هستند.

پوشاندن شیارهای سطح دندان برای جلوگیری از گسترش پوسیدگی، پر کردن پوسیدگی‌های مختصر به‌منظور جلوگیری از پیشرفت آن، مراجعه منظم به دندان‌پزشک برای مراقبت از وضعیت دهان و دندان نیز از دیگر راه‌های پیشگیری از پوسیدگی دندان است.



اگر پوسیدگی تاج دندان به‌موقع متوقف و جایگزین نشده و پوسیدگی به ریشه دندان برسد، نیاز به درمان اتفاق می‌افتد و در موارد شدیدتر ممکن است حتی نیاز به خارج کردن یا اصطلاحاً کشیدن دندان باشد.

تغییر رنگ مینای دندان؛ یکی از علائم بروز پوسیدگی دندان

علائم بروز پوسیدگی دندان شامل تغییر رنگ مینای دندان، سوراخ شدن دندان در محل پوسیدگی، حساس بودن یا درد گرفتن دندان در هنگام خوردن غذاهای سرد، گرم، ترش و شیرین، حساس بودن یا درد گرفتن دندان در هنگام فشردن آن‌ها، بوی بددهان، گیرکردن مواد غذایی بین دندان‌ها و پاره شدن نخ دندان است.

میکروب؛ عامل اصلی پوسیدگی دندان به‌طورکلی پوسیدگی دندان به ۴ عامل اصلی تقسیم می‌شود که شامل میکروب‌ها، پلاک میکروبی، مواد قندی و مقاومت شخص و دندان است؛ وقتی دندان تمیز نشود، میکروب‌ها بر روی دندان، لایه‌ای را تشکیل می‌دهند که پلاک میکروبی نام دارد، این لایه نرم و غلیظ است که از مقدار زیادی باکتری‌های مختلف و سلول‌های موجود دردهان تشکیل می‌شود و چنان بر سطح دندان می‌چسبد که به‌آسانی با آب شسته نمی‌شود، هر چه زمان بیشتر می‌گذرد، انواع مختلفی از میکروب‌ها وارد پلاک میکروبی می‌شوند و بیماری‌زایی آن را بیشتر می‌کنند. میکروب‌های موجود در پلاک میکروبی، از قند موجود در غذاها استفاده کرده و آن را به اسید تبدیل می‌کنند؛ این اسید، مینای دندان

پوسیدگی دندان مشکلی است که بسیاری افراد را درگیر کرده و مشکلات زیادی را برای آنها به بار می‌آورد؛ بیماری پوسیدگی دندان یک بیماری عفونی مزمن است که برخلاف سایر بیماری‌های عفونی با مصرف آنتی‌بیوتیک متوقف نشده و در طولانی‌مدت سایر دندان‌ها را نیز درگیر می‌کند.

با توجه به پیشرفت علم دندانپزشکی و امکانات پیشگیری و درمان بیماری‌های دهان و دندان، در حال حاضر امکان حفظ دندان‌ها برای تمام مدت عمر عملی شده است و باوری که دوره بی‌دندانی را قسمتی از عمر طبیعی بشر می‌دانست، تغییر یافته است؛ باین‌حال متأسفانه هنوز تعداد کسانی که دچار بی‌دندانی می‌شوند بسیار بالاست و علت این مسئله را باید در دسترسی نداشتن این افراد به درمان‌های پیشرفته دندانپزشکی به علت محدودیت‌های مالی یا فرهنگی جستجو کرد.

بیماری‌های دهان و دندان از شایع‌ترین بیماری‌های عفونی انسان است؛ در کشور ما قریب به‌اتفاق آحاد جامعه، حداقل از یکی از این ۲ بیماری مهم دهان و دندان رنج می‌برند؛ تغییر عادات و رژیم غذایی مردم جامعه، رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان، بی‌توجهی نسبت به اهمیت و سلامت دندان‌ها در کودکان، از مهم‌ترین علل وخامت رو به تزايد شاخص‌های بهداشتی دهان و دندان در جامعه است.

پوسیدگی دندان، نوعی بیماری است که در آن، بافت سخت دندان برائثر ترشح اسید از باکتری‌های پوسیدگی‌زا، مواد معدنی کلسیم و فسفر را از دست‌داده و به تدریج از بین می‌روند؛ پوسیدگی دندان مرحله غیرقابل‌برگشت در فرایند حل شدن مواد معدنی مینا توسط اسید محسوب می‌شود و درمان آن تنها از راه جایگزینی بافت سخت از دست‌رفته دندان با مواد ترمیمی دندانپزشکی امکان‌پذیر است.

بیماری دهان و دندان

خواص به در بارداری

میوه به یکی از میوه‌های پیشنهادی برای خانم‌ها است (به دلیل خواص آن برای زیبایی و سلامت پوست و مو) ولی میوه به و دمنوش به در طول دوران بارداری و حاملگی هم فواید زیادی دارد. میوه به دارای ویتامین B۶ است و بر روی تهوع و استفراغ بارداری (هپیر امزیس) مؤثر است و لذا در بارداری به‌ویژه بین هفته ۶ تا ۱۴ بارداری، به پیشنهاد می‌شود.

خواص به برای جنین

خواص میوه به برای جنین موجود در شکم خانم باردار در مطالعه‌های کار آزمایشی بالینی ارزیابی شده است. میوه به بر روی میزان IQ نوزاد متولد شده مؤثر است و کودکان را باهوش می‌کند. در بعضی مطالعه‌ها هم بر زیبایی کودک تأثیر گذاشته است؛ اما هنوز به‌طور نهایی تأیید نشده است.

روش تهیه دم‌کرده به (دمنوش خانگی به)

تهیه دمنوش خانگی کاری زمان‌بر است؛ ولی برای بانوان و آقایانی که از این کار لذت می‌برند، در ادامه به‌تفصیل توضیح داده شده است، ولی اگر زمان کافی برای تهیه دمنوش خانگی به ندارید، می‌توانید از دمنوش‌های آماده و معتبر میوه به استفاده کنید.

۱. برای تهیه دمنوش به نخست باید «به» رسیده و شیرین ایرانی بخرید. به‌های وارداتی با اینکه ظاهر هندسی آراسته‌تری دارند در بیشتر موارد از بو و مزه لازم بی‌بهره‌اند و بیشتر برای تزئین ظرف میوه مناسب‌اند تا کاربرد و فایده‌طبی.

۲. به را خوب بشوید تا پرزهای روی آن برود. اگر پوست به کاملاً زرد باشد نیازی به گرفتن آن نیست.

۳. پس از شستن میوه به باید آن را با رنده فلزی خلال کنید تا قطعاتی به طول حدوداً ۳ سانتی‌متر و قطر حدود ۲ میلی‌متر به دست آورید. قطعات ریزتر یا درشت‌تر ممکن است در مراحل بعدی شما را با مشکل روبه‌رو کنند.

۴. پس‌ازاین کار باید قطعات رنده شده به را در یک

ترکیبات آنتی‌اکسیدانی این میوه منجر به افزایش متابولیسم انرژی شده و فیبر موجود در آن عملکرد دستگاه گوارش را تقویت کرده و از طرق مختلفی درروند کاهش وزن مؤثر است.

بهبود عملکرد دستگاه گوارش

فیبر رژیمی میوه علاوه بر بهبود عملکرد دستگاه گوارش برای بسیاری از بیماری‌های دستگاه گوارش ازجمله بیماری‌های التهابی روده (IBD)، انواع مختلفی از سرطان‌های گوارشی و دیورتیکولیت مفید است.

خواص به برای پوست

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در میوه به منجر به حذف بسیاری از عوامل مضر برای سلامت پوست شده و از این طریق در بهبود چین‌وچروک پوستی، حذف لکه‌های پوستی و در محافظت از پوست در برابر اشعه ماوراءبنفش نقش ایفا می‌کند.

تنظیم فشارخون

پتاسیم موجود در به با شل کردن عروق و تنظیم انقباض عروقی به جریان بهتر خون در عروق کمک کرده و فشارخون را تنظیم می‌کند. علاوه بر این به از طریق بهبود سطوح چربی‌های خونی می‌تواند از بسیاری از بیماری‌های قلبی عروقی مانند سکت، نارسایی احتقانی قلب و بیماری‌های عروق قلبی جلوگیری کند.

تنظیم سیستم ایمنی

از دیرباز میوه به به شکل صورت موضعی برای درمان درماتیت آتوپیک که یک نوع آلرژی با تظاهرات پوستی است استفاده می‌شده است. علاوه بر این مقدار زیاد ویتامین C آن می‌تواند در تنظیم التهاب و عملکردهای سیستم ایمنی و تعداد گلبول‌های سفید مؤثر باشد.

خواص به برای زیبایی مو

محتوای مواد معدنی به برای خون‌سازی مفید است. تنظیم خون‌رسانی به فولیکول‌های مو از طریق تقویت خون‌سازی و تنظیم گردش خون به رشد بهتر فولیکول‌های مو کمک می‌کند.

سمت بالا جلوگیری می‌کند و از بدبویی دهان جلوگیری می‌کند. میوه به خام دیرهضم بوده و به‌کندی از معده عبور کرده و به‌شدت موجب یبوست مزاج می‌گردد اما دمنوش به و به پخته این عوارض را ندارد.

میوه به بر اساس اقلیمی که کشت می‌شود، دارای ۳ نوع میوه است:

به شیرین: طبیعت آن در گرمی و سردی، نزدیک به‌اعتدال است و در ایجاد نشاط و تقویت قوای قلبی و مغزی قوی‌تر از دیگر انواع عمل می‌کند.

به ترش: دارای طبیعت سرد در درجه اول و خشک در درجه دوم است و در تقویت معده، قوی‌تر از نوع شیرین عمل می‌کند. عصاره آن در رفع تشنگی و استفراغ مکرر مفید است و ادراک‌آور خوبی نیز هست. به میخوش: در گرمی و سردی، معتدل و در درجه دوم خشک است. خواص آن مشابه دو نوع دیگر است و زیاده‌روی در مصرف آن موجب بروز سسکه می‌گردد.

ترکیبات موجود در به

میوه به‌علاوه بر مزه مطبوع دارای ویتامین C، روی، پتاسیم، مس، آهن و فیبر رژیمی است. علاوه بر این دارای آنتی‌اکسیدان‌های مفید برای سلامتی از قبیل کاتچین، اپی‌کاتچین، لیمونن و برخی دیگر از آنتی‌اکسیدان‌ها است. خواص دم‌کرده به و خواص به پخته، مشابه خواص دمنوش به است، زیرا ترکیبات موجود در آنها یکسان است.

خواص به در علم نوین

پیشگیری از سرطان ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در به می‌تواند مواد مضر موجود در بدن به نام رادیکال‌های آزاد را بی‌اثر کند. این ویژگی می‌تواند به تقسیم و تمایز سلول‌ها در جهت صحیح کمک کند و از سرطانی شدن آنها جلوگیری کند.

کمک به کاهش وزن

تالاسمی

تالاسمی یک گروه از اختلالات خون ارثی است که توسط تولید غیرطبیعی هموگلوبین توسط بدن مشخص می‌شود. این مشکل در اثر تخریب گلبول‌های قرمز ایجاد می‌شود.

تالاسمی در مردمان ساکن در مناطق مدیترانه مردمان آفریقایی و آسیایی شایع است. ۲ نوع اصلی تالاسمی شامل آلفا و بتا وجود دارد. تالاسمی با استفاده از یک آزمون الکتروفورز هموگلوبین تشخیص داده می‌شود. فرم‌های تالاسمی آلفا شامل موارد جزئی (تالاسمی مینور)، بیماری هموگلوبین اچ و فرم ماژور تالاسمی است. آلفا تالاسمی ماژور، که

مدیریت بیماری‌های مادرزادی قلبی در کودکان

اختلالات مادرزادی اغلب عملکرد قلب و سیستم گردش خون را برای همیشه تغییر می‌دهند. نقص قلب باعث برخی مشکلات مزمن می‌شود که معمولاً برای یک عمر باقی می‌مانند. با این حال، اگر والدین شرایط را خوب اداره کنند و همچنین به فرزند خود آموزش دهند که چگونه از خود مراقبت کنند، کودک می‌تواند زندگی عادی داشته باشد. می‌توانید موارد زیر را در نظر داشته باشید:

مزه خون زیر زبان؛ چرا، چگونه؟

موجود دردهان روی دندان‌ها جمع و باعث پلاک دندان می‌شود و به‌مرور زیر لثه‌ها نفوذ می‌کند. در برخی موارد التهاب لثه به دلیل پروتئ‌های دندان‌ی نامناسب، مصرف دخانیات یا الکل، سابقه خانوادگی یا تغییرات هورمونی (به دلیل بارداری یا یائسگی) نیز بروز می‌کند.

مصرف برخی داروها باعث خون‌ریزی لثه می‌شود مصرف برخی داروها باعث افزایش احتمال خون‌ریزی لثه‌ها می‌شود. سه گروه از داروها بیشترین تأثیر را در بروز این مشکل دارند که عبارت‌اند از داروهای ضد کلسترول یا همان استاتین‌ها، داروهای ضد فشارخون و داروهای ضد اضطراب. مشکل التهاب ناشی از مصرف داروها گاهی با ورم لثه‌ها همراه است که در برخی موارد حتی نیاز به عمل جراحی پیدا می‌کند. علاوه بر این داروها، داروهای ضد انعقاد خون نیز ممکن است سبب خون‌ریزی لثه‌ها شود.

اگر داروی ضد ویتامین K مصرف می‌کنید در

آیا صبح که از خواب بیدار می‌شوید در بزاق‌تان طعم خون احساس می‌کنید؟ بی‌شک خون‌ریزی دهان باعث نگرانی می‌شود؛ اما سؤال اینجاست آیا خون‌ریزی دهان امری عادی است؟ دلیل آن چیست؟ در این مطلب عوامل اصلی این مشکل را بررسی می‌کنیم. اولین پرسشی که بااحساس کردن طعم خون دردهان باید از خود پرسید این است که آیا خون‌ریزی حتماً مربوط به دهان است یا این‌که از گلو یا از سرفه شدید ناشی می‌شود؟

خون‌ریزی دهان ناشی از التهاب لثه‌ها

در بیشتر موارد خون‌ریزی دهان از التهاب لثه‌ها ناشی می‌شود. به این صورت که لثه‌ها ورم می‌کند و قرمز می‌شود. این مشکل ناشی از حساسیت دندان‌ها به گرما و سرما است. در این صورت پای التهاب لثه در میان است که باید بررسی و درمان شود. التهاب لثه معمولاً به دلیل رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان بروز می‌کند. اگر به‌طور مرتب و به‌درستی مسواک نزنید، باکتری‌های

خواص دمنوش «به»

به (Quince) میوه‌ای زردرنگ و مربای به در بین ایرانیان مورد اقبال است که سلامت دات لایف به دلیل خواص مربای به مربای به کم شکر را برای سفره سبانه پیشنهاد می‌کند. به در کتب طب سنتی ایران با نام «سفرجل» آورده شده است و جهت تقویت قلب و مغز مفید است. فواید میوه به مقوی قلب، معده و اعصاب است و دمنوش به نوشیدنی بسیار مناسب برای پاییز و زمستان است. از دانه‌های میوه به در سرماخوردگی و گلودرد استفاده می‌کنند.

دمنوش به

خواص کلی و نحوه مصرف به عبارت است از:

مقوی اما دیرهضم است. هم مصرف خوراکی و هم بوئیدن میوه آن، موجب ایجاد حس نشاط و تقویت قلب و مغز می‌گردد. بوئیدن به‌موجب رفع حالت تهوع و استفراغ می‌گردد و خوردن به‌موجب تقویت معده و دهانه ورودی آن شده و از ر ینفلا کس اسید معده به

