روزنامه طلوع

تاریخ ۱ خرداد ۱۳۹۹ پنجشنبه

صفحه ۶ شماره ۲۷۹۹ سال بیست و ششم

ضرب‌المثل‌های جهان

معنی همه چیز دانستن هیچ ندانستن است.

ایتالیایی

سلامت

غذایی که به‌اندازه سیگار کشیدن مضر است

مطالعات مرکز تحقیقات و پیشگیری ایلینویز آمریکا نشان می‌دهد که خوردن پیتزا به‌اندازه سیگار کشیدن برای افراد به‌ویژه کودکان مضر است.
به گزارش بهداشت نیوز، پیتزا محبوب‌ترین غذای کودکان در سراسر جهان است؛ درحالی‌که بزرگ‌ترین منبع کالری، چربی‌های اشباع شده و نمک محسوب می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که غذاهای حاوی پنیر چرب، نمک و گوشت به‌اندازه سیگار برای افراد مضر است.
این رژیم غذایی علاوه برافزایش چربی و فشارخون و اضافه‌وزن، باعث برهم زدن تعادل هورمون‌های کودکان می‌شود و کاهش یادگیری در آنان می‌شود. معمولاً کودکانی که از غذاهای آماده و فست فود استفاده می‌کنند، بسیار خشن و غیرقابل‌کنترل هستند.
تحقیقات دیگری نشان می‌دهد که این کودکان پیشرفت درسی نیز ندارند و نسبت به کودکانی که رژیم غذایی سالم دارند، نمرات کمتری می‌گیرند؛ به‌علاوه اکثر آنان بیش‌فعال هستند. متأسفانه پیتزا با یک نوشیدنی شیرین در وعده غذایی استفاده می‌شود و مجموع تمام این عوامل بدن را در معرض دیابت قرار می‌دهد. مصرف یک وعده پیتزا باعث دریافت ۲۳۰ کالری اضافی می‌شود.
محققان به والدین هشدار داده‌اند که استفاده از رژیم غذایی سالم و متقاعد کردن فرزندان به استفاده از این رژیم، نیازمند یک برنامه مستمر، اراده قوی و مشاوره با متخصصین تغذیه است. سبزیجات و پروتئین‌های بدون چربی بهترین منبع تولید انرژی بدن؛ بخصوص در کودکان هستند.

بیشترین علت مرگ در کرونایی‌ها چیست؟

یک فوق تخصص بیماری‌های قلب و عروق، بابیان اینکه بیشترین علت مرگ در بیماران کرونایی، گرفتاری ریه است، گفت: درگیر شدن ریه با ویروس کووید- ۱۹، می‌تواند باعث نارسایی قلبی شود.
به گزارش ایسنا، دکتر محمدرضا محمدحسنی درباره برخی نگرانی‌ها مبنی بر تأثیر ویروس کرونا بر روی قلب و عروق، گفت: بیماری کرونا در فردی که قلب سالمی دارد، می‌تواند عروق ریز یا همان میکرو واسکولار (تخریب رگ‌های خونی کوچک نظیر مویرگ‌ها) و عروق درشت قلب یا همان عروق کرونری (رگ‌های قلب) را درگیر کند.
وی بابیان اینکه بیماری کووید- ۱۹ می‌تواند باعث نارسایی در دهلیز و بطن راست قلب شود، اظهار داشت: به دلیل درگیر شدن ریه، دهلیز راست و بطن راست قلب می‌تواند دچار نارسایی شود. این ویروس همچنین می‌تواند باعث التهاب عضله قلب یا همان میوکاردیت شود. التهاب عضله قلب یا همان میوکاردیت بسیار خطرناک است؛ چراکه تخریب یا مرگ سلول‌های عضله قلب را به دنبال دارد.
محمدحسنی با اشاره به اینکه درگیر شدن قلب با ویروس کرونا می‌تواند باعث آریتمی (اختلال ریتم قلبی) شود که خود این آریتمی هم می‌تواند بسیار خطرناک باشد، گفت: بنابراین قلب یکی از اعضای هدف کرونا ویروس است. بر این اساس زمانی که تشخیص داده شد که بیماری به کرونا مبتلا شده، یکی از بررسی‌هایی که بر روی بیمار انجام می‌شود، از سوی پزشکان قلب خواهد بود. اگر فرد مبتلا به بیماری قلبی شده باشد، درمان و مراقبت‌های پزشکی دقیقی بر روی وی صورت می‌گیرد.
وی تأکید کرد: یکی از اعضای اصلی و مهم بدن ریه است، به همین دلیل در بیماری کووید-۱۹ باید مانع درگیری قلب و ریه شد. با انتقال کرونا به بدن، ممکن است گرفتاری‌های زیادی برای فرد ایجاد شود. اگر بیماری کووید-۱۹ با عروق کرونری یا همان رگ‌های قلب درگیر شود، می‌تواند سکته قلبی را برای فرد به دنبال داشته باشد. بیماری‌های عروق ریز و یا تخریب رگ‌های خونی کوچک نظیر مویرگ‌ها می‌تواند باعث درد و سوزش سینه شود.
این فوق تخصص بیماری‌های قلب و عروق بابیان اینکه بیشترین علت مرگ در بیماران کرونایی، گرفتاری ریه است، گفت: ویروس کووید-۱۹ می‌تواند مغز، قلب، کلیه را هم درگیر کند. همچنین بر اساس آمارهای به‌دست‌آمده، مشخص شد که از هر پنج بیمار کرونا یک نفر دچار آسیب قلبی شدید می‌شود. ضربان قلب این بیماران می‌تواند دچار آریتمی یا بی‌نظمی شود. بر همین اساس افرادی که بیماری مزمن زمینه‌ای مانند بیماری قلبی، دیابت و آسم دارند، باید مراقبت‌های بیشتری از خود داشته باشند؛ چراکه ویروس کرونا این افراد را بیشتر از دیگران تهدید می‌کند.
بنا بر اعلام روابط عمومی سامانه ۴۰۳۰، محمد حسنی همچنین گفت: میزان پیشگیری‌هایی که توسط مردم انجام می‌شود، زیاد نیست. برای اینکه بتوانیم به پیشگیری ایده‌آل برسیم، افراد باید صدها نکته مهم را رعایت کنند. افراد باید از رفت‌وآمدهای غیرضروری خودداری کنند و در جمع‌های خانوادگی هم شرکت نداشته باشند. همچنین مردم باید حتماً از دستکش و ماسک استاندارد استفاده کنند. زمانی که وارد خانه می‌شوند کفش خود را در بیرون از منزل بگذارند و لوازمی که خریداری می‌کنند را به‌صورت بهداشتی استریل کنند.

این گیاه‌ها امواج مضر را از بین می‌برند

یک راه‌حل زیبا برای به حداقل رساندن قرار گرفتن در معرض امواج الکترومغناطیسی این است که خانه‌مان را با گیاهانی پر کنیم که بتوانند این امواج را جذب یا از بین ببرند.
به گزارش جام جم آنلاین از ایرنا، در دنیای امروز، بیشتر مردم دائماً در معرض تابش الکترومغناطیسی قرار دارند. اگر تلفن‌های همراه دارید، اگر با مایکروویو آشپزی می‌کنید یا از ریش‌تراش برقی استفاده می‌کنیم، شما در معرض این امواج مضر قرار دارید.
پرتوهای بیش‌ازحد الکترومغناطیسی می‌تواند منجر به انواع مشکلات سلامتی ازجمله حساسیت، خطر ابتلا به سرطان و بسیاری از اختلالات عصبی شود.
با داشتن این گیاهان، به‌سلامتی خود و خانواده کمک کنید. در گزارش قبل با تعدادی از این نجات‌دهنده‌های زیبا آشنا شدیم، در این مطلب گیاهان دیگری را می‌شناسید.

آلوئه‌ورا

آلوئه‌ورا از دیرباز به‌عنوان یکی از گیاهان دارویی شناخته و مورداستفاده قرارگرفته است. اما این گیاه قدرت جذب مقادیر زیادی از پرتوهای مضر اطراف ما را دارد.
گیاه آلوئه‌ورا همچنین در دسته گیاهان سالم قرار دارد و هوای محیط شما را با جذب دی‌اکسید کربن و تبدیل آن به اکسیژن، تمیز می‌کند.
به دلیل خاصیت محافظت در برابر نور، شما باید گیاه آلوئه‌ورا را در یک خط مستقیم از دستگاه الکترونیکی ساطع کننده امواج قرار دهید و مطمئن شوید که چیزی بین این دو قرار نگیرید، زیرا این امر باعث کاهش توانایی گیاه در جذب اشعه می‌شود.
داشتن چندین گیاه آلوئه‌ورا در سراسر خانه یک راه عالی برای محافظت در برابر اشعه و تمیز نگه‌داشتن هوا است.
این گیاه ارزشمند به‌راحتی رشد می‌کند و به همین خاطر می‌توان از آن برای بهره‌مندی از خواص درمانی و زیبایی برداشت کرد. ماده اصلی بسیاری از ماسک‌های زیبایی و جوان‌سازی همین گیاه زیبا است.
آلوئه‌ورا باید در ظرفی بزرگ با زهکشی کافی کاشته شود چراکه ماندن طولانی آب زیاد در گلدان، باعث پوسیدگی برگ‌ها و درنهایت مرگ آن می‌شود.
این گیاه در نور غیرمستقیم بهترین رشد را دارد بنابراین حتماً آنها را به‌اندازه کافی دور از پنجره نگه دارید تا هرروز چندین ساعت را در سایه بگذراند، به‌خصوص اگر در آب‌وهوای گرم زندگی می‌کنید.

پیچک

پیچک یکی از بهترین جذب‌کننده‌های پرتوی موجود در محیط است. همچنین یک تصفیه‌کننده قوی هوا به شمار می‌رود چراکه می‌تواند در طول یک شبانه‌روز، تا ۹۰ درصد بنزن (از انواع هیدروکربن‌ها) موجود در هوا را جذب کند.
پیچک با از بین بردن موادی مانند دی‌اکسید کربن، مونوکسید کربن و فرمالدئید، کیفیت هوای اطراف خود را بهبود می‌بخشد.
پیچک را می‌توان در داخل یا خارج از منزل کاشت، اما اگر می‌خواهید از توانایی آن در مسدود کردن و از بین بردن اشعه استفاده کنید، بهتر است از آن در داخل خانه استفاده کنید.
اگر اتاقی دارید که می‌تواند نور زیادی را برای گیاه فراهم کند، آن را در فضای اتاق رشد دهید و اگر در قسمت جنوبی خانه خود پنجره‌های بزرگی دارید، یک مکان ایده‌آل برای قرار دادن گیاه است.
به پیچک خود آب زیادی ندهید زیرا در شرایط نیمه‌خشک بهترین عملکرد را دارد. بنابراین درصورتی‌که خاک سطحی گلدان خشک بود، آن را آبیاری کنید.
برای نگهداری پیچک از ظرفی استفاده کنید که اجازه راکد ماندن آب در خود را ندهد چراکه مانند آلوئه‌ورا می‌پوسد.

سرخس مارچوبه

سرخس مارچوبه عطر فوق‌العاده‌ای دارد و در جذب تابش بسیار مؤثر است. این ماده دارای خواص آنتی‌اکسیدانی مشهوری است که به شما در دفاع از آسیب‌هایی که در اثر تابش گاما ایجاد می‌شود، کمک می‌کند.
همچنین گیاه نیرومندی برای جذب امواج الکترومغناطیسی به وجود آمده از رایانه، تلویزیون یا سایر دستگاه‌های الکترونیکی در خانه شما است.
سرخس مارچوبه یکی دیگر از گیاهان آسان در مراقبت، یک محصول تزئینی داخلی و همچنین یک گیاه کاربردی است.
این گیاه مفید، نیاز به محیط مرطوب برای بقا دارد. اگر در آب‌وهوای خشک و خنک زندگی می‌کنید، می‌توانید با استفاده از دستگاه بخار سرد یا اسپری کردن آب بر روی برگ‌ها، رطوبت لازم را ایجاد کنید.
سرخس مارچوبه عاشق آب است، بنابراین همیشه آن را هیدراته نگه دارید و هرروز آن را آب دهید. این گیاه به بهترین شکل در گلدان پرورش داده می‌شود و شما باید سالی چندین بار مواد مغذی لازم برای زنده ماندن را به او بدهید.

سبزی خردل

سبزی خردل نه‌تنها یک ماده غذایی خوشمزه و مغذی است، بلکه برای محافظت در برابر اشعه الکترومغناطیسی نیز عالی عمل می‌کند. درحالی‌که ممکن است شما عادت کرده باشید سبزی خردل را تنها در مزارع ببینید، نگهداری این گیاه در داخل خانه بسیار مفید است زیرا می‌تواند شما را در برابر صدماتی که ممکن است در اثر تابش امواج مضر ایجاد شود، محافظت کند. همچنین خاصیت تصفیه هوای محیط را نیز دارد.
شما حتماً از رشد سریع این گیاه شگفت‌زده خواهید شد! پس چه‌بهتر که از آن برای هر وعده غذایی استفاده کنید.
این سبزی منبعی سرشار از ویتامین A ، C و بتاکاروتن محسوب می‌شود و مزایای آن بسیار فراتر از مسدود کردن پرتوها است.
بهترین راه برای مراقبت از آنها، نگهداری در یک منطقه آفتابی با سایه جزئی و تأمین مواد مغذی است. این گیاه به آب کافی برای رشد نیاز دارد.

کائوچو

کائوچو گیاه بزرگ و زیبایی است که خواص رادیو اکتیویی دارد. این گیاه در هرجایی که نگهداری شود، می‌تواند امواج الکترومغناطیسی را جذب کند اما در صورتی نزدیک دستگاه‌های الکترونیکی شما باید کارآمدتر خواهد بود. کائوچو علاوه بر محافظت در برابر اشعه، خاصیت تصفیه‌کنندگی هوا را نیز دارد.
گیاه کائوچو را می‌توان در داخل یا خارج از خانه پرورش داد و نگهداری آن نسبتاً آسان است. کائوچوها ترجیح می‌دهند در محیط کم‌نور و با نور غیرمستقیم و دمای خنک نگه‌داشته شوند.
آنها باید در اتاقی با تهویه مطبوع نگه‌داشته شوند و خاک آنها باید مرطوب باشد. در زمان‌هایی که رشد آن متوقف می‌شود نیازش به آب بسیار کاهش می‌یابد.

هرگز به شکم و پهلوی راست نخوابید

علت اصلی بعضی از مشکلات مزمن و جدی ما مثل سوزش معده و پشت‌درد، می‌تواند اشتباه خوابیدن ما باشد. گرچه همه ما می‌دانیم اهمیت زیادی دارد که از خواب شبانه خود لذت ببریم، اما مهم نیست در کدام حالت خوابیدن احساس راحتی می‌کنید. درواقع آنچه اهمیت دارد این است که کدام حالت خوابیدن از همه برای شما بهتر است.
به گزارش بهداشت نیوز به نقل از برنا خواب بخش زیادی از زندگی ما را به خود اختصاص داده یا دست‌کم باید این‌طور باشد، به همین دلیل است که باید عادت‌های خوابتان تجدیدنظر کنید. در ادامه به دلایلی خواهیم پرداخت که نشان می‌دهند چرا هرگز نباید به شکم یا پهلوی راست خود بخوابیم.

۱- باعث سوزش معده می‌شود

وقتی صاف و بدون هیچ شیبی به پهلوی راست یا پشت خود می‌خوابید، این کار می‌تواند باعث بروز مشکلی به نام رفلاکس اسید معده (بازگشت اسید به مری) شود. اگر هم شخص از قبل درگیر این مشکل باشد، خوابیدن در این حالت‌ها می‌تواند آن را تشدید کند. رفلاکس اسید معده زمانی رخ می‌دهد که اسید و محتویات معده بالا می‌آیند و به مری می‌رسند. وقتی به پهلوی راست یا پشت می‌خوابید، دریچه مری که در مواقع عادی جلوی بازگشت اسید از معده به مری را می‌گیرد، به خاطر فشاری که در این حالت‌ها از سمت نیروی جاذبه وارد می‌شود، دیگر قادر به کنترل رفلاکس نیست، درنتیجه محتویات معده به پایین مری می‌رسد و این مسئله باعث سوزش معده، احساس ناراحتی، مزه اسید دردهان، بدبویی دهان و حتی گاهی احساس درد در قفسه سینه می‌شود.

روش درست:

به پهلوی چپ بخوابید و به بالاتنه خود شیب دهید. تحقیقات ثابت کرده این کار سوزش معده را کم می‌کند و به‌این‌ترتیب، این مشکل را در کسانی هم که دچار رفلاکس اسید معده هستند تسکین می‌دهد. این حالت، معده را در وضعیت مناسبی قرار می‌دهد که مواد غذایی را وادار می‌کند در معده باقی بمانند و از بالای معده، به بیرون دریچه مری نشت نکنند.

۲- برای ستون فقرات و پشتتان مضر است

به گفته کارشناسان، میان به شکم خوابیدن و پشت‌درد مزمن ارتباط وجود دارد. در این حالت طی شب فشار بسیار زیادی به پشت و ستون فقرات وارد می‌شود چون بیشتر وزن بدن روی این قسمت‌ها می‌افتد. در این حالت، ستون فقرات هم وضعیت طبیعی خودش را ندارد و به همین دلیل است که احتمالاً وقت‌هایی که در خواب تغییر حالت می‌دهید، حس لمس شدن دارید یا احساس می‌کنید باید خودتان را کش دهید.

روش درست:

اگر در هیچ حالت دیگری جز به شکم خوابتان نمی‌برد، می‌توانید حالت خوابیدنتان را به‌گونه‌ای تنظیم کنید که انحنای ستون فقرات در وضعیتی طبیعی قرار گیرد. برای این کار از دو عدد بالش استفاده کنید؛ یکی را زیر لگنتان بگذارید و دیگری را زیر سرتان. بااین‌حال، بهترین کار برای کاهش کمردرد این است که به پشت بخوابید و از دو بالش استفاده کنید، یا اینکه به پهلو بخوابید و یک بالش را زیر سرخود و دیگری را بین پاهایتان قرار دهید.

۳- باعث مشکلات مزمن گردنی می‌شود

وقتی به شکم می‌خوابید تنها در صورتی می‌توانید درست نفس بکشید که سرخود را به یک‌طرف بچرخانید. این حالت خوابیدن ممکن است باعث بروز مشکلات مزمن گردنی، مثل بیرون زدن دیسک‌ها شود، چون سر و ستون فقرات در یک راستا قرار نمی‌گیرند و گردن مجبور به چرخیدن می‌شود. مجموعه استخوان‌هایی که درون ستون فقرات قرار دارند توسط دیسک‌ها محافظت می‌شود. اگر دائماً بد بخوابید این مسئله می‌تواند به بخش هاس ژلاتینی دیسک‌ها صدمه وارد کند و منجر به یک درد مزمن شود.

روش درست:

طبیعی‌ترین حالت برای کل بدن، خوابیدن به پشت است. پزشکان این حالت خوابیدن را به کسانی توصیه می‌کنند که در اثر آرتروز (ورم مفاصل) دچار درد مزمن ستون فقرات شده‌اند. بهتر است با استفاده از یک بالش فومی، مختصر شیبی زیر گردنتان ایجاد کنید. علاوه بر این می‌توانید یک بالش هم زیر هر دو بازوی قرار دهید تا دردی که به خاطر وزن بدن و فشار وارده، در گردن خود احساس می‌کنید، کاملاً برطرف شود.

۴- می‌تواند فشار بیش از اندازه‌ای به جنین وارد کند

اگر یک فرزند تو راهی دارید و قرار است به زودی مادر شوید، باید بیشتر مراقب عادت‌های خوابتان باشید، نه‌فقط به خاطر فرزند آینده‌تان، بلکه به خاطر سلامت و راحتی خودتان. مهم‌ترین نباید دوران بارداری، خوابیدن به شکم است، چون وزن اضافه‌ای که در این حالت روی میان تنه می‌افتد، فشار بیش از اندازه‌ای به ستون فقرات وارد می‌کند. به‌علاوه، در این حالت، فرزند تو راهی شما از فضایی که برای حرکت آزادانه نیاز دارد محروم می‌شود چون در این وضعیت بین رختخواب و ستون فقرات شما گیر می‌افتد.

روش درست:

پزشکان به همه زنان باردار توصیه می‌کنند به پهلوی چپ بخوابند، چون در این حالت جریان خون افزایش پیدا می‌کند و بیشترین اکسیژن ممکن برای مادر و فرزند فراهم می‌شود.

۵- باعث چروک شدن پوست صورت می‌شود

وقتی به شکم یا پهلو می‌خوابید، امکان ندارد که یک‌طرف صورتتان روی بالش قرار نگیرد. تحقیقات نشان داده این بدترین کاری است که می‌توانید باپوست خود انجام دهید چون فشاری که در این حالت به‌صورت وارد می‌شود می‌تواند به‌مرور باعث چروک شدن پوست صورت شود.

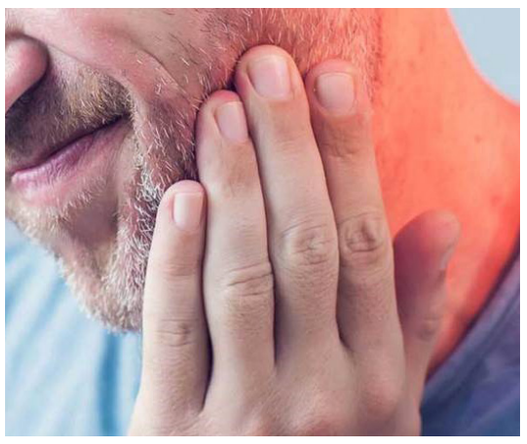
روش درست:

بهترین راه برای جلوگیری از ایجاد چین‌وچروک، خوابیدن به پشت است. در این حالت دیگر صورت شما به بالش فشرده نمی‌شود، منافذ پوست قادر به تنفس هستند و درهرحال جلوی دیگر فشار وارد نمی‌شود.

۶- فشار بیش از اندازه‌ای به پستان‌ها وارد می‌کند و می‌تواند باعث مشکلاتی شود

خانم‌ها حتماً باید بدانند که برای داشتن پستان‌هایی سالم بهتر است از کدام حالت خوابیدن خودداری کنند. به گفته کارشناسان، وقتی به شکم می‌خوابید، فشار بیش از اندازه‌ای به قفسه سینه خود وارد می‌کنید که در مواردی ممکن است باعث درد شود. از طرفی دیگر، خوابیدن به پهلو می‌تواند به‌مرور باعث افتادگی پستان‌ها شود، چون نیروی جاذبه به‌طور طبیعی آن‌ها را به سمت پایین می‌کشاند.

از این درمان خانگی برای دندان درد غافل نشوید



درد دندان برای بسیاری غیرقابل‌تحمل است و در حال حاضر به علت کروناویروس شاید برخی ترجیح دهند در زمان بهتری برای درمان اقدام کنند و الان فقط به دنبال مُسکن خانگی هستند که درد دندان را تسکین دهد.
به گزارش جام جم آنلاین از ایرنا، در این روزهای اپیدمی کروناویروس که اغلب هم‌وطنان از رفتن به مراکز بهداشتی و درمانی واهمه دارند، درد دندان اجتناب‌ناپذیر است و ممکن است براثر پوسیدگی یا فشار عصبی به وجود بیاید.
۱. شیر و زردچوبه: اگر دندان شما عفونت و چرک دارد می‌توانید از این راه استفاده کنید و تمام چرک دندان را به‌راحتی خارج کنید که موجب کاهش درد دندان نیز می‌شود. ابتدا یک لیوان شیر را بجوشانید و به آن نصف قاشق غذاخوری آرد اضافه کنید. حدود ۵ دقیقه به هم بزنید تا آرد در داخل شیر باز شود سپس یک قاشق غذاخوری زردچوبه به آن اضافه کنید و ۲ دقیقه هم بزنید و شعله را خاموش کنید. بعد از حدود ۲ الی ۳ دقیقه این محلول را در پای دندان خود گرفته و خالی کنید. زردچوبه خاصیت مکندگی دارد و چرک دندان را خالی می‌کند. بعدازاینکه چند بار این کار را انجام دادید دهان خود را با آب ولرم بشویید.
۲. کمپرس گرم: طبق گزارش مازن تیچر، دندان‌پزشکی نیویورک، گرما به ریلکس کردن ماهیچه‌ها و کم کردن شدت درد کمک می‌کند. به هنگام درد دندان یک حوله را با اتو گرم کنید و سپس آن را روی صورت خود بگذارید.
۳. منیزیم: منیزیم برای تقویت ماهیچه‌ها و سلامتی قلب مفید است. مواد غذایی منیزیم دار، با تعدیل فشارخون به تسکین درد کمک می‌کند. بر اساس گفته‌های آلیسون ویلیامز، مواد غذایی منیزیم دار، پزشک درمان طبیعی در جنوب غربی پزشکی درمان طبیعی و خدمات سلامت در آریزونا، «گاهی اوقات درد لثه و دندان‌ها تنها به علت نبود منیزیم کافی در بدن است» با خوردن مواد غذایی منیزیم دار یا قرص‌های مکمل منیزیم، خود را ازاین‌گونه دردها دور کنید.
۴. کنترل استرس: به هنگام استرس، ماهیچه‌های بدن ازجمله ماهیچه‌های لثه منقبض می‌شوند و گاهی موجب دندان‌های شدید نیز می‌شود؛ البته این درد موقتی است و با خالی کردن ذهن می‌توانید به کاهش و از بین رفتن این درد کمک کنید. در اینجا می‌توانید نکاتی از خالی کردن ذهن را بخوانید.
۵. ماساژ ماهیچه‌های صورت: اسپاسم ماهیچه‌های صورت نیز می‌تواند درد دندان به وجود آورد. در این صورت با ماساژ ماهیچه‌ای می‌توانید از درد دندان‌های خود بکاهید. ۱۰ بار دهان خود را باز و بسته کنید و فک خود را به‌صورت افقی نیز ۱۰ بار حرکت دهید بعد. اگر بهتر شدید پس از ۳۰ دقیقه دوباره این تمرینات را انجام دهید.
۶. گارد نیش: بسیاری از دندان‌دردها ریشه عصبی دارند. به این صورت که وقتی نگران و عصبی هستید در خواب به‌اصطلاح دندان قرچه می‌کنید و دندان‌ها را به یکدیگر می‌سایید. برای محافظت از دندان‌های خود از گارد نیش استفاده کنید تا یک ردیف دندان‌های شما را پوشش دهد؛ اما اگر گارد نیش ندارید یک هسته خرما دردهان خود نگه دارید.