

نکات مهم برای سلامت دهان و دندان

ایسنا: همه ما توصیه‌هایی مانند دو بار در روز مسواک زدن و مصرف کمتر قند را برای سلامت بهتر دندان‌هایمان شنیده‌ایم اما سوال این است که چرا با این حال باز هم دندان‌هایمان دچار پوسیدگی می‌شوند؟ علاوه بر موارد ذکر شده نکات بیشتری نیز برای رعایت سلامت دهان و دندان وجود دارد که باید از آن‌ها اطلاع داشت.

به درستی مسواک بزنید

مسواک شما و نوع مسواک زدن از اهمیت بالایی در حفظ سلامت دهان و دندان برخوردار است. عمل مکانیکی مسواک زدن پلاک‌های سخت و چسبنده دندان‌ها را که ترکیبی از باکتری‌ها، اسیدها و ضایعات چسبیده و بقایای مواد غذایی هستند، از بین می‌برد.

ایسن پلاک‌ها بلافاصله پس از خوردن مواد غذایی روی دندان‌ها تشکیل می‌شوند اما تا زمانی که به مرحله خاصی نرسند نامطوبع نبوده و به دندان‌ها آسیب نمی‌رسانند. مقدار دقیق این زمان برای رسیدن به مرحله آسیب زدن به دندان مشخص نیست اما این زمان دست‌کم ۱۲ ساعت است.

باکتری‌ها قند مصرف می‌کنند و اسید را به عنوان محصول جانبی تولید می‌کنند که مواد معدنی دندان را از بین می‌برد و حفره‌های میکروسکوپی روی دندان ایجاد می‌کنند که قابل مشاهده نیستند. در صورتی که این روند متوقف نشود و دندان‌ها ترمیم نشوند، حفره‌ها بزرگ و قابل مشاهده و دردسرساز می‌شوند. صرف دو دقیقه وقت برای مسواک زدن و انجام این عمل در شب‌ها و یک بار دیگر در طول روز برای از بین بردن پلاک‌های دندان‌ها عملی مناسب محسوب می‌شود. مسواک زدن مکرر از پیشرفت باکتری‌ها به مرحله‌ای که بیشترین میزان اسید را تولید کرده و می‌تواند روی دندان‌ها جا خوش کنند، جلوگیری می‌کند.

مسواک‌های برقی می‌توانند بیش از مسواک‌های عادی مؤثر واقع شوند و مسواک‌هایی با سری‌های کوچک می‌توانند کمک کنند تا به نواحی انتهایی دهان راحت‌تر دسترسی پیدا کنید. هم‌چنین مسواک‌هایی با برس‌های متوسط باعث می‌شوند تا بدون آسیب رساندن به لثه‌ها و دندان‌ها آن‌ها را به طور مؤثر تمیز کنید. اما در نهایت مهم‌ترین امر، عمل مسواک زدن به ویژه به روش صحیح است!

از خمیر دندان‌های مناسب و حاوی فلوراید استفاده کنید

بیشتر فایده مسواک زدن به خمیر دندان برمی‌گردد. عنصر کلیدی خمیر دندان نیز فلوراید است که مملعات حاکی از خاصیت ضد پوسیدگی آن است. فلوراید جایگزین مواد معدنی از بین رفته در دندان و هم‌چنین استحکام بیشتر آن‌ها می‌شود.

برای بهره بردن بیشتر از منافع خمیر دندان از انواع خمیر دندان با میزان ۱۳۵۰ تا ۱۵۰۰ ppmF (غلظت فلوراید در هر میلیون قسمت) فلوراید استفاده کنید تا از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری نمایید. هم‌چنین می‌توانید با خواندن اطلاعات روی جعبه خمیر دندان‌ها از میزان غلظت فلوراید آن‌ها مطلع شوید. هم‌چنین لازم به تذکر است که همه انواع خمیر دندان‌های کودکان به اندازه کافی برای بهره بردن از حداکثر میزان منافع آن قوی نیستند و ممکن است دندانپزشک شما بر اساس میزان پوسیدگی، میزان خطر ایجاد پلاک و پوسیدگی و جنس دندان‌های کودکان، خمیر دندانی خاص برای او تجویز کند.

مشاهده پلاک‌ها روی دندان‌ها به دلیل رنگ سفیدشان که هم‌رنگ دندان‌هاست، دشوار است. قیصر‌های در داروخانه‌ها قابل دسترسی است که به مشاهده راحت‌تر پلاک‌ها کمک می‌کند تا بهتر متوجه نقاطی شوید که به هنگام مسواک زدن از دست‌تان در رفته است.

دهان را تخلیه کنید، آب‌کشی نکنید

در شب‌ها کمتر از طول روز بدن آب دهان تولید می‌کند. به همین دلیل حفاظت آب دهان از دندان‌ها در شب‌ها کمتر بوده و آسیب‌پذیری آن‌ها در برابر اسیدها بیشتر است. به همین دلیل است که شستن بقایای مواد غذایی از دهان پیش از خواب حائز اهمیت است تا پلاک‌ها نتوانند در طول خواب به دندان‌ها آسیب برسانند. پس از مسواک زدن و پیش از خواب به جز آب هیچ چیزی ننوشید و نخورید. این امر به فلوراید زمان بیشتری برای تأثیرگذاری در طول شب می‌دهد. هم‌چنین زمانی که مسواک زدید، دهان خود را با آب یا دهان‌شویه آب‌کشی نکنید چرا که با این کار فلوراید را از دهان خود می‌شویند. عادت کردن به این کار می‌تواند دشوار باشد اما خطر پوسیدگی دندان‌ها را تا ۲۵ درصد کاهش می‌دهد.

قند زیاد در طول روز مصرف نکنید

قندهای طبیعی به طور طبیعی در مواد غذایی هم‌چون میوه‌ها یافت می‌شوند و نسبت به قندهای آزاد یا افزوده شده کمتر باعث پوسیدگی دندان‌ها می‌شوند. قندهای آزاد به طور کلی به آن دسته از قندهایی اطلاق می‌شود که توسط تولیدکنندگان به مواد غذایی افزوده می‌شود اما هم‌چنین شامل عسل، شیره و آبمیوه‌ها نیز می‌شود.

همه این قندها برای مصرف، سوخت و ساز و تولید اسید توسط باکتری‌ها آسان هستند، اگر چه گفتن این که کدام یک از این نوع قندها برای دندان‌ها مضرتر است، کاری دشوار است. برای مثال اگر چه هضم میزان نرمال میوه خوب است اما آب‌میوه‌ها حاوی قندهای آزاد شده از سلول‌های گیاهی هستند که مصرف بالای آن‌ها موجب پوسیدگی دندان‌ها می‌شود.

سازمان جهانی بهداشت و سرویس سلامت عمومی انگلیس توصیه می‌کنند که قندهای افزوده شده باید کمتر از پنج درصد از کل میزان کالری مصرفی روزانه شما را تشکیل دهند. این مقدار برای بزرگسالان و کودکان بالای ۱۱ سال حدود ۳۰ گرم یا هشت قاشق چایخوری از قند افزوده شده به طور روزانه است.

البته به جز میزان مصرف قند، تعداد دفعات مصرف آن نیز اهمیت دارد. کربوهیدرات‌های ساده مانند قند نسبت به پروتئین‌ها یا کربوهیدرات‌های پیچیده برای هضم توسط باکتری‌ها راحت‌تر هستند. باکتری‌ها بعد از متابولیسم قندها، اسید تولید می‌کنند که باعث از بین رفتن مواد معدنی دندان‌ها می‌شوند. قندها در بیسکویت‌ها، قهوه و چای شیرین و سایر غذاهای فراوری شده یا کربوهیدرات‌ها وجود دارند. از این رو مصرف هله و هوله‌ها را برای حفاظت از دندان‌هایتان کاهش دهید. خوشبختانه استفاده از خمیر دندان حاوی فلوراید و مسواک زدن منظم خطر پوسیدگی ناشی از مصرف قندها را در دندان‌ها از بین می‌برد.

برداشتن آباندیس ریسک پارکینسون را افزایش می دهد

مهر: طبق نتایج تحقیق جدید، برداشتن آباندیس ممکن است ریسک ابتلا به بیماری پارکینسون را افزایش دهد. در این مطالعه، محققان گزارشات سلامت حدود ۶۲ میلیون بیمار را بررسی کردند. از بین این تعداد حدود ۴۸۸ هزار نفر تحت عمل جراحی برداشتن آباندیس قرار گرفته بودند. از بین افراد تحت جراحی کمتر از ۱ درصد آنها مبتلا به اختلال سیستم عصبی پیش‌رونده پارکینسون شده بودند. در مقایسه، کمتر از ۰.۳ درصد بیماران مبتلا به این اختلال عصبی تحت جراحی برداشتن آباندیس قرار گرفته بودند.

این بدین معناست که درحالی‌که ریسک ابتلا به بیماری پارکینسون در مجموع پایین است، اما خطر بروز آن در افرادی که آباندیس شان را برداشته اند، سه برابر است. «دکتر محمد شریف» سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه وسترن رزرو آمریکا، در این باره می‌گوید: «شیوع بیماری پارکینسون در بین بیمارانی که آباندیس شان را برداشته اند، بیشتر است که حاکی از وجود رابطه بین این دو است.» با این حال محققان تأکید می‌کنند در حال حاضر تنها درمان آباندیسیت، عمل جراحی است و باید در این زمینه تحقیقات بیشتری انجام شود.

راه های پیشگیری از سگته مغزی را بدانیم

مهر: سگته مغزی مشکلی شایع، اما اجتناب پذیر نیست، با این حال شیوه هایی برای کاهش این ریسک وجود دارد. سگته مغزی یکی از علل اصلی مرگ در جهان است که منجر به ناتوانی دائمی می‌شود. اکثر سگته‌ها زمانی روی می‌دهند که جریان خون به مغز قطع می‌شود.

«گری برناردینی»، متخصص بیمارستان کوئینز نیویورک، به برخی نکات پیشگیرانه در این زمینه اشاره می‌کند.

فشارخون بالا، بزرگ‌ترین فاکتور برخطر بروز سگته مغزی است. در صورت افزایش فشارخون فوراً به پزشک مراجعه نمایید. داشتن وزن سالم و رژیم غذایی سالم هم بسیار مهم است. در این مورد می‌توان به کاهش مصرف نمک، اجتناب از مصرف غذاهای حاوی کلسترول بالا، مصرف چندین وعده میوه و سبزیجات در روز و مصرف غلات کامل اشاره کرد.

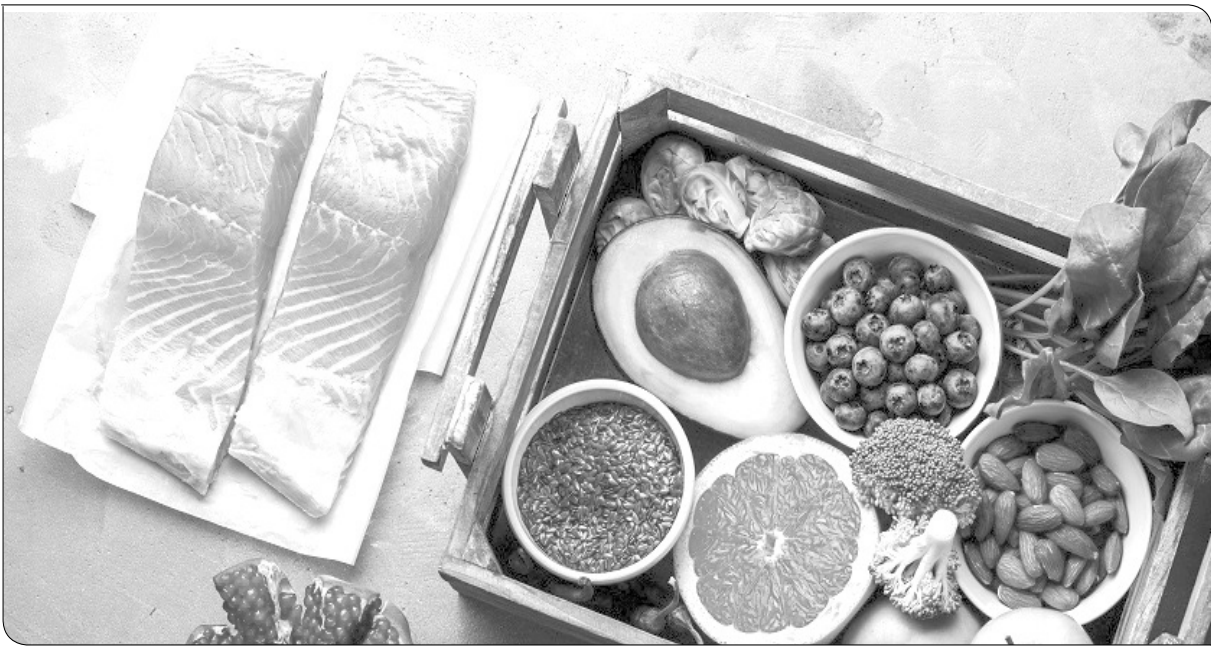
در کنار کنترل وزن و پایین نگه داشتن فشارخون، ورزش هم عامل کاهشده مهم ریسک سگته است. سعی کنید حداقل ۵ روز در هفته، ورزش با شدت متوسط تا شدید انجام دهید. مصرف نوشابه‌های الکلی را کنار بگذارید. نوشیدن مشروبات الکلی ریسک سگته مغزی را به شکل قابل توجهی افزایش می‌دهد. سیگار کشیدن را ترک کنید. طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، در افراد سیگاری ریسک سگته مغزی ۴ برابر بیشتر است.

در صورت داشتن سابقه خانوادگی سگته مغزی، حتماً با پزشک تان مشورت کنید تا راهکارهایی برای کنترل شرایط تان ارائه دهد. مهم‌ترین علائم سگته مغزی عبارتند از افتادگی صورت، ضعف و ناتوانی دست‌ها و دشواری در تکلم که باید سریعاً به اورژانس اطلاع داده شود.

سلامت

● شنبه ۲۸ اردیبهشت ۱۳۹۸ ۱۲ رمضان ۱۴۴۰ May 18۰ 2019 سال بیست و چهارم شماره ۶۶۲۹ ●

فرمول سبز برای مقابله با التهاب بدن!



سرطان، دیابت، لوپوس، سندرم روده تحریک پذیر، پرفشاری خون و مونیتیل اسکروز یا ام‌اس منجر

شود. رژیم غذایی در کنار بی تحرکی، چاقی، سیگار کشیدن و استرس، یک عامل شناخته شده دخیل در ابتلا به التهاب درجه پایین است.

از علائم شایع التهاب درجه پایین می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- بدن درد
- احتقان
- اسهال
- خشکی چشم
- خستگی
- تب
- سوء هاضمه
- عفونت‌ها
- سندرم روده تحریک‌پذیر
- تنگی نفس

رژیم غذایی و التهاب

ایا می‌دانید که ۸۰ درصد سیستم ایمنی بدن شما در دستگاه گوارش قرار دارد؟ این آمار اهمیت رژیم غذایی برای حصول اطمینان از یک سیستم ایمنی سالم را نشان می‌دهد.

غذاهای سمی آن‌هایی هستند که برای بدن مضر شناخته شده و موجب التهاب و بیماری مزمن می‌شوند. ما می‌توانیم این غذاها را به سه دسته تقسیم کنیم:
آردهای سفید یا غنی‌شده، قندهای تصفیه شده و چربی‌های ترانس. از جمله محصولاتی که در آن‌ها از آردهای سفید یا غنی شده استفاده می‌شود می‌توان به غلات صبحانه، کلوچه‌ها، کراکرها، پن یک‌گذا، و نان‌های سفید اشاره کرد. از جمله محصولاتی که در آن‌ها از قندهای تصفیه شده استفاده می‌شود می‌توان به دونات ها، کلوچه‌ها، شیرینی‌ها، غلات صبحانه، آبمیوه‌ها، نوشابه‌های گازدار، پاستا و چاشنی‌های سالاد اشاره کرد. از منابع شناخته شده برای چربی‌های ترانس نیز می‌توان به غذاهای سرخ شده، مارگارین، غذاهای پخته بسته بندی شده، چیپس‌های سیب زمینی و ذرت اشاره کرد.

یک نوشیدنی معجزه‌آسا برای مقابله با التهاب

تا اینجا با اصول پایه التهاب و همچنین با برخی غذاها که ممکن است محرک واکنش‌های التهابی نامناسب باشند، آشنا شدیم.

اکنون بر جایگزینی غذاها و نوشیدنی‌های مضر متمرکز می‌شویم. افزون بر این، برای بهره‌مندی از تمام فواید بدن و مغز بدون التهاب باید یک سبک زندگی سالم و مطلوب را دنبال کنید.

اجازه دهید با یک نوشیدنی سبز حاوی لیمو و زنجبیل که برای کاهش سطوح التهاب و بازگشت آن به شرایط عادی مفید است، آشنا شویم.

مواد تشکیل دهنده:

۴ ساقه کرفس: کرفس از خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهاب بهره می‌برد که می‌تواند به کاهش فشارخون، کلسترول، و نشانگرهای التهاب کمک کند.

۲ عدد خیار: خیار حاوی فیستین است که یک فلاونول ضدالتهاب شناخته شده است و به واسطه خواص بالقوه خود برای کمک به کاهش اختلالات مرتبط با سن (به عنوان مثال، استرس اکسیداتیو، اختلال در عملکرد کلیه، مقاومت به انسولین، ضعف استخوانی) مورد مطالعه قرار گرفته است.

دو عدد سیب سبز: برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سیب سبز می‌تواند به کاهش یک نشانگر التهابی به نام پروتئین واکنشی C کمک کند.

مقداری اسفناج: اسفناج سرشار از ویتامین K است که این ماده مغذی توانایی مقابله با التهاب را دارد. از دیگر سبزی‌های برگ‌دار سرشار از ویتامین K می‌توان به بروکلی، کلم، و کیل اشاره کرد. **یک تکه زنجبیل:** جینجرول، ماده فعال موجود در زنجبیل است که به واسطه خواص ضد سرطان، ضدالتهاب، ضد اکسیداسیون خود مشهور است. زنجبیل از ریز برش زده، پوست لیمو را گرفته سرشار از ویتامین C است که به واسطه مقابله با رادیکال‌های آزاد مسبب التهاب، به سرکوب واکنش‌های التهابی کمک می‌کند.

روش تهیه:

زنجبیل را ریز برش زده، پوست لیمو را گرفته (پوست سیب‌ها را نگیرید) و خیار را ریز خرد کنید. تمام مواد تشکیل دهنده را در یک دستگاه مخلوط کن ریخته و تا زمانی که بافتی یکدست شکل بگیرد