



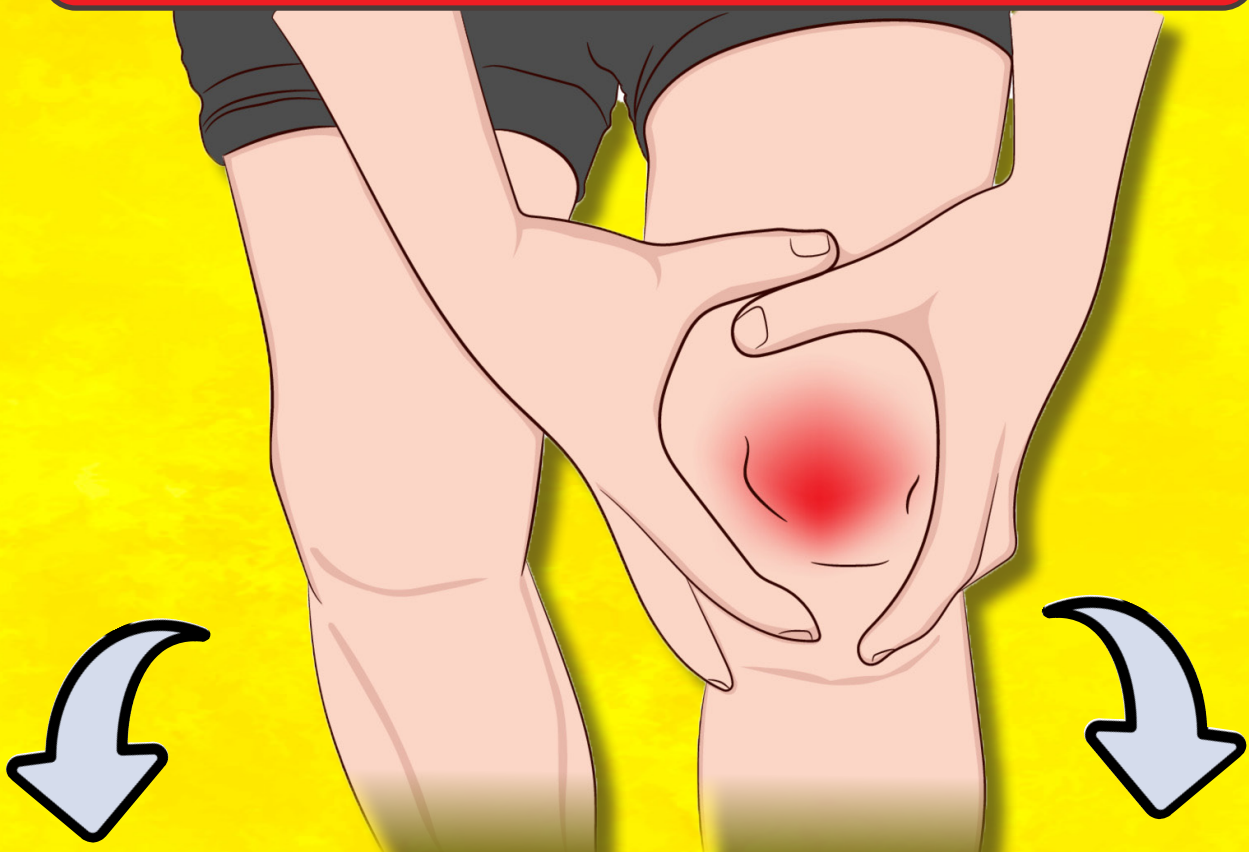
نیلوفر فلاح

دندان پزشک کودک

فاصله بین دندان های کودکان یکی از مسائلی است که ممکن است در دوران رشد و تکامل دندان ها به وجود آید و برای والدین نگران کننده باشد. این فاصله ها ممکن است به دلایل مختلفی ایجاد شوند، از جمله عوامل ژنتیکی، عادات دهانی نادرست، یا اختلالات در ساختار دهان و فک. به صورت طبیعی فاصله میان دو دندان مجاور در قسمت جلویی فک یعنی دندان های ثنایا و نیش بین ۳ الی ۴ میلی متر است و این فاصله برای دندان های خلفی یعنی آسیاب اول و آسیاب دوم حدودا بین ۵ الی ۸ میلی متر است، زمانی که این میزان فاصله از مقدار طبیعی بیشتر شود عارضه فاصله میان دندان ها شکل می گیرد. دلایل: عوامل ژنتیکی، عوامل رشد و تکامل، عادات دهانی نامناسب (مکیدن انگشت، استفاده از پستانک)، اختلالات در ساختار دهان و فک، از دست دادن زودرس دندان های شیری، بیماری های بافت لثه و دندان، فاصله بین دندان می تواند باعث مشکلاتی در عملکرد دهان شود. مثلاً در صحبت کردن و جویدن غذا مشکلاتی به وجود آید و راحتی کودکان را در انجام فعالیت های روزمره مختل کند. ممکن است کودک به دلیل ظاهر دندان های خود در موقعیت های اجتماعی احساس خجالت کند و از لبخند زدن باصحت کردن پرهیز کند. بهتر است از سن هفت سالگی کودک خود را نزد متخصص ارتودنسی ببرید تا تحت معاینه قرار گیرد. زمان طبیعی برای شروع رویش دندان شیری در اکثر کودکان بین ۴ تا ۷ ماهگی است. ایجاد فاصله بین دندان های شیری یک فرآیند کاملاً طبیعی است و در اکثر نوزادان فاصله بین ارتودنسیست پس از معاینه و بررسی اندازه دندان ها و موقعیت آنها نسبت به هم و همچنین بررسی وضعیت فک کودک، در صورت لزوم با استفاده از روش های درمانی موجود اقدام به درمان و بستن این فاصله می نماید. در روش ارتودنسی، متخصص ارتودنسی بریس هایی را بر روی دندان ها نصب می کند. این بریس ها فشارهایی را به دندان ها وارد می کنند که موجب جابه جایی و قرار گرفتن آنها در موقعیت صحیح خود می شوند و به این ترتیب پس از مدت زمانی فاصله بین دندان ها بسته می شود. مدت زمان درمان ارتودنسی به میزان شکاف ها و ناهنجاری های فکی و دندانی بستگی دارد و می تواند از چند ماه تا چند سال طول بکشد.

مواد غذایی مفید برای مفصل زانو

یکی از جراحی های رایج، تعویض مفصل زانو به دلیل «استئو آرتریز» است که با یکسری از اقدامات به ویژه مصرف برخی مواد غذایی می توان ریسک آن را کاهش داد. استئوآرتریز زانو یا آرتروز زانو، شایع ترین مشکل اسکلتی است که میلیون ها نفر در سراسر جهان را درگیر کرده است. در این بیماری، غضروف درون مفصل شروع به تخریب شدن می کند و استخوان زیرین به دنبال این تخریب تغییر شکل پیدا می کند. استئوآرتریز زانو می تواند باعث درد، سفتی و تورم شود. پیشگیری و کنترل استئوآرتریز زانو از اهمیت ویژه ای برخوردار است.



مواد غذایی مفید

منابع غذایی حاوی ویتامین های C و K؛ از طریق نقشی که در ساخت استخوان و غضروف دارند، می توانند بر آرتروز تأثیر بگذارند. میوه های پرتقال، توت فرنگی، کیوی و سبزیجات برگ سبز مانند بروکلی، اسفناج و کلم حاوی ویتامین های C و K هستند. زیتون؛ خاصیت ضد التهابی و آنتی اکسیدانی دارد که می تواند به بهبود کنترل آرتروز رانو کمک کند. مطالعات نشان داده اند افرادی که هفته ای دو بار ماهی مصرف می کنند کمتر در معرض ابتلا به آرتروز قرار دارند.

اهمیت کنترل وزن

حفظ وزن مناسب مهم ترین فاکتور جهت مدیریت و کاهش خطر آرتروز زانو است. اضافه وزن، فشار بیشتری به زانو وارد می کند و منجر به تشدید درد و التهاب می شود. بنابراین، کاهش حداقل ۱۰ درصد وزن بدن در افراد چاق و اضافه وزن می تواند بسیار کمک کننده باشد.

از این مواد غذایی پرهیز کنید

غذاهای فرآوری شده مانند غذاهای کنسروی، انواع گوشت های فرآوری شده (مانند سوسیس و کالباس) و سوپ نیمه آماده ... دارای مقادیر زیادی نمک هستند که می توانند منجر به تشدید درد و التهاب در مفاصل شوند. مصرف زیاد گوشت قرمز منجر به افزایش ترشح فاکتورهای التهابی در بدن می شود؛ بنابراین توصیه می شود به جای گوشت قرمز از گوشت سفید (مانند مرغ و ماهی) استفاده شود.

دانستی ها

حفظ سلامت قلب با مصرف این مواد غذایی

بر اساس مطالعات، افراد مسنی که رژیم غذایی شامل سبزیجات، میوه، غلات کامل، آجیل و ماهی دارند، حجم بافت مغزشان بیشتر است. مغز یکی از مهم ترین اعضای بدن است و باید از آن مراقبت کرد تا بتواند بسیاری از عملکردهای بدن را به نحو احسن انجام دهد. خوب غذا خوردن برای سلامت عمومی مهم است و می تواند به طور ویژه هم بر سلامت مغز ما اثر بگذارد. بر اساس مطالعات، افراد مسنی که رژیم غذایی باکیفیتی شامل سبزیجات، میوه، غلات کامل، آجیل و ماهی دارند، حجم بافت مغزشان بیشتر است. با بالا رفتن سن، مغز با تری در حدود ۵ درصد در هر دهه پس از ۴۰ سالگی تمایل به کوچک شدن دارد و این کوچک شدن هرچه بیشتر ادامه یابد، بیشتر بر توانایی های شناختی فرد تأثیر می گذارد. آیا می دانستید مغز شما بیش از ۲۰ درصد از کالری دریافتی روزانه تان را مصرف می کند؟ غذاهایی که هر روز می خورید، به معنای واقعی کلمه مغز شما را تغذیه می کنند و به آن اجازه می دهند عملکرد مطلوبی داشته باشد. با این حال، راه هایی برای حفظ حجم مغز سالم، حتی با افزایش سن، وجود دارد که یکی از مهم ترین آنها توجه و تمرکز بر رژیم غذایی است.

ماهی های چرب

مغز ما از ۶۰ درصد چربی تشکیل شده که نیمی از آن به طور خاص اسیدهای چرب امگا ۳ هستند؛ اسیدی که به طور مشترک در ماهی هایی مانند قزل آلا، سالمون، شاه ماهی و ساردین وجود دارد. با این حساب می توان روی این ماهی ها حساب کرد و با خوردن حداقل یک وعده ماهی در هفته این اسیدهای چرب مفید را به مغز رساند و از کوچک شدن آن جلوگیری کرد. شکلات تلخ از کاکائو تهیه می شود که حاوی آنتی اکسیدان هایی به نام فلاونوئیدها است. مطالعات نشان داده اند که فلاونوئیدهای کاکائو به تقویت حافظه و توانایی های یادگیری کمک می کنند. بر همین اساس، کاکائو می تواند نورون ها و رشدگرهای خونی را در بخش هایی از مغز که به طور خاص با حافظه و یادگیری مرتبط هستند تحریک کند و اعطاف پذیری مغز را برای یادگیری بهبود ببخشد.

تخم مرغ

تخم مرغ سرشار از ویتامین B-۶، ویتامین B-۱۲ و اسید فولیک است. به لطف تحقیقات انجام شده، محققان دریافته اند که این ویتامین ها هرگونه زوال شناختی را به تعویق می اندازند و در عین حال به جلوگیری از کوچک شدن مغز در طول زمان کمک می کنند.

خانواده توت ها

توت ها حاوی آنتی اکسیدان های فلاونوئیدی هستند که آنها را به یکی دیگر از غذاهای مقوی برای سلامت مغز تبدیل می کند. یک مطالعه نشان داد ترکیباتی که به طور خاص در انواع توت ها یافت می شوند، می توانند ارتباطات سلولی مغز را بهبود بخشند، التهاب را کاهش دهند و بیماری های تخریب کننده عصبی را کنترل کنند یا به تأخیر بیندازند. برای جلوگیری از کوچک شدن مغز، از مصرف توت فرنگی، توت سیاه، توت سفید و شاه توت غافل نشوید

نکته

گرماشتهای افراد را نشانه گرفت

با افزایش گرمای تابستان، اشتهای مامکن است کم شود. در اوج تابستان برخی از مناطق دمای بی سابقه ای را تجربه کرده اند. قرارگرفتن در معرض گرمای شدید که علت اصلی مرگ و میر ناشی از آب و هواست، می تواند منجر به گرمازدگی، گرماگرفتگی و فشار اضافی بر قلب و کلیه ها شود و شرایط زمینه ای مانند بیماری های قلبی و عروقی و بیماری های تنفسی را تشدید کند. اما گرمای شدید همچنین می تواند تأثیر پیچیده تری بر بدن داشته باشد و بر آنچه مردم می خواهند بخورند و میزان آن تأثیر می گذارد. به طور خلاصه، با افزایش دما، اشتها ممکن است کاهش یابد و محققان می گویند دلیلی برای آن وجود دارد. دکتر الیسون چیلدرس، متخصص تغذیه در بخش علوم تغذیه بیان داشت: برای هضم غذا و ذخیره مواد مغذی انرژی استفاده می شود که گرما تولید می کند. چیلدرس توضیح داد: تفاوت مشخصی در دریافت کالری در هوای سرد و گرم وجود دارد. کالری معیار اندازه گیری گرم است و در محیط سرد، برای ایجاد گرما در بدن باید کالری بسوزانید. افرادی که در محیط گرم یا داغ هستند، کالری زیادی مصرف نمی کنند زیرا بدن را گرم می کند. دکتر گوردون فیشر، استاد حرکت شناسی و معاون پژوهشی دانشکده آموزش علوم انسانی و گروه مطالعات انسانی در دانشگاه آلاباما در بیرمنگام آمریکا این بار کرد: در حالی که مکانیسم های ارتباط بین دما و اشتها به طور کامل شناخته نشده است، نتایج تحقیقات حیوانی نشان می دهد که دمای محیط بالاتر ممکن است تولید هورمون گرلین روده را کاهش دهد که باعث تحریک گرسنگی در مغز می شود. ارتباط بین فرآیندهای تنظیم حرارت در مغز و معده ممکن است در تنظیم غذای مصرفی نقش داشته باشد، اما ما نتوانستیم مکانیسم دقیقی برای توضیح این موضوع شناسایی کنیم. کارشناسان معتقدند برخی از غذاها گرمای بیشتری نسبت به سایر غذاها به ارمان می آورند و نه فقط به این خاطر که تند هستند. چیلدرس بیان کرد: وقتی دما افزایش می یابد، افراد به غذاهایی که به عملکرد گوارشی بیشتری نیاز دارند و تولید گرمای بدن را افزایش می دهند، تمایل کمتری دارند. اما به این معنا نیست که بدن وقتی گرم است، پروتئین یا فیبر لازم ندارد. وی به افراد پیشنهاد می کند برای دریافت مقادیر توصیه شده باید مقادیر کمتری از هر دو را در طول روز به دفعات متعدد بخورند. فیشر ذکر کرد: به طور کلی از مصرف غذاهایی که کالری بیشتری دارند اجتناب کنید. چیلدرس اضافه کرد که آب برای آب رسانی بهترین است اما برخی از مردم طعم آن را دوست ندارند به همین دلیل می توانند با یک تکه پرتقال یا خیار آب را طعم دار کنند. همچنین شیر و لبنیات کم چرب می توانند گزینه خوبی باشد زیرا می توانند آن را سرد بنوشید و همچنین دارای مواد مغذی زیادی است. فیشر نسبت به نوشیدنی های سرشار از کافئین هشدار داد. این نوشیدنی ها دارای اثرات کم آبی هستند و می توانند منجر به افزایش اتلاف آب شوند. وی شرح داد: افرادی که در بهر هوای گرم، دور از غذای زندگی می کنند، زمانی که بیرون هوا گرم است، تمایل کمتری به بیرون رفتن برای خرید دارند. آنان این کار را نادیده می گیرند. ناامنی غذایی می تواند در آب و هوای شدید بدتر شود. همچنین زمانی که هوا بسیار سرد است، مشکل ایجاد می کند.

وجود فلزات سنگین در شکلات

یک گزارش جدید هشدار می دهد که فلزات سنگین سمی به طور طبیعی در سراسر جهان در خاک هایی که درخت دانه کاکائو کشت می شود یافت می شوند و این فلزات در شکلات ظاهر می شوند. «لی فریم»، نویسنده اصلی توضیح داد: «همه ما شکلات را دوست داریم، اما مهم است که مانند سایر غذاهای حاوی فلزات سنگین، اعتدال را رعایت کنیم.» به گفته محققان، خوردن ۳۱ گرم شکلات در روز هیچ ضرری نخواهد داشت. اما خوردن

چند وعده در روز، ممکن است حاوی سطوح بالای فلزات سنگین نیز باشد که تهدیدی برای سلامتی است. محققان هشدار دادند خوراکی هایی که از کشورهایی با مقررات ضعیف در مورد آلاینده های خاک مانند چین، نیجریه، هند و مصر وارد می شوند، ممکن است حاوی مقادیر بالایی فلزات سنگین باشند. نویسندگان خاطرنشان کردند: کمی شکلات تلخ ممکن است فواید سلامتی واقعی برای مغز، قلب و کاهش التهاب داشته باشد.

محققان دریافته اند افرادی که دندان های خود را از دست داده اند احتمال مرگ ناشی از مشکلات قلبی بیشتر است و هر چه دندان های بیشتری از دست برود، این خطر بیشتر است. دکتر «آنتیا امینوشاریا»، محقق ارشد گفت: «از دست دادن دندان فقط یک مشکل دندانی نیست، بلکه پیش بینی کننده مهم مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی و عروقی است.» وی در ادامه افزود: «حفظ سلامت دهان و دندان نه تنها برای لبخند سالم،

خرابی دندان می تواند بیانگر مشکلات قلبی باشد

بلکه برای داشتن قلب سالم ضروری است. این مطالعه بر اهمیت معاینات منظم دندان پزشکی و مراقبت های پیشگیرانه برای کاهش خطر حوادث جدی قلبی عروقی تأکید می کند.» برای بررسی جدید، محققان داده های ۱۲ مطالعه را بررسی می کردند. داده ها نشان داد افرادی که چندین دندان از دست داده بودند در مقایسه با افرادی که دندانی از دست نداده بودند، ۶۶ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از مشکلات قلبی هستند.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- غذای محلی کرمانشاه- هر ماده ای که توسط دستگاه ایمنی قابل شناسایی باشد ۲- اثری از کارلوس فوینتس- شهری در ایالت مریلند کشور آمریکا ۳- کشنده بی صد- تأسیس کننده- همدم نقل است- بخشی از گل ۴- برادر مرگ است- از نشانه های جمع فارسی- تیره و کدر- اسب کوتوله ۵- لوله گیاهی- از پادشاهان اشکانی- قومی ایرانی- اشاره به دور ۶- چشم داشتن- غیرمجرد ۷- تکان- در صحنه، آن را می خورند- برادر پدر- فیلمی ساخته کیومرث پوراحمد ۸- پول نامشروع- تومور- متعصب- نوشابه قدیمی ۹- گوشواره- نوعی آچار- نخستین امپراتوری جهان- حرف فاصله ۱۰- کد خدا- سلطان ۱۱- شامل همه می شود- دنبالش نگردید!- شفا دهند- امر به نواختن ۱۲- جنایتکار- پیش از افعال ربطی- انگبین و عسل ۱۳- آزاد- صیقل- روییدن گیاه- کلمه شگفتی ۱۴- تفکر- محل خرید و فروش خانه ۱۵- دلواپسی- تابلویی از داوینچی

حل جدول ۱۸۹۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
م	ا	م	ا	م	ا	م	ا	م	ا	م	ا	م	ا	م
ت	خ	ل	س	ر	ب	ی	ک	ا	ف	د	ر	ی	ز	ر
س	ن	ا	س	خ	ا	م	د	م	س	ی	ا	م	ا	ر
ب	ا	د	و	ا	س	و	ا	م	ا	س	ی	ا	م	ر
د	ی	و	ا	ل	د	ه	و	ر	خ	و	ت	م	ر	د
ت	و	ر	ف	ا	و	ج	ی	ک	د	ر	م	ا	ر	ا
و	ت	ل	ا	ش	ا	س	ت	ا	ر	ا	ل	غ	و	و
ا	م	و	ن	و	ت	و	ل	ا	ی	و	س	و	س	و
س	ی	ن	و	ر	ز	ی	ک	م	س	ط	ا	و	ا	و
ا	ی	ا	ی	د	و	ی	ن	ا	ب	ا	ک	م	ا	و
خ	ت	ک	ی	ا	خ	ا	م	و	م	ا	و	م	ا	و
خ	ط	ا	ل	ا	م	ل	د	ی	ط	ا	ع	ا	و	ا
و	ب	ا	ل	ز	ی	ک	ی	ل	ی	س	ا	و	ا	و
ن	ب	و	د	ی	ا	ل	ی	ب	ا	ز	ا	و	ا	و
ی	خ	د	ا	ن	م	و	ی	د	ی	و	ر	ا	و	ا

جدول سودوکو

۷				۴			۳	۵	
	۲		۹		۳	۶	۷		۴
		۳			۵	۷			
	۹		۱		۲	۴		۳	۶
				۶	۵	۲			
	۸				۶	۵	۲		
			۵		۱	۹	۴		
					۱	۷		۴	۵
	۸	۳							
	۱		۵	۴		۹			
	۶		۹						۳

۴	۶	۸	۱	۷	۳	۵	۲	۹	۱
۱	۷	۳	۵	۲	۹	۱	۷	۳	۵
۳	۵	۲	۹	۱	۷	۳	۵	۲	۹
۲	۹	۱	۷	۳	۵	۲	۹	۱	۷
۵	۲	۹	۱	۷	۳	۵	۲	۹	۱
۳	۵	۲	۹	۱	۷	۳	۵	۲	۹
۵	۲	۹	۱	۷	۳	۵	۲	۹	۱
۳	۵	۲	۹	۱	۷	۳	۵	۲	۹
۵	۲	۹	۱	۷	۳	۵	۲	۹	۱
۳	۵	۲	۹	۱	۷	۳	۵	۲	۹