

تفاوت لمینت و کامپوزیت



ابراهيم يار محمدی

عضو هیات علمی دانشگاه

همه افراد نیاز به انجام درمان های زیبایی دندان مانند لمینیت یا کامپوزیت دارند، ایندین درمان ها تنها در موارد خاصی توصیه می شود؛ مانند دندان های که دچار شکستگی های خفیف، بعضی از بد رنگی ها، فاصله بین دندان ها یا نامرتبی خفیف هستند. لمینیت ها از جنس سرامیکی ساخته می شوند و نیاز به تراش سیمکزی نسبت به کامپوزیت دارند. در حالی که ونبرهای کمپوزیتی از رزین ساخته می شوند که بدون تراش و یا با حداقل تراش بر روی دندان قرار می گیرند. در درمان لمینیت، دندان تراش داده می شود، القایی رنگ انجام شده و به لابراتوار ارسال می شود؛ اما در کامپوزیت، دندان پزشک مستقیما ماده کامپوزیتی را روی دندان انکمل می دهد و نیاز به القایی با ارسال به لابراتوار ندارد. لمینیت های سرامیکی بیشتر از دو تا هشت سال ۱۵ تا ۱۰ سال عمر می کنند، در حالی که کامپوزیت های ۵ تا ۱۰ سال ماندگاری دارند. همچنین، لمینیت ها به دلیل ماهیت سرامیکی خود رنگ پذیری ندارند. اما کامپوزیت ها ممکن است دچار تغییر رنگ شوند که با پولیش های دوره ای قابل اصلاح هستند. هزینه لمینیت بیشتر از کامپوزیت است، چرا که شامل هزینه ساخت توسط لابراتوار نیز می شود. اگر لمینیت دچار شکستگی یا لب تاب بر می خورد، کامپوزیت به تعویض کامل دارد، اما در کامپوزیت ها این آسیب ها به سادگی قابل ترمیم هستند. درمان های زیبایی دندان برای همه افراد توصیه نمی شود. در مواردی که فرد نیاز واقعی به درمان دندان ندارد به شکلی غیراصولی انجام شود، ممکن است با عوارضی چون التهاب، پوسیدگی دندان مواجه شود. به ویژه افرادی که دارای نامرتبی شدید دندان هستند، کاندیدی مناسبی برای این روش ها نیستند. در درمان با لمینیت و کامپوزیت، ضخامت دندان افزایش می یابد و این مساله می تواند باعث التهاب لبه دندان؛ بنابراین رعایت دقیق بهداشت دهان و دندان، استفاده منطقی از بون دندان و تمیز نگه داشتن نواحی نزدیک لبه، اهمیت زیادی دارد. افراد به تبلیغات فضای مجازی توجه نکنند، متأسفانه واژه های مانند « طرح لوخه» در فضای مجازی رواج یافته. از نظر علمی معنا و جایگاهی ندارد. صرفا دندان های بسیار سفید با ظاهر مصنوعی، معیار زیبایی نیستند. گاهی دندان های که ظاهر طبیعی و سالم دارند، به برنامته زیباتر از دندان های خیلی سفید، مصنوعی و غیرطبیعی هستند. افرادی که قصد انجام درمان های زیبایی دارند، باید حتما با دندان پزشک مشورت کنند و تصمیم گیری بر اساس تبلیغات یا فتو در فضای مجازی خودداری کنند.

دانه‌هایی که بیشتر از تخم مرغ پروتئین دارند

برخی مغزها و دانه‌های گیاهی نه تنها پروتئین بیشتری از تخم مرغ دارند، بلکه سرشار از مواد مغذی، ویتامین‌ها و چربی‌های سالم هستند و می‌توانند نقش مهمی در رژیم غذایی روزانه‌تان داشته باشند. تخم مرغ حدود ۶ گرم پروتئین دارد. اما بعضی مغزها و دانه‌ها حتی بیشتر از این مقدار پروتئین تأمین می‌کنند و علاوه بر آن، سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و چربی‌های سالم هستند. مصرف این مواد می‌تواند به رسیدن به اهداف روزانه پروتئین کمک کند.

دانه
ام زمینی

پروتئین:
۷ گرم در هر ۲۸ گرم (بیشتر از تخم مرغ)
مواد مغذی دیگر:
فیبر، چربی‌های مفید، ویتامین E، منیزیم
نیاسین، آنتی‌اکسیدان‌ها.
نکته: از نظر گیاه‌شناسی یک حبوبات
است، نه آجیل

دانه
دام

پروتئین:
رم (تقریباً برابر تخم مرغ)
مغذی دیگر:
فیبر، ویتامین E، منیزیم
خواص:
سلامت قلب و کنترل
قند خون

سته
انه

پروتئین:
کرم (تقریباً برابر تخم مرغ)
زگی خاص:
آمینو اسید ضروری
مغذی دیگر:
ان، لوتئین، زاگزانتین



دانه
لاهدانه

پروتئین:
۱۰ گرم در هر ۲۸ گرم
(خیلی بیشتر از تخم مرغ)
ویژگی خاص:
پروتئین کامل، سرشار از امگا-۳ و منیزیم

و قنبل

پروتئین:
۷ گرم در هر ۲۸ گرم
(بیشتر از تخم مرغ)
مواد مغذی دیگر:
روی، اسیدهای چرب
و تربستوفان

انگړه

پروتئین:
۲۸ گرم
برابر تخم مرغ
مغذی دیگر:
E، سلنیوم، منیزیم
تآنته، اکسیدان

چای جایگزین آب نیست

یک متخصص تغذیه گفت: بهترین مایع برای حفظ سلامت بدن، آب است و چای، به‌ویژه اگر پررنگ و همراه با قند مصرف شود، نه تنها جایگزین مناسبی برای آب نیست، بلکه می‌تواند باعث دفع آب از بدن شود. عید هادی، بیان داشت: بهترین و اصلی‌ترین مایع برای بدن، آب است. چای نیز جزو مایعات محسوب می‌شود، اما باید با رعایت نکاتی مصرف شود. وی ادامه داد: چای پررنگ، حاوی مقدار زیادی کافئین

است که به عنوان دیورتیک عمل کرده و باعث دفع آب از بدن می شود. هادی افزود: در سالمندان، کم آبی بدن می تواند علائم گوارشی و عمومی ایجاد کند. اگر فردی روزانه پنج لیوان چای می نوشد، آن را به دو تا سه لیوان کاهش دهد. این متخصص تغذیه اظهار کرد: چای پر رنگ تر کافئین بیشتری دارد، در سالمندان که نیاز بیشتری به حفظ آب بدن دارند، مصرف آب باید در اولویت قرار گیرد.

راهکارهای جدید سلامت پوست و مو

که تکنیک اجرا و انتخاب درمانگر موجب از اهمیت بالایی برخوردار است؛ زیرا نحوه اجرای آن می‌تواند تفاوت مهمی در نتیجه و احتمال عوارض ایجاد کند. حایجان در ادامه تأکید کرد که جراحی باید به عنوان گزینه‌ای که در صورت ناکامی روش‌های کمتر تهاجمی اتخاذ می‌شود در نظر گرفته شود. حایجان از عموم مردم خواست که نسبت به سلامت پوست و مو صبور باشند با اطلاعات کامل و از متخصصان مشورت کنند.

یک متخصص جراحی و پژوهشگر برتر علوم پزشکی جراحی، علل قابل کنترل و غیرقابل کنترل مشکلات پوست و مو، آخرین دستاوردهای درمانی و توصیه‌های پیشگیرانه را برای حفظ سلامت پوست و مو تشریح کرد.

حاجیان تغذیه مناسب و ورزش منظم، حتی در شدت متوسط و پیوسته، را از عوامل مهم در حفظ سلامت پوست و مو دانست. حاجیان ضمن تأکید بر بهبود وضعیت پوستی دانست. هشداری که به‌کار عرضه بودن بسیاری از روش‌های نوین، هشداری است که

نکاتہ

آیا «ویتامین D»

مانع از پیشرفت دیابت می شود؟

ارتباط ویتامین D با قند خون هنوز کاملاً روشن نیست اما یافته‌های قبلی نشان داده‌اند که مصرف این ویتامین می‌تواند خطر پیشرفت پیش دیابت به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. یکی از خطبه‌های این است که ویتامین D بر «کنترل گلیسمی» اثر می‌گذارد؛ یعنی توانایی بدن برای مدیریت سطح قند خون. ویتامین D واقع یک هورمون است و می‌تواند با تنظیم هورمون‌های دیگر، عملکرد سیستم غدد درون ریز را بهبود دهد؛ سیستمی که مستقیماً مسئول تنظیم قند خون است. همچنین شواهدی وجود دارد که این ویتامین مقاومت به انسولین را کاهش می‌دهد و اثرات ضد التهابی دارد و التهاب یکی از عوامل شناخته شده بروز دیابت است. پژوهشی تازه نشان می‌دهد که مصرف ویتامین D در افراد مبتلا به پیش دیابت می‌تواند امکان بازگشت قند خون به سطح طبیعی را افزایش دهد و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. به سبب این که سوم بزرگسالان آمریکایی پیش دیابت دارند، در این حالت دیابت نوع ۲ نرسیده است. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد در بررسی ۳۰ کارآمایی با پیش دیابت با مشارکت حدود ۲۵۰ نفر، در مدت ۱۸.۵ درصد افرادی که ویتامین D مصرف کرده بودند به سطح طبیعی بازگشت، در حالی که در ۱۱ درصد، گروه دارنا ۴ درصد، به

◀ ویتامین D چیست؟

ویتامین D که با نام «کلسیفرول» هم شناخته می‌شود، یک ویتامین محلول در چربی است و به جذب کلسیم در روده کمک می‌کند. کمبود این ویتامین باعث شکنندگی استخوان‌ها می‌شود. این ویتامین همچنین نقش‌های مهمی در بدن دارد، از جمله کاهش التهاب، تقویت سیستم ایمنی و تسهیل سوخت‌وساز قند خون. بدن هنگام فاز گزشتن در معرض نور خورشید این ویتامین را از پوست و ویتامین D ماهیچین در برخی مواد غذایی مانند ماهی‌های چرب، فار و ج، و محصولات شده مانند شیر و غلات یافت می‌شود. در حال حاضر هیچ‌گونه رسمی برای مصرف ویتامین D به منظور کنترل قند خون در پیش‌دیان وجود ندارد. با این حال، پزشکان توصیه می‌کنند اگر احتمال ابتلا به شکر به دیابت نوع ۲ یا ۱، سطح ویتامین D خود را بررسی کنید. براساس مطالعات، میانگین مصرف روزانه حدود ۴۰۰ واحد بین‌المللی است، اما میزان مناسب باید براساس شرایط هر فرد و با نظر پزشک تعیین شود. نکته مهم این است که مصرف بیش از حد ویتامین ممکن است خطر ابتلا به مسمومیت، سنگ کلیه، یبوست، مشکلات قلبی و حتی نارسایی کلیه شود.

جدول سودو کو

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

حدول، کلمات متقاطع

۱- برج معروف پارس- مفتش- خوردنی بیمار
۲- دابرق بر کدستگاه- خوشبای- هاروهمدم
۳- به جاورن عهد- گبسد- موسیقی آلت اینالیایی
۴- شوری در شمال کارائب- گیاهی از نوع آله- دنبالش
گردید!۵- پایه بسیار استوار- از متوفی به جامی ماند
۶- زهرآب- سرپرست-قیم- دست به بقیه شدن ۷-
بگیرو-الها- از زنگ های قرمز- برگه انخابانی ۸-
برج منقطع سوره ۳۶ قرآن عزیز- برگه حشره- حالی
بین خواب و بیداری- ویتامین انعقاد خون ۹- بالایش
بلند قدیمی- نوعی کالیاس- مکرر حبله ۱۰- راست-
مأنوس شدن- مقابل گرمی ۱۱- پخش و بلا- نامه دادگاه
جهت ابراه به اشخاص ۱۲- عزیز- مورخ المعانی تاریخ
روم باستان- نهاده در سازمان ملل متحد ۱۳- فیلمی
ز مهشیدافشارزاده- وسیله دادوستد- کرم حواس ۱۴-
نوعی بارچه نخی- الهه شکار یونان قدیم- تکیه کردن
از ۱۵- ملایمت- شهری در چهارمحال و بختیاری- از

دول

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱	م	ز	ا	ص	م	س	ق	ل	ی	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۲	ف	ت	س	ل	ج	د	ز	ی	م	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۳	ب	ر	ی	ا	ی	س	د	و	ب	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۴	ن	م	د	و	ا	م	و	ت	ه	۱۱	۱۰	۹	۸
۵	م	ا	م	د	ی	ا	ن	د	ک	۱۰	۹	۸	۷
۶	خ	ض	و	ر	ا	س	ن	ج	ک	۹	۸	۷	۶
۷	ا	ز	م	چ	ر	ک	ی	ت	ا	۸	۷	۶	۵
۸	ر	ا	ل	ا	و	ا	م	و	د	۷	۶	۵	۴
۹	م	س	و	ک	ر	ه	ا	ج	ت	۶	۵	۴	۳
۱۰	ن	ع	ی	س	و	ا	ن	و	ن	۵	۴	۳	۲
۱۱	ز	ر	د	چ	ن	ک	ی	ت	ا	۴	۳	۲	۱
۱۲	ر	ی	ن	ب	و	ج	ل	ا	د	۳	۲	۱	۰
۱۳	ن	ر	ی	س	ا	م	خ	ق	ی	۲	۱	۰	۱۳
۱۴	ن	ی	ر	ا	ک	ی	ا	و	ر	۱	۰	۱۳	۱۲
۱۵	ک	ا	ر	و	ا	ن	ر	ک	د	۰	۱۳	۱۲	۱۱

عمودی

[illegible]