

یادداشت

نکاتی در مورد جرم دندان‌ها



افشین تبریزی
دندانپزشک

جرم می تواند باعث تحلیل لته و تخریب استخوان های تکه دارنده دندان ها شود و اگر جرم گیری انجام نشود منجر به لقی دندان ها، تحلیل لته ها و حتی منجر به کشفیدن دندان ها می شود. باقی مانده های ریزدهان، کلیسم بزاق و باکتری ها روی دندان ها می نشینند و تشکیل پلاک می دهند، اگر این پلاک را مسواک و تمیز کردن که هیچ؛ اما اگر تمیز مسواک نکردیم جرم تریب می شود. میزان جرم گرفتن دندان ها در افراد مختلف متفاوت است، این می تواند شامل بهداشت دهان، باکتری های دهان و نحوه چیدمان دندان ها باشد که به نسبت آنها، جرم گیری بیشتر می شود؛ ولی بعضی افراد این شرایط را ندارند و ممکن است هر چند سال یکبار هم به جرم گیری نیاز پیدا نکنند. فردی که به صورت روتینک، بیماری لثه ای دارد باید بهداشت دهان و دندان را رعایت و کنترل کند؛ بعضی اوقات خود فرد هم می بیند که پشت لته اش جرم می گیرد؛ اما در نهایت باید دکتر تشخیصی دهد که آیا باعث تحلیل لته می شود یا خیر؟ اما افراد خودشان می توجه می کنند که روی دندان هایشان یک لایه ضخیم نشسته است، این را بعضی افراد درست مسواک نمی کنند یا بیماری دارند که لایه ای را روی دندان هایشان احساس می کنند و آن همان پلاک است که اگر به دادش نرسند، تبدیل به جرم می شود. یکی از عواملی که می تواند باعث جرم شود مصرف کافئین و تنین است، یکی از عوامل دیگر آن، سیگار و قلیان است؛ اما تنها عامل های جرم نیستند، هر چه نوعی رفیق تر مصرف کنیم کمک کنده خواهد بود؛ بهتر است، بیشتر از ۳ فنجان چای در طول روز مصرف نکنیم. این نکته را هم اضافه کنم که تغییر رنگ الزاماً برای جرم نیست زیرا که تغییر رنگ را با یک بر سازه می توان بر طرف کرد. دندان هایی که کامپوزیت شده اند هم نیاز به جرم گیری دارند، کامپوزیت یک تکنیک زیبایی است اما اینکه جرم گیری لازم دارند یا خیر؛ به بله درصد باید جرم گیری شود و هر چند تکه یکبار باید پولیش شوند. پولیش معمولاً زمانی که لبه دندان ها لته ها و قهوه ای یازد رنگ شد باید انجام دهند و این در افراد باز متفاوت است. خود جرم باعث ضعیف شدن و تحلیل لته ها و در نتیجه لق شدن دندان ها می شود ولی جرم گیری درمانی است برای کمتر کردن این وضعیت.



سالم‌ترین روغن‌های خوراکی برای پخت‌وپز

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

روغن‌های سالم، معمولاً از انواع ویتامین، چربی تک غیر اشباع و چربی چند غیر اشباع سالم تشکیل می‌شوند. در ادامه چند روغن سالم که برای آشپزی پیشنهاد می‌شوند را معرفی می‌شوند.



ذرت



روغن ذرت، نوعی روغن گیاهی است که حاوی امگا ۳، امگا ۶، ویتامین E، اسیدپنلوتیک و غیره است که برای بدن مفید و برپوری هستند. روغن ذرت طوری تولید می‌شود که برای سرخ کردن نیز مناسب است. برای خرید بهترین روغن ذرت لازم است انباید این محصول با قیمت و با حجم مختلف در دسترس است. مزایای روغن ذرت: کمک به کاهش کلسترول، کاهش دهنده وزن، کمک به سلامت قلب وعروق.

زیتون



روغن زیتون یکی دیگر از روغن‌های سالم و پرطرفدار است. این روغن طعم و عطر خوشایندی دارد و شامل ویتامین E، چربی، مواد مغذی، آنتی‌اکسیدان است که برای سلامت قلب مفید هستند. این روغن دارای انواع مختلفی است. به‌صورت کلی از روغن زیتون برای تهیه کردن انواع سالاد و همچنین برای پخت‌وپز استفاده می‌شود. برای پخت‌وپز بهتر است روغن زیتون مدت زمان کمی در معرض حرارت متوسط یا حتی حرارت خیلی ملایم قرار بگیرد تا ویتامین‌ها و مواد مغذی آن از کم نشود یا از بین نرود.

آفتابگردان



روغن آفتاب گردان از گیاه آفتاب گردان گرفته می شود. روغن آفتاب گردان شامل انواع ویتامین E، امگا ۳ و غیره است. استفاده از این روغن مزایای متعددی دارد و شماری از آن ها شامل موارد زیر هستند: کمک به بهبود بیوست در دوران بارداری، کمک به بهبود سیستم ایمنی، کمک به حفظ سلامت قلب و سیستم عصبی. روغن آفتاب گردان معمولاً برای پخت و پز روزانه مناسب است. برای نمونه، روغن آفتاب گردان برای پختن انواع برنج خارجی و ایرانی به کار می رود.

کنجد



روغن کنجد از جمله روغن‌های بسیار سالم است. این روغن شامل آنتی‌اکسیدان، ویتامین E و غیره است. این روغن بر خلاف روغن زیتون برای سرخ کردن هم مناسب است. همچنین می‌توان آن را در سالاد نیز استفاده کرد. خواص: بهبود حافظه، کاهش فشار خون، شادابی پوست و...

کنترل فشارخون با ترکیب میوه‌ها

با کاهش فشارخون مرتبط است. هرچه میزان پتاسیم در رژیم غذایی کمتر باشد، میزان پتاسیم در ادرار کاهش می‌یابد و در نتیجه فشارخون بالاتر می‌رود. این مطالعه شامل درصد بالایی از افراد بود که کمترین میزان پتاسیم را در رژیم غذایی خود مصرف می‌کردند. توصیه می‌شود کسانی که نگران فشارخون خود هستند در کنار کاهش مصرف سدیم (نمک)، غذاهای پر پتاسیم شامل میوه‌هایی مانند موز و سیب‌زمینی و سبزیجات هستند.

یافته‌های جدید نشان می‌دهد: مصرف برخی میوه‌ها می‌تواند منجر به کنترل فشار خون شود و این موضوع حتی از کاهش مصرف نمک نیز تأثیرگذارتر است. مصرف موز و مرکبات می‌تواند منجر به کاهش قابل توجه فشار خون شود؛ این میوه‌ها سرشار از پتاسیم هستند. این پتاسیم حاصل تجزیه و تحلیل اطلاعات هزار و ۲۰۰ نفر است که به‌داری مشکلات قلبی و عروقی بودند. نتایج این مطالعات نشان داد: سطوح بالاتر پتاسیم به‌درا در بدن شدت

«اسفناج» سرشار از مواد مغذی

دارد که این مقدار نسبت به دیگر منابع گیاهی و حیوانی آن مانند گوشت بیشتر است. طبق تحقیقات دانشمندان اسفنج در کاهش انواع سرطان از جمله: کولون، معده، پروستات و... نقش بالایی دارد. اسفنج کلسترول را پایی می آورد. اسفنج بالایی دارد، پتاسیم کاهش دهنده فشار خون است. اسفنج به دلیل دارا بودن ویتامین (ا) بیماری هایی مانند آب مروارید، شب کوری و... پیشگیری می کند.

اسفنجان با برگ‌های پهن و تیره خود ارزش غذایی بی‌شماری دارد، که خواص آن فقط به تامین آهن بدن منتهی نمی‌شود. متخصصان تغذیه معتقدند اسفنجان از نظر علم تغذیه سرشار از آهن، ویتامین‌ها و مواد معدنی است که به دردت در غذاهای دیگر پیدا می‌شود. این سبزی سرشار از ویتامین‌هایی از قبیل A, C, E, K, B₁ و املاحی مانند آهن، منیزیم، کلسیم، پتاسیم و فولات است. ۱۸۰ گرم اسفنجان پخته شده، ۴۳۶ میلی‌گرم آهن

جدول سود و کو

			1			5		7
	4	5	9	7	3	8		
	1	7	5		6			
5		9						1
3	8	2			1	7	5	
			3	5				
	3			6		2		
9	2			1	5	4	7	3
	5			3	9	1		6

[illegible]

۱- از قالب‌های شعری - اختراعی از گوته برگ
 ۲- جادو جمع شب - آب - تار عنکبوت - برگشت دادن
 ۳- واحدی غنای - خوردنی - متعجب - سبد -
 ۴- نگذار - پیش - روی - روبرویی - ابر نزدیک به زمین
 ۵- سولفید طبیعی - چهار - سقف دهان - عقل - کمپ
 ۶- بارزان - نمونه - ۷- سبایل امواج - ادیبوی - فیلی از
 ۸- بوگارت - از سوزان - ارتباط جمعی - ۸- جاده و مسیر -
 ۹- تفامیلی - پایتخت سوئیس - ۹- فیلی از امیرناردی -
 ۱۰- تب - خوراک طیور - ۱۰- دشمن - دارف - گزیده - شیرینی
 ۱۱- تب - نسوم موسیقی - ۱۱- رودی (در) - غنای نقل
 ۱۲- حرف - دهن - کجی - خورشید عالمان - شب - نودته
 ۱۳- بان ناقلا - ۱۳- شاهزاده مغولی - از حیوانات جنگلی -
 ۱۴- من و خوش حساب - ۱۴- آتش فشان درانیال - معبدی
 ۱۵- یونس خاشاک - قلم انگلیسی - ۱۵- پایتخت ایسلند -
 ۱۶- دامن شهریز برگ زاین

جدول ۱۴۶۱

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

ودی

عایی از حضرت فاطمه زهرا (س) با مضمون خدانشناسی
نوعی همسلسل دارد. ۲- باب اندیشه و پیاخت و پتام - سیخ
۳- از گوشه های سه دهه ۵- باب آلدنیا - از امروزی های - سیخ
۴- بدترین یک افغانستان - مانت یکجده - میسر مسر شخص
۵- نک آکیدشده - رسته های نخ - نیک در یابنده ۹- پول
۶- جاده شیریزی شده ۱۰- دولی - از القاب اروپایی - نوعی
۷- از واحد پول اتیوپی - حروف پویانی ۱۱- سبزی خوشبو
۸- داندولیه تهیه کاغذ - شریک غم - می میان تهی ۱۴- سفره
۹- عده هدیه ۱۵- از غنای ارم - از مراحل عرفان غنی

[illegible]

نکته

خوراکی‌هایی که باعث بروز «جوش» می‌شوند

باید توجه داشته باشید که یک سری خوراکی سالم وجود دارد که با اینکه ارزش غذایی بالایی دارند، ولی ممکن است برخی از افراد باعث بروز آکنه و جوش شوند. در ادامه با این‌ها آشنا می‌شوید.

◀ سويا

سویا ماده غذایی مفیدی است که می‌تواند جایگزین غذای سالم در رژیم غذایی روزانه شود، اما باید توجه داشت که مصرف زیاد آن، ممکن است تأثیرات نامطلوبی روی بدن داشته باشد. همچنین براساس تحقیقات، ۹۰ درصد نولات سویا در جهان اصلاح شده و با دست کاری شده گی هستند و به همین خاطر بهتر است در مصرف آن ط کنبد. در این پژوهش عنوان شده‌ای که مصرف سویا می‌تواند موجب اختلال در تعادل هورمونی بدن شود و همین است که امروزه هورنی زمینه‌رایی برای بروز آنک، جوش و آکنه، یسب به خصوص در بانوان فرا می‌کند.

برای داشتن یک بدن سالم نباید در مصرف انواع غذاهای غذایی سالم زیاده‌روی کرد. در اکثر رژیم‌های غذایی، از آجیل در حجم زیاد استفاده می‌شود، اما اگر میزان آجیل دریافتی شما در این زمینه بیش از نیاز روزانه‌تان و پوست‌ناپایه‌های آن را ببرد، در یک رژیم غذایی بی‌ارز از آمگا ۱ و آمگا ۲ حاوی اسیدهای چرب ضروری برای بدن اما مصرف برخی از آجیل‌ها می‌شود سطح آمگا ۳ افزایش یابد. بسیاری از اسیدهای چرب موجود در رژیم‌های توصیه‌شده غریبه‌ها دلیل بر ویتن یا با توصیه می‌کنند که امروزه چربی و قهوه‌ای در پوست شوند.