

یادداشت
نکاتی در مورد جرم‌گیری دندان



زهره طبیب‌زاده نوری
متخصص بیماری‌های لثه

جرم‌گیری دندان، یکی از خدمات مهم دندانپزشکی است که شاید بتوان آن را قدم اول برای داشتن دندان‌هایی سالم و در عین حال زیبا دانست. مطمئناً وجود پلاک و جرم بر روی دندان نازیبایی در ظاهر دندان‌ها و بلخندن فرد ایجاد می‌کند. جرم‌گیری بر خلاف تصور بسیار از افراد ناآگاه بدون هیچگونه آسیبی می‌تواند تمامی جرم‌ها و پلاک‌های دندان را از بین ببرد. با اینکه جرم‌گیری دندان یک درمان ساده به نظر می‌رسد ولی لازم است حتماً برای انجام آن به یک دندانپزشک خوب مراجعه شود تا جرم‌گیری را به صورت اصولی انجام دهد. جرم‌گیری دندان به پاکسازی عمیق دندان و از بین بردن پلاک‌ها و جرم‌های تشکیل شده روی دندان اشاره دارد. یکی از دلایل بوی بد دهان پلاک میکروبی و جرم است، جرم‌گیری دندان‌ها و از بین بردن مشکلات لثه‌ای و ترمیم پوشیدگی‌های دندان از مهم‌ترین راه‌های رفع بوی بد دهان است. در واقع جرم‌گیری به عنوان درمان مادر در دندانپزشکی تلقی می‌شود. یکی از درمان‌های اولیه و مقدماتی برای تمام درمان‌های آینده دندانپزشکی، در صورتی که بیمار جرم دندان داشته باشد، جرم‌گیری است. اگر دندان بیماری جرم داشته باشد، باعث می‌شود که بافت‌های پشتیبانی‌کننده دندان که سلامت ریشه‌های دندان را تضمین می‌کنند آسیب ببینند، چراکه جرم باعث تجمع پلاک‌های میکروبی اطراف بافت‌های دندان می‌شود و به تدریج باعث صدمه به سایر بافت‌های دندان نیز می‌شود. اگر جرم‌گیری به درستی انجام شود، بافت‌های محافظی که در سطح ریشه هستند و در اثر جرم‌گیری از سطح ریشه برداشته می‌شوند به تدریج طی هفته‌های آتی و ماه‌های اول ترمیم می‌شوند و هیچ آسیبی به بافت‌های پشتیبان دندان وارد نمی‌شود. زمانی که به بهداشت دندان توجهی نشود، جرم‌های دندان به مرور روی هم انباشته شده و حالت ناهموار و زبری ایجاد می‌کند در نتیجه میکروپ‌های جدید تراحت‌ترو سبب کرده و تشکیل پلاک میکروبی بر روی جرم‌ها تسریع می‌شود و جرم‌گیری محتمل ریشه می‌شود. جرم‌گیری معمولاً در ناک نیست ولی اگر آستانه تحمل درد بیمار پایین باشد و جرم‌گیری زیر لثه‌ها انجام شود ممکن است این عمل برای بیمار خوشایند نباشد. یکی از روش‌های از بین بردن زردی و جرم‌های دندان بعد از جرم‌گیری پروساز است، پروساز به برق انداختن دندان‌ها کمک می‌کند و روشی تکمیلی برای جرم‌گیری دندان‌هاست.

میوه‌هایی که به درمان افسردگی کمک می‌کنند



تریپتوفان در بدن به سروتونین تبدیل می‌شود که نقش مهمی در تنظیم خلق و خو، احساسات و خواب ایفا می‌کند. سروتونین به عنوان ناقل عصبی، یعنی یک ماده شیمیایی که انتقال پیام‌های عصبی را در مغز انجام می‌دهد، عمل می‌کند. افزایش سطح سروتونین می‌تواند به تنظیم و بهبود خلق و خو کمک کند. به خصوص در کاهش علائم افسردگی و اضطراب. برخی از میوه‌ها به دلیل وجود ویتامین‌ها و مواد مغذی خاص خود می‌توانند به بهبود خلق و خو و کاهش افسردگی کمک کنند.



سیب
سیب یکی از میوه‌های ضد افسردگی است که به دلیل ترکیبات مغذی و آنتی‌اکسیدان‌ها که دارد، می‌تواند به بهبود سلامت کلی بدن و بهبود خلق و خو کمک کند. این میوه حاوی مقدار زیادی از ویتامین‌های گروه B مانند ویتامین B5 و ویتامین B6 است که هر دو نقش مهمی در سلامت عصبی و تولید هورمون‌های مغزی دارند. به علاوه، آوکادو غنی از فولات یا ویتامین B9 است که مهم‌ترین نقش آن در تولید سروتونین در مغز است. مصرف آوکادو می‌تواند به کاهش علائم افسردگی کمک کند.

آوکادو
آوکادو یکی از میوه‌هایی است که به دلیل ترکیبات غنی خود، می‌تواند در بهبود خلق و خو و کاهش علائم افسردگی مفید باشد. این میوه حاوی مقدار زیادی از ویتامین‌های گروه B مانند ویتامین B5 و ویتامین B6 است که هر دو نقش مهمی در سلامت عصبی و تولید هورمون‌های مغزی دارند. به علاوه، آوکادو غنی از فولات یا ویتامین B9 است که مهم‌ترین نقش آن در تولید سروتونین در مغز است. مصرف آوکادو می‌تواند به کاهش علائم افسردگی کمک کند.

توت‌ها
توت‌ها، از جمله توت‌فرنگی، بلوبری و تمشک حاوی بسیاری از آنتی‌اکسیدان‌ها شناخته شده‌اند که می‌توانند به بهبود سلامتی عمومی و کاهش استرس اکسیداتیو کمک کنند. توت‌فرنگی حاوی آنتوسیانین است که می‌تواند اثرات مثبتی روی سلامت قلب، حفظ سلامت مغز و حتی کاهش خطر برخی از بیماری‌ها مانند دیابت داشته باشد. بنابراین، اضافه کردن خانواده توت‌ها (توت‌فرنگی، توت سیاه، توت سفید، شاه‌توت و...) به رژیم غذایی می‌تواند به کاهش استرس کمک نماید.

موز
موز یکی از میوه‌هایی است که به دلیل ترکیبات خاص خود می‌تواند به بهبود خلق و خو کمک کند. این میوه حاوی تریپتوفان، یک اسید آمینه مهم است. تریپتوفان در بدن به سروتونین تبدیل می‌شود که نقش مهمی در تنظیم خلق و خو، احساسات و خواب ایفا می‌کند. موز حاوی پتاسیم و ویتامین C و فیبر است که می‌تواند به حفظ سلامت قلب، کنترل فشارخون و بهبود عملکرد گوارش کمک کند.

دانشته‌ها

کاهش درد دندان در نوزادان

مراقبت از کودکی که در حال دندان درآوردن است، کار آسانی نیست و والدین باید در مورد نحوه کمک کردن به این کودکان اطلاعات لازم را داشته باشند. دندان درآوردن معمولاً در حدود ۴ تا ۷ ماهگی شروع می‌شود و کودک تا ۳ سالگی حدود ۲۰ دندان شیری درمی‌آورد. سازمان غذا و داروی ایالات متحده در این باره می‌گوید: علائم معمول دندان درآوردن عبارتند از: تحریک‌پذیری خفیف، تب خفیف، آب دهان و میل به جویدن چیزی سفت. به گفته این سازمان، روی آوردن به داروهای دارای مسکن‌هایی مانند بنزوکائین یا لیدوکائین با درمان‌های هومیوپاتی، راه حلی برای درد دندان درآوردن نیست. سازمان غذا و داروی ایالات متحده هشدار داد: در واقع این محصولات می‌توانند برای کودکان خطرناک باشند و منجر به صدمات جدی و حتی مرگ شوند. نام‌های تجاری متداول محصولات مراقبت بهداشتی دهان بدون نسخه حاوی بنزوکائین عبارتند از: Anbesol, Cepacol, Chloraseptic, HurriCaine, Topex و Orabase. Orajel. از سوسه‌سوسه امتحان کردن این داروها روی کودکی که در حال دندان درآوردن است، خودداری کنید. سازمان غذا و داروی ایالات متحده توضیح داد: استفاده از محصولات بنزوکائین می‌تواند منجر به یک بیماری جدی و گاهی کشنده به نام «مت‌هموگلوبینی» شود که در آن ظرفیت حمل اکسیژن گلبول‌های قرمز بسیار کاهش می‌یابد. به همین ترتیب، محصولات حاوی لیدوکائین نیز برای نوزادان مضر هستند. سازمان غذا و داروی ایالات متحده می‌گوید این می‌تواند آسیب جدی مانند مشکلات قلبی، آسیب شدید مغزی و حتی مرگ ایجاد کند. علاوه بر این، محلول موضعی لیدوکائین و بیسکوز خوراکی می‌تواند باعث تشنج در نوزادان و کودکان خردسال در صورت مصرف بیش از حد آن شود. به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، متخصصان سازمان غذا و داروی ایالات متحده توصیه می‌کنند در این گونه مواقع لثه‌های کودک خود را با انگشت (شسته و تمیز) به آرامی مالش و ماساژ دهید تا در او کاهش یابد. دادن یک حلقه دندان‌دار لاستیکی به آنها برای جویدن نیز توصیه می‌شود. با این حال، مطمئن شوید که حلقه سفت باشد (پیر از مایع نباشد). سازمان غذا و داروی ایالات متحده توضیح داد: اگر جسم خیلی سفت باشد، می‌تواند به لثه‌های کودک آسیب برساند. حتماً بر کودکان نظارت کنید تا به طور تصادفی دچار سانحه‌ای نشوند. بهداشت دهان و دندان از جمله چالش‌هایی است که از طریق آموزش و مراقبت از دندان‌های شیری در کودکی آغاز می‌شود. اغلب والدین، به خاطر موقتی بودن دندان‌های شیری به مراقبت از آنها توجه نمی‌کنند. اما در واقع داشتن دندان‌های سالم در بزرگسالی با آغاز مراقبت از دندان‌های کودکی مرتبط است. آموزش مراقبت از دندان‌ها زمانی که کودک دندان‌های شیری دارد شروع شده و این مراقبت به عنوان یک عادت مهم در روند رشد و تکوین سلامت دهان و دندان به شمار می‌آید. بسیاری از والدین به اشتباه فکر می‌کنند که دندان‌های شیری اهمیت زیادی ندارند، چراکه به مرور زمان جای خود را به دندان‌های دائمی می‌دهند. اما در واقعیت، مراقبت ناپایدار از دندان‌های شیری می‌تواند اثرات جبران‌ناپذیری بر روی سلامت دهان و دندان داشته باشد. داشتن دندان‌های سالم در بزرگسالی از اهمیت بیشتری برخوردار است و این سلامت دندان‌ها از دوران کودکی شکل می‌گیرد.

نکته

اگر دایبیتی هستید می‌توانید آنه بخورید؟

اینه، با طعم شیرین و گرم‌سیری خود، میوه‌ای محبوب در سراسر جهان است. با این حال، اگر دیابت دارید، ممکن است تعجب کنید که آیا هنوز هم می‌توانید از این میوه خوشمزه لذت ببرید بدون اینکه آسیبی به سلامتی شما وارد شود؟ پاسخ مثبت است!

مصرف در حد اعتدال

اینه به دلیل محتوای قند طبیعی بالایی که دارد، باید توسط افراد دایبیتی در حد اعتدال مصرف شود. یک اینه بزرگ با وزن حدود ۲۰۰ گرم می‌تواند تا ۲۰ درصد از قند مصرفی روزانه شما را داشته باشد که می‌تواند منجر به افزایش سطح قند خون شود. در عوض، بخش‌های کوچک‌تری را انتخاب کنید تا از طعم آن لذت ببرید بدون اینکه تأثیر قابل توجهی بر قند خونتان داشته باشد. همراه کردن اینه با غذاهای حاوی پروتئین و فیبر می‌تواند به کاهش تأثیر بر سطح قند خون کمک کند. مثلاً مصرف ۵۰ تا ۷۰ گرم اینه همراه با آجیل یا ماست می‌تواند جذب کربوهیدرات‌ها را کند کرده و از افزایش ناگهانی گلوکز خون جلوگیری کند. این رویکرد متعادل همچنین به شما کمک می‌کند برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید و احتمال پرخوری را کاهش می‌دهد.

کنترل قند خون

پاسخ‌های فردی به اینه می‌تواند متفاوت باشد، بنابراین نظارت بر سطح قند خون پس از مصرف آن ضروری است. اگر متوجه افزایش قابل توجه قند خون شدید، ممکن است نشان دهنده این باشد که باید اندازه وعده‌های غذایی خود را تنظیم کنید یا اینکه چگونه اینه را با سایر غذاها ترکیب می‌کنید. نظارت منظم به شما کمک می‌کند تا بفهمید اینه چگونه بر بدن شما تأثیر می‌گذارد و به شما امکان می‌دهد درباره گنجاندن آن در رژیم غذایی خود تصمیمات آگاهانه بگیرید.

حاوی ویتامین C

به غیر از خوردن اینه رسیده، می‌توانید اینه خام را نیز در رژیم غذایی خود بگنجانید. اینه خام در مقایسه با اینه رسیده کمتر شیرین است و حاوی ویتامین C و پروتئین بیشتری است. از آنها در غذاهای مختلف استفاده می‌شود. گنجاندن اینه خام در وعده‌های غذایی‌تان، فواید سلامتی اینه را بدون ایجاد جهش قابل توجهی در سطح قند خون به شما ارائه می‌کند.

کلام پایانی

اینه زمانی که در حد متعادل و به عنوان بخشی از برنامه غذایی متعادل مصرف شود می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی مناسب برای دیابت باشد. لذت بردن از بخش‌های کوچک‌تر اینه همراه با غذاهای غنی از پروتئین و فیبر می‌تواند به تثبیت سطح قند خون و جلوگیری از افزایش ناگهانی آن کمک کند. به یاد داشته باشید که سطح قند خون خود را به طور مرتب کنترل کنید و میزان مصرف خود را بر اساس پاسخ بدن خود تنظیم کنید.

درمان نفخ صبحگاهی

موجود در خوراکی‌ها ضروری هستند و باعث شکسته شدن مواد غذایی می‌شوند. اگر دچار کمبود این آنزیم‌ها باشید، ممکن است مواد غذایی به اندازه کافی تجزیه نشوند و شما را دچار نفخ کنند. ورزش منظم به بهبود هضم غذا کمک کرده و نفخ را کاهش می‌دهد. البته این موضوع به این معنا نیست که سایر فعالیت‌های روزانه تأثیری بر بهبود نفخ ندارند. حتی انجام پیاده‌روی بعد از غذا نیز نفخ مزمن را کاهش می‌دهد.

رژیم غذایی مفید برای نجات یافتگان از سرطان

تغذیه، رژیم غذایی مدیترانه‌ای بر مواد غذایی سالم مانند میوه‌ها، پروتئین سالم و روغن زیتون متمرکز است و آنتی‌اکسیدان موجود در این مواد بر طول عمر تأثیر می‌گذارد. این تیم تحقیقاتی در حال حاضر به دنبال مواد غذایی خاص در رژیم غذایی مدیترانه‌ای است تا به اطلاعات دقیق‌تری دست یابد. طبق این پژوهش‌ها، انواع مختلف گوشت قرمز، غذاهای سرخ‌شده و... خطر ابتلا به سرطان را به همراه دارند.

احتمالاً این ضرب‌المثل را شنیده‌اید که هرکس روزی یک سیب بخورد محتاج دکتر نمی‌شود، متخصصان اخیراً دریافته‌اند رژیم غذایی مدیترانه‌ای هم همین کار را می‌کند. متخصصان پس از مطالعه روی ۸۰۰ فرد نجات یافته از بیماری سرطان که برگه سلامتشان را دریافت کرده بودند به این نتایج رسیدند. آنها عادت‌های غذایی ۱۳ ساله افراد را از اواخر دهه ۲۰۰۰ بررسی کردند. به گفته «کیارا تولی»، یک متخصص

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- چاک دادن و پاره کردن - اثری از کارل سندبرگ ۲- غذای رشته‌ای - تعاون ۳- درشت اندام و ستبر - آگاه‌ویدار - درخت زبان گنجشک - واحد پول ژاپن ۴- محل قوه دائمه - ماهر - یار «هوی» ۵- تازه راه افتاده - حرف انتخاب - خدمتکار پیر ۶- نیمه دیوانه - بالاتر - از ماه‌های سال قمری - گونه صورت ۷- مسری - زهد تریسان ۸- گرمی بازار - مغازه شیرینی فروشی - عنکبوت سمی ۹- عاشق - کارمندان دربار ۱۰- بیرون دهان - سوگ و ماتم - بالاترین مقام اجرایی یک شرکت - معاون هیئت‌ر ۱۱- رعشه - رمق آخر - واسطه میان خریدار و فروشنده ۱۲- پایتخت اتریش - یکی از آثار دیدنی تبریز - نسب شناس ۱۳- ریشه - بد و زشت - بنیادی - ستم و ظلم ۱۴- نوعی انگور - فیلمی از جمال شوره‌جه ۱۵- فیلمی از رامین محسنی - جدرستم در شاهنامه

افقی

۱- بوی خوش - نوعی غذای ایرانی ۲- برروی آن می‌نویسند - عشق بیگانه - فیلمی به کارگردانی بهرام بهرامیان ۳- پرده سینما - بوی نامطبوع - همسر مرد - بچه می‌کشد ۴- نت چهارم موسیقی - غاری در کرمانشاه - خودروی کرایه‌ای ۵- سبزی خردکردنی - پسر - پروفیسور حیوانات - حیوان صحرانورد ۶- پسرانشیروان - از شاعران ایرانی - دست عرب ۷- دندان نیش - سریالی از مرحوم کیومرث پوراحمد - به جز ۸- هوس زن باردار - معامله پایاپای - انفعال ۹- رفوژی - قرض و وام - گل - ته حوض ۱۰- قبل از یازده - فیلمی از پدا... صمدی - مخترع برق ۱۱- قوم ترکمنی - موجود نامرئی - جناح لشکر - درخت تسبیح ۱۲- بمب کاشتنی - از مقاطع تحصیلی - خطاب بی ادبانه ۱۳- علامت مفعولی - از نشانه‌های جمع فارسی - از حروف یونانی - ناگزیر و ناچار ۱۴- شجاع و قوی - گریبان لباس - پایتخت فیجی ۱۵- شهری در ایالت مینه سوتا - محله

جدول سودوکو

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

حل جدول ۱۸۷۱

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۳	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۲	۱۴	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۳	۱۳	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۴	۱۴	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۵	۱۳	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۶	۱۴	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۷	۱۳	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۸	۱۴	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۹	۱۳	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۱۰	۱۴	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۱	۱۳	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۱۲	۱۴	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۳	۱۳	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۱۴	۱۴	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۵	۱۳	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴