

دندانپزشکی روزمره

چرا معاینات منظم
دندانپزشکی مهم است؟

دندانپزشک

دکتر نیکو
اثنی‌عشری

معاینه دندانپزشکی
بررسی کلی وضعیت
دندان‌ها و لثه توسط
دندانپزشک است. انجام
این معاینات به‌طور
منظم برای حفظ سلامت
دهان، تشخیص
زودهنگام بیماری و
جلوگیری از ایجاد مشکلات بزرگ‌تر و پرهزینه‌تر
بعدی بسیار کمک‌کننده است. بیماری‌های دهان
و دندان اگر به‌موقع درمان نشوند می‌توانند
مشکلاتی جدی همراه با درد شدید ایجاد کنند که
درمان آنها هزینه بیشتری نیز خواهد داشت.

در معاینه دندانپزشکی دهان فرد برای یافتن
پوسیدگی‌های دندانی، بیماری‌های لثه‌ای و سایر
بیماری‌های دهان بررسی می‌شود. همچنین در
جلسه معاینه در صورت نیاز روش‌های بهداشتی
لازم که باعث ارتقای بهداشت دهان می‌شود
آموزش داده می‌شود.

دندانپزشک با استفاده از سوند و آینه همه سطوح قابل مشاهده دندان‌ها و لثه‌ها را بررسی می‌کند و در صورت نیاز به بررسی بیشتر رادیوگرافی (عکس از دندان‌ها و فک) تجویز می‌کند. در معاینه چشمی، وجود جرم و نیاز به جرم‌گیری و بررسی وضعیت لب‌ها، زبان و کام از نظر وجود ضایعات و توده‌های سرطانی نیز بررسی می‌شود. رادیوگرافی دندانی عکسی است که در آن پوسیدگی‌ها، بیماری‌های لثه، تحلیل استخوان و قسمت‌هایی که با چشم قابل مشاهده نیست نشان داده می‌شود.

به طور کلی انجام معاینات معمول دندانپزشکی هر شش ماه یا سالی یکبار در بزرگسالان و کودکان توصیه شده است. زمان انجام معاینات دندانپزشکی به شرایط دهان و دندان هر فرد بستگی دارد. برای بررسی انجام صحیح روش‌های بهداشتی روزانه و روند بهبود شرایط بهتر است هر شش ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه کنید.



ویروس کرونا، عملکرد پانکراس را مختل می‌کند

یافته‌های یک مطالعه تازه در آلمان نشان می‌دهد که دامنه آسیب‌ویروس کرونا به ریه‌ها ختم نمی‌شود بلکه پانکراس (لوزالمعده) هم می‌تواند هدف حمله این ویروس باشد و این مطالعه، آلوده شدن سلول‌های مولد انسولین در پانکراس را آشکار می‌کند. مطالعات متخصصان آلمانی نشان داده است که سلول‌های تولیدکننده انسولین

برای چند ساعت دور شدن از خانه و رفتن به کوه و دشت
باید به چه نکته‌هایی دقت کنیم تا پیک‌نیک سالمی داشته باشیم

پیک‌نیک در زمستان کرونایی

به اهل سفر این یک‌سال سخت گذشته و به آنهایی هم که اهل سفر نبوده‌اند هم سخت گذشته است. یک‌سال است کرونا باعث شده هیچ فصلی را آن‌طور که باید نبینیم و پا فراتر گذاشتن از مرز و محدوده شهر و دیارمان به رویایی دست‌نیافتنی تبدیل شده و باید تا رفتن کامل کرونا خیال

سفر و گردش را از سر به‌در کنیم اما می‌شود به کوه و صحرا رفت؛ به‌ویژه که برف زیبایی روی کوه‌ها نشسته و از طرفی ساعتی نفس کشیدن در دشت و صحرا فرصتی است برای دور شدن از حصار اخبار شیوع بیماری و ترس بنابراین اگر می‌خواهید سفر کوچکی بروید و چند ساعتی از شهر فاصله بگیرید، لازم است به نکته‌های بهداشتی برای سفر در همه‌گیری کووید-۱۹ توجه کنید و کوله سفر را با توجه به حضور این ویروس کوچک و مودی ببندید.

همیشه و به‌ویژه حالا که کرونا خیلی به ما نزدیک است باید راه را برای ورود این ویروس به بدن ببندیم. سرما و بروز سرماخوردگی و استرس باعث ایجاد ضعف در عملکرد سیستم ایمنی بدن شده و فرصت حمله ویروس به بدن را فراهم می‌کند بنابراین خودرو باید به‌قدری آماده و مهیا باشید که

شما و خانواده را در سوز و سرما، کنار جاده نگذار. برای این کار، حتما به وضعیت چرخ‌ها، زنجیر چرخ، سیستم برق، گرمایش و موتور خود دقت کنید و اگر از نظر نظار امن هستند، حرکت کنید.

نکته: پیش از حرکت از منزل وضعیت هوای مسیرو مقصد را از طریق وبگاه‌های هواشناسی

در پانکراس با پیشرفت بیماری، آلوده می‌شوند. وجود علائم دیابت یا وخیم‌تر شدن سوخت و ساز قند در بیماران دیابتی مبتلا به بیماری کووید-۱۹ را توضیح می‌دهد. در بیماران کووید-۱۹ همیشه دوره‌ای وجود دارد که در آنها تنظیم سطح قند خود مختل می‌شود. مطالعه یادشده در برگزیده کنترل و بررسی وضعیت مبتلایان در فواصل زمانی

آنها را همراه داشته باشید. این نکته را برای خودتان و بچه‌ها رعایت کنید.

یک دو دست اضافه: همیشه یک بلوز و شلوار راحتی و یک کفش راحتی اضافه داشته باشید تا در صورتی که لباس و کفش اصلی شما به هر دلیل آسیب دید، بتوانید آن را تعویض کنید. درباره بچه‌ها علاوه بر این موارد، باید جوراب و لباس زیر هم اضافه شود.

یک روز بیشتر: مدت زمان سفر شما هر مدتی که باشد، باید برای یک روز بیشتر لباس و کفش و... برای خودتان و بچه‌ها بردارید. امکان هر حادثه‌ای در طول سفر وجود دارد.

پتویی برای یک نفر: برای هر نفر یک پتوی سفری و یک بالش در نظر گرفته و همراه ببرید.

راحت بپوشید: برای سفر باید لباس راحت و مناسب بپوشید اما به دلیل کرونا باید لباس‌هایی را انتخاب کنید که نگران شست‌وشوی آنها نباشید و بعد از رسیدن به منزل آنها را به راحتی داخل ماشین لباسشویی بیندازید. درباره لباس‌های بچه‌ها هم به همین نکته دقت کنید.

سفر با طعم سلامت

بخش جدایی‌ناپذیر گردش و تفریح خوراکی است بنابراین در این زمینه کم نگذارید و برای این سفر کوچک باید به شش نکته مهم تغذیه‌ای-کرونایی دقت کنید:

فقط از منزل: تا حد ممکن از بیرون خوراکی نخرید مگر این‌که در بسته‌بندی کارخانه‌ای و کاملاً تمیز ارائه شود. به این ترتیب می‌توانید با شستن بسته یا اسپری کردن الکل روی آن، بسته خوراکی را تمیز کنید بنابراین بهتر است برای اطمینان بیشتر از منزل غذا ببرید.

گرم‌کننده‌ها را ببرید: در سرمای زمستان، غذا و نوشیدنی گرم بیش از خوراکی‌های دیگری طرفدار دارد اما بعضی خوراکی‌ها از درون آدم‌را گرم می‌کنند. به این دلیل که متابولیسم بدن را بالا برده و باعث گرم شدن بدن می‌شود بنابراین در کوله خوراکی‌ها، آجیل خام، خرما، توت و... بگذارید. آب‌جوش هم همراه ببرید که بتوانید چای، قهوه و دمنوش هم به مقدار دلخواه بنوشید.

مختلف است و نشان می‌دهد که عوارض و آسیب‌های ویروس کرونا به مراتب بیشتر از آن چیزی است که فرض می‌شود. مهم‌ترین هورمون لوزالمعده، انسولین است و مهم‌ترین عملکرد انسولین این است که واکنش‌های متابولیک روی کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها و اسیدهای نوکلئیک را تحریک می‌کند. / ایسنا

شسته پتیرید: همه خوراکی‌ها را در منزل بشویید و بعد آنها را همراه خود ببرید. در مسیر هم خوراکی‌هایی که نیاز به شسته شدن دارند (مثل میوه) نخرید. به این دلیل که امکان شست‌وشوی خوب و کامل آنها وجود ندارد و می‌توانند عامل انتقال کرونا باشند.

بسته‌بندی شده باشد: سعی کنید همه خوراکی‌ها از نان تا دیگر اقلام را داخل کیسه فریزر یا باکس غذا بگذارید و هیچ خوراکی‌ای را بدون شستن یا بدون گذاشتن داخل ظرف مناسب همراه نبرید.

فقط پخته باشد: تاکید بر این است که همه خوراکی‌ها را از خانه همراه خودتان ببرید اما اگر دوست داشتید خوراکی‌ای را هم بخردید باید کاملاً گرم بوده یا امکان گرم کردن آن وجود داشته باشد. طرف خرید خوراکی یا غذا هم بهتر است یکبار مصرف باشد.

ظرف یکبار مصرف: برای پیک‌نیک بهترین وسایل، انواع یکبار مصرف هستند. بهتر است غذاها ساندویچی باشد تا به راحتی و بدون دغدغه بتوان آنها را خورد.

شب را نمائید

بهتر است رفت و برگشت را طوری تنظیم کنید که تا پیش از غروب آفتاب در منزل باشید اما اگر می‌خواهید کمی بیشتر بمانید، به این موارد توجه کنید:

در فضای بسته: چادر بزنید و در و پنجره چادر را باز نگذارید تا هوا جریان داشته باشد. از نشستن در فضای باز خودداری کنید زیرا زمینه ابتلا به سرماخوردگی و ضعف در عملکرد سیستم ایمنی بدن هست.

بپوشید: حتما یک لایه به لباسی که از صبح با آن بوده‌اید، اضافه کنید. سرمای شب به‌ویژه در فضای باز، موذی و بیماری‌زا است.

در ملحفه شخصی: اگر شب را در هتل یا اقامتگاهی می‌مانید، حتما از لوازم خواب شخصی استفاده کنید. امکان انتقال ویروس کرونا از سطوحی که قبلاً دیگران با آن در تماس نزدیک بوده‌اند، دور از انتظار نیست.

شما خرید کنید

«دآپ‌آپ» به شما جایزه نقدی می‌دهد

پول آب و برق را با
دآپ‌آپ جور کن!

فراس سهیلی آزاد

نشان ایرانی ۲

حتماً تا به حال موقعی خرید از وبگاه‌های اینترنتی با این پیام مواجه شده‌اید: «پرداخت وجه و بازگشت درصدی از آن به کیف پول الکترونیکی شما». بعد هم لاید از خود پرسیده‌اید این عبارت دقیقاً یعنی چه؟! چرا یک فروشنده باید درصدی از مبلغ خریدم را به من برگرداند؟! این پول برگردانده شده کجا می‌رود و چگونه می‌توانم به آن دسترسی پیدا کنم؟! نگران نباشید، «دآپ‌آپ» به همه سوالات شما در این زمینه پاسخ می‌دهد: نرم‌افزار همراه «دآپ‌آپ» اولین پلتفرم پاداش نقدی خرید بر بستر شبکه بانکی در کشور است. هر کاربر می‌تواند با استفاده از این پلتفرم، از کسب‌وکارهای طرف قرارداد

خرید کند و درصدی از مبلغ خریدش را به عنوان پاداش، در کیف پول مجازی تعبیه شده در نرم‌افزار تحت عنوان «کیف پول نقدی» ذخیره کند. فروشگاه‌های طرف قرارداد دآپ‌آپ که در اصطلاح به آنها «پذیرنده» می‌گوییم، شامل فروشگاه‌های آنلاین و آفلاین هستند؛ یعنی هم فروشگاه‌های فیزیکی مانند سوپرمارکت‌ها، میوه فروشی‌ها، رستوران‌ها، پوشاک و ... و هم فروشگاه‌های مجازی و اینترنتی عضو این مجموعه هستند.

علی جواهرچیان، رئیس هیأت مدیره شرکت «درنیکا اندیشه پرهام» و بنیان‌گذار نرم‌افزار همراه «دآپ‌آپ» درباره ابعاد کنونی مجموعه تحت نظرش می‌گوید: «در حال حاضر «دآپ‌آپ» ۳۱ گروه صنفی را پوشش می‌دهد و با این‌که فعالیت آن در حوزه آفلاین فعلاً محدود به تهران است، بیش از ۵۰۰۰ هزار کسب‌وکار مختلف

چگونه کاربر دآپ‌آپ شوم؟

- ۱- نصب نرم‌افزار «دآپ‌آپ» روی تلفن همراه هوشمند
- ۲- ثبت شماره ۱۶ رقمی کارت بانکی (تمامی کارتهای بانکی عضو شبکه شتاب) به تعداد نامحدود
- ۳- مراجعه حضوری به فروشگاه‌های فیزیکی طرف قرارداد و خرید کالا یا خدمات از آنها/ یا خرید کالا یا خدمات از فروشگاه‌های اینترنتی طرف قرارداد
- ۴- پرداخت وجه از طریق دستگاه‌های کارتخوان و یا درگاه‌های اینترنتی طرف قرارداد دآپ‌آپ
- ۵- بازگشت تا ۴ تا ۱۴ درصد مبلغ خرید به حساب کیف پول
- ۶- ثبت شماره شبای حساب بانکی دلخواه
- ۷- انتقال وجه ذخیره شده در کیف پول به حساب بانکی / خرج کردن وجه ذخیره شده در کیف پول برای استفاده از امکانات پیش‌بینی شده در دآپ‌آپ

ما به‌تحت نیازهای خود از کسب و کارهای مختلف و جمع شدن پاداش‌های نقدی در کیف پولشان از این طریق، می‌توانند بسیاری از هزینه‌های خدماتی تابستان مانند همان قبوض، هزینه رفت‌وآمد و ... خود را با این روش رایگان کنند.»

کیف پول اعتباری

ویژگی بسیار جذاب دیگری که دآپ‌آپ را حتی محبوب‌تر از قبل می‌کند «کیف پول اعتباری» آن است. جواهرچیان در خصوص کیف پول اعتباری که اخیراً به پلتفرم دآپ‌آپ اضافه شده است، توضیح می‌دهد: «در طرح کیف پول اعتباری، ما به همه مردم از یک تا پنج میلیون تومان اعتبار می‌دهیم. یعنی کاربر دآپ‌آپ می‌تواند بدون این‌که پولی پرداخت کند، به اندازه اعتبارش از همه مجموعه‌های طرف قرارداد ما خرید کند و یک ماه بعد هزینه خریدش را بردارد. برای تعیین میزان اعتباری که کاربر می‌تواند دریافت کند، برای کاربران حقیقی مراحل در نظر گرفته شده که فقط یک بار و به صورت غیرحضوری انجام می‌شود.»

نصب نرم‌افزار «دآپ‌آپ» روی گوشی هوشمند ثبت‌کده ملی و شماره تلفن همراه در بخش درخواست اعتبار «کیف پول اعتباری» انجام اعتبارسنجی از سوی بانک مرکزی در کمتر از ۲۴ ساعت و تعیین میزان اعتبار قابل ارائه از طرف «دآپ‌آپ» صدور یک فقره چک تضمین به میزان اعتبار دریافت شده و ارسال آن از طریق پست برای «دآپ‌آپ» دریافت اعتبار از «دآپ‌آپ» در کمتر از ۱۰ روز

مراجعه حضوری به فروشگاه‌های فیزیکی طرف قرارداد و خرید کالا یا خدمات از آنها به میزان اعتبار/ یا خرید کالا یا خدمات از فروشگاه‌های اینترنتی طرف قرارداد به میزان اعتبار

پرداخت مبلغ اعتبار خرج شده در ابتدای ماه بعد به «دآپ‌آپ»

بنیانگذار نرم‌افزار همراه دآپ‌آپ ادامه می‌دهد: «برای کاربران سازمانی ما که همان ادارات، ارگان‌ها، کارخانجات و مجموعه‌های دولتی و خصوصی هستند و قصد دارند میزان اعتبار مشخصی را برای هر کدام از کارمندان‌شان در نظر بگیرند، روند کار بسیار راحت‌تر است. کافی است تفاهم‌نامه‌ای بین مجموعه ما و آن سازمان منعقد شود و به ما اعلام کنند سقف اعتبار برای هر کدام از کارمندان‌شان را چقدر در نظر می‌گیرند. در این روش تضمین بازپرداخت اعتبار به دآپ‌آپ توسط سازمان طرف قرارداد صورت می‌گیرد و نیاز نیست هر کارمند اقدام به صدور و ارسال چک تضمین کند. در این صورت دریافت اعتبار از دآپ‌آپ در کمتر از یک روز انجام می‌شود.»

چرا یک فروشگاه باید عضو «دآپ‌آپ» شود؟

بنیانگذار دآپ‌آپ با اشاره به این‌که تمام خدمات این اپلیکیشن چه برای کاربران و چه برای پذیرنده‌ها کاملاً رایگان است، توضیح می‌دهد: «پلتفرم ما جذابیت‌های مختلفی دارد که



کسب‌وکارها را به

همکاری با ما علاقه‌مند می‌کند. یکی از این جذابیت‌ها افزایش فروش پذیرنده‌ها به واسطه افزایش مشتری آنها است. جذابیت دیگری می‌تواند انجام تبلیغات برای پذیرنده‌ها در محیط نرم‌افزار باشد. اما آورده اصلی «دآپ‌آپ» برای پذیرنده‌ها، ایجاد باشگاه مشتریان و وفادارسازی مشتریان فعلی و جدید آنها است. ما در بحث مشاوره رایگان کسب‌وکار می‌توانیم راهنمای بسیار خوبی برای آنها باشیم و ویژگی‌های لازم برای وفادار کردن مشتری را به کسب‌وکار آنها اضافه کنیم.»

او در خصوص طرح‌های آینده «دآپ‌آپ» برای پذیرندگانش می‌افزاید: «ما برنامه‌های جدید و پیشرفته‌ای هم در دست اقدام داریم. «ویترین» نام قابلیت جدیدی است که مجموعه درحال کار بر روی آن است و تا سال آینده به بهره‌برداری خواهد رسید. بر اساس این طرح، مجموعه «دآپ‌آپ» برای تمام فروشگاه‌های فیزیکی طرف قراردادش که سازگار فروش اینترنتی کالا نداشته باشند، به صورت رایگان نسبت به ایجاد بستر فروش مجازی اقدام خواهد کرد.»

راه‌های ارتباطی با دآپ‌آپ

برای آشنایی بیشتر با پلتفرم پاداش نقدی خرید (کش‌بک) دآپ‌آپ به سایت www.daapp.com مراجعه کنید.

با تلفن ۰۲۱۸۸۸۹۳۲۱۷ تماس بگیرید.