خط لبخند

لزوم اصلاح باورهای غلط دندانی

دکتر کاظم دالایی

متخصص ارتودنسی و عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی

یکی از باورهای پذیرفته شده در میان بیماران این است که جرم‌گیری، دندان‌ها را حساس‌تر می‌کند و برای کیفیت دندان ضرر دارد. البته مقدمه این سخن که جرم‌گیری دندان‌ها را حساس‌تر می‌کند صحیح است چراکه پوشش روی ریشه دندان بعد از جرم‌گیری برداشته و محرك‌های سرما و گرما سریع‌تر به عصب دندان منتقل می‌شود، پس دندان‌ها چند روزی حساس‌تر می‌شود. اما مطالعات نشان می‌دهد کیفیت مینای دندان را تغییر نمی‌دهد.

از ۲۰۰۰ میکرون ضخامت مینا، حدود ۳ تا ۵ میکرون با جرم‌گیری برداشته می‌شود و به استحکام آن آسیب نمی‌زند. جرم دندان در حقیقت رسوب مواد معدنی بزاق است. شبیه سولفات کلسیم که معمولا با مسواك زدن از بین نمی‌رود.
در بعضی افراد بدلیل رسوب زا بودن بزاق باید در سال یک یا ۲ بار جرم گیری صورت بپذیرد و در بعضی از افراد شاید چند سال یکبار این نیاز احساس شود.
باور شایع دیگر این که دندان‌های عقل بدلیل این‌که نظم دندان‌ها را بهم می‌زند باید حتما کشیده شود. البته در توضیح باید گفت که دندان‌های عقل را باید به‌دلایل زیادی کشید اما بی نظم شدن دندان‌ها مخصوصا فك پایین در نبود دندان‌های عقل هم دیده شده است. به بیان دیگر، دندان‌های عقل عامل اصلی بی نظمی‌های ۲۰ تا ۳۰ سالگی نیست.
به عبارت دیگر اگر دندان عقل در محل اصلی خود و بهداشت آن رعایت شود، می‌تواند در دهان به حضور خود ادامه دهد. البته نگهدارنده‌ای ثابت جهت جلوگیری از بی‌نظمی‌های آینده ضروری به نظر می‌رسند. در ادامه به باورهای شایع دیگر اشاره خواهم کرد.

کاهش حس بویایی از زمان مرگ خبر می‌دهد!

متخصصان آمریکایی در بررسی‌های جدید دریافتند افراد میانسالی که حس بویایی خود را تا حدودی از دست می‌دهند نسبت به افرادی که از حس بویایی قوی‌تری برخوردارند، بیشتر احتمال دارد در مدت ده سال از زمان تشخیص کاهش حس بویایی فوت کنند. در این بررسی آمده است: ۲۸ درصد موارد افزایش خطر مرگ و میر می‌تواند به بیماری‌های پارکینسون، زوال عقل و کاهش وزن بی‌دلیل نسبت داده شود که تمامی آنها در پیش‌بینی زمان مرگ تاثیر دارد و می‌توانند بر حس بویایی فرد اثر داشته باشد. همچنین ۷۲ درصد موارد افزایش خطر مرگ که با کاهش حس بویایی و مرگ مرتبط است، ناشناخته بوده و می‌تواند از مشکلات جسمی ناشی شود که با گذر زمان تشدید می‌شود. متخصصان دریافتند افرادی که در تست تشخیص بویایی عملکرد ضعیفی داشتند احتمال مرگ آنان در مدت زمان ده سال حدود ۴۶ درصد بیشتر بوده است. / ایسنا

کابوس دندانپزشکی

نکات مهم در دندانپزشکی کودکان که والدین باید به آنها توجه کنند

نیلوفر جامه‌بزرگی

سلامت

مراجعه به دندانپزشکی، شنیدن صداها یا بوهایی که به مشام می‌رسد، حتی برای بسیاری از بزرگسالان تداعی‌کننده احساس ناخوشایندی است؛ کودکان هم گاه به دلیل رفتارهای نامناسب، الگوبرداری یا ترس از دنیای ناشناخته‌ها، دندانپزشکی را چون غولی سنگی در ذهن تصور می‌کنند که از مواجهه با آن عاجزند. چه کسی منکر این است که کودکان نباید برای بازدیدهای دوره‌ای به دندانپزشکی مراجعه کنند و چه کسی می‌تواند هنگام پوسیدگی دندان یا نیاز به ارتودنسی کودکش از رفتن نزد دندانپزشک سرباز زند؟ انتخاب پزشك مناسب، راه‌های روان‌شناختی برای انجام هرچه بهتر این فرآیند آچارهایی است که والدین باید به عنوان ابزارهای ضروری نکات تربیتی همراه داشته باشند. در این متن توصیه‌های دکتر احمد جعفری، متخصص دندانپزشکی کودکان و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران را درباره این مسأله رایج و همچنین انتخاب پزشك مناسب مطالعه خواهید کرد.

> **دکتر جعفری:** ترس کودکان از دندانپزشکی هم به والدین و هم به دندانپزشك مرتبط است. کودك را نباید به عنوان تنبیه، بلکه به عنوان تشویق به دندانپزشکی برد

اولین مراجعه در کودکانی که مشکلات خاص سیستماتیك ندارند زیر یك سال یا اگر بخواهیم دقیق‌تر بگوییم در حدود هشت ماهگی است که اولین دندان‌های کودك شروع به رویش کرده و مشکلات احتمالی بروز پیدا می‌کنند. بازدیدهای بعدی توسط متخصص باید هر شش ماه انجام شود.

در کودکی یا بزرگسالی؟

با مراجعه به موقع می‌توان ارتودنسی را در زمان مناسب انجام داد یا با انجام درمان‌های ساده و کارساز مانند قراردادن یك فضای نگه‌دارنده در زمان افتادن دندان شیری که توسط پزشك عمومی هم قابل جایگذاری است، از درمان‌های دشوار و پرهزینه در آینده پیشگیری کرد. درمان با توجه به نوع مشکلی که کودك با آن مواجه است متفاوت است. در بعضی مشکلات مانند رویش دندان‌های بالایی از داخل اقدام به موقع ضروری است و به محض دیده شدن باید درمان آغاز شود، اما به طور حتم برخی درمان‌ها را نیز می‌توان به سال‌های بزرگسالی موکول کرد.

نترس بچه جان!

ترس کودکان از دندانپزشکی، هم به والدین و هم به دندانپزشك مرتبط است. کودك را نباید به عنوان تنبیه، بلکه به عنوان تشویق نزد دندانپزشك آورد. جمله ساده «اگر قند بخوری، می‌برمت دکتر» نوعی تنبیه است که خاطره بد در ذهن کودك ایجاد می‌کند. کودك‌تان را با جملاتی تشویقی مانند «ما تو را پیش دندانپزشك می‌بریم تا دندان‌های زیبا داشته باشی که موقع عکس گرفتن هم خوشگل بشی»، نمونه‌ای از جملات تشویقی است که توقع داریم خانواده‌ها مثال‌هایی از این قبیل در جعبه ابزار ادبیات گفت‌وگو با کودك خود بیابند و همواره از آنان استفاده کنند. در مطب هم اخلاق مناسب و صبر و حوصله دندانپزشك نقش مهمی دارد، پزشك باید تلاش کند، حتی اگر کودك گریه می‌کند در نهایت با اهدای جایزه و بیان جملاتی از این قبیل که مفهوم خوب و قوی بودن دارد، کودك را با خاطره خوب راهی خانه کند. در نهایت هم تشویق و جایزه در محیط خانواده ادامه یابد. یعنی دکتر کودك را نزد والدین تشویق کند و والدین نیز به کودك تاکید کنند دکتر از تو راضی بوده و به شما جایزه داده است. با این کار تیمی مناسب رفتارهای مثبت کودك را تقویت می‌شوند. نه والدین و نه پزشك نباید درباره این‌که کودك گریه و جیغ و داد کرده اصلا صحبتی به میان بیاورند.

گل و بلبل مطبت کو؟

محیط فیزیکی مطب باید متناسب با روحیه کودك تعبیه شده باشد. کادر دندانپزشکی نیز از اهمیت زیادی برخوردار است و وقتی صحبت از کار دندانپزشك می‌کنیم نه‌تنها منظورمان پزشك، بلکه همه کارکنان و به‌خصوص منشی هم است. فردی که وقت می‌دهد باید زمان را با توجه به سن کودکان طوری تنظیم کند تا کودك مدت زیادی در مطب نماند. انتظار، کودکان را آزار می‌دهد و در شرایطی که کودك باید زمانی را منتظر بماند شرایطی مانند فیلم یا اسباب بازی برای او فراهم کرده باشند تا او سرگرم شود. بهتر است محیط به‌گونه‌ای در نظر گرفته شود که صدای گریه کودك به بیرون نرسد. به هر دلیلی اگر کودك صدای گریه هم‌سن و سالان خود را شنید نباید به او بگوییم او بچه ترسویی است. بلکه باید به او درباره خرابی زیاد دندان‌های او و درد قبلی‌اش توضیح دهیم که «وای طفلك، این بچه خیلی دندونش خراب بوده و حتما دیشب از درد تا صبح گریه کرده». نوعی وانمود کردن از این‌که به خاطر درد دیشب و نه به خاطر درد یا ترس در اینجا گریه می‌کند.

متخصص اطفال یا عمومی؟

بازدیدهای دوره‌ای و بسیاری از درمان‌ها را می‌توان توسط متخصصان عمومی رفع و رجوع کرد. در بسیاری از موارد دشوار هم دندانپزشك عمومی می‌تواند تشخیص اولیه بدهد، برخی درمان‌ها را انجام و در صورتی که مشکلات فك وجود داشت ادامه درمان را به متخصص ارتودنسی ارجاع دهد. باید به این نکته توجه کرد جمعیت دندانپزشکان اطفال نسبت به دیگر متخصصان حوزه دندانپزشکی کمتر از ۲ درصد است و به همین دلیل ما توقع داریم دندانپزشکان عمومی هم بسیاری از درمان‌های مربوط به اطفال را انجام دهند. آنان باید قادر باشند حجم کارهایی مانند پوسیدگی، پرکردن یا عصب‌کشی ساده را مدیریت کنند. این‌که فرزندان‌مان تا چه سنی باید برای درمان‌های تخصصی توسط متخصص اطفال درمان شوند، سؤالی است که شاید برای بسیاری پیش بیاید که گروه کودکان تا دوران نوجوانی و سنین قبل از ۲۰ سالگی در طیف بیماران متخصص اطفال قرار دارند. خانواده‌ها برای ویزیت کودك خود حتما به دنبال متخصص اطفال باشند.

مطب‌های عمومی را دریابید

بهتر است در مطب‌های دندانپزشکان عمومی نیز محیطی باب طبع کودکان آماده شده باشد. استفاده از رنگ‌ها یا اسباب بازی‌هایی که کودکان را سرگرم کند از ملزومات دندانپزشکان است. چون سروکارت با کودك افتاد پس زبان کودکی باید گشاد! علاوه بر محیط، زبان نیز باید زبان کودکی باشد.
پزشك باید از شیوه‌های درمانی استفاده کند که درد و استرس کمتری را به کودك وارد کند. به عنوان مثال برای برساژ نه از مسواك‌هایی که گرد است، بلکه همین کار را با یك وسیله بدون مو و لاستیکی انجام دهد تا کودك با تماس برس با لثه‌اش حس بدی را تجربه نکند که مانع ادامه همکاری او در درمان شود.

سیب سلامت

آب سرد مفید است یا مضر؟

صدف دژآلود

مترجم

براساس طب سنتی هندی موسوم به آیورودِیك، نوشیدن آب سرد تعادل طبیعی بدن را به‌هم می‌ریزد و موجب کاهش سرعت فرآیندهای گوارشی می‌شود. پیروان طب آیورودِیك براین باورند که با نوشیدن آب سرد بدن مجبور است برای برگشتن به دمای طبیعی انرژی بیهوده مصرف کند، اما در طب غربی به این صراحت از نوشیدن آب سرد سخن نرفته است. به‌عنوان مثال در نتیجه تحقیق کوچك مقیاسی، پژوهشگران دریافتند آب ۱۶ درجه (چیزی در حدود دمای آب سرد لوله‌کشی) برای جبران آب از دست‌رفته بدن براثر ورزش دمای مطلوبی است.

اما تحقیقاتی هم داریم که در طب غربی به مضرات نوشیدن آب سرد اشاره کرده‌اند. مثلا گفته می‌شود مبتلایان به بیماری‌های مربوط به مری نظیر بیماری آلاشازی (نوعی اختلال گوارشی که با اختلال حرکت مری همراه است) از نوشیدن آب سرد پرهیز کنند. مطالعات نشان داده است آب سرد موجب تشدید علائم این بیماری می‌شود، اما آب گرم فرآیند قورت‌دادن را برای مبتلایان به این بیماری راحت‌تر می‌کند. در تحقیق دیگری هم که روی بیش از ۵۰۰ شرکت‌کننده زن انجام شد، پژوهشگران دریافتند نوشیدن آب سرد در برخی افراد سردرد می‌آورد. عده‌ای هم ادعا می‌کنند با نوشیدن آب سرد دچار گلودرد یا سرماخوردگی می‌شوند. در حالی‌که هنوز هیچ شواهد علمی برای اثبات این ادعا وجود ندارد.
به‌هرحال نوشیدن آب با هر دمایی برای جلوگیری از کم‌آب‌شدن بدن به‌خصوص در روزهای گرم سال ضروری است.

منبع: medical news today

دستچین

آنچه حکما درباره گوجه‌سبز می‌گویند

فاخره بهبهانی

سلامت

این روزها که هوا بهاری و بارانی است، پیاده‌روی در کوچه باغ‌های سرسبز و نمناك و پرنشاط مناطق کوهستانی اطراف شهر حسابی روح و روان آدم را صیقل داده و درختانی به گل نشسته که گاهی نوبرانه‌هایی ریز و درشت به ارمغان آورده‌اند و چشم را نوازش می‌دهند. گوجه‌های وحشی ریز و ترش یکی از این نوبرانه‌هاست که در انبوهی از برگ‌های تازه متولد شده درختان مشاهده می‌شود.
بر کسی پوشیده نیست که گوجه‌سبز میوه کال آلوست که می‌تواند از انواع آلو زرد، آلو جنگلی، آلو سیاه، آلو بخارا یا آلو برغانی باشد و انواع ریز آن مربوط به آلوچه‌های کال وحشی است که از نظر میزان مواد مغذی با هم برابری می‌کنند.
از دیدگاه طب سنتی گوجه از چغاله بادام ترش‌تر است و طبع سردتری دارد. مصرف روزانه چند گوجه‌سبز برای افراد دچار عطش زیاد و خارش و سوزش پوست در صورتی که معده سرد و حساس نداشته باشند، مناسب است. همچنین جویدن این میوه برای رفع تلخی دهان و تهوع و سردرد مفید است. به گفته یکی از متخصصان مجرب طب سنتی گوجه‌سبز ترش و گس برای تعدیل میل جنسی و تاخیر انزال زودرس در جوانان گرم مزاج مفید است که البته یك تجویز کامل و همگانی نیست.
این میوه به دلیل پتاسیم بالایی که دارد از طریق پرادراری نه‌تنها سدیم را دفع و از التهاب بافت‌ها و فشار خون بالا می‌کاهد، بلکه به کارکرد بهتر کلیه‌ها و پاکیزگی مجاری ادرار منجر می‌شود. هرچه گوجه ترش‌تر باشد ویتامین C بالاتری دارد.

چه کسانی گوجه نخورند!

این میوه برای افرادی که اسید معده شان زیاد ترشح می‌شود یا زخم معده و اثنی عشر دارند مناسب نیست و کسانی که معده حساسی دارند با مصرف گوجه‌سبز دچار سوء‌هاضمه و نفخ می‌شوند و برای افرادی که مدفوع خشك و دفع سخت دارند زیان‌آور است. چون حالت اسیدی دارد بهتر است با مقدار اندکی نمك مصرف شود و نباید بلافاصله مسواك‌زده شود، چون سبب آسیب و حساسیت دندان‌ها می‌شود.

حل سودوکو ۳۳۰۱

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

سودوکو ۳۳۰۲

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

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