مسواک و خمیرهایی که مخرب دندان‌اند

سرویس سلامت

یکی از عواملی که باعث تخریب می‌شود نوع مسواک است. مسواک باید نرم باشد. استفاده از نوع زبر و متوسط رد شده است.
شاید خیلی‌ها تنها راه نگهداری از دندان‌ها را فقط مسواک‌زدن بدانند، اما عوامل زیادی از قبیل شیوه مسواک‌زدن، نرمی یا زبری مسواک، نوع خمیر دندان و یا حتی سبک زندگی هم می‌تواند در سلامت دندان‌ها نقش داشته باشد. در این رابطه با خانم دکتر فاطمه طباطبایی اشکذری، دندانپزشک به گفت‌وگو نشستیم که در ادامه دومین بخش از آن را می‌خوانید:

معمولا چند بار باید در طول روز مسواک بزنیم؟

این که چند بار در طول روز مسواک بزنیم مهم نیست، بلکه باید بهداشت‌مان به گونه‌ای باشد که باعث تخریب دندان‌ها نشود. یکی از عواملی که باعث تخریب می‌شود نوع مسواک است. مسواک باید نرم باشد. استفاده از نوع زبر و متوسط رد شده است. اگر زیاد مسواک بزنید وقتی مسواک زبر باشد، مینای دندان را می‌ساید. یکی از عوامل دیگر تخریب این است که نباید خشن مسواک بزنیم. همچنین جهت مسواک زدن هم می‌تواند باعث تخریب شود، اگر شما همین‌طور عمودی روی لثه بکوبید، لثه به سمت بالا می‌رود، بلکه جهت مسواک‌زدن باید گرد باشد، حرکت چرخشی ملایم به هیچ چیزی ضربه نمی‌زند. مورد دیگری که می‌تواند باعث تخریب شود، خمیر دندان است خمیر دندان‌های سفیدکننده، زغالی و مخصوص سیگاری‌ها این‌ها بازار پسند هستند. ما یک مارکت و یک علم واقعی داریم. مارکت همیشه مطابق علم نیست، حتی پول می‌تواند علم را در خدمت مارکت بیاورد. دنیای الان به گونه‌ای شده است که شما نمی‌توانید بگویید که این چیز علمی هم حتی واقعی است یا نه و باید منابع قابل اطمینان را بررسی کرد.
خمیر دندان‌های سفید کننده، زغالی و آن‌هایی که مواد abrisive (ساینده) زیادی دارند. عملکردشان این‌گونه است که فرد روز اولی که از آن استفاده می‌کند، می‌بیند چه قدر دندان‌هایش سفید شده است، بنابراین خیلی بازار پسند هستند، در صورتی که این‌ها می‌سایند، یک لایه از مینای دندان برداشته می‌شود و دفعه بعد دندان فرد زردتر می‌شود. انگار که شما یک سیم ظرف‌شویی محکم در کاسه ملامین کشیدید، روز اول سفید می‌کند، بعد خش می‌اندازد و زرد می‌شود. بنابراین اگر شما با مسواک نرم، و خمیر دندان معمولی مسواک بزنید مشکلی ایجاد نمی‌کند. خمیر دندان نباید ساینده باشد.

خیلی‌ها اعتقاد به خمیر دندان خارجی دارند نظر شما چیست؟

خمیر دندان نباید ساینده باشد نمی‌توانیم بگوییم که خمیردندان خارجی بهتر است. شما اگر می‌خواهید بین دو چیز قضاوت کنید باید هر دوی آن‌ها در همه شرایط مشابه باشند، این که فرد چه چیزی می‌خورد، چگونه مسواک می‌زند و مواردی از این قبیل. وقتی شرایط مشابه بود فقط خمیر دندان متفاوت بدهید، بعد نتیجه آن را ببینید. بنابراین این جوری نمی‌شود قضاوت کرد، بلکه باید به صورت یک تحقیق باشد.
خمیر دندانی استاندارد است که مواد abrisive (ساینده) آن طبق استانداردها تعریف شده باشد. مهم‌ترین نکته در مورد خمیر دندان‌ها وجود دارد این است که، خمیردندان‌های استاندارد امروزی حاوی ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰پی‌ام فلوراید هستند. یعنی این که شما اول باید نخ‌دندان بکشید بعد مسواک بزنید، اما فوری دهان‌تان را نمی‌شورید بلکه تا آنجایی که می‌توانید محتویات خمیردندان داخل دهان را بیرون نریزید. قورت هم نباید بدهید چرا؟
برای این‌که فلوراید بماند، دلیل اضافه کردن فلوراید همین است. اگر دهان‌تان را فوری بشورید و این فلوراید برود، دیگر فایده‌ای ندارد. بنابراین اگر بخواهیم آن ۱۰۰۰ پی‌ام فلورایدی که در خمیر دندان استاندارد وجود دارد، اثر کند باید این کار را انجام دهید. در اصل فلسفه اضافه کردن فلوراید به خمیر دندان همین است.
خمیر دندان‌های سفیدکننده، زغالی و آن‌هایی که مواد abrisive (ساینده) زیادی دارند. عملکردشان این‌گونه است که فرد روز اولی که از آن استفاده می‌کند، می‌بیند چه قدر دندان‌هایش سفید شده است، بنابراین خیلی بازار پسند هستند، در صورتی که این‌ها می‌سایند، یک لایه از مینای دندان برداشته می‌شود و زبر می‌کند، دفعه بعد دندان فرد زردتر می‌شود.

نظر شما درباره استفاده از دهان‌شویه‌ها چیست؟

دهان شویه‌ها واقعا کاربرد دارند و نمی‌توان استفاده از آن را رد کرد حتی ما برخی از داروهایمان را به صورت دهان شویه می‌دهیم، اما برخی برای این که آن را بازار پسند کنند در داخل آن الکل می‌زنند. شما دهان شویه را که استفاده می‌کنید، الکل موجود در آن باعث احساس خنکی و سردی در دهان شما می‌شود، این یک احساس کاذب است که الکل به شما داده است، چون الکل فرّار است، فوری رطوبت دهان را می‌کشد و دهان خنک می‌شود احساس می‌کنید دهان‌تان تمیز شده است. باید توجه داشته باشید که الکل غیر از این که می‌تواند سرطان‌زا باشد، می‌تواند روی مینای دندان تاثیر بگذارد، آن را حساس کند، و املاح را بر می‌دارد.

خانم‌ها در دوران بارداری بسیار دچار دندان درد می‌شوند در مورد این یک توضیحی می‌دهید؟

خانم‌ها باید برای دوران بارداری تدبیر همراه با آینده‌نگری داشته باشند. شخصی که قصد بارداری دارد در ابتدا باید برود دندانپزشکی و دندان‌هایش را چک کند اگر پوسیدگی دارد، باید قبل از بارداری آن را برطرف کنند. بنابراین باید بهداشت دهان خوب باشد.

> **خانم‌ها باید برای دوران بارداری تدبیر همراه با آینده‌نگری داشته باشند. شخصی که قصد بارداری دارد در ابتدا باید برود دندانپزشکی و دندان‌هایش را چک کند اگر پوسیدگی دارد، باید قبل از بارداری آن را برطرف کنند**

پوسیدگی بالا را فقط در بارداری نداریم، مثلا در دوران نوجوانی میزان پوسیدگی دندان‌ها بالا می‌رود چون نوجوان به سبب بلوغ و تغییرات هورمونی استرس‌اش بالا می‌رود، دهان‌اش خشک می‌شود، سیستم بدن‌اش به هم می‌خورد بنابراین پوسیدگی زیاد دارد. یا این که مریضی می‌آید می‌بینم این مریض بهداشت‌اش خوب بوده است اما چند دندان‌اش پوسیدگی دارد، می‌گوید مثلا مادرم فوت کرده یا ورشکست شدم. پس استرس متابولیسم، اسیدیته، جذب و دفع را به هم می‌زند. مگر می‌شود تغییر به این بزرگی در بدن شما ایجاد شود و دهان‌تان تحت تاثیر قرار نگیرد. بدن ما یک سیستم است.

در مورد مصرف نمک توضیح می‌دهید این‌که برخی از آن به جای خمیردندان استفاده می‌کنند و معتقدند همان خاصیت را برایشان دارد؟

نمک، جوش شیرین و موادی از این قبیل کار همان مواد ساینده را می‌کنند. که باعث سایش دندان، از بین رفتن مینا، ترک، زرد شدن دندان‌ها و همچنین آسیب به لثه می‌شوند، چرا که بعضی‌ها نمک را روی لثه هم می‌زنند.

اعتقاد برخی افراد این است که خوردن سیب مثل مسواک زدن عمل می‌کند. آیا این موضوع درست است؟

در مورد سیب باید بگوییم در کتاب مک‌دونالد در مورد تغذیه دو تا سه میوه یاد شده است که می‌توانند دندان را تمیزتر کنند سیب، هویج و کرفس ازجمله این میوه‌ها هستند. نه این که کار مسواک را کنند.
انسان‌های اولیه پوسیدگی خیلی کم داشتند، چون غذاهای آن‌ها بیشتر مواد جویدنی بود. انسان‌های مدرن کم کم شروع کردن غذاها را پختن، نرم کردن، پوره کردن که این کمتر جویدن و استفاده از غذاهای نرم باعث پوسیدگی دندان‌ها می‌شوند در واقع پوسیدگی بیماری انسان‌های متمدن است. بنابراین با توجه به وضعیت الان ما، استفاده از مسواک و نخ دندان سرجایش است. این میوه‌هایی که در بالا گفته شد، بیشتر دندان را تمیز می‌کنند چون جویدنی هستند./ایسنا

غذاهای گیاهی را تازه یا منجمد مصرف کنید

سرویس سلامت

یافته‌های جدید نشان می‌دهد خوردن غذاهای فوق‌فرآوری‌شده گیاهی برای قلب مضر است و حتی می‌تواند خطر مرگ زودرس را در پی داشته باشد.

نتایج تحقیقاتی که این هفته در مجله The Lancet Europe منتشر شد، نشان می‌دهد غذاهای فوق فرآوری شده گیاهی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را تا ۵ درصد و خطر مرگ زودرس را تا ۱۳ درصد افزایش می‌دهد.
غذای فوق‌فرآوری‌شده (Ultra-Processed Foods) به غذاهایی گفته می‌شود که در فرآیند تولید آنها از مراحل و مواد افزودنی زیادی استفاده شده است. این غذاها معمولا حاوی مقدار زیادی شکر، نمک، چربی‌های ناسالم، مواد نگهدارنده، رنگ‌ها و طعم‌دهنده‌های مصنوعی هستند و در نتیجه از نظر تغذیه‌ای ارزشی ندارند.به گزارش نشریه پزشکی هلث لاین، در این مطالعه بیش از ۱۱۸ هزار فرد ۴۰ تا ۶۹ ساله به سوالاتی در مورد رژیم غذایی خود پاسخ دادند. نتایج این تحقیق نشان داد هرگاه فقط ۱۰ درصد از غذاهای گیاهی فوق فرآوری‌شده با گیاهان تازه، منجمد یا کمتر فرآوری‌شده جایگزین شود، خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی تا ۷ درصد و خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی تا ۱۳ درصد کاهش پیدا می‌کند.«فرناندا راوبر»، نویسنده اصلی این مطالعه در دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه سائوپائولو در برزیل می‌گوید: یک رژیم غذایی مبتنی بر گیاه می‌تواند سلامت قلب و عروق شما را بهبود بخشد، به شرطی که غذاهای فوق فرآوری‌شده در آن جایی نداشته باشند.
به گفته متخصصان، بسیاری از محصولات وگان موجود در بازار، سرشار از چربی‌های اشباع، شیرین‌کننده‌های مصنوعی، نمک و همچنین آلاینده‌های ناشی از فرآوری صنعتی هستند و ارتباط مستقیمی با افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا، تصلب شرائین، کلسترول خون بالا و مقاومت به انسولین دارند، عواملی که در نهایت خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می‌دهند.
روش‌های فرآوری و پخت در تولید غذاهای گیاهی فوق فرآوری‌شده می‌تواند منجر به تشکیل "گلیکاسیون پیشرفته" (AGEs) شود. گلیکاسیون‌های پیشرفته ترکیبات مضری هستند که هنگام واکنش قندها با پروتئین‌ها یا چربی‌ها هنگام پخت با حرارت بالا تشکیل می‌شوند. مصرف بیش از حد این ترکیبات با التهاب، استرس و افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است. علاوه بر این، میزان فرآوری انجام شده روی غذاهای گیاهی ممکن است مواد مغذی مانند فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی آنها را از بین ببرد.متخصصان پیشنهاد می‌کنند مردم از غذاهایی که حاوی انواع مواد افزودنی هستند، مانند امولسیفایرها، نشاسته‌های اصلاح‌شده و طعم‌دهنده‌های مصنوعی اجتناب کنند. ترکیب این مواد منجر به تغییر در میکروبیوم روده می‌شود و همه چیز را از خلق و خو گرفته تا سیستم ایمنی بدن تحت تاثیر قرار می‌دهد. این مواد را می‌توان در سوسیس‌های گیاهی، نوشیدنی‌های گیاهی طعم‌دار، پنیر وگان و تنقلات بسته‌بندی شده یافت.به گزارش دویچه‌وله، منابع پروتئین بدون چربی مانند سویا، لوبیا، و حبوبات، همراه با سبزیجات رنگی، سبزیجات برگدار و غلات کامل مانند کینوا و جو و همچنین چربی‌های سالم مانند آجیل و دانه‌ها جایگزین مناسبی برای غذاهای فرآوری شده هستند./ ایسنا

دانستنی

ابتلای ۴۵ درصد از مردم ایران به کبد چرب

سرویس سلامت

دبیر انجمن مطالعات کبدی ایران گفت: چاقی و مصرف زیاد فست فود سبب بروز کبد چرب در بین افراد می‌شود.
امیر پاشا طباییان دبیر انجمن مطالعات کبدی ایران در دهمین همایش هپاتیت و سومین همایش گوارش کبد ایران در جمع خبرنگاران گفت: بیماری هپاتیت به صورت ویروسی یا خود ایمن است و بررسی ها نشان می دهد که شیوع هپاتیت به دلیل کبد چرب است.
وی بیان کرد: درمان هپاتیت سی به صورت خوراکی است.اکنون واکسن هپاتیت بی در سبد واکسیناسیون ملی قرار گرفته است.
طبائیان ادامه داد: کبد چرب به دلیل چاقی، مصرف فست فود و عدم تحرک لازم در کشور شیوع پیدا کرده است و به طور کلی این بیماری به سادگی قابل پیشگیری است.
دبیرانجمن مطالعات کبدی ایران اضافه کرد: شیوع بیماری کبد چرب در جوامع غربی به دلیل زندگی شهرنشینی بیشتر است.
طباییان گفت: اکنون ۴۵ درصد از افراد جامعه ایران به سمت ابتلا به بیماری کبد چرب به دلیل عدم سبک زندگی سالم و مصرف زیاد فست فود می روند.
دبیر انجمن مطالعات کبدی ایران افزود: درمان قطعی برای درمان کبد چرب وجود ندارد و با کاهش وزن و فعالیت فیزیکی مناسب این بیماری التیام پیدا می کند.وی در خصوص آندوسکوپی های پیشرفته گفت: اکنون خیلی از مشکلات با آندوسکوپی های پیشرفته تشخیص داده می شود و قابلیت درمان پیدا می کند. تشخیص سرطان در مراحل اولیه سبب بهبود کیفیت زندگی و کاهش هزینه ها خواهد شد.

کاهش وزن را با خوردن مغزیجات آجیلی تجربه کنید

سرویس سلامت

یک بررسی جدید نشان می دهد افرادی که برای کاهش وزن رژیم می گیرند، باید آجیل بخورند.
به گفته محققان، افرادی که روزانه ۴۰ تا ۸۵ گرم بادام، بادام زمینی، پسته یا گردو را به عنوان بخشی از رژیم کاهش کالری مصرف می‌کنند، نسبت به افرادی که از رژیم غذایی بدون آجیل استفاده می‌کنند، وزن بیشتری از دست می‌دهند.
در واقع، نتایج نشان می‌دهد افرادی که رژیم‌های غذایی «غنی‌شده با آجیل» داشتند، در مقایسه با افرادی که رژیم‌های غذایی بدون آجیل داشتند، ۱.۵ تا ۷ کیلوگرم وزن کم کردند.«آلیسون کوتس»، محقق ارشد و رئیس پژوهش در زمینه سلامت و عملکرد انسان در دانشگاه استرالیای جنوبی، می‌گوید: «مردم معمولاً هنگام تلاش برای کاهش وزن از مصرف آجیل اجتناب می‌کنند، زیرا فکر می‌کنند که انرژی و محتوای چربی موجود در آجیل می‌تواند به افزایش وزن منجر شود.»
در عوض، به نظر می‌رسد آجیل ممکن است به کاهش گرسنگی به طور موثرتری کمک کند.کوتس در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «آجیل سرشار از چربی‌های غیراشباع سالم، پروتئین گیاهی و فیبر رژیمی است که همگی در تقویت سیری و کاهش مصرف بیش از حد کالری نقش دارند. آجیل با بهبود سلامت قلب و عروق و متابولیک، سلامت بهتر روده و افزایش عملکرد شناختی مرتبط است.»
برای این بررسی، محققان یافته‌های هفت کارآزمایی را تجزیه و تحلیل کردند که شامل رژیم‌هایی بود که مصرف غذا را بین ۲۴۰ تا ۱۰۰۰ کالری در روز کاهش می‌داد. این مطالعات از یک ماه تا یک سال به طول انجامید و بر روی ۶۷۶ نفر که دارای اضافه وزن یا چاق بودند، انجام شد.محققان دریافتند هیچ یک از مطالعات نشان نداد که آجیل مانع کاهش وزن می‌شود، و چهار مورد از مطالعات نشان دادند که آجیل در واقع باعث کاهش وزن بیشتر در افراد می‌شود./مهر

آلرژی یکی از بیماری‌های شایع کودکان

سرویس سلامت

دبیرعلمی همایش پزشکان کودکان ایران و چهل و پنجمین بزرگداشت استاد دکتر قریب، گفت: یکی از بیماری های مهم مورد بحث در این همایش بیماری آلرژی است که به سه شکل پوستی، ریوی و تنفسی است.
محمدرضا بلورساز، در افتتاحیه همایش پزشکان کودکان ایران و چهل و پنجمین بزرگداشت استاد دکتر قریب، افزود: شکل ریوی بیماری آلرژی (آسم)، شکل پوستی (اگزما) و شکل تنفسی (تب یونجه) است.وی اظهار کرد: علت اصلی ابتلاء به آلرژی در کودکان مصرف مواد آلرژی زا یا قرار گرفتن در معرض آن است.این فوق تخصص عفونی کودکان مطرح کرد: مواد آلرژی زا مانند مواد شوینده، مواد غذایی محرک، قرار گرفتن در کنار حیوانات، قرار گرفتن در معرض دود سیگار و هوای آلوده و عطر و ادکلن است که در صورت تماس فرد، مبتلا به آلرژی می‌گردد.وی عنوان کرد: بهترین روش درمان آلرژی در کودکان، پیشگیری از تماس با مواد آلرژی زا است. بلور ساز متذکر شد: اگر بیماری آلرژی در کودکان شدت پیدا کند، نیاز به انجام تست آلرژی و واکسیناسیون است.این فوق تخصص عفونی کودکان ابراز داشت: شایع‌ترین نوع آلرژی در کودکان، آلرژی غذایی است لذا کودکان مبتلا به این بیماری باید از مصرف مواد غذایی آلرژی زا خودداری کنند.وی افزود: مهم‌ترین مواد غذایی آلرژی زا عبارتند از توت فرنگی، بادام زمینی، ادویه جات، خربزه، تخم مرغ، است.بلور ساز توصیه کرد: در محیط زندگی کودک نباید دود سیگار و آلودگی باشد و در روزهای آلوده نباید کودکان مبتلا به بیماری آلرژی به مدرسه بروند.
این متخصص اذعان داشت: بهترین راه درمان بیماری آلرژی در کودکان، ابتدا پیشگیری و دوم مصرف داروهای آنتی هیستامینیک است.این فوق تخصص عفونی کودکان تصریح کرد: آسم که نوعی آلرژی در کودکان است، کودک دچار اسپاسم راه هوایی می‌شود که علائم آن تنگی تنفس و افزایش تعداد تنفس می‌باشد و یک اورژانس پزشکی است و باید سریعا به پزشک مراجعه کرد./مهر