



بیشتر بدانیم

آیا آب و هوای سرد باعث دندان درد می شود؟

هوای سرد می تواند دندان های شمار آزار دهد گرما و سرمای شدید، دندان های شمارا منبسط و منقبض می کند و با گذشت زمان به ترک خوردن دندان ها منجر می شود و زیر مینای دندان حفره ایجاد می کند. عاج پوشیده از رشته های عصبی است. بنابراین، هر گونه مشکل در مینای لثه مانند بیماری پر یودنتال، می تواند دندان شمارا در برابر هوای سرد آسیب پذیر کند. اگر بهداشت دهان و دندان را رعایت نکنید به ویژه اگر در منطقه ای که نوسانات شدید دما دارد زندگی کنید، بیشتر در معرض خطر هستید و برای به حداقل رساندن حساسیت، باید با دلایل شایع دندان های حساس و این که در هنگام مشاهده درد چه کاری انجام دهید، آشنا شوید:

● بیماری پر یودنتال

بیماری لثه می تواند عاج را در معرض دید قرار دهد و باعث ایجاد حساسیت شود.

● مسواک زدن بیش از حد شدید

ممکن است فکر کنید برای پاک کردن لکه های سطح دندان باید مسواک را محکم روی آن ها بکشید، اما مسواک زدن با نیروی بیش از حد باعث از بین رفتن مینای دندان می شود.

● دندان قروچه

برخی افراد ممکن است در خواب دندان های خود را بسایند که این کار باعث حساسیت می شود.

● پوسیدگی دندان

حساسیت به سرما نشانه اولیه وجود مشکل پوسیدگی دندان است. اگر دندان در دنان شروع شد حتما به دندان پزشک مراجعه کنید.

● نوشیدنی های اسیدی

سودا، قهوه، چای و دیگر نوشیدنی ها با غلظت زیاد اسید، مانند آب میوه ها، می تواند دندان های شمارا فرسایش دهد و اولیه عاج را در معرض دید قرار دهد.

● پیشنهاده

✓ فلوراید

یک ماده معدنی طبیعی است که دندان پزشک می تواند آن را روی دندان های حساس شما بمالد. این ماده مینای دندان را تقویت و از حساسیت ناشی از قرار گرفتن عاج جلوگیری می کند.

✓ پوشاندن سطح ریشه

دندان پزشک می تواند از یک درز گیر برای رفع مشکلات لثه استفاده کند.

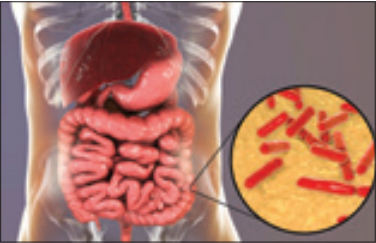
✓ محافظ دهان

اگر دندان های خود را جمع یا ساییده می کنید دندان پزشک می تواند محافظ دهان ایجاد کند که این کار از آسیب دیدن دندان در خواب جلوگیری می کند.

منبع: 123 dentist

سلامت

خواص پروبیوتیک ها، از کاهش حساسیت تا تقویت دندان



برخی باکتری ها به نام پروبیوتیک وجود دارد که در روده ساکن می شود و عمل گوارش را تسهیل می کند.

با جذب مواد مورد نیاز به کمک باکتری های پروبیوتیک، بدن قوی تر می شود. در ادامه به خواص مهم باکتری های پروبیوتیک اشاره می کنیم:

● کاهش حساسیت

آلرژی به آب و هوا، مواد غذایی مختلف داروها و بسیاری از موارد دیگر با باکتری های پروبیوتیک تا حد قابل توجهی قابل درمان است. باکتری های پروبیوتیک با کم کردن حساسیت بیش از حد سیستم ایمنی بدن، حالت امن و شرایط طبیعی را در بدن به وجود می آورد.

● کاهش کلسترول

باکتری های پروبیوتیک با تنظیم سوخت و ساز و جذب بدن باعث کاهش جذب چربی مضر (کلسترول) به بدن می شود.

● افزایش تراکم استخوان

با افزایش سن تراکم استخوان ها کاهش می یابد. این فرایند احتمال ترک، انحناء و شکستگی استخوان ها را بیشتر می کند. کاهش تراکم استخوان ها در زنان با افزایش سن، بیشتر از مردان است. با مصرف مواد غذایی دارای پروبیوتیک یا قرص های پروبیوتیک می توانیم از این روند نزولی جلوگیری کنیم و بر افزایش تراکم استخوان ها بیفزاییم.

مواد غذایی که بد اخلاقتان می کند

غذاها می تواند عناصر سازنده انتقال دهنده های عصبی را ایجاد کند یا تعادل مغز را به هم بریزد و به این ترتیب بر خلق و خوی ما تأثیر بگذارد



تغذیه

یاسمین مشرف | مترجم

غذاها با تأثیر گذاری بر انتقال دهنده های عصبی، بر مغز و به تبع آن بر روحیه ما تأثیر می گذارد. انتقال دهنده های عصبی مواد شیمیایی مهمی هستند که با احساسات ما ارتباط دارند. به عنوان مثال، انتقال دهنده عصبی سروتونین به ما آرامش می دهد یا دوپامین می تواند سطح تمرکز ما را افزایش دهد. غذاهایی که می خوریم نقش مهمی در عملکرد این مواد شیمیایی مغز دارند. غذاها می توانند عناصر سازنده انتقال دهنده های عصبی را ایجاد کند یا تعادل مغز را به هم بریزد و به این ترتیب بر خلق و خوی ما تأثیر بگذارد اما ما معمولاً بدون دانستن تأثیرات غذاهای مختلف بر روحیات مان، آن ها را مصرف می کنیم. در این مطلب با برخی مواد غذایی که می تواند بر خلق و خوی شما تأثیر بگذارد و شمارا تحریک پذیر و بد خلق کند، آشنا می شوید:

● قندها و شیرین کننده های مصنوعی

شیرین کننده های مصنوعی اگر چه ممکن است طعم خوبی به مواد غذایی بدهد اما تأثیرات بدی بر ذهن و جسم ما به جا می گذارد. این مواد قندی اعتیاد آور بعد از یک افزایش ناگهانی و اجتناب ناپذیر سطح قند خون، احساس اضطراب، تحریک پذیری و افسردگی را افزایش می دهد. این ترکیبات همچنین می تواند توانایی بدن را در مقابله با استرس و رسیدن به آرامش کاهش دهد. در مقابل، قندهای طبیعی مانند قند موجود در میوه ها چنین تأثیری ندارند. جایگزین های طبیعی زیادی برای شیرین کننده های مصنوعی وجود دارد که عسل خام، استویا و ملاس سیاه از جمله آن ها است.

● مارگارین و دیگر مواد شبیه کره

این مواد غذایی معمولاً با چربی هایی تولید می شود که التهاب را افزایش

می دهد و دارای مقادیر زیادی اسیدهای چرب امگا ۶ است. اسیدهای چرب امگا ۶ که تقویت کننده های طبیعی خلق و خوست می شود و در نتیجه خلق و خوی شمارا به هم می ریزد. کره های طبیعی حیوانی بهترین جایگزین برای این نوع کره هاست.

● کافئین

کافئین موجود در قهوه با تأثیر بر هورمون ها، عملکرد انتقال دهنده ها و علائم عصبی، خلق و خوی ما را تحت تأثیر قرار می دهد و باعث می شود احساس خوبی نداشته باشیم. همچنین

افزایش ضربان قلب و ایجاد حس اضطراب ناشی از مصرف قهوه، حس عصبی بودن به شما می دهد. همچنین اگر معتاد به مصرف منظم قهوه باشید، فقط یک روز مصرف نکردن آن می تواند علائم ترک شامل سردرد کافئین،

به ویژه از نظر آن دسته مواد معدنی می شود که برای کنترل خلق و خو ضروری است. بنابراین سعی کنید تا جایی که ممکن است محصولات ارگانیک خریداری کنید.

● آجیل ها و دانه های بوداده

معمولاً برای تهیه دانه ها و آجیل های بوداده از روغن های گیاهی و روغن کانولا که از مواد تراریخته ناسالم تهیه می شود استفاده می شود. بنابراین باید از مصرف این نوع آجیل ها اجتناب کرد. همچنین آجیل های بوداده معمولاً دارای مواد افزودنی حاوی سدیم است. مصرف این مواد می تواند به تغییرات خلقی و سردرد منجر شود. بنابراین، راه سالم تر مصرف آجیل، تهیه آجیل طبیعی و خام و بودادن آن ها در منزل است.

منبع: draxe.com

آشپزی

تارت شکلاتی بدون پخت

۴- در ظرفی روی گاز با حرارت ملایم خامه را گرم می کنیم کناره های آن که جوش ریزد از روی حرارت برمی داریم و شکلات را می ریزیم.

۵- وقتی مایه شکلاتی يك دست شد در صورت تمایل به اندازه نصف استکان پودر بادام، فندقی یا گردو به آن اضافه می کنیم و مواد را داخل تارت ها که در یخچال بوده و سفت شده اند می ریزیم و به مدت دو ساعت در یخچال می گذاریم.

۱- ابتدا قالب تارت را آماده می کنیم. قالب هایی که صفحه زیر آن جدا می شود مناسب است.

۲- بهتر است کمی کف قالب را چرب کنیم.

۳- حالا بیسکویت و کره ذوب شده را داخل مخلوط کن می ریزیم خوب به هم می زنیم تا حالت خمیری شود کف قالب را با دست فشار می دهیم طوری که ضخامت همه جای آن يك اندازه باشد سپس داخل یخچال قرار می دهیم.

مواد لازم برای ۵ نفر

- بیسکویت ساقه طلایی - يك بسته
- کره آب شده در محیط - ۷۰ گرم
- مواد داخل تارت
- خامه صورتی - ۲۰۰ گرم
- شکلات شیری ترجیحا «سولیکو» یا «ما» یا «کارات» - ۱۵۰ گرم
- پودر بادام، فندقی یا گردو- در صورت تمایل



کم توانان چگونه می توانند از خود در برابر کرونا محافظت کنند؟

با توجه به این که بعضاً سیستم ایمنی بدن معلولان ضعیف است این افراد در گروه افراد آسیب پذیر در برابر ویروس کرونا محسوب می شوند بنابراین باید با رعایت مواردی در داخل خانه و همچنین خارج از خانه احتمال ابتلا به این ویروس را تا حد امکان کاهش دهند.

نکات بهداشتی در خارج از خانه

- همراه داشتن دستمال یک بار مصرف، پدهای الکلی و دستکش پلاستیکی اضافه
- پرهیز از حضور در فضا های شلوغ
- استفاده از دستکش یک بار مصرف و ماسک
- تا حد امکان از تماس دست با صورت، چشم و بینی پرهیز شود.



نکات بهداشتی در داخل خانه

- ضد عفونی و گندزدایی مداوم و روزانه وسایل
- کمک توان بخشی همچون سمعک، ویلچر، واکرو عصا
- استفاده از وسیله کمک حرکتی مختص داخل منزل
- استفاده از خدمات اینترنتی به جای حضور فیزیکی در شهر
- تلاش برای پرکردن اوقات فراغت در منزل
- همچون آشپزی، مطالعه، بازی های فکری، گفت و گو با خانواده و ورزش و تمرینات فیزیوتراپی

دانستنی ها

آنتی بادی چه مدت در بدن می ماند؟

میزان آنتی بادی در بدن، بعد از گذشت مدت زمان کوتاهی، کاهش می یابد اما سطح ایمنی آن به حد ثابتی می رسد



هنوز محققان به درستی نتوانسته اند میزان ماندگاری آنتی بادی های تولید شده در بدن بعد از یک بار ابتلا به کووید ۱۹ را شناسایی کنند اما جدیدترین یافته ها توانسته است ماندگاری دقیق تر آن را نشان دهد. مطالعات اخیر بیانگر آن است که آنتی بادی های تولید شده در بدن افرادی که یک بار به ویروس کرونا مبتلا شده اند، ممکن است بین پنج تا هفت ماه باقی بماند و حتی ممکن است این ماندگاری طولانی تر هم باشد. برخی محققان نگران این موضوع بودند که ممکن است مصونیت در برابر ابتلا به این ویروس کوتاه مدت باشد اما دانشمندان دانشکده پزشکی دانشگاه آریزونا شواهدی از ماندگاری طولانی مدت آنتی بادی در بهبودیافتگان کووید ۱۹ را نشان داده اند. آن ها وجود آنتی بادی را در حدود شش هزار بهبودیافته کرونا طی چند ماه بررسی و مشاهده کردند که حجم بالایی از آنتی بادی ها پنج تا هفت ماه بعد از عفونت همچنان ماندگار هستند. محققان حتی انتظار دارند آنتی بادی ها تا دو سال هم ماندگاری داشته باشند. البته دانشمندان بر این باورند افرادی که به نوع شدیدتر کرونا مبتلا شده اند، مصونیت بالاتری در برابر ویروس دارند که این میزان مصونیت و ایمنی هیچ ارتباطی به سن و جنسیت افراد ندارد. در این میان، بررسی هانشان می دهد تست های آنتی بادی موجود که وجود آنتی بادی را در بدن افراد نشان می دهد در بسیاری از مواقع ممکن است مثبت کاذب باشد به این معنی که برخی افراد ممکن است هرگز به ویروس کرونا مبتلا نشده باشند اما تست آن ها مثبت باشد.

منبع: برنا



بیسکویت

بهداشت

مسواک زدن کمک به دفع ویروس کرونا می کند

مسواک زدن قبل از خارج شدن از خانه کمک به دفع ویروس کرونا می کند. استاد دانشگاه در انگلیس طی تحقیقاتی اعلام کرد که مسواک بزنید کرونا نمی گیرید چرا که مسواک زدن به دلیل داشتن مواد ضد باکتری شبیه آن چه در ژل دست وجود دارد، ویروس را از بدن دفع می کند. با انتشار این خبر در رسانه ها مردم به دو بار مسواک زدن در روز و قبل از خروج از خانه تشویق می شوند.

حتی می توان دهان را با محلول کمی آب و نمک و چند قطره سرکه ضد عفونی کرد و بهتر است بعد از رسیدن به منزل و قبل از صرف هر گونه نوشیدنی و خوردنی دهان و دندان ها را مسواک بزنید.

برای جلوگیری از انتشار بیماری از طریق مسواک توصیه می شود از نگهداری مسواک ها در کنار یکدیگر و در محیط گرم و مرطوبی مثل سرویس بهداشتی و حمام خودداری کنید.

همچنین به منظور ضد عفونی مسواک لازم است آن را به مدت ۳۰ دقیقه در لیوانی حاوی دهان شویه قرار دهید سپس به خوبی آن را با آب بشویید و چند دقیقه در جایی بگذارید تا خشک شود.

در ضمن نتیجه این تحقیق هنوز تأیید نشده و حتی در صورت تأیید هم افراد را از استفاد ماسک و حفظ فاصله بی نیاز نمی کند.