گوناگون

واکسن آنفلوآنزا در برابر کووید۱۹ ایمنی ایجاد نمی کند

رئیس اداره مراقبت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت: واکسن آنفلوآنزا به هیچ عنوان برای بیماری کووید۱۹ ایمنی ایجاد نمی کند اما با شروع فصل سرد سال در پاییز، احتمال همزمانی آنفلوآنزا و کووید۱۹ وجود دارد بنابراین حتما باید واکسن آنفلوآنزا برای گروه‌های هدف و پرخطر تزریق شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ویدا، حسین عرقانی با اعلام این مطلب گفت: واکسن آنفلوآنزا، واکسنی خوب، بدون ضرر و مؤثر برای بیماری آنفلوآنزا است و برای سرماخوردگی و بیماری کووید۱۹ کاربرد و اثری ندارد. بنابراین تمام گروه‌های پرخطر باید قدم‌به تزریق واکسن آنفلوآنزا کنند. وی خاطرنشان کرد: علائم اصلی بیماری کووید۱۹، علائم تنفسی است و ممکن است در سیستم گوارشی بدن از جمله کلیوی و ادراری نیز علائمی وجود داشته باشد اما برخی علائم عمومی مانند تب، سردرد، احساس ضعف، خستگی و کوفتگی نیز ممکن است در بیماران وجود داشته باشد.

پرهیز از تماس با بیماران کووید۱۹

رئیس اداره مراقبت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت اضافه کرد: توصیه اکید ما پرهیز از تماس با بیماران کووید۱۹ است اما اگر تماسی با این بیماران داشته باشیم، باید حتما به مدت دو هفته جدا سازی از سایرین را مورد نظر داشته باشیم و اگر به علائم مشکوکی برخورد کردیم، از سامانه‌های ۱۹۰ و ۴۰۳۰ مشاوره تلفنی بگیریم و در صورت نیاز، به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنیم. عرقانی تأکید کرد: رعایت فاصله گذاری اجتماعی و فیزیکی یکی از بهترین راه‌های پیشگیری از ابتلا به کووید۱۹ است. باید همچنان در خانه بمانیم و فقط در مواقع ضروری یعنی برای کار و شغل و همچنین خریدهای مایحتاج ضروری از منزل خارج شویم و در این موارد نیز باید فاصله فیزیکی و بهداشت دست و تنفس رعایت شود تا انتقال بیماری به حداقل برسد. وی یادآور شد: حتما باید به غربالگری کرونا توجه ویژه‌ای داشته باشیم تا بیماران در مراحل اولیه بیماری تشخیص داده شوند. شناسایی بیماران در مراحل اولیه چندین مزیت دارد: یکی اینکه احتمال سرایت ویروس به دیگران، کاهش می یابد دیگر اینکه احتمال تغییر وضعیت بیماران به شدید و بدحال و در نهایت مرگ و میر کاهش پیدا می کند بنابراین باید بیماران را در مراحل اولیه شناسایی کنیم تا باعث انتقال ویروس به سایرین نشوند.

توقف روند بررسی دو گزینه درمانی کووید۱۹

سازمان جهانی بهداشت (WHO) آزمایشات روی داروی ضد مالاریا و داروی ترکیبی ویروس HIV را که به عنوان گزینه‌های درمانی بیماری کووید۱۹- مطرح بودند، متوقف کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد ادامه روند آزمایش دو داروی ضد مالاریای هیدروکسی کلوکین و داروی ترکیبی لوپیناویر/ریتونایر روی بیماران مبتلا به کووید۱۹- که در بیمارستان تحت مراقبت قرار دارند، متوقف کرده است چرا که شواهد نشان می‌دهد تجویز این داروها با کاهش میزان مرگ و میر در این بیماران همراه نبوده است. توقف روند بررسی این دو گزینه درمانی برای بیماری کووید۱۹- در حالی مطرح شده است که همچنین بنابر اعلام سازمان جهانی بهداشت طی مدت ۲۴ ساعت بیش از ۲۰۰ هزار مورد جدید ابتلا به این بیماری در جهان گزارش شده است. به گزارش خبرگزاری رویترز، در گزارش این سازمان آمده است: یافته‌های آزمایشگاهی نشان می‌دهد دو داروی هیدروکسی کلوروکین و لوپیناویر/ریتونایر در مقایسه با روش‌های مراقبتی و درمانی استاندارد، موجب کاهش نرخ مرگ و میر بیماران کووید۱۹- که در بیمارستان تحت مراقبت هستند نشده یا تأثیر بسیار ناچیزی داشته است. با این حال این آژانس سازمان ملل تاکید کرد: تصمیم‌گیری که براساس توصیه "کمیته بین‌المللی هدایت این آزمایشات" اتخاذ شده هیچ تأثیری بر روند انجام سایر مطالعات که در آنها از داروهای قبلی برای بیماران غیربستری با طب پیشگیری استفاده می‌شود، نخواهد داشت.

ارتباط گُر گرفتگی و تعریق با افزایش ریسک بیماری قلبی عروقی

تحقیق جدید نشان می‌دهد زنانی که بعد از یائسگی دچار گُرگرفتگی و تعریق‌های شبانه می‌شوند، ۷۰ درصد بیشتر با احتمال حملات قلبی، آژین و سکته روبرو هستند. این نشانه‌ها علائم واژوموتور نام دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، دکتر «لنگ شأن ژو»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کوئینزلند استرالیا در این باره می گوید: «زنانی که در هر سنی گُرگرفتگی و تعریق شبانه را تجربه می کنند با احتمال بیشتر رویارویی با وقایع قلبی عروقی غیرمرگبار مواجه هستند.» وی در ادامه می‌افزاید: «علائم واژوموتور قبل از شروع یائسگی احتمال بروز بیماری‌های قلبی عروقی را تا ۴۰ درصد افزایش می‌دهد.» محققان همچنین دریافتند ریسک بروز مشکلات قلبی عروقی عمدتاً با شدت گُرگرفتگی‌ها و تعریق‌های شبانه مرتبط است تا تعداد دفعات یا طول مدت این علائم. ژو در این باره می گوید: «ما دریافتیم زنان دارای علائم شدید واژوموتور دو برابر زنان فاقد این علائم، مشکل قلبی عروقی غیرمرگبار را تجربه می کنند». در این مطالعه، ۲۵ تحقیق شامل بیش از ۵۰ هزار زن از سراسر جهان مورد بررسی قرار گرفت.

ورزش روند از بین رفتن بینایی را کندمی کند

تحقیق جدید نشان می‌دهد ورزش می تواند از ابتلا به دژنراسیون ماکولا پیشگیری کرده یا روند آن را کند نماید.

به گزارش پیام آشنا، محققان دانشگاه ویرجینیا دریافتند ورزش موجب کاهش رشد بیش از حد عروق خونی در چشم‌های موش‌های آزمایشگاهی تا ۴۵ درصد شد. گرفتگی رگ‌های خونی نقش اصلی در دژنراسیون ماکولا و چندین بیماری چشمی دیگر دارد. بیماری دژنراسیون ماکولا منجر به از بین رفتن بینایی می‌شود. هرملی گفته‌ند، سرپرست تیم تحقیق در این باره می گوید: «تحقیق ما نشان می‌دهد که قواید ورزش برای سلامت در مورد میزان نسبتاً کم ورزش بود و ورزش بیشتر به معنای فایده بیشتر نیست.» محققان هنوز دقیقاً نمی‌دانند که چگونه ورزش از رشد بیش از حد عروق خونی پیشگیری می کند. البته آنها معتقدند فاکتورهای زیادی در این زمینه نقش دارند که از آن جمله می‌توان به افزایش جریان خون به چشم‌ها اشاره کرد. گفتند در ادامه اذعان می کند: «قطعا با شروع از بین رفتن بینایی با کاهش ورزش مرتبط است. کاملاً مشخص است زمانیکه چشم‌ها و بینایی قرد دچار اختلال می‌شود تمایل افراد برای حضور در فعالیت‌های قیزیکی کاهش می‌یابد.» محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند.

یک جرعه کتاب

خودت باش دختر
نویسنده: ریچل هالیس
مترجم: هدیه جاجامی
کتاب کوله‌پشتی

پیام آشنا: خودت باش دختر نوشته ریچل هالیس از پرفروش‌ترین کتاب‌های آمازون و نیویورک تایمز در سال ۲۰۱۸ است. هالیس در این کتاب به دختران می‌گوید: از باور کردن دروغ‌هایی که درباره‌تان گفته شده دست بردارید تا تبدیل به همان کسی شوید که واقعا هستید.

درباره کتاب خودت باش دختر

ریچل هالیس مفاهیمی چون خودباوری، مسئولیت‌پذیری و لازمه‌های زندگی شاد و رضایتمندی را در زندگی زنان و دختران، در کتابی با عنوان خودت باش دختر مطرح کرده است. هالیس در این کتاب به زبانی ساده و روان تصاویر قالبی شکل گرفته توسط جامعه، رسانه و خانواده را مورد بررسی قرار می‌دهد، سپس الگوی طبیعی و روش دیگری برای خوشبختی ترسیم و معرفی می‌شود.

ریچارد هالیس در مقدمه کتابش و در نامه‌ای سرگشاده به تمامی دختران و زنان اینطور نوشته است: «کدام حقیقت؟ تو و فقط خود تو مسئول آدمی هستی که می‌شوی و همچنین مسئول میزان شادی و رضایتی که از زندگی داری. این مفهوم اصلی کتاب من است. اما اشتباه نکنید من قرار است برای شما صدها داستان خنده‌دار، عجیب، خجالت‌آور، غم‌انگیز یا مسخره تعریف کنم که تماشایش به یک حقیقت ختم می‌شوند: زندگی تو به خودت بستگی دارد».

جملاتی از کتاب خودت باش دختر

ده سالگه بودم و در اردویی تابستانی به سر می‌بردم، مشغول بازی پرچم را بگیر بودیم و حتی برای یک ثانیه هم قادر به کنترل ادرارم نبودم. دوست نداشتم کسی بفهمد شلوارم را خیس کرده‌ام بنابراین یک بطری آب روی خودم خالی کردم. تصور کنید! هیچ‌کس حتی کریستین کلارک (عشق دوران مدرسه‌ام) هم متوجه نمی‌شد. حتی آن موقع هم بسیار زیرک و باهوش بودم. آیا برای بقیه عجیب بود که یک‌دفعه خیس آب شده بودم؟ شاید. اما من ترجیح می‌دادم عجیب و غریب به نظر برسم تا اینکه به عنوان کسی شناخته شوم که شلوارش را خیس کرده است.

این یک امر طبیعی‌ست! البته نه برای آن موقع؛ چون من سه دفعه با فاصلهٔ خیلی کم زایمان کرده‌ام. به دنیا آوردن بچه مثل پرت کردن موشک به هواست. همه چیز را سر راهش خراب می‌کند و این بدان معناست که بله، من گاهی اوقات شلوارم را خیس کرده‌ام. اگر شنیدن این موضوع احساسات لطیف شما را خدشه‌دار می‌کند در این صورت تصور می‌کنم شما هرگز با مشکل کنترل ادرار مواجه نشده‌اید.

خیلی خوب، خوش به حالتان. اما اگر تجربهٔ من از نظرتان با عقل جور در می‌آید پس شما هم این تجربه را داشته‌اید و این بدان معناست که از یادآوری وضعیت نامناسد مشابهی که در آن گیر کرده بودید به خنده افتاده‌اید.

۶۳ درصد کودکان کار در البرز شناسنامه ندارند

مدیرکل بهزیستی البرز گفت: در شرایط اجتماعی و اقتصادی فعلی به صفر رساندن تعداد کودکان کار امکان‌پذیر نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، اسدالله حیدری اظهار کرد: شرایط خاص اجتماعی البرز از جمله وجود چهار زندان، حاشیه نشینی و مهاجرپذیری بالا باعث شده تعداد کودکان کار که در معابر و خیابان‌ها روز به روز افزایش پیدا کنند.

وی توضیح داد: با توجه به شرایط اجتماعی و اقتصادی موجود، این که تصور کنیم می‌توانیم تعداد این کودکان را به صفر برسانیم امکان پذیر نیست.

وی ادامه داد: در حال حاضر سه مرکز روزانه و یک مرکز شبانه روزی نگهداری از کودکان کار و خیابان در البرز فعال است که در مجموع سال گذشته به بیش از ۱۲۰۰ نفر خدمات ارائه داده‌اند.

این مسئول با اشاره به اینکه بیشتر کودکان کار استان اتباع خارجی و فاقد اسناد هویتی هستند. افزود: ۶۳ درصد این کودکان اتباع خارجی و عمدتاً افغانی فاقد اسناد هویتی هستند و ۳۷ درصد آنها ایرانی هستند.

حیدری تاکید کرد: طبق قانون، ارائه خدمات از سوی مراکز شبانه روزی به کودکان کار و خیابانی که ایرانی نیستند و اسناد هویتی ندارند ممنوع است و این افراد باید با رعایت ضوابط اتباعی رد مرز شده و یا به اردوگاه‌های ویژه منتقل شوند.

مدیرکل بهزیستی البرز با اشاره به اینکه با شیوع کرونا برای جلوگیری از ابتلای این کودکان به این ویروس تمهیداتی اندیشیده شده، توضیح داد: تا کنون بیش از ۵۰۰۰ یک بهداشتی در میان این کودکان توزیع شده و هیچ موردی از ابتلا به این ویروس در میان آنها گزارش نشده است.

وی گفت: برای متعادل سازی جمعیت کودکان کار استان باید متناسب با شرایطی که دارند کار مناسب برای آنها تعریف شود تا حداقل از حضور آنها در خیابان‌ها که آسیب زیادی به همراه دارد جلوگیری شود.

بدانیم

راه غلبه بر تبلیغات و احساس نیاز کاذب در اینستاگرام

چطور از اینکه یادیدن صفحات اینستاگرام و تبلیغات فانتزی و رنگی ناخودآگاه به سمت یک خرید پوچ برویم جلوگیری کنیم؟!

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، این روزها خرید از شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام بیشتر به روشی برای هدر دادن پول و سرمایه تبدیل شده تا یک خرید آنلاین و به صرفه، کاربران کالاهایی را خریداری می کنند که هیچ نیاز خاصی به آن ندارند و صرفا بخاطر احساس نیاز کاذب بابت آن پول پرداخت می‌کنند.

در اینستاگرام کالایی را می‌بینید که نیازی به آن ندارید ولی تصمیم می‌گیرید که آن را بخرید! چرا؟ چون فانتزی و رنگی است و عکس‌های قشنگی می‌توان با آن گرفت!

رسانه‌ها عامل اصلی مصرف‌گرایی و ایجاد نیاز کاذب هستند. کافیست صفحاتی که در اینستاگرام دنبال می‌کنید و یا تبلیغات تلویزیونی که‌می‌بینید را بررسی کنید

برخی تولید کنندگان هم برای فروش بیشتر و عادت دادن شما به خرید بی‌دلیل، به جای تمرکز بر روی کیفیت، به ظاهر کالا می‌رسند و هر روز محصولی جدید با شکل و شمایل متفاوت روانه بازار می‌کنند تا شما با دیدن آن احساس نیازتان گل کند! نظام سرمایه داری این گونه برای فروش بیشتر به جیب ما چشم دوخته و همه ما هم توسط رسانه‌ها به بیماری مصرف گرایی دچار شده‌ایم و ناخودآگاه به سمت خریدهای بی‌دلیل و پوچ گرایش پیدا می‌کنیم!

حالا باید چه کنیم؟

۱- آنفالو کنید!

دور صفحات پر زرق و برقی که در شبکه‌های اجتماعی دنبال می‌کنید را خط بکشید

۲- تبلیغات نبینید تا فریب نخورید

حتی برای زمان تبلیغات بین برنامه‌های تلویزیونی برنامه‌ریزی کنید تا کمتر در معرض آنها قرار بگیرید.

به عنوان نمونه این زمان را برای ریختن و دم کردن چای در نظر بگیرید، کتاب بخوانید و با خانواده صحبت کنید.

۳- خلاق باشید و دوباره استفاده کنید

از وسایلی که قابلیت استفاده دوباره دارند دل نکندید و تا جای ممکن از آن‌ها استفاده کنید، به عنوان نمونه به جای خرید مبلمان جدید به فکر تعویض رویه آن باشید و به این فکر کنید که احتمالاً تحت تأثیر تبلیغات و یادیدن مدل‌های گوناگون میل در رسانه‌ها قصد دارید مبلمان جدید خریداری کنید.

۴- وسیله بی‌تأثیر نخرید

وقتی تصمیم به خرید کالایی می‌گیرید به این فکر کنید که این وسیله چه تأثیر مثبتی در زندگی شما خواهد داشت؟ اگر به نتیجه‌ای نرسیدید ولی باز هم نتوانستید از خریدش صرف‌نظر کنید، هفت روز صبر کنید و بعد از این مدت دوباره تصمیم‌گیری کنید، احتمالاً نظرتان تغییر خواهد کرد.

۵- دست دوم بخرید

اگر تمامی گزینه‌های بالا را بررسی کردید و هنوز قصد خرید دارید بهتر است پیش از خرید نگاهی به سرویس‌هایی که کالاهای دست دوم در آنها مبادله می‌شود نگاهی بی‌اندازید، شاید مانند همان کالا را با قیمت بهتری پیدا کردید.

مرگ ناشی از کرونا در افراد «چاق» ۴۰ درصد بیش از سایر افراد

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: طبق مطالعات، مرگ و میر ناشی از کرونا در افراد چاق ۴۰ درصد بیشتر از سایر افراد است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، زهرا عبداللهی- مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، ضمن هشدار نسبت به چاقی و اضافه وزن در کودکان و نوجوانان در دوران کرونا، افزود: شاید تاکنون این خبر که خطر ابتلا و مرگ و میر ناشی از کرونا در افراد و به خصوص کودکان و نوجوانان چاق، بیشتر است را از سوی مسئولین بهداشتی کشور شنیده باشید. لذا، این نکته نیز حائز توجه است که روند چاقی و اضافه وزن در کودکان و نوجوانان به مرز هشدار رسیده و رو به افزایش است.

حدود ۱۴ درصد کودکان زیر ۵ سال، دچار اضافه وزن و چاقی هستند

وی ادامه داد: براساس جدیدترین مطالعات وزارت بهداشت، در حال حاضر از ۸ میلیون کودک زیر ۵ سال در کشور، حدود یک میلیون و ۱۲۰ هزارنفر یعنی حدود ۱۴ درصد کودکان زیر ۵ سال، دچار اضافه وزن و چاقی هستند. در نوجوانان نیز ۲۰ درصد دچار چاقی شکمی و ۲۲ درصد دچار اضافه وزن و چاقی هستند.

احتمال ابتلا و مرگ و میر بیشتر کرونا در کودکان و نوجوانان چاق

عبداللهی خاطرنشان کرد: احتمال ابتلا و مرگ و میر بر اثر کرونا در کودکان و نوجوانانی که چاق هستند، بیشتر است. طبق مطالعات، مرگ و میر ناشی از کرونا در افراد چاق ۴۰ درصد بیشتر از سایر افراد است.

ادامه داد: باید به روند افزایشی و هشدار دهنده چاقی در کودکان و نوجوانان توجه داشته باشیم؛ چاقی یا تضعیف عملکرد سیستم ایمنی بدن، می‌تواند خطر مرگ و میر بر اثر کرونا را افزایش دهد.

وی گفت: اینکه چرا کودکان و نوجوانان چاق شدند نیز به دو علت عمده برمی‌گردد که نیاز است والدین به آن توجه داشته باشند. یکی از دلایل، الگوی غذایی و مصرف بی رویه فست فودهاست.

مصرف نوشیدنی‌های گازدار و مواد غذایی شیرین نیز یک علت اصلی برای افزایش روز به روز چاقی و اضافه وزن است. همچنین، علت دیگر کم بودن تحرک بدنی در کودکان و نوجوانان است. تماشای تلویزیون، بازی با کامپیوتر و موبایل و فعالیت‌های نشسته و تحرک بدنی کم و الگوی غذایی نامناسب، باعث شده کودکان و نوجوانان ما روز به روز چاق‌تر شوند.

چاقی در کودکان علامت سلامتی نیست

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت وی عنوان کرد: چاقی در کودکان و نوجوانان علامت سلامتی نیست؛ بسیاری از والدین علاقه دارند که کودک چاق و تپل داشته باشند و این موضوع را نشانه سلامت او تلقی می‌کنند و تصور می‌کنند که کودک با ورود به سنین بالاتر، لاغر می‌شود؛ اما اینگونه نیست؛ چراکه کودکان و نوجوانان چاق به بزرگسالان چاق تبدیل می‌شوند و تا پایان عمرشان ممکن است با انواع بیماری‌ها نظیر، دیابت، فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان‌ها دست و پنجه نرم کنند.

پیشگیری و کنترل چاقی کودکان، اولویت مهم نظام سلامت کشور

وی تصریح کرد: سرطان‌ها و دیابت در افراد چاق بیشتر اتفاق می‌افتد. شیوع بالای چاقی در کودکان و نوجوانان باعث بروز ۳۰ درصد کید چرب در آنها شده است. به عنوان یک اولویت مهم در نظام سلامت کشور، پیشگیری و کنترل چاقی کودکان و اضافه وزن کودکان بسیار مهم است. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت افزود: البته علاوه بر اینکه الگوی غذایی کودکان و خانواده باید اصلاح شود، تحرک بدنی هم باید افزایش پیدا کند و نقش سایر بخش ها علاوه بر وزارت بهداشت نیز در این زمینه بسیار مهم است.

سه ساعت فعالیت بدنی برای کودک زیر ۵ سال

عبداللهی خاطرنشان کرد: کودکان زیر ۵سال باید حداقل سه ساعت در روز فعالیت بدنی داشته باشند؛ یعنی حرکت کنند که شامل بازی کردن، راه رفتن، دویدن است. فعالیت نشسته در کودکان زیر پنج سال باید کمتر شود.

تشویق کودکان و نوجوانان به مصرف سبزی و میوه در دوران کرونا

وی افزود: برای کودکان بالای ۵سال و نوجوانان تا ۱۸ سال، حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی توصیه می‌شود و اکنون که به دلیل شیوع کرونا و ضرورت فاصله گذاری اجتماعی و رعایت پروتکل‌های بهداشتی، تحرک در خارج از منزل کاهش یافته می‌توان در منزل به هر طریقی که تحرک کودک و نوجوان را بیشتر کند، این امکان را فراهم کرد.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ابراز داشت: توصیه می‌شود، در منزل مصرف مواد قندی و شیرینی و فست فودها کاهش یافته و کودکان و نوجوانان به مصرف سبزی و میوه و مواد سبوس دار تشویق شوند.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

راهکارهایی برای جلوگیری از پوسیدگی دندان

پوسیدگی دندان تخریب ساختار دندان است و می تواند هم روی میناي دندان (پوشش بیرونی دندان) و هم روی لایه عاج دندان تأثیر بگذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، پوسیدگی دندان زمانی اتفاق می‌افتد که مواد غذایی حاوی کربوهیدرات (قند و نشاسته) مانند نان، غلات، شیر، سودا، میوه، کیک یا آبنبات روی دندان‌ها باقی بماند. باکتری‌هایی که در دهان زندگی می کنند این قندها را هضم کرده و آنها را به اسید تبدیل می کنند. باکتری‌ها اسید، مواد غذایی باقی‌مانده و بزاق برای تشکیل پلاک ترکیب می‌شوند که به دندان چسبیده است. اسیدهای موجود در پلاک سطح میناي دندان را حل می کنند و باعث ایجاد سوراخی در دندان‌ها به نام حفره می‌شوند.

جلوگیری از پوسیدگی دندان:

- حداقل دو بار در روز دندان‌های خود را با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنید. ترجیحاً بعد از هر وعده غذایی مخصوصاً قبل از خواب، مسواک بزنید.
- روزانه بین دندان‌های خود را با نخ دندان تمیز کنید.
- روزانه با دهانشوه حاوی فلوراید بشویید. برخی از دهانشویه‌ها همچنین دارای مواد ضدعفونی کننده‌ای برای از بین بردن باکتری‌های ایجاد پلاک هستند.
- وعده‌های غذایی مفیدی و متعادل بخورید و میان‌وعده‌ها را محدود کنید از کربوهیدرات‌هایی مانند آب تبات، استکها و چیپس که می‌تواند روی سطح دندان باقی بماند خودداری کنید. اگر غذاهای چسبنده خوردمابد دقایقی بعد دندان‌های خود را مسواک بزنید.
- در مورد استفاده از فلوراید مکمل که دندان شما را تقویت می کند، با دندانپزشک خود مشورت کنید.
- از دندانپزشک خود در مورد دز گیرهای دندانپزشکی (یک پوشش محافظ پلاستیکی) که در سطح جویدگی دندان‌های پشتی شما (مولرها) استفاده شده است، بخواهید تا آنها را از پوسیدگی محافظت کند.
- پوسیدگی به دلیل کمبود ویتامین D در رژیم غذایی ایجاد می شود. کودکانی که ویتامین D را به رژیم غذایی خود اضافه کردند، کاهش پوسیدگی را نشان دادند.
- غذاهای شیرین را قطع کنید. خوردن شکر مهمترین عامل خطر برای پوسیدگی است میزان مصرف قند را به کمتر از ۱۰ درصد برای روز کاهش دهد.
- ولرتیش‌های فلوراید یا همان لاک‌های فلوراید توسط دندانپزشک روی سطح دندان‌ها زده می‌شود و تا ۲۴ ساعت روی سطح دندان باقی می‌ماند. به همین خاطر اثرات خود را بسیار خوب اعمال می کنند.
- میان‌وعده‌های مکرر و مزمزه کردن را محدود کنید. خوردن یا نوشیدن کم کم در طی روز، دندان‌های شما را مورد حمله مداوم قرار می‌دهد. خصوصاً هنگام خوردن غذاهای شیرین، باکتری‌های موجود در دهان شما از کربوهیدرات‌ها و قندها تغذیه می کنند تا اسیدی تولید کنند که میناي دندان را از بین می‌برد.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸