

مجمع دندانپزشکی نیکان واحد آموزش و مشاوره
تلفن شماره: ۰۲۰۲۰۲۰۲۰۲
تاسات تلفنی: ۱۲۰۶
هت آذر حسینی

بهداشت دهان و دندان در زمان بارداری

شیوع بیماری دهان و دندان در دوران بارداری به علت تغییرات هورمونی افزایش می یابد و همچنین در این دوران ما افزایش مصرف موادقندی را هم داریم.
دندان های انسان در زمان جنینی یعنی ۳ تا ۶ ماه قبل از تولد شروع به تشکیل شدن می کند بهترین راه برای تأمین سلامت دندان های طفل قبل از تولد این است که مادر مراقب دندان های خودش باشد.

برای سلامتی دهان و دندان چه باید کرد؟
۱- استفاده از مسواک: خانم های باردار باید حداقل روزی یک بار مسواک بزنند و اگر بعد از هر وعده ی غذایی امکان مسواک زدن نبود دهان خود را با آب بشویند.

۲- استفاده از نخ دندان: برای از بین بردن پلاک های میکروبی که در فواصل بین دندان ها در زیر لثه غذایی امکان مسواک زدن نبود دهان لازم است.

۳- استفاده از فلوراید: باید خمیر دندان مصرف کنند که حاوی فلوراید است. ۴- تغذیه ی صحیح و متعادل: مادر باردار لازم است روزانه از غذاهای اصلی استفاده کند که عبارتند از: میوه و سبزی ها (۴ نوبت در روز)، نان و غلات (۴ نوبت در روز)، شیر و لبنیات (۳ نوبت در روز)، گوشت، تخم مرغ و سایر مواد پروتئینی (روزی یک و غیره)

۵- در صورت وجود تهوع و استفراغ دهان شسته شود ابتدا باید از دهانشویه و محلول جوش شیرین و سپس از مسواک استفاده کرد. ۶- در دوران بارداری باید از مصرف خودسرانه ی داروها به خصوص تتراسایکلین که می تواند موجب تغییر رنگ و بروز لکه های قهوه ای یا زرد رنگ روی دندان های کودک شود، خودداری کنند.

۷- در صورت نیاز به درمان دندانپزشکی بهترین زمان مراجعه ۳ ماهه ی دوم بارداری (ماه ۴ و ۵ و ۶) می باشد.

۸- در دوران بارداری از مراجعه به رادیولوژی و گرفتن عکس دندان خودداری کنند.

ماه مبارک رمضان و تغذیه

دکتر مصطفی نوروزی و دکتر رزا زاوشی - متخصصین بخش علوم تغذیه، اعضای هیات علمی دانشکده پزشکی - دانشگاه علوم پزشکی قزوین

سحری داشته باشد.
- روزه در خانم های حامله و شیرده:
اگر احتمال می رود که سلامت مادر و جنین در مخاطره است، ترجیحاً بعداً قضای آن را به جای آورند.
- روزه ی ورزشکاران در ماه مبارک رمضان:
توصیه می شود که رژیم غذایی ورزشکاران در این ایام بیشتر تحت کنترل باشد. از غذاهای پروتئین دار مثل گوشت قرمز، مرغ، تخم مرغ و همچنین آب میوه ها استفاده کنند. برای افطار مصرف لبنیات به خصوص شیر و یا خرما،

بخش دوم
- محدودیت مصرف برخی از غذاها در ماه مبارک رمضان برای اشخاص روزه دار:
استفاده از مواد قندی ساده مثل قند و شکر، آب نبات، غذاهای پر چرب، پرادویه، سوسیس و کالباس، سس مایونز، غذاهای پر نمک، غذاهای نفاخ (مثل انواع آش ها)، افراط در مصرف حلوا، شله زرد، زولبیا و بامیه مصرف زیاد آب سرد و نوشابه های سرد از عادات غذایی نادرست است که باید در ماه مبارک رمضان از آنها پرهیز



کرد و یا مصرف آنها را محدود نمود و خانواده ها سعی کنند به جای استفاده از غذاهای سرخ کردنی روش طبخ غذای خود را به صورت آب پز، کباب کردن و یا با بخار پختن تغییر دهند.

• فاصله ی توصیه شده بین مصرف افطار و شام:
چربی است که افطار مختصر صرف شده و بعد از آن شام مصرف شود و فاصله ای بین این دو نباشد زیرا به شخص روزه دار کمک می کند تا اشتها ی بیشتری برای خوردن تولید کند.

تایید از جانب وزارت بهداشت با احتیاط و تحت نظر متخصص تغذیه مصرف شوند.
- توصیه های تغذیه ای برای نوجوانان در حال بلوغ روزه دار:
به علت نیاز به مواد مغذی در پسران و دختران در حال بلوغ می بایست دریافت انرژی آنها بیش از افراد عادی باشد زیرا دارای میانگین رشد قندی بالاتری در طول سال هستند و علاوه بر مصرف غذاهای توصیه شده برای بزرگسالان از برخی مواد مقوی مثل دسرهای شیرین و خرما نیز استفاده کنند. به منظور تمرکز فکری و نیازهای خاص دوران بلوغ نوجوانان باید به طور اعتدال و متنوع از تمام پنج گروه مواد غذایی استفاده کنند تا دچار کمبود مواد مغذی در ایام روزه داری نشوند. فاصله ی کم بین صرف افطار و شام، مصرف سالاد و ماست در زمان افطار و سحر و شیر قبل از خواب می تواند در تأمین آب و املاح آنان مفید واقع شود.

به علت علاقه ی خاص در سنین نوجوانی به غذاهای آماده (Fast food) به جای غذاهای سنتی مثل ساندویچ، پیتزا، نوشابه، شکلات ها، چیپس و... والدین می بایست مصرف اینگونه تنقلات و غذاهای آماده را در ماه مبارک کنترل و محدود نمایند. به نوجوانان عزیز باید یادآور شد که با غذاهای آماده (Fast food) نمی توان روزه گرفت.

- روزه در افرادی که دارو مصرف می کنند:
هیچ یک از بیماران نباید داروی خود را خودسرانه و بدون نظر پزشک معالج کاهش، افزایش یا قطع نمایند. ولی می توانند ساعات مصرف آن را با نظر پزشک خود تنظیم کنند.

- توصیه های کلی به روزه داران عزیز:
مجموع غذای مصرفی در ماه مبارک رمضان باید کمتر از سایر اوقات باشد. مصرف خرما و عسل به عنوان بهترین شیرینی جایگزین سایر شیرینی های مصنوعی (زولبیا و بامیه) شود. کماکان مصرف دوپار در هفته ماهی توصیه می شود به خصوص ماهی های چرب مثل قزل آلا، زورون برون و کپور که باعث پیشگیری و ابتلا به بیماری های قلبی می شود. مصرف سالاد، میوه و سبزی ها و لبنیات (شیر) به جهت تأمین آب و املاح بدن در ایام ماه مبارک رمضان توصیه می شود تا آن شاء... بتوایم هم از فواید اخروی روزه داری و هم از داشتن بدنی سالم بهره مند شویم.

کرد و یا مصرف آنها را محدود نمود و خانواده ها سعی کنند به جای استفاده از غذاهای سرخ کردنی روش طبخ غذای خود را به صورت آب پز، کباب کردن و یا با بخار پختن تغییر دهند.

• فاصله ی توصیه شده بین مصرف افطار و شام:
چربی است که افطار مختصر صرف شده و بعد از آن شام مصرف شود و فاصله ای بین این دو نباشد زیرا به شخص روزه دار کمک می کند تا اشتها ی بیشتری برای خوردن تولید کند.

دانشتنی های پزشکی
عباس ریعی
کارشناس ارشد علوم و صنایع غذایی

سکسکه و درمان آن



سکسکه هنگامی رخ می دهد که دیافراگم برده ی عضلانی میان سینه و شکم به طور ناگهانی و غیرارادی منقبض می شود و این انقباض چندین بار در دقیقه تکرار می گردد. این امر باعث می شود هوا به سرعت بسیار وارد ریه شود.

هوا وارد شونده هنگامی که گلو ت (شکاف میان تارهای صوتی شما) با حرکت درجه ای گلو ت بسته می شود متوقف می گردد. این امر صدای شاخص سکسکه را ایجاد می کند. در پزشکی به سکسکه لرزش همزمان دیافراگمی می گویند.

سکسکه یک کشش غیرارادی است و دارای یک قوس بازتاب عصبی می باشد. اغلب دوره های سکسکه تنها چند دقیقه طول می کشد. سرعت سکسکه ممکن است بین ۴ تا ۶۰ بار در دقیقه بهبود می یابد.

معمولاً یک حمله سکسکه بدون مداخله ی خاصی بهبود پیدا می کند. درمان های خانگی بسیار وجود دارد که ادعا می شود می توانند دوره ی سکسکه را کوتاه کنند و گاهی در مواردی سکسکه درمان پزشکی پیدا می کند. در مورد نادری سکسکه ممکن است مدت درازی بیش از ۴۸ ساعت طول بکشد این سکسکه را می توان به دو رده تقسیم کرد:

سکسکه ی مداوم یا طول کشنده: در این حالت بیش از ۴۸ ساعت اما کمتر از یک ماه طول می کشد.

سکسکه مقاوم: در این حالت سکسکه بیش از یک ماه به طول می انجامد. زنان و مردان به یکسان به سکسکه دچار می شوند.

سکسکه های مداوم و مقاوم در مردان شایع تر است. سکسکه ی مداوم یا مقاوم می تواند بسیار خسته کننده و آشفته گی آور باشد و ممکن است خوردن و نوشیدن را مختل کند. سکسکه های مداوم و مقاوم معمولاً با نگر وجود مشکل یا مساله ای زمینه دار است.

علت سکسکه
سکسکه های کوتاه مدت: اغلب موارد سکسکه بدون علت مشخص رخ می دهد. هرکسی به طور گاهگاهی ممکن است دوره ی کوتاهی از سکسکه را تجربه کند که کاملاً طبیعی است. دوره ی کوتاه مدت سکسکه اغلب پس از مصرف الکل یا نوشابه های گازدار یا هنگام نفاخ شدن معده (که معمولاً ناشی از خوردن یا نوشیدن سریع و بلع هوا) است رخ می دهد. خند ی طولانی نیز ممکن است سکسکه ایجاد کند. این نوع سکسکه ها معمولاً بدون نیاز به درمان خاصی بهبود پیدا می کنند.

سکسکه های مداوم و مقاوم: اگر سکسکه ی شما مداوم است و بیش از ۴۸ ساعت طول می کشد، ممکن است یک علت زمینه ای داشته باشد. شماری از بیماری ها و عوارض باعث سکسکه ی طولانی مدت می شود، اما گاهی حتی با آزمایش ها و بررسی های زیاد هم علت زمینه ساز پیدا نمی شود.

درمان سکسکه:
سکسکه عادی به آسانی و بدون مداخله ی پزشکی برطرف می شود. در اغلب موارد به سادگی با فراموش کردن آن سکسکه متوقف می شود؛ اما شمار زیادی از درمان های مودی برای سکسکه گزارش شده است، از ترساندن فرد مبتلا، خوردن سرکه و نوشیدن آب گرفته تا نگاهداشتن نفس و یا ریختن شکر بر روی زیر زبان.

درمان پزشکی تنها در موارد شدید و مداوم سکسکه به کار می رود. پزشک متخصص بیمارستان بوعلی:

مصرف زولبیا و بامیه ی غیربهداشتی باعث بروز بیماری های گوارشی می شود

فوق تخصص گوارش و کبد مرکز آموزشی، درمانی بوعلی سینای قزوین گفت: مصرف زولبیا و بامیه ی غیربهداشتی باعث بروز بیماری های گوارشی می شود.



دکتر علی اکبر حاج آقا محمدی در گفت و گو با خبرنگار ایرنا افزود: استفاده ی مکرر از روغن های سیاه و مانده برای سرخ کردن زولبیا و بامیه، از عوامل ایجاد سرطان شناخته شده است.

وی با تأکید بر رعایت حرارت حداکثر ۱۷۰ درجه در پخت شیرینی اظهار داشت: برای تهیه ی بهداشتی زولبیا و بامیه باید پس از هر بار سرخ کردن، روغن قلبی را دور ریخته و برای تویت بعدی از روغن جدید استفاده شود. این متخصص به شهروندان توصیه کرد از مصرف زولبیا و بامیه ی زعفرانی خودداری کنند، زیرا گاهی در تهیه ی آن از رنگ های مصنوعی، زعفران های تقلبی و گیاهان گل رنگ نیز استفاده می شود. آقامحمدی تأکید کرد: از دست فروش ها و مغازه هایی که زولبیا و بامیه را در معرض گرد و غبار و حشرات قرار می دهند، اصلاً خرید نکنند و در صورت لزوم از شیرینی فروش های معتبر نیاز خود را تأمین کنند.

وی اظهار داشت: روزه داران از خرما و کشمش به جای زولبیا و بامیه استفاده کنند، چون خرما به دلیل قند طبیعی، فاقد چربی های مضر و دارای آهن، کلسیم، پتاسیم، فسفر و فولیک اسید است.

ویژگی های عینک های آفتابی و کاربرد آنها

روز را می گیرند، ولی شبانگه هیچ گاه از عینک آفتابی استفاده نکنید.
پایگاه اینترنتی عینک
طراحان و عرضه کنندگان برتر عینک، یک پایگاه اینترنتی با عنوان: eye glasses راه اندازی کرده اند که این روزها نقش یک بازار فروش "آن لاین" را بر عهده دارد. با مراجعه به این پایگاه، جدیدترین مدل های عینک با ویژگی های فنی و قیمتی موجود است و شما می توانید فریم دلخواه خویش را بر چهره ی اسکن شده ی خود آزمایش کنید و پس از آن عینک مورد پسندتان، سفارش خرید آن را صادر کنید.

معدل ۴ است.
۲- عینک هایی که طرفین را به خوبی پوشش می دهند این گونه عینک ها، مانع نفوذ نور آفتاب از طرفین عینک می شوند و از نظر پرورش در هوای آزاد بسیار مفید می باشند. ضریب حفاظتی این نوع عینک ها، معدل ۳ است.

۳- عینک آفتابی مرغوب، الزاماً گران است؟
افزون بر قابلیت تصحیح معایب انکساری چشم که موجب گرانی عینک می شود، کیفیت قاب عینک هم سبب فزونی بهای عینک می گردد. با وجود این، با صرف وقت می توان عینک مرغوب و ضریب مجزئ به شیشه های تصحیح کننده ی نور را با بهای مقرون به صرفه پیدا کرد.

۴- عینک های آفتابی ناشوی بسیار سبک
کودکان نیز باید از پروتهای فرابنش دوری
گزینند
چشمشان کودکان به علت برخورداری از مردمک گشادتر و بافت هایی با رنگدانه ی کمتر از بزرگسالان، دارای تراوی فزون تری در مقابل نور می باشد. در سن کمتر از یک سالگی، عدسی چشم حدود ۹۰ درصد پرتوی فرابنش و بیشتر از ۵۰ درصد پرتوی فرابنش را از خود عبور می دهد و بدین ترتیب پروتهای یاد شده بر شبکیه ی چشم می تابند. در مواقعی که چتر کالسکه از صورت نوزاد در برابر نور حفاظت نمی کند، باید فورا عینک آفتابی را به چشمان او زد. از عینک های پلاستیکی که پرتو فرابنش بیشتری را از خود می گذارند و در زیرشان مردمک چشم گشادتر از مواقع عادی است، اکیدا پرهیزید. عینکی را برگزینید که شیشه ی آن طرفین چشم کودک را نیز پوشش داده و خود هماهنگی کاملی با طرح صورت نوزاد داشته باشد و در عین حال زوایای تیزی نداشته باشد که به زخمی شدن بینی یا گوش نوزاد بیانجامد. در ضمن از موقعی که ضرورت ایجاد کند، فرزندتان را به عینک زدن عادت دهید. در چنین شرایطی او سریمه باندن خو می گیرد، دیگر شدت نور دیدگانش را نمی آزارد و خود کودک نمی تواند از زدن عینک روی گردان شود.

منابع:
۱- اینترنت
۲- روزنامه ی شرق، تیرماه ۸۳
۳- یادداشت های پرانکنده ی شخصی از منابع معتبر

روز را می گیرند، ولی شبانگه هیچ گاه از عینک آفتابی استفاده نکنید.
پایگاه اینترنتی عینک
طراحان و عرضه کنندگان برتر عینک، یک پایگاه اینترنتی با عنوان: eye glasses راه اندازی کرده اند که این روزها نقش یک بازار فروش "آن لاین" را بر عهده دارد. با مراجعه به این پایگاه، جدیدترین مدل های عینک با ویژگی های فنی و قیمتی موجود است و شما می توانید فریم دلخواه خویش را بر چهره ی اسکن شده ی خود آزمایش کنید و پس از آن عینک مورد پسندتان، سفارش خرید آن را صادر کنید.

معدل ۴ است.
۲- عینک هایی که طرفین را به خوبی پوشش می دهند این گونه عینک ها، مانع نفوذ نور آفتاب از طرفین عینک می شوند و از نظر پرورش در هوای آزاد بسیار مفید می باشند. ضریب حفاظتی این نوع عینک ها، معدل ۳ است.

۳- عینک آفتابی مرغوب، الزاماً گران است؟
افزون بر قابلیت تصحیح معایب انکساری چشم که موجب گرانی عینک می شود، کیفیت قاب عینک هم سبب فزونی بهای عینک می گردد. با وجود این، با صرف وقت می توان عینک مرغوب و ضریب مجزئ به شیشه های تصحیح کننده ی نور را با بهای مقرون به صرفه پیدا کرد.

۴- عینک های آفتابی ناشوی بسیار سبک
کودکان نیز باید از پروتهای فرابنش دوری
گزینند
چشمشان کودکان به علت برخورداری از مردمک گشادتر و بافت هایی با رنگدانه ی کمتر از بزرگسالان، دارای تراوی فزون تری در مقابل نور می باشد. در سن کمتر از یک سالگی، عدسی چشم حدود ۹۰ درصد پرتوی فرابنش و بیشتر از ۵۰ درصد پرتوی فرابنش را از خود عبور می دهد و بدین ترتیب پروتهای یاد شده بر شبکیه ی چشم می تابند. در مواقعی که چتر کالسکه از صورت نوزاد در برابر نور حفاظت نمی کند، باید فورا عینک آفتابی را به چشمان او زد. از عینک های پلاستیکی که پرتو فرابنش بیشتری را از خود می گذارند و در زیرشان مردمک چشم گشادتر از مواقع عادی است، اکیدا پرهیزید. عینکی را برگزینید که شیشه ی آن طرفین چشم کودک را نیز پوشش داده و خود هماهنگی کاملی با طرح صورت نوزاد داشته باشد و در عین حال زوایای تیزی نداشته باشد که به زخمی شدن بینی یا گوش نوزاد بیانجامد. در ضمن از موقعی که ضرورت ایجاد کند، فرزندتان را به عینک زدن عادت دهید. در چنین شرایطی او سریمه باندن خو می گیرد، دیگر شدت نور دیدگانش را نمی آزارد و خود کودک نمی تواند از زدن عینک روی گردان شود.

منابع:
۱- اینترنت
۲- روزنامه ی شرق، تیرماه ۸۳
۳- یادداشت های پرانکنده ی شخصی از منابع معتبر

هم اینک در این پایگاه اینترنتی ۷۵ مدل برتر عینک های آفتابی در قالب ۱۱ مارک و طراحی ۶ شرکت معتبر بین المللی در معرض فروش قرار دارد.
دانشتنی های فزون تر درباری عینک های آفتابی
عینک های کارآمد و زیبا، ویژه ی بزرگسالان
۱- عینک هایی با حداکثر قابلیت تصفیه ی نور
این گونه عینک ها به افرادی اختصاص دارند که شیشه ی صعود به کوه های بلند یا قایقانی در دریا یا ماهگیری یا قلاب می باشد. ضریب حفاظتی این ها



روز را می گیرند، ولی شبانگه هیچ گاه از عینک آفتابی استفاده نکنید.
پایگاه اینترنتی عینک
طراحان و عرضه کنندگان برتر عینک، یک پایگاه اینترنتی با عنوان: eye glasses راه اندازی کرده اند که این روزها نقش یک بازار فروش "آن لاین" را بر عهده دارد. با مراجعه به این پایگاه، جدیدترین مدل های عینک با ویژگی های فنی و قیمتی موجود است و شما می توانید فریم دلخواه خویش را بر چهره ی اسکن شده ی خود آزمایش کنید و پس از آن عینک مورد پسندتان، سفارش خرید آن را صادر کنید.

دکتر «لیچستین» می افزاید: «از این عینک ها برای بچه ها هم ساخته می شود» دکتر «دفتر» برای افرادی که مدت زمان طولانی بیرون هستند، عینک های لبه دار را توصیه می کند، گرچه این گونه عینک ها جهت عینک های طبی خیلی مناسب نیستند. برای ایان باید عینکی تهیه کنید که استفاده از آن راحت باشد. دکتر «لیچستین» می گوید: «عینک ایان باید به قدری راحت باشد که بتوانند آن را به چشم نگه دارند».

عینک چشمه ای یا پلاستیکی
به باور دکتر «دفتر»، شیشه برای جلوگیری از عبور پرتو فرابنش مناسب است ولی شیشه های «پولی کرومیک» (عدسی های شیشه ای که به هنگام ورود به محیط روشن، تیره تر می گردند) از معیار ممتازی برخوردارند. طبق گفته ی وی: «این شیشه ها به واقع کارآمد می باشند. ولی عینک های آفتابی شیشه ای در عین بادوامی، سنگین اند، ولی در حالی که می خندد، می افزاید: «امروز بیماری داریم که می گفت عینکی با همین شیشه های پولی کرومیک دارد که تقریباً ۲۴ سال است از آن استفاده می کند. شیشه به آسانی پلاستیکی، خش برنمی دارد».

عینک مناسب رانندگی
از دیدگاه دکتر «دفتر» عینک های آفتابی، روشنایی