

۸ رفتار آسیب‌زابه دندان‌ها که تا حالا نمی‌دانستید

همه ما تصور می‌کنیم فقط مصرف خوراکی‌های شیرین و مسواک نزدن است که به دندان آسیب می‌زند، در حالی که کارهای ساده‌ای چون نوشیدن چای داغ، شنبادهای باز و سفر هوایی هم می‌تواند باعث آسیب جدی به دندان‌ها شود



همه می‌دانیم مصرف تنقلات شیرین و آب‌میوه‌های مصنوعی، از عوامل خرابی دندان‌هاست. اما فعالیت‌های دیگری هم که ممکن است بی‌ضرر به نظر برسد، می‌تواند به دندان‌ها آسیب برساند و ما از آن‌ها غافلیم؛ در ادامه مروری داریم بر کارهایی که باعث آسیب به دندان‌ها می‌شوند اما کمتر از آن‌ها اطلاع داریم.

۱ نوشیدن چای داغ نوشیدن چای پس از این که در یک محیط سرد قرار گرفته‌اید می‌تواند روی سطح دندان ترک ایجاد کند. این ترک‌های سطحی که تقریباً دیده نمی‌شود، به علت تغییر سریع دما در دهان رخ می‌دهد. در اغلب موارد این ترک‌ها با مصرف چای یا قهوه تیره می‌شود. اما در صورت عمیق‌تر شدن، حساسیت ایجاد می‌کند. علاوه بر آن، ترک شدید می‌تواند به عصب دندان آسیب برساند و عفونت یا آبسه ایجاد کند. البته این حالت تنها در صورتی به وجود می‌آید که به طور مکرر این اتفاق بیفتد. بدنیست بدانید جوییدن یخ هم تغییر ناگهانی در دمای دهان ایجاد می‌کند و به مینای آن فشار وارد می‌کند.

۲ شنا کردن با دهان باز آب استخر حاوی کلر است که به طور دقیق کنترل نشده و می‌تواند به فرسودگی دندان منجر شود. این امر به معنای از بین رفتن بافت‌های سخت از روی سطح دندان است که می‌تواند باعث بروز حساسیت بیشتر و ایجاد تغییر رنگ در دندان شود. واکنش کلر با آب باعث ایجاد اسید می‌شود. این نوع اسید باعث فرسودگی دندان می‌شود. بنابراین هنگام شنا، سعی کنید دهانتان را باز نکنید.

۳ در مان‌های حساسیت فصلی انواع آنتی هیستامین که از آن برای درمان حساسیت‌ها استفاده می‌شود، در طول زمان می‌تواند باعث خرابی دندان شود. هیستامین ماده شیمیایی است که توسط

سیستم ایمنی آزاد می‌شود.

۴ مسواک زدن بلافاصله بعد از غذا اسید و قند‌هایی که هنگام غذا خوردن تولید می‌شود، به طور موقت مینای دندان را ضعیف می‌کند. بنابراین اگر، بلافاصله پس از غذا خوردن مسواک بزنید، قبل از این که مینا فرصت سفت شدن پیدا کند، آن را از بین می‌برید. به گفته متخصصان، باید حداقل نیم ساعت صبر کنید یا این که قبل از غذا خوردن مسواک بزنید تا باکتری‌ها از بین بروند و پس از مصرف غذا هم از دهان شویه استفاده کنید.

۵ استفاده از قرص پیشگیری از بارداری برخی از قرص‌های کنترل بارداری می‌تواند منجر به التهاب و خون‌ریزی لثه شود. این قرص‌ها همانند زمان بارداری میزان هورمون‌هایی مانند پروژسترون را افزایش می‌دهد. افزایش ترشح زیاد این هورمون باعث التهاب لثه می‌شود.

۶ سفر هوایی در شرایطی که دندان تازه پر شده است پرواز می‌تواند باعث

دندان درد شود. تغییر در ارتفاع می‌تواند کیسه‌های ریز هوا ایجاد کند که در دندان پر شده گیر می‌کند یا در قسمت‌های پوسیده دندان جمع می‌شود و باعث درد خواهد شد؛ بنابراین در صورتی که قصد مسافرت دارید یک یا دو هفته زودتر کارهای دندان پزشکی خود را انجام دهید.

۷ قرار دادن آسپرین روی دندان آرزو دارم قرار دادن آسپرین روی دندان می‌تواند بافت‌های نرم و حساس دهان را بسوزاند.

۸ استفاده از اسپری آسم اسپری آسم، معمولاً حاوی نوعی دارو است که عضلات اطراف مجرای هوا را شل و نفس کشیدن را آسان‌تر می‌کند. بنابراین لازم است که دارو با دندان تماس پیدا کند برخی از این اسپری‌های حاوی دارو به شکل پودر است و برای بهبود طعم آن کمی قند شیر (لاکتوز) به آن اضافه می‌شود. در صورت باقی ماندن این پودر روی دندان، امکان پوسیدگی آن وجود دارد. پس از استفاده از اسپری دهان خود را با آب بشویید.

ترفند

درمان‌های خانگی برای گرفتگی عضله



عواملی مثل فعالیت بیش از حد عضله، کمبود آب، ضعف جسمی، تغذیه نامناسب و... می‌توان جزو علل احتمالی گرفتگی عضله دانست. عضله پشت ران و کف پا، بسیار مستعد گرفتگی است. در اغلب موارد، گرفتگی عضله به خودی خود خوب می‌شود اما برای کاهش دادن درد و بهبود سریع آن می‌توان از درمان‌های خانگی استفاده کرد.

۱. مایعات مصرف کنید | مصرف نوشیدنی حاوی الکترولیت با ایجاد تعادل مجدد در میزان مواد کانی بدن، مانع از گرفتگی عضله می‌شود. توجه داشته باشید، نوشیدنی‌های حاوی قند بالا، باعث تشدید درد می‌شود.

۲. ویتامین مصرف کنید | گرفتگی عضلات در برخی موارد بر اثر کمبود مواد کانی و ویتامین است. بهتر است برای دریافت روی و منیزیم، از مواد غذایی حاوی این ویتامین استفاده شود. فراموش نکنید برای مصرف هر نوع مکمل نیاز به مشورت با دکتر دارید.

۳. ماساژ و ورزش‌های کششی | کشیدن و ماساژ دادن آرام قسمت مورد

نظر می‌تواند تا حد زیادی، گرفتگی را از بین ببرد.

۴. کمپرس یخ | این کار علاوه بر کاهش دادن التهاب، عضله را نیز شل می‌کند. برای پیشگیری از این اتفاق حتماً به طور منظم ورزش کنید تا آماده باشید. قبل از ورزش خوب گرم کنید. حین ورزش مایعات مصرف کنید. میوه و سبزیجات تازه را جزو برنامه غذایی خود بگذارید و استفاده از لباس و کفش مناسب ورزش زیر نظر مربی را مدنظر داشته باشید.

بیشتر بدانیم

فواید جالب گریه برای سلامت ما



هنگام تولد گریه می‌کنیم، ولی به مرور که سنمان بیشتر می‌شود، اشک ریختن بر ایمان به عنوان نشانه‌ای از ضعف است. اما خوب است بدانید که گریه غیر ارادی در واقع برای ذهن، بدن و روح بسیار مفید است. پس سعی نکنید به خاطر خجالت جلوی گریه‌تان را بگیرید چون این کار فوایدی دارد که در ادامه می‌خوانیم:

دفع سموم بدن | با گریه سموم بدن دفع می‌شود. گریه کردن پاسخ بدن‌تان به استرس بیش از حد است. وقتی گریه می‌کنید، بدن از کورتیزول پاک می‌شود. کورتیزول هورمونی مرتبط با استرس است که وقتی سطحی نامتعادل در بدن داشته باشد، قابلیت این را دارد که به سلامت شما آسیب برساند. سطح بالای این هورمون می‌تواند مشکلات مختلفی در بدن ایجاد کند نظیر: مشکلات خواب، کاهش پاسخ ایمنی بدن و افزایش وزن.

اشک کشنده باکتری‌هاست | اشک شما باکتری‌ها را از اطراف چشمتان می‌شوید. زیرا اشک شامل لیزوزیم است. لیزوزیم هورمونی است که در شیر و بزاق انسان وجود دارد. وقتی گریه می‌کنید، لیزوزیم آزاد می‌شود و بیش از ۹۰ درصد

بیشتر بدانیم

خوراکی‌هایی برای درمان بیوست

می‌کند. علاوه بر این، اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در دانه کتان باعث روان شدن روده‌ها می‌شود و دفع مدفوع را آسان‌تر می‌کند. برای استفاده از دانه‌های کتان به عنوان درمان بیوست، آن‌ها را به صورت پودر ریز خرد کنید و یک قاشق غذاخوری دانه کتان را با آب مخلوط کنید یا روی غلات، ماست یا سالاد بپاشید.

دانه چیا | دانه‌های چیا نیز مانند دانه‌های کتان سرشار از فیبر و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که آن‌ها را به یک ملین طبیعی عالی تبدیل می‌کند. مصرف منظم دانه چیا می‌تواند به تنظیم حرکات روده و ارتقای سلامت کلی دستگاه گوارش کمک کند. برای استفاده از دانه‌های چیا به عنوان درمان بیوست، آن‌ها را چند ساعت در آب خیس کنید تا حالت ژل‌مانندی پیدا کند، سپس مصرف کنید یا به اسموتی،

بلغور جو دوسر یا ماست اضافه کنید.

آب آلوئه | گزارش «همشهری آنلاین» این مایع خوراکی منبع غلیظی از ملین‌های طبیعی موجود در آلوئه است که آن را به یک درمان موثر برای بیوست تبدیل می‌کند. نوشیدن آب آلوئه می‌تواند به نرم شدن مدفوع، تقویت حرکات روده و کاهش سریع بیوست کمک کند. هنگام مصرف آب آلوئه برای به حداکثر رساندن اثر بخشی و جلوگیری از کم‌آبی بدن، هیدراته ماندن ضروری است.

غذاهای غنی از فیبر | مصرف این نوع غذاها برای حفظ روند هضم سالم و جلوگیری از بیوست ضروری هستند. گنجاندن انواع غذاهای غنی از فیبر مانند میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل و حبوبات، در رژیم غذایی، می‌تواند به نرم شدن مدفوع و بهبود حرکات منظم روده کمک کند. برخی از منابع عالی فیبر رژیمی عبارت‌اند از: سیب، موز، انواع توت‌ها، کلم بروکلی، هویج، لوبیا، عدس، نان گندم کامل و جو. مصرف حداقل ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر در روز برای حمایت از سلامت بهینه گوارش و جلوگیری از بیوست توصیه می‌شود.

دانشتنی‌ها

بلایی که نوشیدنی‌های گازدار بر سلامت ما می‌آورد



اگرچه خیلی‌ها علاقه زیادی به نوشیدنی‌های گازدار دارند اما نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که مصرف این نوشیدنی‌ها قطعاً پیامدهای مخربی برای سلامت ما دارد که در ادامه برخی از آن‌ها را مرور می‌کنیم.

بیماری قلبی | برخی از نوشیدنی‌های گازدار حاوی فروکتوز زیاد شیره‌ذرت است که خطر سندروم متابولیک را افزایش می‌دهد. این سندروم با افزایش خطر دیابت و بیماری قلبی ارتباط دارد.

سرطان زایی | متأسفانه شیوه نگهداری از این نوشیدنی‌ها در مواقع درست نیست، چرا که یا خارج از مغازه و زیر نور آفتاب نگهداری می‌شوند یا برای این که برای مشتری جذاب باشند در داخل فریزر، در حالی که بطری‌های پلاستیکی نوشیدنی‌های گازدار برای چنین دماهایی طراحی نشده‌اند.

پوکی استخوان | بسیاری از نوشیدنی‌های گازدار حاوی اسید فسفریک است و باعث پوکی استخوان می‌شود. با افزایش خطر دیابت نوع ۲ افزایش می‌یابد.

آسم | سدیم بنزوئیت موجود در نوشابه‌ها به عنوان نگه‌دارنده (کنترل میکروبی) در غذا استفاده می‌شود. این نگه‌دارنده‌ها، سدیم را بیشتر از میزان مورد نیاز به برنامه غذایی اضافه می‌کند و دست‌یابی به پتاسیم را کاهش می‌دهد. برخی واکنش‌ها به سدیم بنزوئیت شامل جوش‌های ریز، آسم و اگر ماست.

مشکلات کلیوی | این نوشیدنی‌ها حاوی میزان زیاد اسید فسفریک است که با سنگ کلیه و مشکلات دیگر کلیوی ارتباط دارد و احتمال بروز سنگ کلیه را در مردانی که دچار اضافه وزن هستند افزایش می‌دهد.

افزایش فشار و قند خون | ۲۰ دقیقه پس از مصرف نوشابه، قند خون بالای می‌رود و منجر به ترشح زیاد انسولین در خون می‌شود. ۴۰ دقیقه بعد، جذب کافئین در بدن به پایان می‌رسد. مردمک چشم گشاد می‌شود، فشار خون بالا می‌رود، در نتیجه کبد، قند بیشتری وارد خون می‌کند. گیرنده‌های «آدینوسین» در مغز مسدود و مانع خواب‌آلودگی می‌شود.

ترفند

۲ راهکار ساده برای کاهش جرم گوش‌ها

۱ قهوه کمتر | اگر چه هیچ چیز بهتر از یک قهوه داغ صبحگاهی نمی‌تواند به پریدن خواب‌تان کمک کند، اما افراط در مصرف قهوه می‌تواند روی جرم گوش‌ها تأثیر بگذارد. پس اگر می‌خواهید احتمال انباشت جرم در گوش‌هایتان کمتر شود، سعی کنید مصرف کافئین را به تدریج کاهش دهید.

۲ آب بیشتر | نوشیدن به اندازه آب برای حفظ سلامت ضروری است و این کار می‌تواند به حفظ تمیزی گوش‌ها هم کمک کند. حفظ آب بدن باعث انگیزه شدن مجرای گوش‌ها می‌شود؛ امری که به تمیز شدن آن‌ها کمک می‌کند و از آن‌جا که نوشیدن به اندازه آب کمک می‌کند تعادل مایعات بدن را حفظ کنید، این امر ممکن است به طور خودکار به کاهش انباشت جرم گوش هم کمک کند.

داده تصویری



آشپزی

سالاد سیب‌زمینی دانشجویی، ساده و خوشمزه



من یک دانشجو هستم، زندگی دور از خانه، در شهر غریب و با وجود کلاس‌های درس پشت سرم، فرصتی برای یک آشپزی جانانه نمی‌گذارد. با مادرم تماس گرفتم و از او برای تهیه یک ناهار سبک و راحت دانشجویی کمک خواستم. او هم یک سالاد سیب‌زمینی پیشنهاد کرد. این سالاد که به آسانی تهیه می‌شود و خوشمزه هم است برای ما دانشجویان عالی است.

مواد لازم برای ۶ نفر سس سالاد: ماست چکیده (یک و نیم پیمانه)، شکر (یک قاشق غذاخوری)، سرکه (۲ قاشق غذاخوری) و نمک و فلفل (به اندازه کافی)، پودر خردل (۲ قاشق چای خوری)

مواد لازم برای سالاد: سیب‌زمینی پخته شده، پوست‌کنده و خرد شده (۵ عدد متوسط)، هویج پخته و خرد شده (یک عدد متوسط) فلفل دلمه‌ای خرد شده (نصف پیمانه)

طرز تهیه: تمامی مواد سس را با هم و تمامی مواد سالاد را با هم مخلوط کنید. سپس سس را به سالاد اضافه کنید و به مدت ۳ ساعت در یخچال بگذارید و پس از آن سرو کنید.