



## فواید نخ دندان برای دندانهای حساس



نخ کشیدن دندان بخش مهمی از بهداشت مرتب دهانی تان است. ارتباط مستقیمی میان عدم استفاده از نخ دندان و ابتلا به بیماریهای لثه وجود دارد. مراقبت‌های ناکافی و نامناسب دهانی مانند درست و مرتب مسواک زدن، محکم مسواک زدن با برس زبر و خشن و نخ نکشیدن می‌تواند به مرور زمان موجب تشکیل پلاک و جرم روی دندان شود و همین بیماری لثه را دربر دارد و باعث تحلیل رفتن لثه می‌شود.

تحلیل و عقب رفتن خط لثه، عاج دندان را نمایان کرده و دندان را حساس می‌کند. وقتی این اتفاق بیفتد، این احتمال وجود دارد که دندان پس از نخ کشیدن آسیب ببیند. حرکت عقب و جلو رفتن نخ دندان حساسیت دندان را هم بیشتر می‌کند.

جرم، به‌طور اشتباه، حسی از پوشش دادن به عاج نمایان شده می‌دهد. اگر عادت به نخ کشیدن ندارید و قصد دارید این عادت را شروع کنید، طبیعی است که تا چند روز حساسیتی در دندانهای تان داشته باشید چون تمیز کردن بخش درونی دندان و لثه باعث می‌شود قسمتی که تا پیش از این مخفی بوده اکنون آشکار شود.

شاید وسوسه شوید که دیگر نخ نکشید اما در حقیقت، نخ کشیدن دندان، می‌تواند جرم را از نواحی بین دندانی و زیر خط لثه بردارد و لثه را تقویت کرده و استحکام لثه را برای نگهداری از دندان و پوشش دادن عاج آشکار بیشتر کند.

نخ کشیدن دندان گوشه‌های دهان را که مسواک به آنجا دسترسی ندارد تمیز کرده و از بیماری لثه به این طریق هم پیشگیری می‌کند. استفاده مداوم از نخ دندان، باعث از بین رفتن حساسیت در دندانی می‌شود که حساسیتش به‌خاطر عقب‌نشینی لثه بوده است.

وقتی از نخ دندان استفاده می‌کنید، به آرامی آن را دور پایه هر دندان خمیده کنید و مطمئن شوید که زیر خط لثه رفته‌اید. هرگز با عجله و شدید این کار را نکنید چون ممکن است به بافت ظریف لثه آسیب زده و پاره‌اش کنید.

یادتان باشد سعی کنید بطور منظم به دندان پزشکی مراجعه کنید و از سلامت دهان و دندان خود مطمئن شوید.

## گرسنگی زیاد می‌تواند سلولهای بدن شمارا بکشد

امروزه افراد بسیاری برای کاهش وزن دست به هر روشی می‌زنند و رژیمهای غذایی سنگینی را امتحان می‌کنند. دانشمندان بر اثر تحقیقات متوجه فرآیند مرگ سلولی ناشی از گرسنگی شده‌اند که در آن شبکه آندوپلاسمی نقش اصلی را ایفاء می‌کند.

کریستینا مونوز پیندو، سرپرست تیم تحقیق دانشگاهی در انگلستان، در این باره می‌گوید: «معمولا مرگ برنامه ریزی شده سلول موسوم به آپوپتوز از یک مسیر بیوشیمیایی مرتبط با نفوذپذیر کردن میتوکندری دنبال می‌شود. با این حال ما مشاهده کردیم که در موارد مرگ سلولی ناشی از فقدان گلوکز، سلول‌ها به صورت ناخواسته می‌میرند که این فرآیند مشابه با آن چیزی است که از واکنش ایمنی انتظار داریم.»

مطالعه نشان می‌دهد در درمانهای مرتبط با مرگ سلولی نظیر شیمی درمانی، مسیر میتوکندری فعال می‌شود. در مقابل در زمان گرسنگی هم سلولها موجب فعال شدن گیرنده‌های مرگ در غشاء خود شده که معمولا از طریق لمفوسیت‌های سیستم ایمنی برای حمله و نابودی سلولهای بیمار استفاده می‌شود.



## پیشگیری از آرتروز زانو

مفصل زانو یکی از مهمترین مفاصل بدن از لحاظ ایجاد ثبات، استحکام و تحمل وزن بدن بوده، بنابراین ایجاد ضایعه در این مفصل بسیار مهم است.

زانوها اعضای مهمی هستند که وزن بدن را تحمل می‌کنند. بدن ما روی زانوها استوار است و به همین دلیل است که اگر وزن بدن زیاد باشد، فشار بیشتری به بدن وارد می‌شود. همه ما درد زانو را تجربه کرده ایم و می‌دانیم که مراقبت و پیشگیری از ایجاد درد زانو بسیار مهم است.

به طور کلی مفصل زانو از آسیب‌پذیرترین مفاصل بدن است که سطوح مفصلی آن غالبا در اکثر ورزشکاران با حمل بار تحت فشار است.

زانو مفصلی است که غیر از حرکت باز و بسته شدن دارای حرکات خفیف چرخش به داخل و خارج نیز می‌باشد در تشکیل و نگهداری مفصل زانو، استخوانها، رباطها و غضروفهایی شرکت دارند. ایجاد ضایعه و درد در مفصل زانو باعث تسریع تغییرات و فرسایش سطوح مفصلی (آرتروز) می‌شود.

### \*برای مراقبت از زانوها چه باید کرد؟\*

#### ۱- وزن مناسب داشته باشید

اضافه وزن مهمترین عامل آسیب زانوها است و علت آن فشار بیش از حدی است که به زانوها وارد می‌کند.

پس اگر اضافه وزن دارید وزن خود را مناسب کنید و گرنه باید منتظر شروع درد زانو باشید.

#### ۲- اجسام سنگین جابجا نکنید:

حمل جسم سنگین موجب آسیب گردن کمروزانو میشود پس تاجاییکه امکان دارد از جابجایی اجسام سنگین خودداری کنید به یاد داشته باشید وقتی جسمی را حمل می‌کنید، فشاری که به زانوها وارد می‌شود، چندین برابر وزن آن جسم است.

#### ۳- عضلات ران خود را تقویت کنید:

از آنجا که عضلات ران از



مفصل زانو محافظت می‌کند، بنابراین تقویت عضلات ران، از ساییدگی مفصل زانو جلوگیری می‌کند و درد زانو را کاهش می‌دهد. حرکات ورزشی ساده‌ای برای این کار وجود دارد؛ این حرکات را براحتی در منزل و یا در محل کار، در حالت نشسته بر روی زمین و یا روی صندلی به‌راحتی می‌توانید انجام دهید. از هر فرصتی برای انجام این حرکات استفاده کنید.

#### ۴- در وضعیت مناسب بنشینید:

وقتی در وضعیت دو زانو یا چهار زانو، روی زمین می‌نشینیم فشار زیادی به زانو وارد می‌شود. پس اگر عادت دارید روی زمین بنشینید، سعی کنید پاهایتان را دراز کنید. از این کار خجالت نکشید مطمئن باشید در جمعی که هستید، افراد دیگری حتی جوانترهایی هم هستند که باید پای خود را دراز کنند. بخاطر داشته باشید که نشستن بر روی صندلی، به شرطی که صندلی مناسب باشد برای زانو بسیار مناسبتر از نشستن بر روی زمین است.

#### ۵- تا حد امکان از پله پرهیز کنید:

بالا و پایین رفتن زیاد از پله برای زانو مناسب نیست. چیزی که باید به آن دقت شود وجود یک یا دو پله در خانه است. ممکن است یک پله بین‌هال و پذیرایی و یا اتاق خواب وجود داشته باشد. وجود همین یک پله موجب می‌شود که در طول روز به دفعات زیاد از این پله بالا و پایین بروید. اگر نمی‌توانید شرایط خانه را تغییر بدهید طوری وسایل خانه را بچینید که مجبور نشوید زود به زود به اتاقی که پله دارد بروید.

#### ۶- تا حد امکان از توالتهای معمولی استفاده نکنید:

استفاده از توالتهای معمولی فشار زیادی به زانوها وارد می‌کند اگر دچار درد زانو هستید بهتر است از توالت فرنگی استفاده کنید. اگر چنین امکانی ندارید، صندلی‌های مخصوصی که برای توالت گذاشته می‌شود تهیه نمایید. در این صورت مراقب لغزش پایه‌های صندلی باشید.