

داروی ام اس برای مبتلایان به صرع مفید است

مهر | محققان در گزارشی اعلام کردند داروی بیماری ام اس می تواند به بیماران مبتلا به صرع کمک کند. یافته های این مطالعه می تواند مبنایی برای توسعه داروهایی برای طیف وسیعی از بیماری های نورولوژیکی از جمله آلزایمر و پارکینسون باشد که همانند بیماری صرع، دارای ویژگی عدم تعادل در فعالیت مغز هستند. محققان در این مطالعه به بررسی این موضوع پرداختند که مکانیسم تنظیم فعالیت مغز و حفظ ثبات و پایداری آن چیست. به منظور حل این موضوع، محققان بر بیماری صرع تمرکز کردند که مشخصه آن، فعالیت بیش از اندازه شبکه های نورونی در منطقه هیپوکامپ مغز است. بعد از انجام مجموعه ای از تست ها، آنها در یافتن داروی مورد استفاده برای درمان بیماری ام اس، می توانند موجب ترمیم نقطه تعادل شود و آن را به حالت نرمال بازگرداند. محققان افزودند این راه حل می تواند برای ۳۰ تا ۴۰ درصد مبتلایان به بیماری صرع که به درمان های فعلی واکنش نشان ندادند، موثر باشد.

نگاهی به وضع سلامت دهان و دندان ایرانیان و راه هایی که می تواند از پوسیدگی دندان ها جلوگیری کند

۲۰۰ میلیون دندان خراب!



سر از دندانپزشکی دریاورند که دیگر کار از کار گذشته و درست کردن دندان، نیاز به پیگیری های مداوم و صرف هزینه های زیاد داشته باشد. تغذیه نامناسب، بی توجهی به بهداشت دهان و دندان و بی توجهی به معاینه مداوم از سوی دندانپزشکان، از عوامل اصلی خرابی و پوسیدگی های عمیق دندان است.

پوسیدگی چه زمانی رخ می دهد؟

پوسیدگی دندان زمانی ایجاد می شود که غذاهای حاوی کربوهیدرات بین دندان ها گیر بیفتند و به طور کامل با مسواک زدن و نخ دندان کشیدن پاک نشود. دلایل اصلی پوسیدگی دندان، غذاهای شکر، چسبنده و نوشیدنی هاست. هر چه شکر بیشتری مصرف شود، اسید بیشتری تولید می شود که منجر به پوسیدگی می شود. قند با پلاک ترکیب می شود و مینای دندان را تضعیف می کند و ما را در معرض پوسیدگی دندان قرار می دهد. هر بار که یک اسنک شیرین می خورید، دندان های شما برای ۲۰ دقیقه آسیب پذیر هستند. حالا در این شرایط خوب است کمی به فکر سلامتی دندان هایمان باشیم. جالب است بدانیم که برخی مواد غذایی می توانند به دندان ضرر بیشتری وارد کنند و با شناسایی آنها و خودداری از استفاده زیاد، می توانیم جلوی خرابی دندان را بگیریم.

شهر وند | هر ایرانی ۱۳ دندان خراب. خبرها خوب نیست وقتی سخن از سلامت دهان و دندان ایرانیان به میان می آید. رئیس اداره سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت، پیش از این گفته بود که هر ایرانی ۳۵ تا ۴۵ ساله، ۱۳ دندان خراب دارد. نتیجه یک مطالعه هم نشان داده بود که هر کودک ۱۲ ساله به طور میانگین ۹،۰۹ دندان خراب دارد که ۸۳ درصد از آن مربوط به پوسیدگی دندان است. اعدادی که صدای اعتراض وزیر بهداشت را هم در آورد. اوضاع نابسامان بهداشت دهان و دندان ایرانیان، اما به همین جا ختم نمی شود و متخصصان دندانپزشک معتقدند که شرایط نامطلوب تر از این حرف هاست، به ویژه زمانی که نوبت به کودکان می رسد. این متخصصان با کمی ضرب و جمع اعداد، اعلام می کنند که ۲۰۰ میلیون دندان خراب در دهان ایرانیان است. هزار و یک دلیل، منجر به خراب شدن دندان می شود اما شاید یکی از مهمترین دلایلی که باعث شده پوسیدگی دندان در ایران زیاد باشد، هزینه های بالای دندانپزشکی است. بسیاری از خدمات دندانپزشکی با تعرفه آزاد حساب می شود و همین هم افراد را برای مراجعه به دندانپزشک هراسان کرده است. شاید همین دلیل سبب شده تا خیلی ها حتی برای معاینه های ۶ ماهه هم به دندانپزشکی مراجعه نکنند و زمانی

این خوراکی ها دندان هایتان را خراب می کند

پاستا: مینای دندان بشدت در برابر رنگ های تیره آسیب پذیر است. یکی از خوراکی هایی که بر رنگ دندان ها تأثیر می گذارد، رنگ قرمز پاستا و مایع ماکارونی است. میناهای منفردار به راحتی این رنگ ها را به خود جذب و لکه های نازیبی ایجاد می کنند. همچنین اسید موجود در گوجه فرنگی باعث ایجاد منافذ در دندان می شود. برای برطرف کردن این مشکل بهتر است بلافاصله پس از خوردن پاستا و ماکارونی، آب را در دهان خود قرقره کنید تا سس روی دندان ها نماند.

باز آمیک راروی سالاد خود بریزید و بدون هیچ نگرانی میل کنید.
کاری: این پودر خیلی تیره نیست، اما رنگدانه های قوی آن باعث زرد شدن دندان و باقی ماندن زردی روی دندان ها می شود. هر گاه خواستید از غذاهای مملو از کاری استفاده کنید حتما بعد از آن آب زیاد بنوشید.
چای سیاه: تانین موجود در چای منجر به لکه دار شدن دندان ها می شود. برای این که دندان هایمان لکه دار نشود، بهتر است از چای سبز و گیاهی استفاده کنید.
کمپوت: بیشتر میوه ها خودشان به اندازه کافی شیرین اند، اما تولیدکننده های کمپوت، مقدار زیادی شکر به آنها اضافه می کنند. مر کبات کنسرو شده داخل شربت غلیظ بدترین خوراکی برای دندان هاست، زیرا مملو از اسید و شکر به طور یکجاست که هر دو باعث خراب شدن دندان های می شود.

میوه های خشک: اصولاً تنقلاتی مثل انجیر، کشمش یا زردآلوی خشک شده مملو از شکر و فیبر های سلولوزی غیر قابل حل شدن هستند که مثل جویدن تافی، شکر ها را در اطراف دندان جمع می کنند. بهتر است همیشه از میوه های تازه استفاده کنید.
نان سفید: کربوهیدرات موجود در نان سفید در آب حل و منجر به ترشح اسید می شود و همچنین مینای دندان را نیز از بین می برد. به علاوه نان سفید خاصیت چسبندگی هم دارد و ممکن است لای دندان ها باقی بماند.
مر کبات: مر کبات سرشار از اسیدند که برای دندان ضرر دارند. پس از خوردن مر کبات و خوراکی های مملو از آنها حتما آب بنوشید.
سرکه: این ماده غذایی ترش و خوشمزه باعث خراب شدن دندان ها می شود. البته کاهو با آسیدی که سرکه به دندان ها می رساند، مبارزه می کند. بنابراین سرکه

همچنین خوردن شکلات در موقع نامناسب باعث از بین رفتن دندان می شود. اگر خیلی خوردن شکلات را دوست دارید بهتر است از انواع شکلات تلخ استفاده کنید که ضرر بسیار کمتری دارند.
لیموناد: اسید موجود در لیمو باعث آسیب دیدن دندان ها می شود. لیموناد ترکیبی از شکر و لیموست که هر دو برای دندان ضرر دارند. حتی اضافه کردن تکه های لیمو به آب هم می تواند همین خطر را در بر داشته باشد.
پاپ کورن: پاپ کورن در میان دندان ها باقی می ماند و باعث رشد و پرورش باکتری های مضر می شود. دانه های شکوفه نکرده از همه بدتر هستند، زیرا بدون این که متوجه باشیم این دانه های سفت را گاز می زنیم و ممکن است باعث ترک خوردن یا شکستن دندان شوند.

آب نبات های سفت: مک زدن آب نبات در دهان شاید خیلی مضر به نظر نرسد، اما این نوع خوراکی ها باعث می شوند شکر های موجود در آنها برای مدت طولانی در دهان باقی بمانند. جویدن آنها هم ممکن است منجر به شکستن یا ترک خوردن دندان های سالم، پر کرده یا پانسمان شده شود.
آب معدنی: پروسه خالص سازی آب، منجر به اسیدی شدن آن می شود. اسید در دندان موجب پوسیدگی و کرم خوردگی می شود.
آدامس نعنائی: جویدن آدامس های نعنائی مثل این است که دندان های خود را در شکر خیسانده اید. سعی کنید از آدامس های بدون شکر همچون زالیپیتول استفاده کنید که با باکتری های دهانی نیز مبارزه می کنند.
شکلات جویدنی: شکلات های جویدنی لای دندان و لثه گیر می کنند و موجب ایجاد پلاک می شوند.

چیپس سیب زمینی: با هر بار گاز زدن چیپس، تکه های این ورقه های شور و برشته به دندان می چسبند و برای مدت طولانی در دهان باقی می مانند. این تکه های باقی مانده لای دندان ها، باکتری های تولیدکننده اسید در مبارزه با چیپس زیاده روی می کنند و در انتها به کرم خوردگی و خراب شدن دندان منجر می شوند.



کره بادام زمینی و مارمالاد: کره بادام زمینی و مارمالاد هر دو حاوی مقادیر زیادی شکر هستند. یعنی با گاز زدن هر لقمه ای که حاوی این مواد است، باکتری های پوسیدگی مینای دندان وارد عمل می شوند و از آن جا که هر دو این مواد چسبنک هستند، باعث می شوند باکتری ها به دندان های شما چسبند و بیشتر به آنها آسیب برسانند.

بلال: دندانپزشکان می گویند گاز زدن بلال (کبابی، آب پز یا بخارپز) موجب ترک خوردن یا شکستن دندان های سالم، پر کرده یا پانسمان شده، ارتودنسی، سیم یا براکت ها می شود. شما می توانید دانه های بلال را از بدنش جدا کنید و با فاشق (مثل ذرت مکر یکی) میل کنید.



نوشابه: بیشتر سوداها و نوشابه ها شامل اسید هستند که مینای دندان را از بین می برند. برای از بین بردن این اشکال، طوری نوشابه را سر بکشید که کمترین تماس را با دندان های شما پیدا کند.

این خوراکی ها برای دندان تان مفید است

خریزه: خریزه غنی از پلی فنل هاست که منجر به از بین رفتن پلاک دندان می شود، بنابراین خطر حفره سازی را کاهش می دهد. خریزه های تازه به خصوص در متوقف سازی روند تشکیل پلاک موثر هستند.
توت فرنگی: اگر می خواهید دندان های سالم داشته باشید، بهتر است توت فرنگی را دوست داشته باشید! آنها با ویتامین C، آنتی اکسیدان ها و همچنین اسید مالیک که حتی می تواند به طور طبیعی دندان های شما را سفید کند، همراه هستند.
زنجبیل: زنجبیل از بسیاری جهات حتی هنگامی که صحبت از سلامت دهان به میان می آید، شگفت انگیز است. ممکن است زبان شما را بسوزاند، ولی رشد باکتری را مهار می کند.

ویتامین C، لته های شما حساس تر و باکتری هایی که باعث بیماری پر یودنتال هستند، قوی تر می شوند.
غذاهای غنی از آنتی اکسیدان ها: آنتی اکسیدان ها با باکتری هایی که باعث التهاب و بیماری های پر یودنتال می شوند، مبارزه می کنند. آنها به محافظت از لثه ها و دیگر بافت ها از شکر آسیب سلولی و عفونت باکتریایی کمک می کنند. دلمه، پرتقال، کیوی، توت فرنگی، کلم بروکلی، انواع توت ها، انگور، کشمش و ... منابع آنتی اکسیدان هستند.
غذاهای حاوی پروبیوتیک: در حال حاضر شواهدی وجود دارد مبنی بر این که پروبیوتیک ها ممکن است باعث کاهش پلاک و افزایش لک های سالم شوند.

که آنها به آرامی سطوح دندان را پاک می کنند و ذرات مانده از مواد غذایی را از بین می برند. هر چند میوه و سبزی خام هم همین عمل را انجام می دهد، اما این بهانه ای برای مسواک زدن نیست. کرفس، سیب، خیار و هویج از جمله این مواد غذایی اند.
غذاهای غنی از ویتامین D: ویتامین D برای سلامت عمومی شما بسیار ضروری است، اما اگر دندان های سالم نیز می خواهید مهم است. دلیل اصلی آن کمک به بدن شما برای جذب بهتر کلسیم است.
غذاهای غنی از ویتامین C: ویتامین C قدرتمند است و می تواند رگ های خونی را تقویت کند و التهاب را کاهش دهد. ویتامین C همچنین برای تولید کلاژن که یک پروتئین کلیدی است به شما در مبارزه با بیماری های پر یودنتال کمک می کند. در فقدان

غذاهای غنی از کلسیم و فسفر: این عناصر سازه های مینای دندان اند و مصرف غذاهای غنی از آنها، ضروری است. اگر می خواهید دندان هایتان را قوی و سالم نگه دارید، ماست، پنیر، غذاهای دریایی، شیر، توفو، بادام و ... منابع کلسیم و دانه کدو تنبل، ماهی، برنج، اجیل، گوشت قرمز، تخم مرغ، آب قلم و ... هم منابع فسفرند.
غذاهای ترد: با آب زیاد برای سلامت دندان: غذاهای ترد، حاوی مقدار زیادی آب، برای دندان های شما یک راه عالی است. اول، جویدن باعث تولید بیشتر بزاق می شود که بهترین باکتری کش طبیعی است که باعث جلوگیری از حفره دندان می شود. دوم، به علت بافتن این غذاها به طور طبیعی ساینده هستند، به طوری