

مشکلات غیر مترقبه دندانانی!

چه کارهایی می‌تواند ساختمان دندان را به هم بریزد

و باعث دردهای کوچک یا بزرگ شود؟ راه‌حل در چنین مواقعی چیست؟



ترک خورده دارید. آیا دندانپزشک شما می‌تواند دندان را نجات دهد؟ بستگی دارد. بیشتر دندانپزشکان برای جلوگیری از بدتر شدن ترک، روکش دندان را توصیه می‌کنند. اگر دندان به گرما و سرما حساس است، مشکل پیچیده‌تر است. سعی کنید تازمانی که به دندانپزشک خود مراجعه می‌کنید، با طرف دیگر دهان خود غذا بجوید.

اگر ترک بالایی خط لهه باشد، ممکن است به عصب‌کشی و روکش دندان نیاز داشته باشید. با این حال، ترک عمیق‌تر به این معنی است که دندان باید کشیده شود. پر کردن دندان می‌تواند احتمال ترک خوردن را افزایش دهد.

● **حساس به سرما**

بستنی باید طعم خوبی داشته باشد، نه اینکه وقتی سرما به دندان‌هایتان می‌خورد، باعث شود حال‌تان به هم بخورد. اولین قدم این است که علت را پیدا کنید. می‌تواند پوسیدگی، ساییدگی مینای دندان یا پرکردگی‌ها، بیماری لثه، شکستگی دندان یا ریشه‌های نمایان باشد.

وقتی دندانپزشک مشکل را تشخیص داد، ممکن است به پر کردن، عصب‌کشی یا درمان لثه برای جایگزینی بافت از دست رفته ریشه نیاز داشته باشید.

● **مشکلات لثه**

آیا لثه‌هایتان به راحتی خونریزی می‌کنند؟ آیا حساس هستند؟ آیا متوجه می‌شوید که از دندان‌هایتان جدا می‌شوند؟ ممکن است بیماری لثه داشته باشید. تجمع پلاک، نوعی باکتری چسبنده، زیر خط لثه باعث این بیماری می‌شود. در صورت عدم درمان، این بیماری می‌تواند در مقطعی

● **اكرم انتصارى | روزنامه‌نگار**

مشکلات دندان یکی، دوتانیست. ممکن است هر بار با یک مشکل تازه در دندان‌هایتان مواجه‌شوید که منشأ آن را ندانید. هر کدام از مشکلات دندان یک نشانه‌دار در که با توجه‌به آن می‌توان در مان کرد. بعضی وقت‌ها همین نشانه‌های کوچک می‌توانند کاری کنند که با پیگیری به دندان آسیب کمتری برسد. در این مطلب می‌خواهیم از مشکلات رایج دندان بگوییم تا اگر به آن دچار شدید بدانید برای در مان موقت آن باید چه کار کرد؟

● **درد دندان متوالی**

اگر دندان درد داشتید در عین حال، شستن دهان با آب گرم، نخ دندان کشیدن برای خارج کردن غذاهای گیر کرده بین دندان‌ها و مصرف مسکن‌های بدون نسخه می‌تواند مفید باشد. اگر متوجه تورم یا چرک در اطراف دندان شدید، یا اگر تب دارید، می‌تواند نشانه آیسه، یک مشکل جدی‌تر، باشد. در اسرع وقت به دندانپزشک خود مراجعه کنید. ممکن است علاوه بر درمان‌های دیگر، به آنتی‌بیوتیک نیز نیاز داشته باشید.

● **دندان‌های لکه‌دار**

دندان‌های شما مانند لباس‌های شسته شده‌تان هستند؛ رویکرد صحیح، بسیاری از لکه‌ها را از بین می‌برد. غذاها، داروها، دخانیات و ضربه از جمله مواردی هستند که می‌تواند دندان‌های شما را تغییر رنگ دهد. دندانپزشک شما می‌تواند از یک ماده سفیدکننده و یک نور مخصوص استفاده کند. ساده‌ترین انتخاب، خمیر دندان سفیدکننده و دهانشویه‌های سفیدکننده است که فقط لکه‌های سطحی را از بین می‌برند.

● **حفره‌های کوچک**

این سوراخ‌های کوچک در دندان‌های شما خبر بدی هستند. وقتی باکتری

● **پوست و مو**

خوراکی‌هایی که موهایتان را به باد می‌دهد

نوع تغذیه در برنامه غذایی شما ممکن است ریزش مو را بیشتر کند. در این مطلب به ۵ غذا اشاره کرده‌ایم که می‌تواند از مقصران مخفی ریزش موی شما باشد.

۱ کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده

تمام کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده در رژیم غذایی شما، مانند نان سفید، بیسکویت و شیرینی، بین شما و موهای سالم قرامی گیرند. در کنار این، میان‌وعده‌های شیرین، مانند غلات شیرین‌شده و دسر ها، نیز در ریزش مو نقش دارند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ نشان داد که مصرف بیش از حد کربوهیدرات‌های ساده می‌تواند منجر به التهاب شود که ریزش مو را در زنان بدتر می‌کند.

۲ غذاهای سرخ‌شده

اگر می‌خواهید سالم بمانید و از موهای‌تان محافظت کنید، بهترین کار این است که غذاهای سرخ‌شده را از رژیم غذایی خود حذف کنید. این غذاهای اصلی یا میان‌وعده‌های سرخ‌شده اغلب سرشار از چربی‌های ترانس، چربی‌های امگا ۶ و نمک هستند؛ با این حال، مواد مغذی ندارند. این اجزا باعث التهاب سیستمیک و استرس اکسیداتیو می‌شوند که هر دومی‌توانند به فولیکول‌های مو آسیب



۳ ماهی تن

انواع ماهی‌های تن ممکن است از نظر تغذیه سالم برای شما عالی باشند، اما برای موهای شما مناسب نیستند. این نوع ماهی و همچنین یک سری ماهی‌های بزرگ تمایل به تجمع سطوح بالاتری از جیوه دارند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ نشان داد که خوردن ماهی تن، ماهی که سرشار از جیوه است، به طور بالقوه منجر به ریزش مو می‌شود.

باعث تحلیل استخوان شود و دندان‌هایتان ممکن است جابه‌جایی لق شوند. این امر می‌تواند جویدن و حتی صحبت کردن را دشوارتر کند. برای جلوگیری از بیماری لثه، روزانه مسواک بزنید، نخ دندان بکشید و با دهانشویه ضد عفونی‌کننده دهان خود را بشویید و برای تمیز کردن منظم به دندانپزشک خود مراجعه کنید.

● **دندان قروچه یا ساییدن دندان‌ها**

استرس یکی از علل دندان قروچه است. دندان‌های نامرتب یا مشکلات خواب نیز می‌توانند در بزرگسالان مقصر باشند. (در کودکان، علل می‌تواند شامل آلرژی باشد.) دندان قروچه می‌تواند باعث سردرد، درد فک و ترک خوردگی یا لق شدن دندان‌ها شود. اگر شب‌ها دندان قروچه می‌کنید، از دندانپزشک خود بخواهید که برای شما محافظ دهان تهیه کند. اگر این مشکل در طول روز است، مدیتیشن، ورزش یا راه‌های دیگری را برای مهار استرس امتحان کنید.

● **مشکلات دندان عقل**

اگر دندانپزشک شما می‌گوید دندان عقل یا دندان آسیای سوم شما بدون مشکل بیرون آمده است، خودتان را خوش شانس بدانید. اکثر مردم - ۹۰ درصد - حداقل یک دندان عقل نهفته دارند یا نمی‌تواند به طور کامل رشد کند. مشکلات دندان عقل می‌تواند باعث پوسیدگی، آسیب به دندان‌های مجاور و بیماری لثه شود. دندان‌های عقل معمولاً بین سنین ۱۷ تا ۲۵ سالگی در می‌آیند. دندانپزشک شما باید پیشرفت آن‌ها را پیگیری کند. اگر مشکل ساز شوند، ممکن است لازم باشد آن‌ها را بکشید.

بیشتر بدانیم

شست‌وشوی دهان با آب پیاز؛ یک تب‌بر واقعی؟!



وقتی کودک تب می‌کند والدین به سراغ هزار و یک راه می‌روند تا تب کودک‌شان چند درجه کمتر یا قطع شود. یکی از این روش‌ها استفاده از پیاز است. اما آیا واقعاً پیاز موثر است و می‌تواند درمانی برای پایین آوردن تب باشد؟ اگر می‌خواهید به جواب برسید این مطلب را بخوانید.

● **آیا پیاز تب کودک را پایین می‌آورد؟**

پیاز به دلیل خواص ضد عفونی و ضد میکروبی که دارد، علاوه بر کاهش تب، در پاک‌سازی بدن از عوامل عفونی نیز مفید است. اسید فسفریک موجود در پیاز به محض ورود به جریان خون، عوامل بیماری‌زاو عفونی را از بین می‌برد. این اثر بر روی کاهش تب و احساس بهتر بیماران نیز تاثیر گذار است. از پیاز می‌توان حتی برای درمان عفونت‌های گوش نیز بهره گرفت، تنها باید با دقت و مراقبت استفاده کرد.

● **چطور با پیاز تب کودک را پایین بیاوریم؟**

کف پای انسان شامل تعداد زیادی از پاپانه‌های عصبی است که به اندام‌های مختلف بدن وصل شده و به آن‌ها دسترسی دارند. پایین آوردن تب کودک‌ان با پیازیکی از روش‌های سنتی است که برخی خانواده‌ها از آن استفاده می‌کنند. قرار دادن حلقه‌های پیاز درون جوراب کودک یا ماساژ کف پا پیاز می‌تواند به کاهش تب کمک کند. این روش سنتی هنوز هم در بسیاری از فرهنگ‌ها به عنوان یک درمان خانگی موثر برای تب شناخته می‌شود.

● **روش‌های دیگر پایین آوردن تب کودک**

والدین باید توجه داشته باشند که استفاده از پیاز نباید جایگزین روش‌های اصلی مانند بشویه یا داروهای تأیید شده شود. روش‌های دیگری هم وجود دارد.

سبک کردن بدن پتوایستوی ضخیم باعث بیشتر شدن حرارت بدن کودک می‌شود. سبک کردن پوشش کودک در خواب تأثیر مثبتی در کاهش تب دارد.

کمپرس سرد قرار دادن پارچه خنک و مرطوب بر روی پیشانی کودک می‌تواند باعث کاهش دمای بدن شود. تیخیر آب پارچه نیاز به حرارت دارد و این حرارت را از بدن کودک جذب می‌کند و کودک خنک می‌شود. البته آب نباید خیلی سرد باشد و بهتر است دمایی نزدیک به دمای طبیعی بدن داشته باشد.

کنترل دمای محیط آگاهی با کاهش مناسب دمای محیط هم می‌توان تب کودک‌ان را کاهش داد. بودن در یک محیط خیلی گرم اثر خوبی روی تب ندارد. البته این موضوع به معنای کاهش دمای خانه کمتر از حد معمول نیست.

آبرسانی به بدن نوشیدن مایعات و آب به کمتر شدن تب کمک می‌کند. برای نوزادان هم شیر مادر و شیر خشک می‌تواند موثر باشد. در صورتی که کودک شما غذا هم می‌خورد، در صورتی که تمایل داشته باشد به او غذا بدهید.

داده تصویری

این ترکیبات مرگبار را در خانه نسازید!

مخلوط کردن مواد شوینده، نظافت را قوی‌تر نمی‌کند؛ بلکه در مواردی گازهای سمی و کشنده تولید می‌کند.



● **وایتکس + جوهر نمک (اسیدها)**
 خطرات: سرفه شدید، تنگی نفس، سوختگی مجاری تنفسی و در غلظت بالا، مرگ آنی
 تولید گاز کلر ← گاز سبز-زرد بسیار سمی

● **وایتکس + آمونیاک (پاک‌کننده‌های شیشه یا چندمنظوره‌ها)**
 خطرات: آسیب جدی به ریه، تنگی نفس، درد قفسه سینه و حالت تهوع شدید
 تولید گاز کلرامین ← تولید دودی سمی و خفه‌کننده

● **وایتکس + الکل (ضد عفونی‌کننده‌ها)**
 خطرات: آسیب به کبد، کلیه و سیستم عصبی مرکزی، اشتقاق آن می‌تواند منجر به بیهوشی و از دست دادن کنترل شود

● **وایتکس + سرکه**
 خطرات: سوختگی شیمیایی چشم‌ها و ریه

● **دو مدل لوله باکترن متفاوت (همزمان)**
 خطرات: ترکیب آن‌ها می‌تواند باعث انتشار در لوله‌ها یا پاشیدن مواد داغ و سوزاننده به صورت دست شما شود

فوت و فن

تلفن همراهمان چقدر میکروب دارد؟

گوشی‌های هوشمند، همراه همیشگی زندگی ما هستند. دستگاهی کار بردی که می‌تواند محلی برای تجمع میکروب‌ها باشد. لمس مکرر صفحه نمایش، بردن گوشی به میز غذا و حتی سرویس بهداشتی این ابزارهای دیجیتاال را به یکی از اصلی‌ترین عوامل انتقال بیماری‌ها تبدیل می‌کند.

● **گوشی‌های ما، منبع پنهان میکروب‌ها**

ما گوشی‌ها را در مکان‌های مختلف لمس می‌کنیم و آن را بین افراد مختلف رد و بدل می‌کنیم. این کارها می‌تواند گوشی را به منبع پنهان میکروب‌ها و عامل انتقال بیماری‌ها تبدیل کند. بسیاری از پاک‌کننده‌های خانگی می‌توانند به گوشی شما آسیب بزنند. دستمال‌های الکلی با غلظت بالای ۷۰ درصد می‌توانند پوشش محافظ گوشی را از بین ببرند و حساسیت لمسی صفحه‌را کاهش دهند.

● **راهکار امن و ساده برای تمیز کردن گوشی**

برای پاک‌سازی ایمن گوشی، همیشه طبق دستورالعمل سازندگان عمل کنید:

استفاده از دستمال میکرو فایبر نرم برای پاک کردن سطح گوشی. استفاده از دستمال‌های الکلی با ۷۰ درصد ایزوپروپیل الکل (نه بیشتر). از تماس مستقیم مایع با پورت‌ها جلوگیری نمایید. استفاده از برس نرم ضد الکتریسیته ساکن برای تمیز کردن محل‌هایی مثل اسپیکر و پورت شارژ.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۰۹۲۶۴/۱۴۰۶/۰۳۰۶۰۰۴۰۰۹۲۶۶ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۱ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای/ خانم سید حسین حسینی فرزند حسن بشماره شناسنامه ۳۷۵۰ صادره از مشهد در شش‌دانگ یک قطعه زمین محصور مشتمل بر ساختمان به مساحت ۲۰۲٫۰۳ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۳۶قرعی از ۱ اصلی واقع در اراضی پیرآباد خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو حوزة ثبت ملک مشهد ناحیه دو خریداری از مالک رسمی آقای / خانم محمد آبروشن محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۲۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۱/۱۵

بشیر پاشانی رئیس ثبت اسناد و املاک

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۰۵۳۳۲/۰۵۳۰۶۲۷۱ مورخ ۱۴۰۴/۰۳۰۶۲۷۱ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۹ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای مصطفی حسن زاده فرزند موسی بشماره شناسنامه ۳۱۴۷ در شش‌دانگ یکپکاب ساختمان به مساحت ۲۶/۱۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۵۷ اصلی واقع در اراضی روح آباد خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج خریداری از علیچان غفوری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۲۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۱/۱۵

امید خیر خور رئیس ثبت اسناد و املاک