

# راهکارهایی برای یک بوی در دسرساز

بوی بد دهان می‌تواند علت‌های مختلفی داشته باشد که راهکار برطرف کردن آن را هم متفاوت می‌کند



فائزه مهاجر | مترجم

بیشتر ما این تجربه را داشته‌ایم که هنگام صحبت کردن، بوی بد دهان شخص مقابل باعث عدم تحمل فضای گفت‌وگو شده است یا خودمان دچار مشکل بوی بد دهان شده‌ایم. به‌هر حال این بومی‌تواند اذیت‌کننده باشد و شاید در این گونه موارد تنهاراهکار ی که به‌ذهن می‌رسد خوردن آدامس باشد اما اگر علت بوی بد دهان را بدانیم بهتر می‌توانیم راهکار مناسبی برای از بین بردن آن را پیدا کنیم. ما می‌خواهیم به بعضی از علت‌ها و راهکارها بپردازیم.

**خشکی دهان** بعضی از نوشیدنی‌ها یا این که مایع هستند، اما در واقع می‌تواند دهان شما را خشک کند. آن‌ها باعث تحریک باکتری‌هایی می‌شوند که باعث بوی بد دهان می‌شود. نوشیدنی‌های حاوی کافئین، غذاهای تند، و حتی سیگار می‌توانند باعث خشکی دهان شوند. بوی بد دهان هنگام بیدار شدن از خواب در تنفس صبحگاهی هم به دلیل خشکی دهان ناشی از تولید نکردن بزاق زیاد هنگام خواب است.

**زبان** باکتری‌های روی زبان عامل اصلی بوی بد دهان هستند. زبان خود را همیشه با مسواک یا زبان‌خراش تمیز کنید. خراش‌ها کمی بهتر عمل خواهند کرد. از پلاستیک‌های شکننده که می‌توانند چفت شوند و همچنین پلاستیک‌های فلزی که می‌توانند تیز باشند، خودداری کنید.

**رژیم غذایی** و وقتی کربوهیدرات را از رژیم

غذایی حذف می‌کنید و مقدار پروتئین مصرفی خود را افزایش می‌دهید، بدن شما برای انرژی بیشتر شروع به سوزاندن چربی می‌کند. این فرایند ترکیباتی به نام کتون می‌سازد که باعث بوی بد دهان می‌شود. در این مورد، بهداشت بیشتر دهان و دندان مشکل را حل نمی‌کند، زیرا این دلیل اصلی نیست. بهترین راه استفاده از خوشبوکننده‌های دهان مثل آدامس بدون قند است.

**سرماخوردگی** عفونت‌های مجاری تنفسی مانند سرماخوردگی و برونشیت، انگار به اندازه کافی آزاردهنده نیستند و باید باعث ایجاد بوی بد دهان هم بشوند تا اذیت‌شوندگی تکمیل شود. این وضعیت به این دلیل است که باکتری‌های ایجادکننده بوی بد دوست دارند از مخاط تغذیه کنند (بله، ناخوشایند است) و اگر گرفتگی بینی دارید، به احتمال مجبور می‌شوید از راه دهان تنفس کنید که این کار

می‌تواند دهان شما را خشک کند. زخم ممکن است خود زخم مشکلی نداشته باشد اما بر اساس مطالعه‌ای در مجله میکروبیولوژی پزشکی، نوعی باکتری به نام هلیکوباکتری پیلوری که باعث ایجاد زخم می‌شود نیز می‌تواند باعث ایجاد بوی بد دهان شود. در مان باکتری ممکن است بوی بد را از بین ببرد. پزشک می‌تواند شمار از نظر هلیکوباکتر پیلوری آزمایش و برای آن آنتی بیوتیک تجویز کند.

**دارو** بیش از ۴۰۰ داروی تجویزی و بدون نسخه، از جمله داروهای ضد افسردگی و داروهای آلرژی، می‌توانند جریان بزاق را از بین ببرند. این مایع به شست‌وشوی غذا و باکتری‌ها کمک و از بوی بد دهان جلوگیری می‌کند. تغییر دارو همیشه یک گزینه نیست، بنابراین انجمن دندان پزشکی آمریکا توصیه می‌کند که هیدراته بمانید و برای مرطوب نگه داشتن دهان خود آدامس بدون قند بجوید.

دهان شویه هم می‌تواند گزینه مناسبی باشد و کمک کند. **سنگ لوزه** این خوشه‌های کوچک مایل به سفید که از باکتری‌های سخت‌شده، ذرات غذا، سلول‌های مرده و مخاط تشکیل شده‌اند در برآمدگی‌های لوزه‌ها و پشت زبان شما به دام می‌افتند. آن‌ها معمولاً به جز ایجاد بوی نامطبوع ضرر دیگری ندارند. آن‌ها اغلب خود به خود از جای خود خارج می‌شوند، اما گاهی

اوقات می‌توانید با غرغره کردن با آب نمک این روند را تسریع کنید. دندان پزشک شما ممکن است گزینه‌های دیگری برای شما داشته باشد. **میوه خشک** میوه‌های خشک قند بسیار بالایی دارند و باکتری‌های ایجادکننده بو دوست دارند از این مواد تغذیه کنند. یک چهارم فنجان کشمش، ۲۱ گرم شکر دارد. همین مقدار زردآلو خشک، ۱۷ گرم شکر دارد. در واقع مانند خوردن ۴ تا ۵ قاشق چای خوری شکر خالص است. علاوه بر این، میوه‌های خشک چسبناک هستند، بنابراین می‌توانند روی دندان‌ها و بین‌آنها گیر کنند. بنابراین بعد از خوردن میان‌وعده حتماً از نخ دندان و مسواک استفاده کنید.

**رفلاکس اسید معده** رفلاکس و سوزش معده دوشانه بیماری گوارشی هستند. بوی بد دهان شما ممکن است به دلیل برگشت برخی از مواد غذایی معضم نشده باشد، یا ممکن است تحریک ناشی از اسید معده باعث ترشح ترشحات پشت حلق شود. اگر اغلب دچار سوزش معده می‌شوید یا پزشک خود مشورت کنید و برای درمان از او کمک بخواهید. **خرابی دندان** اگر کسه‌ای دندان یا پرکردگی می‌توانند ذرات غذا را به دام بیندازند و باکتری تولید کنند و در نتیجه باعث ایجاد حفره، بیماری لثه و بوی بد دهان شوند. دندان مصنوعی نامناسب هم می‌تواند همین مشکلات را ایجاد کند که همگی باعث بوی بد دهان می‌شوند.

مصرف کافئین باشد.

یک شات بسیار کوچک اسپرسو، حاوی حدود ۶۰ تا ۷۰ میلی گرم کافئین است و این رقم در یک فنجان چای سیاه به ۹۰ میلی گرم هم می‌رسد. چای سبز و چای سفید کافئین کمتری دارند و نوشابه‌ها از نظر محتوای کافئین متفاوت هستند؛ همین‌طور نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌توانند مقداری زیادی کافئین یعنی بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی گرم در یک بطری داشته باشند. نوشابه و انرژی‌ها حاوی قندهای افزوده زیادی همراه با سایر مواد شیمیایی هستند که برای سلامتی مفید نیستند.

**۳ چه کسانی باید قهوه را با احتیاط مصرف کنند؟**

۱. **آکادمی اطفال آمریکا** می‌گوید کودکان ۱۲ تا ۱۸ ساله نیز نباید بیش از ۱۰۰ میلی گرم کافئین در روز مصرف کنند. این توصیه در مورد زنان باردار و مادران شیرده هم صدق می‌کند. سایر افرادی که باید احتیاط کنند عبارتند از: کسانی که بیماری‌های زمینه‌ای قلبی دارند. کسانی که از داروهایی استفاده می‌کنند و می‌تواند در در آنسبت به اثرات کافئین حساس‌تر کند، مانند برخی از داروهای تیرئوئید و داروهای ضد افسردگی. علاوه بر این، افرادی که مشکل خواب دارند باید مصرف کافئین خود را به ساعات صبح محدود کنند.



مشکل در خواب شود. بر اساس اعلام سازمان غذا و داروی ایالات متحده، ۴۰۰ میلی گرم کافئین در روز برای بیشتر بزرگسالان «بی‌خطر» است؛ این تقریباً مقداری است که در چهار فنجان ۸ خلی کوچک قهوه دم‌کرده وجود دارد. بسیاری از افراد ممکن است بیش از این مقدار بنوشند و هیچ عارضه بدی را تجربه نکنند؛ اما افرادی که مشکلاتی در خوابیدن یا مشکلات دیگری دارند، باید بدانند که ممکن است دلیل آن

از آن‌جا که میلیون‌ها نفر در سراسر جهان روز خود را با قهوه آغاز می‌کنند، تحقیقات زیادی در باره مصرف کافئین انجام شده است. با وجود این تحقیقات، این سوال همچنان مطرح است که نوشیدن چه مقدار قهوه مفید است و نوشیدن چه مقدار «بیش از حد» محسوب می‌شود؟ اصلاً اگر قهوه دوست ندارید، آیا نوشیدن چای یا دیگر نوشیدنی‌ها فواید مشابهی دارد؟ با مرور نتایج این تحقیقات جواب این سوال را خواهیم داد.

**۱ چه اندازه قهوه می‌تواند مفید باشد؟**

قهوه حاوی مواد شیمیایی است که گمان می‌رود خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی دارند و احتمالاً با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های متعددی از جمله بیماری‌های قلبی، دیابت، برخی سرطان‌ها و حتی زوال عقل مرتبط است. مواد موجود در قهوه می‌تواند به بدن در استفاده بهتر از انسولین و کنترل قند خون کمک کند. به‌طور کلی بین ۲ تا ۴ فنجان قهوه در روز می‌تواند مفید باشد. نکته جالب دیگر ضرر کمتر قهوه آسیاب‌شده نسبت به قهوه فوری است.

**۲ مصرف چقدر قهوه زیاده است؟**

مصرف قهوه زیاد به معنای مصرف کافئین بیش از حد است که می‌تواند باعث تپش قلب، اضطراب، بی‌قراری و

● **مواد لازم (برای ۲ نفر)**

گوچه فرنگی: ۴ عدد متوسط  
پیاز: یک عدد متوسط  
گوشت چرخ‌کرده: ۲۵۰ گرم  
نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به مقدار کافی  
روغن مایع: ۶ قاشق غذاخوری

● **طرز تهیه:**

پیاز را پوست گرفته، به همراه گوچه‌ها خوب بشویید. پیاز را بسته به ذائقه‌تان نگینی یا خدالی خرد کنید. گوچه‌ها را هم پوست گرفته، به صورت جداگانه نگینی درشت خرد کنید. در یک تابه روغن بریزید و سبزی گوشت چرخ‌کرده را به آن اضافه کنید و آن را حرارت کم سرخ کنید تا رنگش تغییر پیدا کند. اگر دوست دارید پیاز در غذا دیده شود، ابتداییمی از آن را تفت داده و

بعد بقیه گوشت را در آن بریزید. بعد از این که گوشت تفت خورد باقی مانده پیاز را اضافه کرده و دوباره کمی دیگر سرخ کنید. البته برای این حالت، پیاز باید نگینی درشت خرد شده باشد.

حالا گوچه، نمک، فلفل و زردچوبه را به غذا اضافه کنید، در ظرف را بگذارید و حرارت را کم کنید. اجازه دهید گوشت با آب گوچه بپزد تا و ایشکا جا بیفتد. می‌توانید به دلخواه یک تخم‌مرغ شکسته و روی و ایشکا بیندازید تا بپزد و بعد آن را سرو کنید.

● **نکته‌ها:**

امروزه در این غذا از رب گوچه هم استفاده می‌شود. البته

گیلانی‌ها کمی رب انار هم به آن می‌زنند. می‌توانید از سبب ز مینی نگینی و سرخ شده در کنار این غذا استفاده کنید.

همچنین می‌توانید با اضافه کردن قدری دارچین آن را خوش طعم‌تر کنید. اگر در مرحله پخت نیاز بود به غذا آب اضافه شود تا غذا خوب بپزد و ته نگیرد حتماً از آب جوش استفاده کنید.

گیلانی‌ها این غذا را کمی ترش سرو می‌کنند و در انتهای کار کمی به آن آغوره یا آلیمو اضافه می‌کنند. شما هم می‌توانید این کار را انجام دهید.



از هوش مصنوعی بپرس

به کودک عسل بدھیم؟



شما برای چه سوالاتی به سراغ هوش مصنوعی می‌روید؟ ما سعی می‌کنیم در این ستون با استفاده از هوش مصنوعی، جواب سوالاتی را که به تجویز پزشکی نیاز ندارند و دانش سلامت‌مان را بالا می‌برند پیدا کنیم. این بار از هوش مصنوعی پرسیدیم: «چرا نباید به کودک کان عسل داد؟ عسل برای کودکان چه ضرری دارد؟»

دادن عسل به کودکان زیر یک سال به دلیل خطر ابتلا به بوتولیسم نوزادان توصیه نمی‌شود. بوتولیسم نوزادان یک بیماری نادر اما جدی است که توسط سم بوتولینوم ایجاد می‌شود. این سم توسط باکتری کلوستریدیوم بوتولینوم تولید می‌شود که می‌تواند در عسل وجود داشته باشد.

● **چرا نوزادان در معرض خطر هستند؟**

**عدم تکامل سیستم گوارشی** سیستم گوارشی نوزادان هنوز به‌طور کامل تکامل نیافته است و نمی‌تواند به‌طور مؤثر باکتری کلوستریدیوم بوتولینوم را از بین ببرد.

**نبود باکتری‌های مفید** نوزادان هنوز باکتری‌های مفید کافی در روده خود ندارند تا از رشد باکتری کلوستریدیوم بوتولینوم جلوگیری کنند.

● **علامه بوتولیسم نوزادان:**

علامه بوتولیسم نوزادان معمولاً بین ۳ تا ۳۰ روز پس از مصرف عسل آلوده ظاهر می‌شود. این علامه عبارتند از: بی‌هوشی، ضعف عضلانی، بی‌حالی و خواب‌آلودگی، مکیدن ضعیف یا امتناع از شیر خوردن، گریه ضعیف، افتادگی پلک‌ها، مشکل در تنفس. در موارد شدید بوتولیسم نوزادان می‌تواند منجر به فلج و نارسایی تنفسی شود.

● **چهارمانی دادن عسل بی‌خطر است؟**

پس از یک سالگی، سیستم گوارشی کودک به اندازه کافی تکامل یافته است تا بتواند با باکتری کلوستریدیوم بوتولینوم مقابله کند. بنابراین، دادن عسل به کودکان بالای یک سال بی‌خطر است و تنها برای کودکان زیر یک سال باید احتیاط کرد.



تازه‌ها

## هشدار مهم دانشمندان برای روشن کردن شمع در خانه!

نشتن زبر نور شمع در خانه به نظر جالب و دوست‌داشتنی می‌آید، اما دانشمندان هشدار می‌دهند این کار می‌تواند روی توان مغزی‌تان اثر منفی بگذارد.

محققان دانشگاه بیرمنگهام در بررسی‌های خود به این نتیجه رسیدند، آلودگی هوا ناشی از دود شمع در فضای بسته، مکانی که تهویه‌هوای مناسب نداشته باشد، تاثیر منفی دارد.

مردم اغلب در خانه خود شمع‌های معطر زیبا یا شمع‌های روی کیک‌های تولدشان را

نگه می‌دارند و گاهی اوقات آن‌ها را روشن

می‌کنند و کنار شمع‌ها می‌نشینند. این

تحقیق نشان داد حتی قرار گرفتن در

معرض آلودگی کوتاه‌مدت هوا، اثرات منفی

سریعی روی عملکردهای ضروری مغز برای

انجام دادن فعالیت‌های روزانه دارد. در

آزمایشی که روی داوطلبان انجام شد، به آن

ها دو تصویر نشان دادند که یکی تصویر مرد و

دیگری زن بود. داوطلبان هر بار که چهره مرد را می‌دیدند، باید د کمه زنگی را فشار می‌دادند و هر بار که چهره زن را می‌دیدند، باید د کمه دیگری را فشار می‌دادند. زمانی که اتاق آلوده از دود شمع بود، پاسخ‌دهی داوطلبان طولانی‌تر از زمانی می‌شد که هوای اتاق تمیز بود.

محققان می‌گویند، خطر دود شمع‌ها ممکن است از دود سیگار بیشتر باشد. در واقع ذرات ریز آلودگی‌های ناشی از دود شمع از طریق ریه‌ها وارد جریان خون می‌شود و در نهایت از لایه سد محافظ مغز عبور می‌کند و از توانایی ذهنی فرد می‌کاهد.

پیشگیری

## چطور با افزایش سن، انرژی‌مان را حفظ کنیم؟

با افزایش سن، تغییراتی در بدن به وجود می‌آید که ممکن است انرژی شما را کاهش دهد. حتی اگر به سرعت قبل نیستید و قدم‌ها پتان کند شده است راه‌هایی وجود دارد که می‌توانید انرژی‌تان را حفظ و برای آن باید روی رژیم غذایی، ورزش و خوابیدن تمرکز کنید.



● **منوی خود را مدیریت کن**

نگاهی تازه به آن چه در بشقاب‌تان است بیندازید. انواع غذای مناسب می‌تواند انرژی شما را افزایش دهد و احساس بهتری در شما ایجاد کند. با افزایش سن، توانایی بدن برای تبدیل غذا به انرژی کاهش می‌یابد. در نتیجه، بسیاری وزن اضافه می‌کنند. با این حال، می‌توانید به‌خودتان کمک کنید که تناسب‌اندام‌پرانرژی بمانید. سطح قند نقش زیادی دارد. برخی از متخصصان می‌گویند غذاهای با شاخص گلیسمی پایین مانند لوبیا، سبزیجات غیر نشاسته‌ای، آجیل و محصولات غلات کامل می‌توانند به حفظ تعادل قند خون کمک کنند.

● **کمیت هم مهم است**

کالری بسیار کم می‌تواند بدن شما را برای دریافت انرژی دچار گرسنگی کند. مقدار زیاد آن هم باعث افزایش وزن و احساس تنبلی می‌شود. این که هر روز چقدر باید بخورید به چندین چیز بستگی دارد، به‌خصوص این که چقدر فعال هستید. با پزشک یا متخصص تغذیه در مورد میزان کالری مورد نیاز خود صحبت کنید.

● **حرکت کنید**

ممکن است متوجه شوید که کمتر از دوران جوانی ورزش می‌کنید اما هر چه بیشتر فعال باشید، احساس انرژی بیشتری خواهید داشت. ورزش و فعالیت بدنی نیز راه‌های عالی برای کمک به خلق و خوی شما هستند. اگر مشکلاتی دارید که شمار از انجام کارهایی که زمانی از آن لذت می‌بردید باز می‌دارد، خلاق باشید. اگر آرتروز زانو شمار از دویدن یا بازی بسکتبال باز می‌دارد، شنا یا دوچرخه‌سواری ممکن است برای شما مفید باشد. با افزایش سن نباید حرکت را متوقف کنید. در عوض به دنبال راهی دیگر برای حرکت داشتن در روز فکر کنید.

● **کمی استراحت کن**

برای برخی از ما، این یکی از شوخی‌های کوچک زندگی است: وقتی باز نشسته می‌شوید و مجبور نیستید برای کار بیدار شوید، به نظر می‌رسد دیگر نمی‌توانید در آن ساعت بخوابید. اما خوابیدن به اندازه کافی مهم است. سعی کنید خواب منظم داشته باشید و هر چه شمارا از این روند دور می‌کند، کنار بگذارید.