

مسواک دستی یا برقی؛ مسئله این است

پاسخ به یک سوال مهم درباره مسواک‌ها که ممکن است ذهن شما را هم درگیر کرده باشد و نقش مهمی در سلامت دهان و دندان دارد

پزشکی

مسواک کردن دندان‌ها، یکی از اساسی‌ترین مراقبت‌های بهداشتی دهان و دندان است. در این موضوع انتخاب مسواک مناسب حرف اول را می‌زند و همیشه در باره آن سوال‌های زیادی داریم. به تازه‌گی یک سوال جدید هم به آن‌ها اضافه شده است که آیا از مسواک برقی استفاده کنیم یا دستی؟! کدام یک برای تمیز کردن دندان‌ها بهتر است و می‌تواند از دندان‌های ما محافظت کند و طول عمر آن‌ها را بالا ببرد تا گذرمان به دندان‌پزشکی نیفتد؟ امروز می‌خواهیم درباره تفاوت‌ها و فایده‌های مسواک دستی و برقی بنویسیم تا با مقایسه آن‌ها بهتر بتوانید تصمیم‌گیری و انتخاب کنید.

● مثبت و منفی‌های مسواک برقی

بنا به گفته انجمن دندان‌پزشکی آمریکا، هر دو مسواک برقی و دستی می‌توانند میکروب‌های دندان را برطرف و از پوسیدگی دندان و بیماری‌های دهانی پیشگیری کنند. هر کدام از مسواک‌های برقی و دستی، مزایا و معایب خود را دارند و انتخاب بهترین نوع به نیازها و اولویت‌های شخصی افراد بستگی دارد. برای مثال مسواک‌های برقی فواید و معایبی دارد که از آن‌ها خواهیم گفت.

● نقاط مثبت مسواک برقی

کارایی بیشتر و استفاده آسان | مسواک‌های برقی به دلیل داشتن حرکت سریع و منظم برس‌های می‌توانند آلودگی‌ها و باکتری‌های بیشتری را پاک کنند. استفاده

از این مسواک‌ها برای افرادی که مشکلات حرکتی یا در دست دارند، آسان است. **زمان سنج و حسگر** | مسواک‌های برقی زمان سنج دارند و مدت زمان مناسب مسواک‌زدن را که معمولاً ۲ دقیقه است به شما یادآوری می‌کنند. همچنین برخی از مسواک‌های برقی مجهز به حسگر هستند و در صورتی که بیش از حد به دندان‌ها فشار بیاورید، هشدار می‌دهند. یادتان باشد مسواک‌های برقی صدمه‌ای به لثه یا مینای دندان وارد نمی‌کند. **جالب برای کودکان** | کودکان معمولاً از مسواک‌زدن طفره می‌روند. اما مسواک‌های برقی آن‌قدر جالب هستند که آن‌ها را به مسواک‌زدن تشویق می‌کنند. البته برای کودکان در سنین دبستان به بعد می‌توان از این نوع مسواک‌ها استفاده کرد.

● روی منفی مسواک برقی

مسواک‌های برقی به‌خودی‌خود تمیزکنندگی بیشتری ندارند و اگر مسواک دستی به‌درستی استفاده شود میزان برداشت پلاک‌دندانی یعنی همان تمیزشدن سطوح مختلف دندان‌ها در هر دوروش برابر بوده است. گران بودن، نیاز به شارژ یا تعویض باتری و وزن بالای مسواک‌های برقی از مواردی هستند که استفاده از آن‌ها به‌اماموگر می‌کشاند. درضمن این نوع مسواک‌ها به دلیل لرزشی که ایجاد می‌کنند، کمی بیشتر از معمول موجب حرکت بزاق دهان و کلافه‌کننده می‌شوند.

● تکلیف مسواک دستی چه می‌شود؟

بیشتر ما جزو مصرف‌کننده‌های مسواک دستی هستیم. این مسواک‌ها به راحتی در دسترس مان هستند و بدون نیاز به شارژ و باتری به سراغ‌شان می‌رویم. البته قیمت و وزن کمتر این مسواک‌ها هم شاید نوعی برگ برنده باشد. نکته مهمی که باید به آن توجه کنیم، این است که کیفیت مسواک‌زدن دستی معمولاً کمتر از مسواک‌های برقی است. درضمن برخی از افراد هنگام مسواک‌زدن دقت نمی‌کنند و حوصله به خرج نمی‌دهند. به همین دلیل مسواک دستی آن‌طور که باید دندان‌ها را تمیز نمی‌کند. همچنین مسواک‌های دستی، امکاناتی چون

زمان‌سنج، حسگر فشار و این قبیل فناوری‌ها را ندارد و بسیار ساده هستند و به‌طور کلی مسواک‌های برقی باکتری‌ها و میکروب‌های داخل دهان را راحت‌تر تمیز می‌کند.

● دستورالعمل‌ها مهم‌تر از مسواک هستند!

موضوع مهمی که باید مدنظر داشته باشید، این است که دستورالعمل‌ها برای استفاده از مسواک مهم‌تر از نوع آن هستند. * توصیه می‌شود مسواکی را انتخاب کنید که موهای نرم داشته باشد؛ چه دستی و چه برقی. موهای سفت‌تر می‌تواند به لثه‌های شما آسیب برساند و حتی شکاف‌های ریزی در دندان‌هایتان ایجاد کند.

* طلی مسواک‌زدن هر روز به که باید ۲ دقیقه طول بکشد، پیشنهاد شده است که مسواک خود را با زاویه ۴۵ درجه در برابر دندان‌ها و خط لثه نگه دارید. اگر از مسواک برقی استفاده می‌کنید حتماً از دستورالعمل شرکت سازنده استفاده کنید. * هر ۳ تا ۴ ماه یک بار مسواک جدید بخرید. اگر مسواک برقی دارید سر آن را تعویض کنید، چون اگر موهای مسواک ساییده شده باشند نمی‌توانند به شکاف‌های کوچک اطراف هر دندان وارد شوند و کار خود را انجام دهند.

تغذیه

سیب خوردن واقعا به عمرمان اضافه می‌کند؟

«هر روز صبح یک سیب بخور تا هیچ وقت گذرت به پزشک نیفتد!» این را شاید بیشتر ما شنیده باشیم. محققان چینی هم به این موضوع علاقه‌مند شده و درباره آن تحقیقات مفصلی



انجام دادند. آن‌ها برای مصرف سیب و ارتقای سلامت معادله جدیدی کشف کرده‌اند که مشخص می‌کند برای کاهش خطر مرگ، باید به‌طور کلی چه مقدار سیب در روز خورد. تحقیقات پژوهشگران بیمارستان یانگ‌تسه در چین می‌گوید افرادی که ۳ تا ۴ سیب در هفته می‌خورند، ۳۹ درصد کمتر از افرادی که اصلاً سیب نمی‌خورند یا کمتر از یک سیب در ماه می‌خورند، با خطر مرگ مواجه‌اند. آن‌ها دریافتند که مصرف این میوه نشاسته‌دار به میزان سه تا شش واحد در هفته خطر مرگ زودرس را تا ۳۰ درصد کاهش می‌دهد. در عین حال این

میوه، منبع بسیار خوبی از پروبیوتیک‌ها مانند پکتین (فیبر طبیعی) است که باکتری‌های خوب روده را تغذیه می‌کند. نکته‌ای که باید به آن توجه داشت این است که سیب‌هایی با پوست قرمز و تیره در مقایسه با سیب‌هایی که پوست روشن‌تری دارند، اغلب آنتی‌اکسیدان بالاتری دارند. نتایج تحقیقات جدید در حالی منتشر می‌شود که یک مطالعه قبلی نشان داده بود زنانی که یک یا چند سیب در روز می‌خورند، در مقایسه با زنانی که اصلاً سیب مصرف نمی‌کنند، ۲۸ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند. همچنین مصرف موز به عنوان یک منبع عالی پتاسیم، گلابی که سرشار از فیبر، پتاسیم و ویتامین کاست و فلفل دلمه‌ای قرمز که منبع ویتامین ث است، می‌تواند به داشتن یک رژیم غذایی سالم کمک کند.

تازه‌ها

کفگیرهای مشکی را کنار بگذارید!

از اشتعال که آژانس حفاظت از محیط زیست آمریکا برخی از آن‌ها را ممنوع کرده است. خطر این است که این مواد شیمیایی به‌ویژه تحت گرما می‌توانند از پلاستیک خارج شوند و گرما دقیقاً همان چیزی است که کفگیر، ملاقه یا ابزار پلاستیکی شما در تابه یا آن برخورد می‌کند. محققان در این پژوهش براساس قرار گرفتن روزانه در معرض ظروف پلاستیکی سیاه و سفید آشپزخانه مانند کاردک و قاشق‌های شکاف‌دار که آلوده به این مواد سمی هستند، برآورد کردند که یک فرد می‌تواند روزانه به‌طور متوسط بارها در معرض این مواد قرار بگیرد. همچنین محققان در طول تحقیق فهمیدند بسیاری از کفگیرهای مشکی برچسب‌های اشتباهی دارد که نشان‌دهنده واقعیت نیست. همه این‌ها دلایل خوبی است که کفگیرهای مشکی و پلاستیکی خود را کنار بگذارید.



تحقیقات نشان می‌دهد که به احتمال زیاد پلاستیک سیاه حاوی مقادیر قابل توجهی از مواد شیمیایی سمی، از جمله مواد پیشگیری‌کننده از اشتعال باشد که می‌توانند در طول پخت‌وپز وارد غذا شوند. به همین دلیل اگر کفگیر، قاشق همزن یا سایر وسایل آشپزخانه شما پلاستیکی و مشکی است و هنگام آشپزی یا سرو غذا با حرارت تماس پیدا می‌کند، آن‌ها را با وسایل بهتر جایگزین کنید. به نوشته نیویورک تایمز، کارشناسان می‌گویند با زیافت پلاستیک سیاه رنگ و جداسازی آن بسیار سخت است و به نظر منبع مواد شیمیایی پلاستیک بازیافتی از زباله‌های الکترونیکی مانند رایانه‌ها، تلویزیون‌ها و لوازم خانگی است. با زیافت زباله‌های الکترونیکی می‌تواند مواد شیمیایی سمی را به مواد پلاستیکی وارد کند، از جمله مواد پیشگیری‌کننده

بیشتر بدانیم

راهنمای پیلاتس برای افراد مسن

فائزه مهاجر | پیلاتس یکی از ورزش‌های با شدت فشار پایین است که صرف نظر از سن، شرایط و توانایی بدن، می‌توانید آن را شروع کنید. پیلاتس می‌تواند با افزایش سن به سلامت استخوان، قدرت و تحرک شما کمک کند. حتی می‌تواند وضعیت بدن، حافظه و خلق‌وخوی شما را بهبود ببخشد، به همین دلیل هیچ‌گاه برای شروع پیلاتس دیر نیست. پیلاتس به دلیل شدت فشار کمی که بر بدن دارد، ورزش بسیار مناسبی برای افراد مسن محسوب می‌شود و فواید زیادی دارد. در ادامه فواید تمرینات پیلاتس برای سالمندان را مرور می‌کنیم.



بهبود تراکم استخوان | با افزایش سن، حفظ تراکم استخوان برای مقابله با پوکی استخوان مهم است. افزایش تراکم استخوان از طریق ورزش‌های تحمل وزن، کلید کاهش زوال استخوان است.

بهبود وضعیت | از دست دادن تراکم استخوان در سالمندی منجر به ناهماهنگی و خمیدگی و وضعیت بدن و خمیدگی باعث فشارده شدن مفاصل می‌شود. تمرینات پیلاتس باعث ایجاد سهولت در تحرک مفاصل و افزایش هماهنگی و تعادل در بدن می‌شود که در نتیجه انعطاف‌پذیری در عضلات و بهبود وضعیت بدن را به همراه دارد.

افزایش تعادل | تعادل و هماهنگی برای انجام فعالیت‌های روزمره ضروری است. افراد با افزایش سن تغییراتی در الگوی راه رفتن تجربه می‌کنند. پیلاتس از طریق تمرینات تعادلی خاص و تقویت تنه، باسن، پاها و مچ می‌تواند تعادل و راه رفتن را بهبود ببخشد و همچنین کمک می‌کند در نحوه نشستن، حمل و برداشتن اشیاء یا بالا و پایین رفتن، عادت‌های بهتری ایجاد کنید.

بهبود تحرک | تحرک، مجموعه تعادل بین قدرت و انعطاف‌پذیری است. قدرت بدون انعطاف‌پذیری بدن را سفت و مستعد آسیب می‌کند. انعطاف‌پذیری بدون قدرت بدن را بدون پشتوانه، ضعیف می‌کند. یک مطالعه در سال ۲۰۲۲ نشان داد انجام شش هفته تمرینات پیلاتس می‌تواند بهبود تحرک و عملکرد در برای افراد مسن به همراه داشته باشد. **تقویت سیستم ایمنی** | مطالعات نشان می‌دهد پیلاتس می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی به خصوص در افراد مسن کمک کند. یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ روی مردان بالای ۶۵ سال بهبود قابل توجه در عملکرد سیستم ایمنی بعد از ۱۲ هفته انجام تمرینات پیلاتس را نشان داد.

داده تصویری



بیشتر بدانیم

۳ نکته درباره آنتی‌بیوتیک‌ها که شاید ندانید



با فرار سیدن زمستان و تغییرات دمای، سیستم ایمنی بدن ما تحت تاثیر قرار می‌گیرد و در برابر بیماری‌های زمستانی آسیب‌پذیرتر می‌شویم. خیلی‌ها در زمان سرماخوردگی خودسرانه به سراغ آنتی‌بیوتیک‌ها می‌روند، چون فکر می‌کنند آن‌ها معجزه می‌کنند. اما مصرف آن‌ها روی بدن بی‌تاثیر نیست. از این تاثیرات چیزی می‌دانید؟!

۱. تاثیر آنتی‌بیوتیک‌ها بر روده

در بدن ما اکوسیستم‌های مختلفی وجود دارد که بزرگ‌ترین آن‌ها میکروبیوتای روده یا «فلور روده» است. این اکوسیستم شامل میلیاردها ارگانیسم زنده شامل ویروس‌ها، انگل‌ها و قارچ‌هاست که عمدتاً از باکتری‌ها تشکیل شده‌اند. زمانی که آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنیم، این داروها علاوه بر نابود کردن باکتری‌های عامل عفونت، باکتری‌های مفید روده را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهند. این امر ممکن است تعادل میکروبیوتای روده را برهم‌زند و برخی باکتری‌ها را به سمت رشد بیش از حد و مضر شدن ببرد.

۲. خطر بروز عفونت قارچی در زنان

یکی دیگر از اکوسیستم‌های حساس بدن به آنتی‌بیوتیک‌ها، میکروبیوتای واژینال یا «فلور دودر لاین» است که ۹۰ درصد آن‌ها از باکتری‌های لاکتیکی تشکیل شده است. تعادل این باکتری‌ها با ایجاد یک لایه محافظ بر سطح مخاط واژینال، از عفونت‌ها جلوگیری می‌کند. مصرف آنتی‌بیوتیک می‌تواند با بین بردن این باکتری‌ها، سد محافظتی طبیعی را تضعیف کند. در نتیجه، قارچ‌ها یا ارگانیسم‌های دیگر می‌توانند از این عدم تعادل استفاده کرده و باعث بروز عفونت شوند.

۳. مقاومت آنتی‌بیوتیکی

مقاومت آنتی‌بیوتیکی، توانایی یک باکتری در مقاومت در برابر درمان با آنتی‌بیوتیک است و این پدیده در سال‌های اخیر به یکی از دغدغه‌های بزرگ بهداشت عمومی تبدیل شده است. باکتری‌ها ضمن تطبیق با محیط خود و انجام جهش‌های ژنتیکی در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها مقاومت می‌شوند. این جهش‌ها در دی‌ان‌ای آن‌ها ثبت شده و به نسل‌های بعدی منتقل می‌شود. علاوه بر این، باکتری‌ها می‌توانند دی‌ان‌ای مقاوم خود را حتی به دیگر باکتری‌ها نیز منتقل کنند. در مواردی که آنتی‌بیوتیک‌های اولیه اثر نمی‌کنند، پزشکان ممکن است آنتی‌بیوتیک‌هایی با طیف اثر گسترده‌تر تجویز کنند. اما گاهی هیچ گزینه درمانی دیگری وجود ندارد که به این وضعیت «بن‌بست درمانی» گفته می‌شود.

آشپزی من

پیش غذا

سالاد فوری پیازچه

سالادها همیشه جذابیت بیشتری به سفره می‌دهند و گاهی وقت‌ها خودشان پناه به مواد غذایی تشکیل‌دهنده‌شان، به عنوان وعده غذایی اصلی هم استفاده می‌شوند. استفاده از سالادهای متنوع می‌تواند رژیم غذایی‌تان را تحت تاثیر قرار دهد و مسیرتان را از مصرف یک وعده ناسالم به یک وعده خوشمزه و سالم تغییر دهد. شب‌های بلند زمستان فرصت خوبی برای تهیه سالادهای مختلف و سرو آن کنار خانواده است. امروز می‌خواهیم با هم سالاد پیازچه را امتحان کنیم.

● طرز تهیه:

قبل از هر چیز پیازچه‌ها را تمیز کرده و خوب بشویید و اجازه دهید آب آن کاملاً خشک شود. پیازچه‌ها را خرد کنید و در ظرفی مناسب بریزید و بعد از آن سیب‌زمینی‌های نگینی و پخته شده را به آن اضافه کنید. سیب‌زمینی باید سرشته باشند در غیر این صورت باعث پرمز دگی پیازچه‌ها می‌شوند. حالا نوبت اضافه کردن ماست، سس مایونز و شوید خشک است و بعد هم نمک و فلفل و آب لیمو. مخلوط را خوب هم‌زنید و اجازه دهید یک ساعت در یخچال استراحت کند تا سس به‌خورد مواد سالاد

