

# فرمان ایست به پوسیدگی دندان ها

در باب اهمیت دادن به سلامت دندان ها و راه هایی برای جلوگیری از پوسیدگی دندان ها به مناسبت روز و هفته دندان پزشکی

اكرم انصاری | روزنامه نگار

اگر ما دندان های سالمی داشته باشیم هم صورت زیباتری خواهیم داشت و هم روان آرام‌تری. این راهمه کسانی که یک لحظه در دندان کشیده اند یا پایشان به دندان پزشکی باز شده است یا ساعت‌ها روی یونیت بوده اند تا به دندان‌هایشان سروسامان بدهند، تأیید می کنند. پوسیدگی دندان‌های می تواند سلامت و زندگی ما را مختل کند و از آن جا که امروز ۲۳ فروردین ماه روز دندان پزشکی و شروع هفته دندان پزشکی است، قرار است از اهمیت دندان‌های سالم بگوئیم. از این که چه چیزهایی باعث پوسیدگی دندان می شوند و چطور می شود این پوسیدگی ها را زودتر تشخیص داد و به سراغ درمان شان رفت تا حداقل هزینه کمتری هم روی دستمان بگذارد. اهمیت این موضوع وقتی بیشتر می شود که بدانید به تازگی محمدرئیس زاده رئیس کل سازمان نظام پزشکی ایران، بهداشت دندان‌های مردم کشور را نامناسب عنوان کرد و گفت: بالای ۲۵۰ میلیون دندان پوسیده در دهان ایرانی‌ها وجود دارد که نگران کننده است.

پوسیدگی دندان از کجا شروع می‌شود؟ وقتی دندان‌ها دچار پوسیدگی می‌شوند، حساسیت و درد در دندان و لثه‌ها شروع می‌شود. وقتی این پوسیدگی‌ها در مان نشوند می‌توانند منجر به عفونت و بیماری لثه شوند که با عفونت‌های سیستمیک (آن‌هایی که کل بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهند) مرتبط است. اما چه چیزی باعث این پوسیدگی‌ها می‌شود؟ بیش از ۷۰۰ نوع میکروب (جانداران زنده کوچک) در دهان شما وجود دارد. میکروب‌ها میکروبیوم شما را می‌سازند، تعادل طبیعی باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر ارگانیسم‌های بدن شما. برخی از این باکتری‌ها برای بدن شما مفید هستند و به تجزیه و هضم غذا کمک می‌کنند اما سایر باکتری‌ها مضر هستند و می‌توانند منجر به بیماری یا عفونت شوند. باکتری‌ها و اسیدها همراه با ویروس‌ها، قارچ‌ها و سایر میکروارگانیسم‌ها در دهان زندگی می‌کنند و با هم باعث پوسیدگی دندان می‌شوند. قند و نشاسته موجود در غذا و نوشیدنی‌هایی که مصرف می‌کنید باکتری‌ها را تغذیه و لایه‌ای به نام پلاک روی دندان ایجاد می‌کند. پلاک‌ها به جرم تبدیل می‌شوند که می‌تواند مینای دندان و بافت لثه را از بین ببرد و منجر به آسیب دندان و بیماری لثه شود. در این بین مینای دندان هم که از لایه‌های عمیق‌تر دندان محافظت می‌کند، بی‌نصب نمی‌ماند و به پوسیدگی دندان کمک می‌کند. علائم پوسیدگی دندان چیست؟ لکه‌های سفید روی دندان‌ها نشانه از دست رفتن مواد معدنی و نشانه اولیه

پوسیدگی دندان است. علائم قابل مشاهده پوسیدگی دندان نیز شامل لکه‌های قهوه‌ای یا تیره به خصوص در اطراف پایه دندان‌ها و ریشه‌هایی است که در زیر خط لثه قرار دارند. در موارد شدید پوسیدگی دندان، ممکن است آبسه‌های قابل توجه (پراز چرک) یا تورم نیز وجود داشته باشد. البته ممکن است علائم فیزیکی پوسیدگی دندان را قبل از همه این‌ها احساس کنید. این علائم با درد دندان، حساسیت دندان، حفره روی دندان، تورم روی صورت و تب به سراغ‌تان خواهد آمد. اما چطور دندان‌های پوسیده را درمان کنیم؟ چندین گزینه درمانی می‌تواند به درمان پوسیدگی یا پوسیدگی دندان کمک کند. دندان پزشک شما بر اساس شدت پوسیدگی و سایر علائم، درمان مناسب را انتخاب می‌کند و این روش‌ها می‌تواند کشیدن دندان در زمانی که دندان پوسیده به مرحله غیر قابل درمان رسیده است، درمان‌های فلوراید، پرکردن، ترمیم کانال ریشه و... باشد. چطور جلوی پوسیدگی دندان را بگیریم؟ اگر چه چندین درمان موثر برای پوسیدگی دندان وجود دارد، اما یادتان باشد بهترین روش، پیشگیری از پوسیدگی دندان است که با مراقبت‌های منظم از دندان امکان پذیر است. مسواک زدن حداقل دو بار در روز با خمیر دندان حاوی فلوراید و نخ دندان کشیدن به صورت روزانه خوردن یک رژیم غذایی مغذی با میان وعده‌های محدود و محدود کردن قند و نشاسته

اجتناب از مصرف سیگار و استفاده نکردن از محصولات تنباکویی  
آموزش صحیح به کودکان، تمیز کردن و معاینه منظم دندان در سال  
اگر دندانی را به دلیل ضربه یا افتادن از دست داده‌اید، دندان را بر دارید و دوباره در حفره خودش قرار دهید تا به دندان پزشکی برسید. اگر این روش جواب نداد، آن را در یک لیوان شیر نگهداری کنید. آن را در دستمال کاغذی پیچید و با هر گونه مواد شیمیایی تمیز نکنید. همچنین به ریشه دندان هم دست نزنید و آن را لمس نکنید.  
چرا باید به فکر دندان پوسیده یا از دست رفته بود؟  
ناآشتن یک یا چند دندان شاید عادی به نظر بیاید اما نه تنها بر عزت نفس تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی قابل توجهی شود. از دست دادن دندان‌های دائمی می‌تواند ناشی از شرایط ژنتیکی، ضربه یا آسیب، بیماری لثه، حفره‌ها و بهداشت نامناسب دندان باشد. همچنین با دایات و بیماری قلبی مرتبط است و در صورت درمان نشدن می‌تواند منجر به تحلیل باز دست دادن استخوان فک شود. گزینه‌های درمانی شامل استفاده از دندان مصنوعی (مجموعه‌ای از دندان‌های مصنوعی) و ایمپلنت‌های دندانی و بریج‌های دندانی (دندان‌های مصنوعی چسبانده شده به دندان‌های موجود) است و بهتر است قبل از این که کار به این مرحله برسد، جلوی پوسیدگی بیشتر دندان‌تان را بگیرید و آن را درمان کنید.

از هوش مصنوعی بی‌رس

## با گوشی که با د افتاده است، چه کنیم؟

بعضی وقت‌هایی خود بی دلیل گوش‌مان به اصطلاح با دی افتد. از آن جا که گوش عضو حساسی است، نباید خودسرانه روش‌های مختلف را امتحان کرد. از هوش مصنوعی پرسیدیم در این طور مواقع چه کار باید کرد و چطور گوش را تسکین داد؟

گرفتگی یا احساس «باد افتادن» در گوش می‌تواند به دلایل مختلفی رخ دهد. در این جا برخی از شایع‌ترین علل آن را توضیح می‌دهم:

تغییرات فشار هوا | پرواز با هواپیما یکی از شایع‌ترین دلایل باد افتادن در گوش است. در زیر آب، فشار آب بالا می‌رود و غواصی می‌تواند باعث ایجاد فشار در گوش شود.

عفونت‌های گوش | عفونت گوش میانی و خارجی می‌تواند باعث گرفتگی، تورم و احساس گرفتگی در گوش شود.

اختلال در عملکرد شیپور استاش | شیپور استاش لوله‌ای است که گوش میانی را به پشت حلق متصل می‌کند. این لوله به تنظیم فشار هوا در گوش میانی کمک می‌کند. اگر این لوله به درستی کار نکند (به دلیل سرماخوردگی، آلرژی یا عفونت)، فشار در گوش میانی می‌تواند تغییر کند و باعث گرفتگی شود.

آلرژی | آلرژی می‌تواند باعث التهاب و تورم در مجاری بینی و شیپور استاش شود که منجر به گرفتگی گوش می‌شود. همچنین سرماخوردگی و عفونت‌های تنفسی فوقانی می‌تواند باعث گرفتگی گوش شود.

### چه باید کرد؟

بلند کردن سر | از یک موقعیت

نشسته یا نیم‌خیز استفاده کنید. بلند

نگه داشتن سر می‌تواند به تخلیه مایع یا

فشار کمک کند.

جویدن و بلعیدن | جویدن آدامس یا بلعیدن

می‌تواند به باز شدن لوله استاش که گوش را به گلو

فشرود بینی و باز کردن دهان | با انگشتان، بینی‌تان را ببندید و به آرامی نفس را به داخل بکشید در حالی که دهان‌تان باز است. این کار می‌تواند به متعادل سازی فشار در گوش کمک کند.

گرم | استفاده از یک کمپرس گرم (مثل یک پد گرم) روی گوش می‌تواند به کاهش درد و فشار کمک کند.

مشاوره پزشکی | اگر گرفتگی گوش به طور مداوم یا با درد، کاهش شنوایی یا ترشح غیرعادی همراه است، بهتر است به پزشک مراجعه کنید، زیرا ممکن است نیاز به درمان دیگری داشته باشید. از نفس کشیدن شدید یا به زور بالا آوردن فشار در گوش خودداری کنید، زیرا این کار می‌تواند به گوش آسیب برساند.

| یک شرکت تولیدی و صنعتی معتبر در مشهد جهت تکمیل کادر حسابداری با شرایط زیر استخدام می نماید  |  |                     |                    |       |                 |           |
|---|--|---------------------|--------------------|-------|-----------------|-----------|
| شغل مورد نظر  | تخصص مورد نیاز   | مقطع تحصیلی         | رشته تحصیلی        | جنسیت | حداقل سابقه کار | حداکثر سن |
| کارشناس امور مالی   | تسلط کامل به امور مالی / نرم افزارهای حسابداری و آفیس بویژه اکسل و استانداردهای حسابداری، قوانین مالیاتی، بورس و فرابورس | لیسانس / فوق لیسانس | حسابداری / حسابرسی | مرد   | ۲ سال           | ۳۵ سال    |
| دو اطلبان می‌توانند رزومه خود را همراه با یک قطعه عکس به آدرس ایمیل <a href="mailto:officeAemployment@gmail.com">officeAemployment@gmail.com</a> ارسال نمایند |  |                     |                    |       |                 |           |

**لوله باز کنی مشهد**  
رفع نمدگی بدون خرابی با تکنولوژی تضمینی ۱۰۰٪ تخفیف  
ششیم نرگدگی با دستگاه دیجیتال با ضمانت ۵ سال  
هاشیه ۳۸۵۵۲۵۷۹ احمد آقا ۰۷۰۲۸۴۵۹۴ معلم ۳۶۰۳۲۱۵۴  
پروزی ۳۵۰۱۵۱۳۲ سجاد آقا ۰۹۹۸۳۷۶۶ قاسم آباد ۳۶۶۵۲۲۸۴  
دانشجو ۳۶۰۳۲۱۵۴ وکیل آباد ۳۵۰۱۵۱۳۲۲۵ امام رضا ۲۸۵۵۲۵۷۹  
طرقه شاندر ۰۹۱۵۸۱۹۶۹۳۵ تمام نقاط مشهد ۰۹۳۵۷۰۵۸۳۲۵

**استخدام**  
به چند نفر ظرفشور  
شیفت صبح  
جهت کار در رستوران  
واقع در ملک آباد نیازمندیم  
شماره تماس  
۰۹۳۸۵۶۶۴۷۸۸

**تلفن و موبایل**  
رفع خرابی تلفن  
رفع نویز- اتصال- نصب خط  
۰۹۳۷۱۳۱۴۹۵۶

**فروشگاه**  
کیف و کفش  
گلبرگ  
تعویض کفش کهنه با نو  
کیف و کفش خرید کنید  
فیش غذا هدیه بگیرید.  
۰۹۱۵۳۰۸۹۷۱۴  
میتونید ما رو از شبکه های  
اجتماعی ایتا و اینستاگرام  
دنبال کنید  
[https://eitaa.com/sgolbarg\\_goll\\_bargshop](https://eitaa.com/sgolbarg_goll_bargshop)  
خیابان دانشگاه نیش دانشگاه ۱۰

**نقاشی ساختمان**  
روغنی، پلاستیک، اکریلیک، کتاف  
خرده کاری پذیرفته می شود  
۰۹۱۵۹۰۱۳۱۵۱  
۰۹۱۵۸۱۲۱۱۳۴

**ضایعات**  
خرید انواع ضایعات  
آهن، مس، آلومینیوم، مس  
برنج، شیر آلات، پکیج،  
موتور خانه، شوفاژ، درب و  
پنجره، کابینت، آبگرمکن  
لوازم اقساطی منزل و  
خرده ریز انباری به  
بالاترین قیمت خریداریم  
۰۹۱۵۱۲۰۵۷۲۴  
۰۹۱۵۸۸۵۳۰۹۰

**خدمات ساختمانی**  
آهن آلات و ضایعات

**کشتارگاه صنعتی**  
مرغ فریمان  
جهت تکمیل کادر پرستنی  
خود به دونفر نیروی انبار دار  
با حقوق و مزایا طبق قانون کار  
با حداقل دو سال سابقه کار  
نیازمند است.  
محل کار: یکومتر ۴۲ جاده مشهد  
با سرویس رفت و برگشت  
۰۹۱۵۳۷۰۹۸۰۱

**هتل ۳ ستاره ممتاز**  
پذیرشگر شیفت شب  
نیازمند است.  
ساعت تماس:  
۹ الی ۱۵  
۳۸۵۵۳۷۲۲

**امور هتل**  
هتل  
جواهر شرق  
جهت تکمیل کادر پرستنی  
خود به افراد ذیل  
نیازمند است:  
۱-رزرواسیون (خانم)  
۲-مدیر خانه داری  
۳-همیزبان رستوران  
۴-انبار دار  
۵- کافی من  
حقوق عالی+ بیمه  
مصاحبه فقط حضوری  
بین ساعات ۹ الی ۱۵  
حاشیه خیابان امام رضا  
بین امام رضا ۶ و ۸

**رستوران**  
امیر کبیر  
آشپز  
کمک آشپز  
متقل دار  
ظرفشور  
سالن دار  
ساعت تماس و مصاحبه :  
۹ صبح تا ۱۹ عصر  
میدان عدل خمینی  
۰۹۱۵۶۴۱۹۸۹۸

**امور رستوران**  
هتل آپادانا  
حسابداری، پذیرش  
نگهبان، رزرواسیون  
کافی شاپ، آشپز،  
انبار دار، حراست  
نیروی آشپزخانه  
و گارسون رستوران  
آدرس: نبش چهار راه خسروی  
مراجعه حضوری:  
ساعت ۱۱ صبح تا ۲ ظهر

**رهن و اجاره خانه**  
مزل ویلا ی باز سازی شده  
کامل ۴۰ متر زمین  
۵۰۰ متر بنا در صدف (۲)  
۰۹۳۳۵۶۲۷۰۵۵

**نقاشی ساختمان**  
روغنی، پلاستیک، اکریلیک،  
مولتی کالر، خرده کاری  
۰۹۱۵۸۱۲۱۱۳۴

**اجرای سازه معکوس**  
سازه نگهبان  
خاکبرداری  
شاتگریت-فنداسیون  
اسکلت فلزی-سازه بتنی  
سقف بتنی مثال دک  
کامپوزیت-کرومیت  
(تبرچه و بلوک)  
دیوار برشی-استخر  
۳۸۴۲۱۶۹۵  
۰۹۱۵۱۰۹۳۵۰۸

**ضایعات سادات**  
خرید انواع ضایعات  
آهن، آلومینیوم، مس  
برنج، کابینت و پنجره  
رادیاتور، شوفاژ و  
خرده ریز انباری  
به قیمت بالا  
حمل و باز دیدار بیگان  
۰۹۱۵۱۶۲۷۵۹۴  
۰۹۱۵۵۷۳۳۲۱۱

**استخدام**  
یک واحد صنعتی  
نیاز به نیروی  
انبار دار آقا  
جهت انبارداری  
کارخانه دارد.  
۳۵۴۱۱۷۰۱-۵

**انبار دار آقا**  
باسابقه کاری مرتبط  
آشنایی نسبی به اکسل  
و سیستم های انبارداری  
عدم سو پیشینه  
توانایی و تمایل به کار  
فیزیکی (جابجایی و چیدمان)  
بارگیری ایسوزو و تعویل بار)  
دقت بالا در جمع آوری  
و جداسازی چیدمان انبار و  
نظارت بر تخلیه، منظم و خوش  
برخورد، حقوق قانون کار ،  
بیمه و بیمه تکمیلی  
۰۹۳۶۱۷۴۹۲۸۰

**انبار دار آقا**  
باسابقه کاری مرتبط  
آشنایی نسبی به اکسل  
و سیستم های انبارداری  
عدم سو پیشینه  
توانایی و تمایل به کار  
فیزیکی (جابجایی و چیدمان)  
بارگیری ایسوزو و تعویل بار)  
دقت بالا در جمع آوری  
و جداسازی چیدمان انبار و  
نظارت بر تخلیه، منظم و خوش  
برخورد، حقوق قانون کار ،  
بیمه و بیمه تکمیلی  
۰۹۳۶۱۷۴۹۲۸۰

**اهداء خون**  
اهداء زندگیت  
به یک آشپز متعهد  
و یک کارگر ساده  
ترجیحا خانم نیازمندیم  
ترجیحا منطقه سکونت  
در محدوده باشد  
آدرس:  
چمن ۵۸ حسینیه امام محمد تقی  
تماس ۰۹۰۳۹۳۲۳۰۸۲

**جرثقیل - لیفتراک**  
صفی آباد- جلدک  
چاهشک-خبردقتدی یک روزه  
۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷  
طویان

**جرثقیل دوستان**  
شبانه روزی جرثقیل سیک، سنگین  
۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷

**ایران**  
موکت، قالی، هبل، شافیت کالی  
۳۷۲۵۰۷۰۷  
۳۷۶۴۳۰۴۰  
۰۹۱۵۴۰۰۴۷۴۹  
ولی زاده

**تخریب ساختمان**  
خرید ضایعات آهن  
میلگرد آلومینیوم  
خاکبرداری اجاره بیل  
تخریب بتن سنگ  
۰۹۱۵۱۱۱۳۴۸۷  
۰۹۱۵۱۱۱۷۰۹۹

**تخریب ساختمان**  
خرید ضایعات آهن  
میلگرد آلومینیوم  
خاکبرداری اجاره بیل  
تخریب بتن سنگ  
۰۹۱۵۱۱۱۳۴۸۷  
۰۹۱۵۱۱۱۷۰۹۹

**فروشنده و صندوقدار**  
به یک فروشنده جهت فروشنده  
کفش نیازمندیم، خیابان دانشگاه  
نبش دانشگاه ۱۰ کیف و کفش  
کلیک ۰۹۱۵۳۰۸۹۷۱۴

**خراسان**  
Khorasanet.ir  
خراسان، سالانه ثبت آگهی آنلاین

**خراسان**  
Khorasanet.ir  
خراسان، سالانه ثبت آگهی آنلاین

**خراسان**  
Khorasanet.ir  
خراسان، سالانه ثبت آگهی آنلاین

**خراسان**  
Khorasanet.ir  
خراسان، سالانه ثبت آگهی آنلاین

**خراسان**  
Khorasanet.ir  
خراسان، سالانه ثبت آگهی آنلاین

**خراسان**  
Khorasanet.ir  
خراسان، سالانه ثبت آگهی آنلاین

**خراسان**  
Khorasanet.ir  
خراسان، سالانه ثبت آگهی آنلاین

**خراسان**  
Khorasanet.ir  
خراسان، سالانه ثبت آگهی آنلاین