

نکاتی درباره جرم‌گیری دندان



سید زهره طبیب زاده
متخصص بیماری‌های لثه

یکی از درمان‌های اولیه و مقدماتی برای تمام درمان‌های آینده دندانپزشکی در صورتی که بیمار جرم دندان داشته باشد، جرم‌گیری است. اگر دندان بیماری جرم داشته باشد، باعث می‌شود که سلامت ریشه‌های پشتیبانی‌کننده دندان که سلامت ریشه‌های دندان‌ها را تضمین می‌کنند، آسیب بیندیند چرا که جرم باعث تجمع پلاک‌های میکروبی و باطراف بافت‌های دندان می‌شود و به‌تدریج باعث صدمه به سایر بافت‌های دندان نیز می‌شود. جرم‌گیری کاری اساسی و اصولی در حوزه درمان بیماری‌های دهان و دندان است، جرم‌گیری برای سایر درمان‌ها مانند دندان‌پوشی، درواغ به‌عنوان درمان مادران تلقی می‌شود، بنابراین جرم‌گیری ضروری است و هیچ اثر منفی بر مینا و ریشه دندان‌ها ندارد. اگر جرم‌گیری به‌درستی انجام شود، دندان‌های محافظی که در سطح ریشه هستند و بافت‌های محافظی از سطح ریشه بره‌استند می‌شوند به‌تدریج طی هفته‌های آتی و ماه‌های اول ترمیم می‌شوند و هیچ آسیبی به بافت‌های پشتیبان دندان و او نمی‌شود. یکی از دلایل بوی بد دهان می‌تواند پلاک میکروبی و جرم باشد، بوی بد دهان پلاک مختلفی دارد که یکی از دلایل آن می‌تواند پلاک میکروبی و جرم باشد، پس از تشخیص، جرم‌گیری دندان‌ها، از بین‌بردن مشکلات ترمیمی و پوشیدگی‌های دندان‌ی مهم‌ترین راه‌های رفع بوی بد دهان است. زمانی که به بهداشت دندان توجهی نشود، جرم‌های دندان به مرور روی هم انباشته شده و حالت زهمور و زبری ایجاد می‌کند در نتیجه میکروپلاک‌های جدیدتر راحت‌تر رسوب کرده و تشکیل پلاک میکروبی بر روی جرم‌ها تسریع می‌شود و به‌سبب تحلیل ریشه می‌رود. اگر فردی در دندان‌هایش جرم تشکیل شده باشد باید با جرم‌را در اسرع وقت بردارد و مقابل اگر فردی به‌بهداشت دهان و دندان مناسبی دارد نباید به جرم‌ها توجه دارد. مهم‌ترین وسیله‌ای که برای از بین‌بردن پلاک میکروبی وجود دارد، مسواک‌زدن به روش صحیح و با خمیر دندان مناسب است. مواد ساینده‌های سفیدکننده به‌دلیل دارا بودن مواد ساینده معمولاً سطح تمیزی را ایجاد می‌کنند و این در حالی است که لزوماً این استفاده مداوم مناسب نیستند و بیشتر جنبه تبلیغاتی دارند. استفاده از مسواک‌ها نیز به‌وسیله، نخ دندان و خمیر دندان معمولی با ساینده‌های کم توصیه می‌شود. جرم‌گیری معمولاً در ناک نیست ولی اگر چنانچه آستانه تحمل در بیمار پایین باشد و جرم‌گیری ریزش‌ها انجام شود ممکن است این عمل برای بیمه‌ها خوشایند نباشد، البته در این موارد جرم‌گیری با بی‌حسی انجام می‌شود.

«نان جو» به کاهش وزن کمک می کند

اینفوگرافیک: آرمان ملی

انواع نان به دسته‌های مختلفی تقسیم شده و هر کدام طعم و مزه خاص خود را دارند. در این میان نان جو به دلیل وجود کربوهیدرات‌های پیچیده می‌تواند از بروز گرسنگی جلوگیری کند و شاید همین یک مورد برای اثبات تاثیر آن در لاغری و کاهش وزن کافی باشد.



آلودگی هوا زوال عقل را افزایش می دهد

ی اکسید نیتروژن، به ازای هر ۱۰ میکروگرم ب در مواجهه سالانه، ۵ درصد افزایش داشت. برای دی اکسید نیتروژن، به ازای هر ۱۰ میکروگرم ب متر مکعب افزایش در مواجهه ۵ درصد افزایش خطر وجود داشت. «مارک سرپرست تیم تحقیق، می گوید: «آلودگی های عصبی یا سایر سلول های مغز تأثیر در عملکرد کلی مغز اختلال ایجاد کند.»

طبق تحقیقات قرار گرفتن در معرض الودگی هوا مکن است خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش دهد. محققان به ۵۱ مورد مطالعه ارتباط بین الودگی هوای بیض و زوال عقل بالینی پی بردند. متاآنالیز شواهد از ارتباط بین $PM_{2.5}$ و زوال عقل نشان داد. محققان دریافتند که به ازای هر ۲ میکروگرم در متر مکعب افزایش متوسط قرارگیری در سالانه در معرض $PM_{2.5}$ ، خطر ابتلاء به زوال عقل ۱۷ درصد افزایش

تاثیر عرق کاسنی بر کبد

از ویتامین C بوده و تمام را برطرف می‌کند. علائمی گگی مفرط مطمئناً از علائم تنبلی کبد نشان از وجود و با کاسنی می‌توان فعالیت د. اگر جز افرادی هستید می‌شوید روزی یک لیوان می‌کند.

کبد عضوی سبزداست که سوخت‌وساز چربی‌ها مهم‌ترین وظایف این عضو به‌شمار می‌آید و اگر در عضو از بدن اختلالی به وجود آید تمام اعضای گر بدن را درگیر می‌کند. کانسری گیاهی دارویی است که در طبیعت بسیار وجود دارد و خواص شمری برای بدن دارد. کانسری می‌تواند حرارت پستان را از بدن دور کند. براساس تحقیقات عددی سنی نقش به‌سزایی در تولید سلول‌های کبدی

تکته

چاقی موجب تغییر ژنتیک می شود

«ورژنتیک» بررسی و مطالعه‌ای است در مورد اینکه چگونه رفتارها و تجرب‌ها می‌تواند DNA، تغییر داده و حفظ جدیدی را به نسل‌ها می‌آیند منتقل کند. اخیراً محققان در کردند که چاقی می‌تواند تغییرات ژورژنتیک در DNA دارد کند و عواقب نامطلوب بهداشتی را برای فرزندان آینده همراه آورد. در یک مطالعه که هنوز به‌عنوان بزرگ‌ترین مطالعه در مورد اثر شاخص توده بدنی (BMI) بر روی DNA شده، محققان دریافتند که تغییرات قابل توجهی در متن ژن‌های که مسئول متابولیسم رگ‌ها و حوامل‌ها و دیگر جیاگانه‌ها می‌تواند با التهاب در DNA افراد با نمایه توده بدنی بالا بودند، ایجاد شد. در نهایت، این تیم قادر به شناسایی مت‌های وژژنتیکی شد که می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ پیش‌بینی کند. کریستین گیگر، عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «نتایج ما بیش‌از حد جدیدی را در رابطه با خطر خط سیرهای سیگنالینگ به وسیله چاقی تحت تأثیر قرار می‌گیرد، ایجاد کرده است. ما امیدواریم این کار به شیوه‌های پیش‌بینی و احتمالاً جلوگیری از دیابت نوع ۲ و دیگر مخ‌ها اضافه‌وزن منجر شود.» برای این مطالعه، این تیم قبلاً نشان داده بود که در سال ۲۰۱۱، مردان در اروپا بر بررسی کرین‌ها شری‌گی از آنها ساکن لندن اما با اصل و نسب هندی بودند از نظر ژنتیکی در معرض خطر بالای چاقی و بیماری‌های قلبی‌کرین‌ها داشتند. این تیم تحقیقاتی در ۵۵۸۷ نمونه، ۲۰۱۲ چاق‌ها ژنی را که از لحاظ وژژنتیکی و ژن‌هایشان به BMI تغییر کرده بود، شناسایی کردند. با توجه به یافته‌های تیم، نیم میلیارد نفر در سراسر جهان اضافه‌وزن دارند. در نتیجه، این تیم به دست آمده و تخمین به نظر می‌رسد، اما این تیم به دراد با یافته‌های خود نتواند به کسانی که بیشتر در خطر دیابت هستند، کمک کند تا تغییراتی در شیوه زندگی ایجاد کنند.

جدول سود و کو

	1	6	8		7			9
9					2	7		
			9			6		2
6	2	5		9	1		8	4
	9	7	3	8			5	
	3	1	2				7	6
					3		2	5
7		2				4	6	3
5		3	6	2			9	

Λ	б	l	V	д	з	м	ж	♡
м	з	ж	б	l	♡	д	V	Λ
♡	д	V	м	Λ	ж	б	з	l
з	Λ	б	♡	ж	д	l	м	V
l	♡	д	з	V	м	Λ	б	ж
ж	V	м	l	б	Λ	♡	д	з
д	l	з	ж	♡	б	V	Λ	м
V	м	Λ	д	з	l	ж	♡	б
б	ж	♡	Λ	м	V	з	l	д

« افقی

۱- کائنات- اثری از محمدعلی جمالزاده ۲-
پدای صدر اسلام- ملایمت- نم ۳- رشد کردن- زورق-
بفان- تجربه- نام ترکی ۴- نژاد روس ها- از شهرهای
مخزن- صحرایی در مغولستان ۵- گداخته شدن-
توازن کار کردن منطقی ماشین- کشوری در
مال کارائیب ۶- از بیماری ها- پایتخت سریلانکا
۷- رهبر حزب- چربی- اصطلاحی در فیلمبرداری-
دیوژن زاپن ۸- کالای دست نخورده- جغد- نوعی
پرواز حشرات ۹- اشاره به دور- از گل های زنبق-
نه تازی می شود- مایع لعابدار ۱۰- جایی در جنوب
مفجر- پایتخت ساحل عاج ۱۱- عازم روانه- خطی
دایره- نفس چاق ۱۲- کلام نهفته- لقب شاهان
ابو بود- احداق مقام الکترونی ۱۳- درهم پیچیدن-
ماتی- از زمان- ستاره- عادت و خصلت ۱۴- نشریه
بنی- دم پریده- مأمور نظرو قانون ۱۵- پچاهی که
بستر به فکر بازی باشد- فیلمی از صلح میرزایی

جدول ۱۵۲۷

[illegible]

عمودی

اندازه گیری ارتفاع ستاره‌ها ۲- آن را از بانک احتیاطی اضافی - سرحد کشورها- پایان نامه روزی ۵- تقسیم کننده- سریالی از فلور سام شنی- از وسایل شیرینی پزی- ضایع وبیهوده- ۹- مشک آب- ناپدری- انسان- خون بسته ی در ارمنستان- پوشاننده ۱۲- میهن- مردم سوم شخص مفرد- قدم- شهری در استان ی مصرف- چاه جهنم ۱۵- بازیگر مار گریت

[illegible]