

## دهان و دندان

هشدار دبیر علمی چهاردهمین کنگره متخصصین دندانپزشکی ترمیمی **حجیم شدن پلاک میکروبی عامل اصلی پوسیدگی دندان‌ها در سنین پایین**

حجیم شدن پلاک میکروبی روی سطح دندان‌ها به دلیل مسواک‌زدن طولانی مدت باعث پوسیدگی دندان‌ها در سنین پایین می‌شود. دکتر محمدباقر رضوانی، دبیر علمی چهاردهمین کنگره سالیانه انجمن متخصصین دندانپزشکی ترمیمی ایران در آستانه برگزاری این کنگره با بیان این خبر گفت: مسأله بهداشت دهان و دندان از سنی که دندان‌ها در دهان آشکار می‌شوند اهمیت پیدا می‌کند. یعنی در سن ۸-۷ ماهگی تا ۲ سالگی به خصوص در کودکان که نمی‌توانند مسواک بزنند باید سطح دندان توسط والدین تمیز شود به گونه‌ای که کف دندان تمیز شود که میکروب داخل آن ناحیه نماند و دیگر این که به رژیم غذایی توجه شود که پوسیدگی زایی در دندان‌ها کمتر و باید تا زمانی که رویش دندان بچه‌ها کامل شود و خودشان عادت کنند برنامه مسواک‌زدن جزو برنامه ثابت زندگی‌شان باشد.



وی گفت: بسیاری از اوقات والدین مسواک‌زدن را برای بچه‌ها سخت می‌کنند معنای مثال الزام می‌گویند کودکان باید آخر شب مسواک بزنند درست است که آخر شب بهترین زمان است اما آن چیزی که باعث پوسیدگی می‌شود حجیم شدن پلاک میکروبی است که روی سطح دندان‌ها ایجاد می‌شود و این حجیم شدن در حقیقت عاقلش مسواک‌زدن طولانی مدت است و بهتر است کودکی که آخر شب خسته است بعد از ظهر یا صبح مسواک بزند و بهتر است مسواک‌زدن را برای بچه‌ها ساده کنیم تا هر زمان که حوصله دارند، مسواک بزنند.

دبیر علمی چهاردهمین کنگره سالیانه انجمن متخصصین دندانپزشکی ترمیمی ایران گفت: تا ۱۲ سالگی که دندان‌ها رویش کامل یافته‌اند عمدتاً شیوه مسواک‌زدن که ۳ سطح از روی دندان‌ها را پوشش می‌دهد، می‌تواند منجر به تمیزی دندان‌ها شود که آن قسمت‌هایی که با مسواک‌زدن قابل دسترسی و دیدن است در صورتی که پس از ۱۲ سالگی بیشترین نقاط قابل پوسیدگی بین دندان‌هاست که هر چقدر وقت برای مسواک‌زدن گذاشته شود، تفاوت بین دندان‌ها با نخ دندان تمیز شود و در صورت توأم بودن مسواک با نخ دندان پلاک میکروبی که عامل پوسیدگی دندان است تشکیل نشده در نتیجه پوسیدگی ایجاد نمی‌شود.

وی در ادامه گفت: از آنجایی که پلاک میکروبی را نمی‌توانیم کاملاً حذف کنیم، بهتر است در رژیم غذایی مان مسواک‌زدن کمتری استفاده کنیم یا فواصل مصرف مواد قندی را از مسواک‌زدن و خیلی خوب است که بعد از مصرف یک بیسکویت اگر نمی‌توانیم همان موقع مسواک بزنیم حداقل با آب بشوییم تا خرده‌های بیسکویت و مواد قندی از روی دندان‌ها تمیز شود و خیلی مواقع که سرکار هستیم و امکان مسواک‌زدن نداریم بهتر است چنددقیقه‌ای از آدامس‌های بدون قند استفاده کنیم و در نهایت در صورت کاهش پوسیدگی دندان توصیه می‌شود که مردم ماعتاد کنند مسواک را خوب بزنند و برای مسواک‌زدن وقت بگذارند و یک مسواک خوب ۱۰ تا ۱۵ دقیقه وقت می‌برد و حداقل روزی یکبار از نخ‌زدن برای تمیز کردن بین دندان‌ها استفاده شود. یادآوری می‌شود چهاردهمین کنگره سالیانه انجمن متخصصین دندانپزشکی ترمیمی ایران با شعار «نقای سلامت اجتماعی همگام با درمان زیبا و ماندگار» از ۲۳ تا ۲۴ آبان ماه در هتل المپیک تهران برگزار شد.

## مطالعه

## مشاورس از آینده

منطقه کوچکی از مغز که با افسردگی و وابستگی همراه است، نقش بسیار مهمی در احساس ترس از آینده دارد. منطقه کوچکی از مغز به نام «هایپوتالام» نقش بسیار مهمی در احساس ترس از آینده دارد. این منطقه با افسردگی (به‌ویژه ناتوانی در تجربه لذت در شرایط لذتبخش) و وابستگی (توتون و تنباکو) همراه شده است.

محققان دانشگاه لندن و دانشگاه کمبریج با آزمایشی که روی داوطلبان انجام دادند نشان دادند ترس از آینده براساس اشتباهات گذشته ما است؛ در این آزمون به منظور وارد کردن یک شوک الکتریکی و تخلیه آن برای تحریک احساس ترس یک سبکی تصاویر انتزاعی به داوطلبان نشان داده شد، این تصاویر برای ایجاد واکنش مرتبط با شغل یا از دست دادن پول یا هر اتفاقی که باعث تعجب و شوک می‌شود، پس از انتشار تصاویر محققان توانستند واکنش مغز را مشاهده کنند، این واکنش همراه با یادکردن بود زیرا فعالیت‌ها به‌طور قابل توجهی افزایش پیدا کرده بود و نوعی هشدار خطر به حساب می‌آمد.



## ویژگی‌های افراد خلاق

## بی‌اعتنا به قضاوت دیگران

|بیژن جهانگیری| عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران |

موردی مانند بهره‌گیری از هوش خود، داشتن حس زیبایی‌شناختی، انعطاف‌پذیری، استقلال در فکر و عمل، انرژی، تفکر در مورد مسائل و حل مسأله اشاره کرد، از طرفی خلاق‌ها اعتقاد عمیقی به آزادی دارند، با چشم‌پاز و با دقت به جهان می‌نگرند، با ترس غریبه‌اند، تفکر نقادانه دارند، نوآوری استقبال می‌کنند.

خلاقیت می‌تواند در حوزه علمی، هنری و ادبی بروز کند، همچنین افراد خلاق معمولاً در یک زمینه فعال هستند اما افرادی مانند لئوناردو داونچی هم‌زمان نقاش، معمار، مجسمه‌ساز، مهندس و هواپروازدنیز بوده است.

خلاقیت محصول عرق ریختن است و بزرگانی مانند الکساندر فلمینگ، استفان هاوکینگ و ارنست همینگوی از افراد خلاق هستند. فردوسی، حکیم عمر بن ابراهیم خیام نیشابوری، حافظ، سعدی و جلال‌الدین محمد مولوی نمونه‌هایی از افراد خلاق در ایران بوده‌اند. در واقع خلاقیت، توانایی هر نوع تولید نوین لازم و مفید است. گاهی خلاق‌ها همه کارهای خود را به تنهایی انجام نمی‌دهند. مشخصه بارز خلاقیت، تازگی، مفید و قابل تقلید بودن آن است.

## ویژگی‌های افراد خلاق

گیفورد داوولین کسی بود که خلاقیت را اندازه‌گیری کرد. تست TTCT که حدود نیم ساعت به طول می‌انجامد، خلاقیت را اندازه‌گیری می‌کند، همچنین از دیگر خصوصیت خلاق‌ها می‌توان به

پژوهش‌های محققان دانشگاه سانفرانسیسکو نشان می‌دهد که آسیب‌های مغزی در سنین بالا منجر به بروز آلزایمر می‌شود. دانشمندان با بررسی بیش از ۵۲ هزار نفر دریافتند، ضربه مغزی خفیف بعد از ۶۵ سالگی ممکن است خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش دهد.

به توصیه آنها، سالمندان باید از سر خود محافظت

دیگران بی‌اعتنا هستند. افراد خلاق تلقی می‌شوند. سازمان آموزش فرهنگی سازمان ملل (یونسکو) ۵ شهر را پایتخت ادبی جهان برگزیده است که یکی از آنها ایوا است. این شهر ۸۰ سال است که مهم‌ترین کارگاه‌های آموزش نویسندگی را تشکیل می‌دهد. دو دسته معلم در این کارگاه‌ها تدریس می‌کنند که یک دسته از آنها برندگان جوایز معتبر ادبی مانند نوبل هستند.

خلاقیت حاصل همکاری دو نیمکره مغز است در فردا استفاده تدریس این افراد، از آنها اجازه گرفته می‌شود تا آزمایش‌های جسمانی، عصبی و روانی، MRI و FMRI بر آنها انجام شود. یافته‌ها نشان داده است که خلاقیت حاصل همکاری دو نیمکره مغز است. همچنین مرکز خلاقیت، قسمت تحتانی لب میثانی است و مراکز زیرقشری دوپامین‌رژیک در خلق‌ها فعال تر است. همچنین افراد خلاق بیشتر از سایر افراد به دنبال نوآوری هستند.

تحقیقات نشان می‌دهد که کودکان متولد شده از مادران مبتلا به اسکیزوفرنی خلاقیت بیشتری داشته‌اند هر چند که این اختلال و سوءمصرف مواد مخدر نیز در برخی افراد خلاق به چشم می‌خورد.

## ضربه به سر، زنگ خطری برای بروز آلزایمر در میانسالان

کنند، زیرا ضربه به سر می‌تواند منجر به بروز آلزایمر در آنها شود. محققان اظهار کردند، ضربه به سر افراد با سنین بالا عوامل بیشتری نسبت به افراد با سنین پایین دارد. دکتر راکوئل گاردنر از دانشگاه

مشکلات عاطفی و رفتاری باعث برخی مشکلات، آزار و اذیت‌های اینترنتی و اثرات مخرب بر سلامت روح و روان جوانان می‌شود.

«فرانک الگار» پروفیسور روانشناسی دانشگاه مک‌گیل (مونترئال) توضیح داد: مشکلات عاطفی و رفتاری باعث شده برخی جوانان قربانی آزار و اذیت‌های اینترنتی شوند و اثرات آن مانند افسردگی، اضطراب، سوءمصرف مواد مخدر، خودآزاری، افکار خودکشی و اقدام به خودکشی که برای سلامت روح و روان جدی است. کارشناسان آزمایشاتی روی ۲۰ هزار کودک و نوجوان انجام دادند، به نظر می‌رسید از هر ۵ کودک یک نفر با مزاحمت اینترنتی با در جات بسیار متفاوت، روبه‌رو شده است.

پروفیسور «الگا» گفت: تأثیر این شکل از آزار و اذیت در میان جوانان به دلیل ارتباطات و روابط کم خانواده‌ها با فرزندان خود است، این ارتباطات

## تغذیه

## خواص باور نگر دنی لبو

| آرزو کاوه‌ای | متخصص تغذیه |

لبو به علت وجود یک ماده آنتی‌اکسیدان، ضدسرطان است.

لبو جزو گروه سبزیجات بوده و از نظر مواد مغذی، دارای قند بالایی است.

پیش‌ساز ویتامین A.C و ویتامین D است. لبو دارای فیبر، منیزیم و از نظر املاح حاوی پتاسیم بالایی بوده و برای پیشگیری از پیوسته‌بسیار مفید است.

بعضی از افراد به اشتباه فکر می‌کنند، لبو سرشار از آهن است، در صورتی که این گونه نیست، لبو سرشار از اسید فولیک بوده که برای همه بانوان به‌ویژه خانم‌های باردار و دختران جوان بسیار مفید است.

بیماران قلبی و عروقی حتماً لبو را در برنامه غذایی خود بگنجانند، چراکه این نوع از سبزیجات کلسترول خون را کاهش می‌دهد. لبو به علت داشتن پتاسیم بالا خون را تنظیم می‌کند، به همین علت مصرف آن به بیماران قلبی



فشارخون بالایی دارند، توصیه می‌شود. به علت بالا بودن قند در لبو، افراد مبتلا به دیابت بهتر است از این ماده پرارزش استفاده نکنند یا در مصرف آن احتیاط کنند. لبو بهترین شیرین‌کننده است. می‌توان لبو را با ماست و سالاد، همچنین مخلوط انواع آمیوه استفاده کرد.

## تحقیق

## کارهای شغلی مغز را معیوب کند

نتایج تحقیقات صورت گرفته توسط پژوهشگران انگلیسی و فرانسوی نشان می‌دهد، کارهای شغلی باعث پیر شدن مغز و کند شدن توانایی ذهنی افراد می‌شود. ساعت داخلی بدن، ریتم شبانه‌روزی را کنترل می‌کند؛ اما انجام کارهای شغلی باعث ایجاد اختلال در عملکرد این ساعت طبیعی شده و خطرانی مانند ابتلا به سرطان سینه و چاقی را افزایش می‌دهد.

به گفته محققان، مغز به مرور زمان پیری می‌شود، اما کارهای شغلی این روند را سریع‌تر می‌کند. محققان دانشگاه سوانسی با همکاری دانشگاه تولوز، تأثیر تغییر ساعت داخلی بدن را بین کارمندان شیفتی مورد ارزیابی قرار دادند؛ در این پژوهش ۳ هزار شهروند فرانسوی در آزمون‌های حافظه، سرعت تفکر و توانایی شناختی شرکت کردند.

یک دهه کار شیفتی باعث پیر شدن سریع‌تر مغز می‌شود؛ بر این اساس، افرادی که بیش از



۱۰ سال در مشاغل شیفتی حضور داشتند، در آزمون‌های حافظه تناوبی مشابه افراد ۶ سال بزرگتر از خود را کسب کردند. محققان همچنین خاطرنشان می‌کنند که پس از ترک مشاغل شیفتی، ۵ سال زمان برای بازیابی عملکرد طبیعی مغز نیاز است. دکتر مایکل هسینگ از محققان آزمایشگاه زیست مولکولی انگلیس تأکید کرد: نتایج این تحقیق برای کمک به بیماران دچار زوال عقل نیز کاربرد دارد، چراکه بسیاری از این افراد از اختلال خواب رنج می‌برند و الگوهای خواب آنها مشابه افراد شاغل در مشاغل شیفتی است.

نتایج این پژوهش در مجله Occupational and Environmental Medicine منتشر شد.

## تابلوی سلامت

تقویت حس اعتماد فرزند پسر نسبت به خودش اهمیت ویژه‌ای دارد. به مردهایی که آنها را تحسین می‌کنید، فکر کنید، تمامی آنها یک صفت مشترک دارند و آن اعتماد به نفس است.

سامانه پیام‌کوتاه ۹۷۰۰۰۰۳