با مصرف این مواد غذایی دندان هایتان را نابود می کنید

بخش اجتماعی- دندان ها از اهمیت خاصی در سلامت بدن برخوردارند و حفظ سلامت آن ها بسیار مهم است.
سلامت دهان و دندان از جمله ضروری ترین مسایلی است که همواره باید به آن ها توجه داشته باشیم. جالب است بدانید برخی مواد غذایی که روزانه مصرف می کنیم و برای بدن بسیار مفید هستند، حاوی موادی از جمله مواد اسیدی هستند که برای سلامت دندان ها مضرند. پس برای حفظ بیشتر سلامت دندان ها بهتر است این مواد غذایی را بشناسید تا پس از مصرف آن ها نکات لازم جهت حفظ سلامت دندان ها را رعایت کنید. در این مطلب مواد غذایی که به شدت به دندان ها آسیب می زنند را معرفی می کنیم.
نکته: برای سلامت دندان هایتان بهتر است مصرف برخی از این مواد غذایی را به شدت کاهش دهید. اما برخی از این مواد ذکر شده برای بدن فواید بسیاری دارند و نمی توان از برنامه غذایی حذفشان کرد به همین دلیل بهتر است بعد از مصرف این مواد دندان هایتان را با آب و برخی اوقات مسواک و خمیر دندان بشویید.

سس پاستا و ماکارونی

مینای دندان به شدت در برابر رنگ های تیره آسیب پذیر است. به طور مثال، باید به رنگ قرمز سس پاستا و مایع ماکارونی اشاره کرد. میناهای منفذدار به راحتی این رنگ ها را به خود جذب و لکه های نازیبا ایجاد می کنند. بعلاوه، اسید موجود در گوجه فرنگی باعث ایجاد منافذ در دندان می شود. برای برطرف کردن این مشکل بهتر است بلافاصله پس از خوردن پاستا و ماکارونی آب را در دهان خود قرقره کنید تا سس روی دندان ها نماند.

آب نبات های سفت

مک زدن آب نبات در دهان شاید خیلی مضر به نظر نرسد اما این نوع خوراکی ها باعث می شوند شکرهای موجود در آنها برای مدت طولانی در دهان باقی بماند. جویدن آنها نیز ممکن است منجر به شکستن یا ترک خوردن دندان های سالم، پر کرده یا پانسمان شده بشوند.

بلال

متاسفانه باید یکی از لذت های شب های تابستان خود را که گاز زدن بلال کبابی است فراموش کنیم. دندانپزشک ها تاکید می کنند گاز زدن بلال (کبابی، آب پز یا بخارپز) موجب ترک خوردن یا شکستن دندان های سالم، پر کرده یا پانسمان شده، ارتودنسی، سیم یا براکت ها می شود. برای لذت بردن از طعم خوب بلال می توانید دانه های آن را از بدنه جدا کنید و با قاشق (همچون ذرت مکزیکی) میل کنید.

نوشابه(حتی رژیمی)

نوشابه های شیرین و دلخواه شما، خرابکارهای خندانی هستند که زیرکانه به دندان های شما آسیب می رسانند. بیشتر سوداها و نوشابه ها شامل اسید هستند که مینای دندان را از بین می برد. برای از بین بردن این اشکال، طوری نوشابه را سر بکشید که کمترین تماس را با دندان های شما پیدا کند.

آب معدنی

آیا آب معدنی بهتر از آب شیر است؟ وقتی بحث دندان پیش می آید باید بگوییم نه! مشکل در پروسه خالص سازی این آب هاست که منجر به اسیدی شدن آنها می شود. اسید در دندان موجب کرم خوردگی می شود.

آدامس های نعناعی

شاید پس از خوردن یک آدامس نعناعی احساس تمیزی در دندان های خود بکنید اما واقعیت چیز دیگری است: جویدن آدامس های نعناعی مثل این است که دندان های خود را در شکر خیسانده اید. سعی کنید از آدامس های بدون شکر همچون زایلیتول استفاده کنید که با باکتری های دهانی نیز مبارزه می کنند.

شکلات جویدنی

منع دندانپزشک ها برای جویدن تافی و کارامل خیلی عجیب نیست. شکلات های جویدنی لای دندان و لثه گیر می کنند و موجب ایجاد پلاک می شوند. بعلاوه، خوردن شکلات باعث از بین رفتن دندان نیز می شود. اگر خیلی خوردن شکلات را دوست دارید بهتر است از انواع شکلات تلخ استفاده کنید که ضرر بسیار کمتری دارند.

کره بادام زمینی و مارمالاد

کره بادام زمینی و مارمالاد هر دو حاوی مقادیر زیادی شکر هستند. یعنی با گاز زدن هر لقمه ای که حاوی این مواد است، باکتری های پوساننده مینای دندان وارد عمل می شوند. و از آنجا که هر دو این مواد چسبناک هستند، باعث می شوند باکتری ها به دندان های شما بچسبند و بیشتر به آنها آسیب برسانند.

چیپس سیب زمینی

شاید خوردن این چیپس به سادگی گاز زدن هوا باشد اما تکه های این ورقه های شور و برشته به دندان می چسبند و برای مدت طولانی در دهان باقی می مانند این تکه های باقی مانده لای دندان ها، باکتری های تولید کننده اسید در مبارزه با چیپس زیاده روی می کنند و در انتها به کرم خوردگی و خراب شدن دندان منجر می شوند. اگر خوردن چیس را همچنان ادامه دهید، اسیدهای بیشتری تولید و دندان های بیشتری آسیب می بینند.

لیموناد

یک لیوان لیموناد با اینکه جان انسان را تازه می کند اما اسید موجود در لیمو باعث آسیب دیدن دندان ها می شود. لیموناد ترکیبی از شکر و لیمو است که هر دو برای دندان ضرر دارند. حتی اضافه کردن تکه های لیمو به آب نیز می تواند همین خطر را در بر داشته باشد.

پاپ کورن

خوراکی دوست داشتنی سینما نیز در فهرست مواد خطرناک برای دندان وجود دارد. پف‌فیل در میان دندان ها باقی می ماند و باعث رشد و پرورش باکتری های مضر می شود. دانه های شکوفه نکرده که از همه بدتر هستند زیرا بدون اینکه متوجه باشیم این دانه های سفت را گاز می زنیم و ممکن است باعث ترک خوردن یا شکستن دندان بشود.

میوه های خشک

اصولا تنقلاتی همچون انجیر، کشمش یا زردآلوی خشک شده مملو از شکر و فیبرهای سلولوزی غیر قابل حل شدن هستند که همچون جویدن تافی، شکرها را در اطراف دندان جمع می کنند. بهتر است همیشه از میوه های تازه استفاده کنید.

نان سفید

بهتر است برای سلامت دندان خود از خوردن نان های سفید همچون نان ساندویجی خودداری کنید. کربوهیدرات موجود در این نان ها در آب حل می شوند و منجر به ترشح اسید می شود که باعث از بین رفتن مینای دندان می شود. بعلاوه، نان سفید خاصیت چسبندگی نیز دارد و ممکن است لای دندان ها باقی بماند

آب نبات های سرفه و گلودرد

آب نبات های سرفه و گلودرد، شاید آب نبات های سرفه و گلودرد نشانه های بیماری شما را از بین ببرد اما باید بدانید بیشتر از یک آب نبات شیرین، شکر دارند. از آنجا که اصولا این آب نبات ها را باید برای چند دقیقه بمکید، و در تمام مدت سرماخوردگی خود از آنها استفاده کنید، می توانند منجر به آسیب دیدن دندان ها بشوند. بهتر است دردهای گلوی خود را با دمنوش های گیاهی یا آب آرام کنید. یا دست کم از قرص های بدون شکر استفاده کنید.

مرکبات

از گریپ فروت گرفته تا پرتقال، همه مرکبات سرشار از مواد مغذی و ویتامین هستند. اما این میوه های خوش طعم سرشار از اسید نیز هستند که برای دندان بسیار ضرر دارد. پس از خوردن این مرکبات و خوراکی های مملو از آنها حتما آب بنوشید.

سرکه

سرکه در بسیاری از چاشنی ها همچون سس سالاد، ترشی و سس ها وجود دارد. اما این ماده غذایی ترش و خوش مزه باعث خراب شدن دندان ها می شود. در مطالعات اخیر مشخص شده است، نوجوان های که غذاهای مملو از سرکه زیاد مصرف می کنند تا ۸۵ درصد بیشتر از بقیه در معرض پوسیدگی مینای دندان قرار دارند. کاهو با آسیبی که سرکه به دندان ها می رساند، مبارزه می کند بنابراین سرکه بالزامیک را روی سالاد خود بریزید و بدون هیچ نگرانی میل کنید.

پودر کاری

غذاهایی با رنگدانه های قوی همچون بلوبری، چغندر قند و سویا سس موجب از بین رفتن رنگ دندان می شوند. اما پودر کاری نیز برای دندان خطرناک است. این پودر خیلی تیره نیست اما رنگدانه های قوی آن باعث زرد شدن دندان و باقی ماندن زردی روی دندان ها می شود. دفعه بعد که از غذاهای مملو از کاری خواستید استفاده کنید حتما بعد از آن آب زیاد بنوشید.

چای سیاه

چای سیاه بسیار بهتر از قهوه است که موجب رنگ دادن به دندان ها می شود. اما ثابت شده است، تانین موجود در چای نیز موجب لکه دار شدن دندان ها می شود. برای جلوگیری از این اشکال بهتر است از چای های سبز یا گیاهی استفاده کنید.

کمپوت

بیشتر میوه ها خودشان به اندازه کافی شیرین هستند اما تولیدکننده ها کمپوت، مقدار زیادی شکر به آنها اضافه می کنند. مرکبات کنسرو شده داخل شربت غلیظ بدترین خوراکی برای دندان ها هستند. زیرا آنها مملو از اسید و شکر به طور یکجا هستند که هر دو باعث خراب شدن دندان ها می شوند.

درمان فوری سوختگی در منزل

بخش اجتماعی- اگر دچار حادثه سوختگی شدید ما به شما درمان فوری آن در منزل را آموزش می‌دهیم. برای درمان سوختگی در منزل همراه ما باشید تا نکات لازم را آموزش دهیم.
اولین کاری که هنگام سوختگی به ذهن هر شخص می‌رشد راهی برای کنترل درد و سوختگی می‌باشد. استفاده از روش های خانگی برای سوختگی مانند استفاده از سیب زمینی ، آب سرد و خمیردندان نعنایی را اغلب افراد می دانند اما جالب است بدانید که روش های موثر خانگی و طبیعی دیگری نیز وجود دارند که در درمان سوختگی تاثیرگذار بوده و در تسکین آن معجزه می کنند.

قرص ویتامین E را روی ناحیه سوخته ریخته و معجزه آن را ببینید

ویتامین C سبب بهبودی زخم و تولید کلاژن یعنی مواد پایه برای پوست جدید می شود. ویتامین E یک آنتی اکسیدان قوی است که در ترمیم و محافظت از پوست نقش موثری ایفا می کند. برای سرعت بخشیدن به بهبود زخم ها سوختگی، یک درمان خانگی و حیرت انگیز با استفاده از قرص های ویتامین C و E وجود دارد.
در این روش خانگی و طبیعی غذاهای حاوی ویتامین C و E یا ۲ هزار میلی گرم ویتامین C وهزار واحد ویتامین E برای یک هفته بعد از سوختگی مصرف کنید. از این گذشته می توانید کپسول ویتامین E را سوراخ کرده و مایع درون آن به طور مستقیم بر روی ناحیه سوخته بریزید. این کار در التیام زخم و جلوگیری از ایجاد اسکار پوستی بسیار مفید و موثر است.

با شیر به سرعت برق و باد سوختگی را درمان کنید

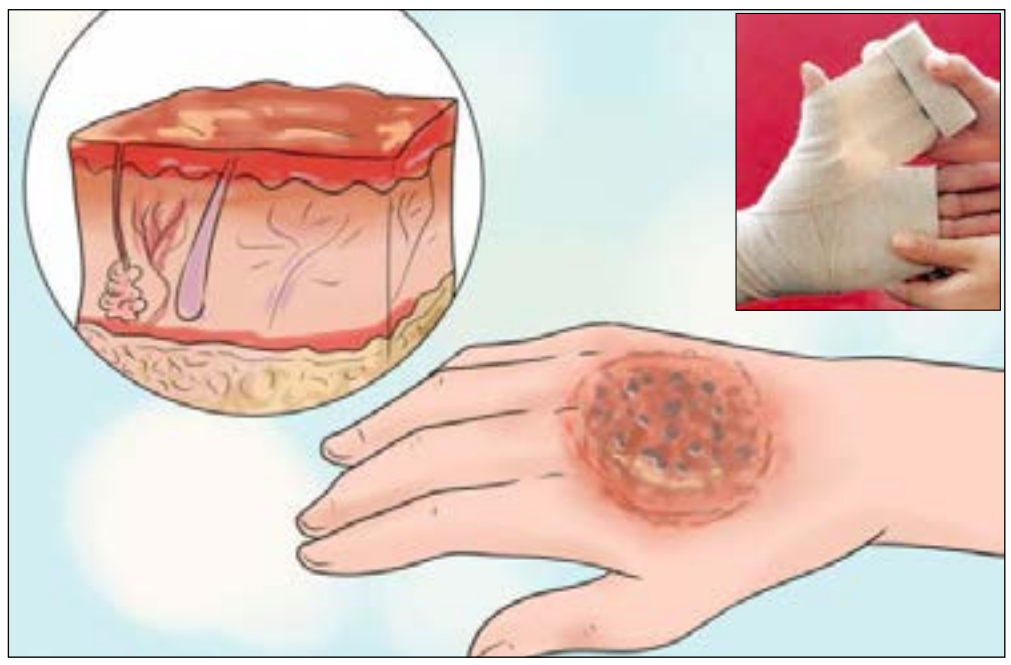
محتوای چربی و پروتئین های تشکیل دهنده شیر، در تسکین سوزش و درد سوختگی و بهبود ناحیه آسیب دیده مفید هستند.
برای تسکین و بهبودی سریع سوختگی، کافی است ناحیه ای سوخته پوست را در به مدت ۱۵ دقیقه در شیر قرار دهید.علاوه بر این ماست پرچرب نیز در خنک کردن و آب رسانی محل سوختگی بسیار مفید است.

با این روش از شر تاول های سوختگی خلاص شوید

روغن نارگیل یک منبع غنی ازویتامین E مفید برای پوست بوده و حاوی اسیدهای چرب ضد قارچ و ضد باکتری است. این روغن از بروز سوزش و عفونت در ناحیه سوخته پوست جلوگیری می کند. اگر ناحیه سوخته پوست تاول زده کافی است برای درمان آن مقداری آب لیمو را با روغن نارگیل ترکیب کرده و بر روی تاول های پوستی ماساژ دهید. خواص اسیدی آب لیمو کمک می کند تا این عارضه از بین رفته و زخم زودتر بهبود پیدا کند.

اسانس وانیل، آب روی آتش برای سوختگی پوست

برای سوختگی های جزئی می توانید از عصاره یا اسانس وانیل استفاده کنید. کافی است یک پد پنبه ای یا یک تکه گاز استریل را در مقداری از این اسانس فرو برده و آن را به آرامی روی ناحیه سوخته پوست قرار دهید. با تبخیر اسانس محل سوختگی خنک شده و به تدریج درد شما تسکین پیدا می کند.



سرکه در درمان سوختگی معجزه می کند

سرکه سفید دارای اسید استیک(یک جزء از آسپرین) است که می تواند به تسکین درد، خارش و التهاب ناشی از سوختگی کمک شایانی کرده و به عنوان یک ضد عفونی کننده و قابض(موجب بسته شدن منافذ باز پوست می شود) شناخته می شود و به همین دلیل از ایجاد عفونت و التهاب در محل سوختگی جلوگیری می کند.
این ماده طبیعی در کاهش حرارت ناحیه سوخته و درنتیجه کم کردن درد و سوزش تاثیر فوق العاده خوبی می گذارد.کافی است یک پد پاکیزه پنبه ای یا تکه ای گاز استریل را در سرکه قرار داده و مستقیم روی محل سوختگی قرار دهید. به منظور تاثیر بیشتر از یک حوله نازک و تمیز خیس شده در محلول رقیق سرکه به عنوان یک کمپرس تسکین دهنده روی گاز استفاده کنید.

با این ماده جای سوختگی روی پوستتان نمی ماند

عسل یک آنتی بیوتیک طبیعی است. این ماده طبیعی و مفید از عفونت و التهاب محل سوختگی پیشگیری می کند. این ماده غذایی متعادل کننده طبیعی PH بوده به همین دلیل اجازه فعالیت را به باکتری ها نمی دهد، بنابراین با استفاده موضعی باکتری های موجود یا عفونت روی پوست را به سرعت نابود می کند.
عسل به خنک شدن ناحیه سوخته کمک کرده و موجب از بین رفتن درد می شود. از این گذشته این ماده طبیعی در بهبود التیام زخم ایجاد شده روی پوست در اثر سوختگی بسیار موثر و مفید است.

سوختگی های وسیع را با جو درمان کنید

جو دوسر دارای خواص معجزه آسا تسکین دهندگی و کاهش التهاب است. به ویژه زمانی که ناحیه سوختگی در حال بهبود بوده و احساس خارش در ناحیه مورد نظر می کنید جو به طور معجزه آسایی شما را از شر این خارش ها خلاص می کند.
برای بهبود سوختگی های وسیع باید یک فنجان جو را به آب وان حمام اضافه کرده و به مدت ۲۰ دقیقه در آن دراز کشیده تا خاصیت شگفت آور آن را درمان ناحیه سوخته پوست و از بین رفتن خارش ها ببینید.
هوا موجب خارش پوست سوخته و خارش ناحیه مورد نظرشده اما با وجود جو در آب این عارضه کاهش پیدا می کند
علاوه بر این با اضافه کردن اندکی جوش شیرین به آب حمام می توانید از بروز التهاب و سوزش جلوگیری کنید. در صورتی که یک ناحیه کوچک از پوست دچار سوختگی شده مقار کمی از جو را به یک کاسه کوچک آب اضافه کرده و ناحیه آسیب دیده را در آن قرار دهید.

سوزش و درد سوختگی را به سرعت فراموش کنید

یک شیمیدان فرانسوی خاصیت فوق العاده و شفابخش روغن اسطوخودوس را در سال۱۹۰۰ میلادی کشف کرد. او در طول یک آزمایش دستش را سوزاند و ناگهان دستش به طور اتفاق در روغن اسطوخودوس فرو رفت. این شیمیدان در این هنگام به خاصیت شفا بخشی و تسکین دهندگی این روغن در سوختگی پی برد.
برای درمان سوزش و بهبود سوختگی کافی است ۱ قاشق چای خوری ازروغن خالص اسطوخودوس را به حدود ۲ اونس(۵۰ ملی لیتر) آب اضافه کرده و ناحیه سوخته را به آرامی در آن فرو ببرید. علاوه بر این روغن درخت چای و عنبر سائل نیز برای سوختگی جزئی موثر هستند.

حوادث

در تصادف اتوبوس مسافربری با نفتکش رخ داد:

۱۳ قربانی در حادثه دلخراش سنندج

بخش اجتماعی- سخنگوی سازمان اورژانس با اعلام آخرین آمار قربانیان و مجروحان تصادف اتوبوس مسافربری با نفتکش در سنندج از ادامه عملیات جست و جو برای یافتن مفقودین احتمالی خبر داد.
مجتبی خالدی در گفت و گو با ایسنا در مورد جزئیات و تلفات حادثه ترمینال سنندج اظهار کرد: حوالی ساعت ۱۰ دقیقه بامداد حادثه تصادف اتوبوس با تانکر حامل مواد نفتی و وانت اعلام شد که موجب حریق این سه خودرو شده بود و بلافاصله نیروهای اورژانس به محل اعزام شدند. سخنگوی سازمان اورژانس افزود: متاسفانه در این حادثه ۱۳ نفر فوت کردند و ۷نفر به مراکز درمانی اعزام شدند . وی بااشاره به احتمال افزایش آمار قربانیان حادثه همچنین گفت: این تصادف موجب آتش گرفتن خودروها شده بود که آتش با حضور عوامل اتش نشانی اطفا شد.
سخنگوی اورژانس تاکید کرد: عملیات جست و جو برای یافتن مفقودین احتمالی ادامه دارد.
همچنین سردار حمیدی فرمانده پلیس راه نیز با اعلام اینکه علت حادثه در دست بررسی است، گفت: احتمالا نقص فنی نفتکش و تردد در ساعت غیرمجاز آن علت این حادثه باشد.
به گزارش ایسنا، در این حادثه یک تانکر حمل نفت مازود با یک دستگاه اتوبوس مسافربری سنندج-تهران هنگام خروج اتوبوس از ترمینال مسافربری سنندج برخورد منجر به آتش سوزی اتوبوس شد.
به گفته شاهدان عینی فاجعه بسیار عمیق بوده و چندین خودروی سواری نیز در این تصادف مرگبار دچار حادثه شده‌اند، همچنین گزارش شده است تجمع گسترده مردم عملیات امداد رسانی را با مشکل مواجه کرد. در پی حادثه تصادف اتوبوس مسافربری با تانکر نفتکش در شهر سنندج سه روز در استان کردستان عزای عمومی اعلام شد.

زن ۷۰ ساله از ترس اجرا گذاشته شدن مهریه عروسش، خودکشی کرد

بخش اجتماعی- حدود ساعت ۴ بعد از ظهر روز سه شنبه، ماجرای حلق آویزی پیرزن ۷۰ ساله ای در خیابان چمن مشهد به قاضی ویژه قتل عمد گزارش شد. بررسی های مقدماتی قاضی در منزل مسکونی (محل حلق آویزی) نشان داد که پیرزن ۷۰ ساله به خاطر ترس از این که عروسش مهریه خود را به اجرا گذاشته و احتمال دارد منزل مسکونی اش را از دست بدهد، دست به خودکشی زده است.
این پیرزن با گذاشتن چهارپایه ای در حیاط منزل و با یک رشته طناب خود را از میله آهنی حلق آویز کرده بود که تحقیقات بیشتر در این باره ادامه دارد.

سرقت از خانه نازی‌آبادی‌ها برای خرید خودروی لوکس

بخش اجتماعی- رئیس کلانتری ۱۳۰ نازی آباد از دستگیری سارقی که برای خرید خودرویی لوکس اقدام به سرقت از منازل کرده بود، خبر داد.
به گزارش ایسنا، سرهنگ رسول جهانی دراین باره گفت: حوالی ساعت ۱۱:۳۰ شب گذشته در تماس با مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ ماموران از وقوع یک فقره درگیری بین آقا و خانمی در یک مجتمع مسکونی در محله نازی آباد مطلع شدند و پس از حضور در محل خانمی به آنها مراجعه و در حالیکه زخم و جراحتی سطحی نیز روی بدنش وجود داشت به ماموران اعلام کرد که یک سارق منزل از دستش فرار کرده است.
جهانی با بیان اینکه این زن مدیر ساختمان بود، گفت: شاکی در اظهارات خود به ماموران گفت که در خانه بودم که یکی از ساکنان زنگ زد و گفت فرد غریبه ای را جلوی واحد طبقه اول دیده ام که سریعا به پایین آمدم و دیدم جوانی کیف به دست در حال خروج از آپارتمان است که وقتی علت حضورش را پرسیدم مرا هل داد و به سمت من حمله ور شد. در ادامه براساس مشخصات اعلامی این خانم ، اقدامات ماموران کلانتری به جریان افتاد و متهم ۲۴ ساله انتهای کوچه در حالیکه کیف بزرگی در دستانش داشت شناسایی و دستگیر شد.
وی با اشاره به بازرسی از کیف متهم گفت: از داخل کیف سارق مقدار زیادی طلاجات به قیمت حدودی ۱۰۰ میلیون تومان و نیز یک دستگاه هارد کامپیوتر و مدارک هویتی کشف و ضبط شد. رئیس کلانتری ۱۳۰ نازی آباد با اشاره به انجام بازجویی از متهم دستگیر شده گفت: این فرد در بازجویی های اولیه اعتراف کرد از طریق بالکن وارد طبقه اول و پس از شکاندن قفل، وارد واحد مسکونی شده است. همچنین اعتراف کرد که در طول ماه گذشته نیز از یکی دیگر از واحدهای آن ساختمان سرقت کرده بود.
جهانی انگیزه متهم از سرقت را خرید خودرو لوکس اعلام کرد و گفت: این فرد که به گفته خودش عاشق خودروهای گرانقیمت است قصد داشته با سرقت های سریالی بتواند یک خودروی لوکس بخرد، میزان علاقه متهم به این خودروها به قدری بوده که هر جا خودروی لوکس مدل بالا می دید از راننده آن درخواست می کرد با خودرو عکس بگیرد.