

برخی عفونت ها می تواند دهان را هم دچار عارضه و بیماری کند. انواع عفونت های دهان ممکن است از سوی باکتری ها، ویروس ها یا قارچ ها ایجاد شوند. ولی در هر شرایطی مهم است که پس از بروز بیماری در دهان به پزشک متخصص مراجعه کنید تا وضعیت شما به درستی بررسی و درمان مناسب تجویز شود. در ادامه به برخی از شایع ترین انواع عفونت های دهان و درمان آن ها اشاره می کنیم.

آفت دهان



آفت که به عنوان زخم آفت نیز شناخته می شود می تواند آزار دهنده باشد. ولی معمولاً در ۱۰ تا ۱۴ روز خود به خود بهبودی می یابد. در حالی که علت واقعی ناشناخته است، محرک های معمول آفت شامل استرس، هورمون ها، مشکلات ایمنی و حساسیت های غذایی بیش از اندازه است. افرادی که دارای ضعف سیستم ایمنی هستند و رژیم های غذایی نادرست دارند بیشتر دچار آفت دهان می شوند.

بهترین راه درمان آفت دهان، پیشگیری از ایجاد آن است. رعایت نکات بهداشتی دهان و دندان و استفاده منظم از مسواک و نخ دندان می تواند تا اندازه زیادی از بروز آفت جلوگیری کند. همچنین بهتر است از شرایط بدنی خود آگاهی داشته باشید و از غذاهایی که به آن ها حساسیت دارید دوری کنید. مصرف غذاهایی مانند نخود، جگر، اسفناج، عدس و کشمش می تواند سبب افزایش میزان آهن در بدن شود که به پیشگیری از آفت دهان کمک می کند. افزون بر این ها غذاهای حاوی ویتامین B مانند تخم مرغ، لبنیات، گوشت، مغزها و دانه ها در جلوگیری از آفت بسیار مؤثر و مفید هستند.

برفک

برفک یک عفونت قارچی در دهان است که معمولاً مخاط دهان و زبان را تحت تأثیر قرار می دهد. همچنین می تواند درگلو و سایر نواحی بدن هم ظاهر شود. نشانه های احتمالی برفک در دهان، قرمزی و درد، از دست دادن حس چشایی و ضایعات سفید برجسته روی گونه ها (داخلی) و زبان است. برفک در اثر رشد بیش از اندازه کاندیدا یا سایر قارچ ها ایجاد و با بررسی های آزمایشگاهی تشخیص داده می شود. این عفونت با داروهای ضد قارچ درمان شدنی است. درمان های متعددی برای برفک دهان وجود دارد که با توجه به سن و وضعیت سلامت فرد متفاوت است و هدف از آن جلوگیری از رشد و گسترش قارچ است. درمان کامل این عارضه زمانی است که سیستم ایمنی شما سالم باشد و بیماری دیگری نداشته باشید.

حفره ها

حفره یک عارضه رایج در بین بزرگسالان و کودکان است که از پوسیدگی دندان ایجاد می شود و سوراخی در دندان ایجاد می کند. این وضعیت زمانی اتفاق می افتد که اسیدها و باکتری های موجود در دهان مینای دندان را لایه بیرونی سخت را فرسایش می دهند. برای جلوگیری از پوسیدگی، انجام معاینات و تمیز کردن منظم دندان ها و همچنین مسواک زدن و نخ دندان کشیدن به طور صحیح و منظم اهمیت دارد. نشانه های احتمالی ناشی از حفره ها، شامل دندان درد، خون ریزی لثه، بوی بد و قرمزی داخل دهان و حساسیت به نوشیدنی ها یا غذاهای سرد یا گرم است.

تب خال دهان



تب خال دهان می تواند سبب بروز تاول های پراز مایع در دهان یا روی لب ها شود که از یک هفته تا ۱۰ روز بهبود آن طول می کشد. تاول ها گاهی بدون درد باقی می مانند. این عفونت را ویروس هرپس سیمپلکس ایجاد می کند. نخستین عفونت تب خال دهان می تواند نشانه هایی شبیه آنفولانزا، تاول و زخم روی لثه و زبان ایجاد کند. پس از آلوده شدن، ویروس برای همیشه در بدن می ماند. با این حال، زخم های ایجادکننده عفونت می توانند با مراقبت مناسب خفته بمانند. شیوع تب خال دهان مسری است، بنابراین باید دست های خود را مرتب بشوید و از دست زدن به زخم ها خودداری کنید. چون در این شرایط ویروس می تواند در داخل سلول های عصبی نهفته باشد. برخی از افراد هرگز نشانه ای را بروز نمی دهند و برخی دیگر ممکن است به طور دوره ای علائمی از بیماری را تجربه کنند.

بیماری لثه



بیماری پرپودنتال یک شکل پیشرفته از التهاب لثه است. زمانی که لثه ها و استخوان های نگهدارنده دندان ها عفونی شوند، ممکن است ملتهب و قرمز شوند. آن ها همچنین شروع به دور شدن از ساختار استخوان ها و دندان ها می کنند. در این شرایط دندان ها ممکن است لق شوند یا بیفتند. این وضعیت بیشتر در بزرگسالان اتفاق می افتد. نشانه های احتمالی بیماری عبارت اند از شل و حساس شدن دندان ها و بد بو شدن دهان.

کمتر دست به آب شوید

نکاتی درباره اصول شستن خودرو که باعث می شود در مصرف آب صرفه جویی کنید

مجهز دست به کار شوید

سعی کنید مرحله به مرحله اصولی پیش بروید تا شاهد نتیجه مطلوب باشید. اگر قرار است وقت بگذارید تا خودروتان در بهترین حالت ممکن تمیز شود، از ابزار تمیزکننده کاربردی غافل نشوید.

دو سطل آب



توجه: خیلی ها در زمان شست و شو خودرویشان این اشتباه را تکرار می کنند که اسفنج کثیف را در سطل آب تمیز می اندازند. در حالی که با این کار نه تنها خاک را از روی ماشین تمیز نمی کنند بلکه فقط همان شن و ماسه را دوباره روی ماشین ریخته و آن را در تمام سطح ماشین پخش می کنند. پس بهتر است از دو سطل آب استفاده کنید. یکی برای کفی کردن بدنه خودرو و یکی هم (پراز آب تمیز) برای آب کشی اسفنج کثیف. وقتی اسفنج کاملاً تمیز شد، آن را دوباره در آبی که آغشته به مواد شوینده است فرو کنید و شست و شو را ادامه دهید.

شلنگ آب



توجه: به جای بازکردن شیر آب تا آخرین درجه به فکر یک نازل قابل تنظیم باشید و تنها قبل از شروع شست و شو خودرو را خیس کنید و شیر آب را ببندید. نکته! یک شلنگ معمولی ۴۰ لیتر آب در هر دقیقه هدر می دهد، یعنی برای یک شست و شوی ۱۰ دقیقه ای، شما ۴۰۰ لیتر آب استفاده کرده اید بهتر است از نازل تنظیم جریان آب استفاده کنید.

قدر کمی مایع شست و شوی ماشین



توجه: خیلی ها بر این باورند که شامپو و مایع ظرف شویی گزینه خوبی برای شست و شو خودرویشان است. این در حالی است که مایع ظرف شویی برای شستن چربی طراحی شده است. بنابراین می تواند واکس روی سطح ماشین شما را از بین برده و قالب های پلاستیکی را خشک کند. بهتر است از صابون ها و شامپوهای مخصوص شست و شوی ماشین استفاده کنید. راستی یادتان باشد مواد شوینده شیمیایی آسیب زیادی به محیط زیست می زنند. حواستان به اندازه مصرف باشد. در مصرف زیاده روی نکنید.

برس مخصوص چرخ



توجه: چرخ ها یکی از جاهایی هستند که با دستمال تمیز نمی شوند، به دنبال یک برس دسته بلند بگردید که بتوانید علاوه بر چرخ ها داخل گلگیرها را هم برس بکشید.

یک اسفنج نرم



توجه: اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که خودتان خودروتان را تمیز می کنید حتماً یک اسفنج یا دستکش شست و شوی ماشین تهیه کنید.

دستکش لاستیکی



توجه: علاوه بر سلامت پوست در برخورد با مواد شوینده، دستکش از خطرات احتمالی مثل نقاط تیزی که ممکن است در اثر تصادفی در خودرو ایجاد شده باشد جلوگیری می کند.

چند پارچه میکروفایبر



توجه: پارچه های معمولی یا تکه لباس های کهنه شده شاید در ظاهر و هنگام لمس کردن نرم به نظر برسند، اما می توانند ساینده باشند و باعث ایجاد خطوط مویی روی سطح ماشین شوند. بهترین گزینه یک حوله میکروفایبر بزرگ برای خشک کردن است تا خودروتان بعد از شست و شو لک و خش نشود.

جاروبرقی



توجه: از تمیز کردن فضای داخلی غافل نشوید.

شیشه پاک کن



توجه: برای تمیز کردن رویه صندلی های چرمی، بغل درها و روی داشبورد می توانید از شیشه پاک کن استفاده کنید.

اصولی بشوید

را حساسی تکان دهید تا آلودگی های اضافی قبل از جاروبرقی کشیدن پاک شوند. در حالی که کف ماشین را جاروبرقی می کشید، آن ها را کنار بگذارید. در این مرحله از تمیز کردن خودرو بهترین زمان است که از شر هرگونه زباله و خرت و پرت که در داشبورد و صندوق عقب به جا مانده خلاص شوید. آنچه را باقی مانده است دوباره مرتب کنید. در مرحله آخر هم یک کیسه زباله مخصوص خودرو یا پلاستیکی برای ریختن زباله در خودرو جاساز کنید.

- از برق انداختن داشبورد غافل نشوید. لازم نیست اسپری براق کننده بازاری تهیه کنید، روش های خانگی زیادی کارتان را راه می اندازد.
- ترکیب مایع ظرف شویی، سرکه و روغن بچه (احیای درخشندگی)
- وازلین (از بین بردن و کم رنگ تر شدن لکه ها)
- ترکیب جوش شیرین با روغن زیتون (از بین بردن آلودگی ها و بازگرداندن جلای قدیمی داشبورد)
- آب لیموی تازه در کنار روغن زیتون (جلادهنده)
- الکل های غیرخورنده صنعتی (رفع آلودگی ها و ضد عفونی کننده)
- پارافین مایع (برق انداختن داشبورد)

دورانی نشوید. چون باعث ایجاد خراش های دایره ای روی سطح خودرو می شود. بهتر است اسفنج یا دستکش شست و شو را به درازا و طولی حرکت دهید.

ماشینتان را تکه تکه بشوید. مواد روی بدنه را با اسفنج تمیز کنید. با این کار مواد روی بدنه خشک نمی شوند و لازم نیاز نیست آب کشی کنید.

اگر اسفنج یا دستکشتان روی زمین افتاد حتماً آن را آب کشی کنید. گاهی ذرات شن یا ماسه روی زمین می توانند رنگ را خراش دهند.

حوله های نرم و تمیز میکروفایبر را آماده و دم دست داشته باشید تا به محض پایان شست و شو بدنه را خشک کنید. بهتر است یک ماده نگهدارنده سریع را بر روی سطح ماشین اسپری کنید. نگه دارنده ها باعث می شوند در عین خشک شدن، سطح ماشین روان و محافظت شده باقی بماند.

برای داخل خودرو از سری نازک دستمال برای چرخاندن درون قسمت های داخلی ماشین استفاده کنید. می توانید تشک های کف را بیرون بیاورید و آن ها

بهترین زمان برای شستن خودرو یک روز نیمه آفتابی یا ابری در زیر سایه است. به هیچ عنوان خودروتان را در روزهای کاملاً آفتابی نشوید. درست است که نور خورشید سریع تر اتومبیلتان را خشک می کند، اما باعث ایجاد لکه روی شیشه و بدنه می شود.

تنها زمانی شلنگ آب را باز کنید که قرار است مواردی مانند مدفوع پرندگان، حشرات مرده و صمغ درختان را از سطح خودرو پاک کنید. یادتان باشد اگر این موارد روی بدنه خودرو باقی بماند با کشیدن اسفنج ممکن است رنگ اتومبیل آسیب ببیند.

وسواس را کنار بگذارید و سعی کنید در کمترین زمان بهترین بازدهی را داشته باشید.

شست و شوی اتومبیل را به کودکان نسپارید چون کودکان آب بازی را دوست دارند و از آب بیشتری برای شست و شو استفاده می کنند.

بهترین حالت شست و شوی با لایه پایین است.

در کارواش ها برای شستن هر ماشین حدود بیست لیتر آب مصرف می شود زیرا از پمپ باد استفاده می کنند. در حالی که شستن ماشین در منزل حدود ۲۰۰ لیتر آب مصرف می کند.

خانه ۱۰ برابر کارواش

