



الهام ظریفیان

بسیاری از دمنوش های گیاهی با وجود انواع فواید برای سلامتی بدن می توانند نقش تخریبی بر روی دندان ها بگذارند. کارشناسان به ویژه آن دسته از دمنوش های گیاهی را که از گیاهان دارای خواص اسیدی یا به همراه عصاره لیمو ترش مصرف می شوند برای سلامت دندان ها بسیار مضر می دانند. در عین حال دمنوش های می توانند منبع غنی و طبیعی برای حفظ و تقویت سلامت دندان ها باشند، به شرطی که نوع و نحوه مصرف آن ها را بدانیم. در مصرفشان توازن برقرار و استاندارد های بهداشت دهان و دندان را رعایت کنیم. در ادامه به تأثیر انواع دمنوش ها بر سلامت دندان می پردازیم و نکات کاربردی برای بهره گیری بهتر از آن ها را مرور می کنیم.

دمنوش نعناع

یکی از محبوب ترین دمنوش هایی که تأثیر مثبت زیادی روی دهان دارد، دمنوش نعناع است. نعناع علاوه بر طعم خوب و آرامش بخشی، خواص ضد باکتری دارد. تحقیقات نشان داده است که نعناع می تواند کاهش پلاک و باکتری های مضر دهان را به همراه داشته باشد و در نتیجه فضای دهان را تمیز نگه دارد.

چای سبز

چای سبز یکی از بهترین نوشیدنی های طبیعی برای سلامت دهان است. آنتی اکسیدان های موجود در چای سبز، مانند کاتچین به کاهش التهاب لثه و پوسیدگی دندان کمک می کنند. نوشیدن منظم چای سبز می تواند مانع تشکیل پلاک و کاهش میکروب های مضر باشد.

چای اولانگ

چای اولانگ، که بین چای سبز و چای سیاه قرار دارد، با خواص ضد پلاک و کاهش رشد باکتری های دهان شناخته شده است. این نوع چای هم خاصیت ضد التهابی دارد و در تقویت لثه ها مؤثر است.

چای سیاه

چای سیاه، حاوی کافئین و تانن است، اما در صورت مصرف معتدل و بدون قند یا شکر، می تواند به کاهش پوسیدگی کمک کند. به خاطر خواص ضد باکتریایی اش، چای سیاه در از بین بردن باکتری های مضر و کاهش پلاک نقش مؤثری دارد.

دمنوش میخک

میخک، با خواص ضد عفونی کنندگی و ضد پوسیدگی، می تواند نقش مهمی در کاهش التهاب و پیشگیری از بیماری های لثه ایفا کند.

دم نوش های اسیدی یا شیرین

در حالی که برخی دم نوش ها خواص بی نظیری دارند، برخی دیگر ممکن است اثر منفی روی دندان ها بگذارند. مثلاً، دم نوش هایی که حاوی افزودنی های شیرین یا شکر هستند، می توانند به سرعت باعث تشکیل پلاک و پوسیدگی شوند. پس باید در مصرف آن ها دقت کنیم و در صورت تمایل به شیرین کردن، از شیرین کننده های طبیعی و کم کالری بهره ببریم. همچنین نوشیدنی های اسیدی مانند دمنوش لیمو یا نارنج، هرچند برای سلامتی جسم مفید هستند، ولی ممکن است باعث سایش مینای دندان شوند. پس بعد از مصرف این نوع دمنوش ها، بهتر است دهان را با آب بشوییم یا حداقل زمان تماس با دندان ها را محدود کنیم.

چند توصیه برای مصرف دمنوش ها

استفاده از نی

نوشیدن دمنوش ها با نی می تواند تماس مایع با سطح دندان را محدود کند و از سایش مینای دندان جلوگیری کند.

شست و شوی دهان با آب

بلافاصله بعد از مصرف دمنوش های اسیدی، دهان را با آب بشوید تا اسیدها از سطح دندان پاک شوند.

محدود کردن مصرف نوشیدنی های شیرین

سعی کنید مصرف نوشیدنی های حاوی شکر یا افزودنی های شیرین را محدود کنید.

مراجعه منظم به دندان پزشک

معاینات و پاک سازی های دوره ای، کلید سلامت دندان ها هستند.

پژوهش های جدید دانشگاه واشنگتن نشان می دهد که یک رژیم غذایی خاص، همراه با سبک زندگی سالم، می تواند فرایند پیری را در سطح سلولی معکوس کند. به گفته این محققان مصرف روزانه موادی مانند زرد چوبه، سیر و چای سبز در یک دوره هشت هفته ای می تواند سن بیولوژیکی شرکت کنندگان را متوسط دوسال کم کند. در برخی موارد این کاهش به یازده سال نیز می رسد. این دانشمندان دریافته اند که انتخاب های غذایی ما می تواند ساعت بیولوژیکی بدن را به عقب نیز برگرداند.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

عابران همچنان قربانی

نزدیک به نیمی از جان باختگان ترافیکی مشهد در سه ماهه نخست امسال عابران پیاده هستند

ملیحه ابراهیمی | کاربران ترافیک به دو دسته سواره (راننده و سرنشین) و پیاده (عابر) تقسیم می شوند و هر یک از رانندگان وسایل نقلیه (خودرو و موتورسیکلت) در زمان ها و مکان های مختلف به عنوان عابر پیاده در سطح معابر حرکت و تردد می کنند و در این موقعیت ها به هنگام استفاده از سطح راه ها به عنوان عابر دوست دارند که تمام قوانین و مقررات مربوط به حقوق عابران توسط رانندگان وسایل نقلیه نسبت به آن ها رعایت شود. اما همین عابران زمانی که در نقش راننده و سوار بر وسایل نقلیه در معابر تردد می کنند متأسفانه غالباً به حقوق عابران پیاده احترام چندانی نمی گذارند و بایستی توجهی به رعایت حق تقدم عابران جان آن ها را به مخاطره می اندازند. این ها بخشی از گفته های سرهنگ احمد نوری، رئیس اداره عملیات و کنترل ترافیک پلیس راهور استان خراسان رضوی است که نسبت به وضعیت رفت و آمد عابران پیاده در شهر مشهد هشدار می دهد.

توجه

آمار پیش رو مربوط به شهر مشهد و بازه زمانی سه ماهه نخست امسال است



۲۳ درصد

آمار عابران پیاده جان باخته نسبت به مدت مشابه سال قبل ۲۳ درصد کاهش یافته است

سه ماهه نخست سال ۱۴۰۳ ۵۳ نفر

سه ماهه نخست سال ۱۴۰۴ ۴۱ نفر

۱ درصد

آمار عابران پیاده مصدوم شده نسبت به مدت مشابه سال قبل ۱ درصد کاهش یافته است

سه ماهه نخست سال ۱۴۰۳ ۱۲۹۵ نفر

سه ماهه نخست سال ۱۴۰۴ ۱۲۸۲ نفر

کودک

۵ درصد

۱۵ درصد

۸۰ درصد

جنسیت عابران جان باخته در تصادف ها

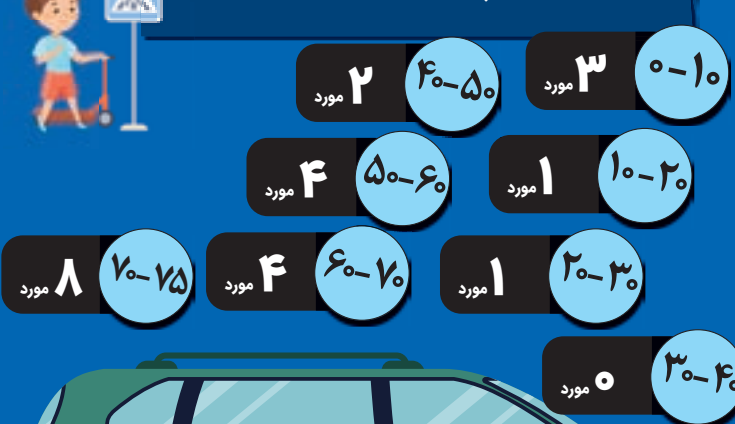
زنان به نسبت مردان به قوانین اجتماعی از جمله قوانین راهنمایی و رانندگی احترام بیشتری می گذارند.

نکته



سرهنگ احمد نوری
رئیس اداره عملیات و کنترل ترافیک پلیس راهور خراسان رضوی
(در خدمت ترافیکی)

گروه سنی عابران پیاده جان باخته در تصادف ها



بیشترین ساعات تصادف های فوتی عابران پیاده



۲۰-۴۰

۰ مورد

فوری فوتی!

- اقداماتی که بهتر است هم عابران پیاده و هم دستگاه های مسئول جهت افزایش ایمنی آن ها انجام دهند
- استفاده از پوشش های دارای نوارهای شبرنگ در شب ها
- عبور عرضی از گذرگاه های عابران و پل های هوایی
- ارتقای فرهنگ ترافیک شهروندان
- عبور از تقاطع ها بر اساس فرمان چراغ عابران پیاده
- ایجاد بستر پیاده محوری در هسته مرکزی شهر
- رعایت حقوق عابران پیاده از سوی دیگر کاربران ترافیکی

مناطق پرخطر!

بیشترین فراوانی تصادف های عابران پیاده در مناطق حاشیه نشین شهر مشهد است که از مهم ترین آن ها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- رسالت شمالی
- بولوار توس
- بزرگراه باانظر
- بزرگراه بسیج
- بزرگراه شهید میرزایی

شایع ترین دلیل: رعایت نکردن حق تقدم

به طور معمول افراد جامعه در خیلی از موقعیت های اجتماعی تعارف های زیادی نسبت به هم دارند و به نوعی رعایت حق تقدم را انجام می دهند به عنوان مثال در هنگام ورود به آسانسور با تعارف های زیاد از آن استفاده می کنند در صورتی که این تعارف ها شاید هیچ سود و ضرر جانی برای افراد نداشته باشد، اما در سطح معابر که هرگونه بی توجهی به رعایت حقوق دیگران باعث صدمه جانی به افراد می شود، این خصیصه مهم و اساسی و نماد فرهنگ اجتماعی مورد بی مهری قرار می گیرد. متأسفانه عدم رعایت حق تقدم یکی از دلایل اصلی وقوع تصادف های منجر به فوت و جرح است که این علت هم در بین تصادف های وسایل نقلیه با یکدیگر و هم در بین تصادف های وسایل نقلیه با عابران شایع است.

توجه!

برابر ماده ۲۱۵ آیین نامه راهنمایی و رانندگی عابران پیاده در صورت رعایت نکردن ۹ وظیفه در بروز تصادف های حرجی و فوتی سهم تقصیر دارند برای اطلاع از این ۹ وظیفه، کد روبه رو را اسکن کنید.

