

# ۶ سالگی از دندان



مطالعات نشان می‌دهند که مواد شیمیایی، چاقی و مصرف سیگار، همگی با بروز آراییر در ارتباط هستند. عوامل کلی تاثیر گذار بر بروز این بیماری عبارتند از:

## (الف) رژیم غذایی:

تحقیقی که روی موش‌ها در دانشگاه آلباما انجام شد نشان داد، موش‌هایی که روزی ۵ وحده نوشابه به مدت ۶ ماه مصرف می‌کردند علائم کاهش رفتارهای حافظه‌ای را بیش از موش‌هایی نشان دادند که طی این مدت آب ساده می‌خوردند. همچنین در مغز آنها ۲ برابر بیش از موش‌های گروه دوم پلاک‌های آمیلوئید که از علائم آراییر است) یافت شد. علاوه بر این گروه اول ۱۷٪ بیش از گروه دوم افزایش وزن پیدا کردند.

## (ب) خصوصیات شخصیتی:

مطالعات نشان داده، مردمی که خود را آرمان‌گرام‌معرفی می‌کنند و قادرند محرکات وارد به خود را کنترل کنند به مراتب کمتر دچار این بیماری می‌شوند.

## (ج) سوم:

بچه میمون‌هایی که در معرض سرب قرار گرفتند سال‌ها بعد علائمی مشابه آراییر شامل ایجاد پلاک‌های آمیلوئیدی نشان دادند.

## واکسیناسیون مغز

روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی بعلاوه رعایت نکات زیر می‌تواند در جوان نگه داشتن مغز شما کمک کننده باشد:

### ۱- غذاهای هندی بخورید!

هر هفته ۶ نوع غذای حاوی کاری و یا ۶ قاشق چایخوری خردل سیاه و یا ترکیبی از این دو را میل کنید.

### ۲- تدریس کنید

برای این که مطلبی را برای کسی شرح دهید باید آن را در ذهنتان نگهداری کنید. تدریس کنید و همیشه هم یک دانش آموز باشید.

### ۳- گوجه فرنگی بخورید

در طی هفته ۱۰ قاشق غذاخوری سس گوجه فرنگی (با روغن زیتون و بدون شکر) مصرف کنید.

### ۴- بخندید

خنده می‌تواند باعث تقویت حافظه شما شود

### ۵- قهوه بنوشید

قهوة بدون خامه یا شکر می‌تواند باعث کاهش احتمال ابتلا به آراییر شود

### ۶- ماهی را فراموش نکنید

روزانه روغن ماهی خالص مصرف کنید و یا حداقل ۳-۴ بار در هفته ماهی

بخورید. □

گردآوری و ترجمه: دکتر ماندان ناصری

## پیشگیری از پوسیدگی‌های دندانی، ۳ تا ۶ سالگی

### (۱) رژیم غذایی:

در این سن کنترل رژیم غذایی کودک بسیار مشکل است چون کودک برخی غذاها را دوست دارد و برخی را دوست ندارد. در ضمن تبلیغات تجاری هم بر مصرف مواد توسط او تأثیر دارد. اگر تنقلات حاوی نمک زیاد، چربی یا کربوهیدرات‌های چسبنده (مثل تافی) باشند می‌توانند پوسیدگی زا باشند. والدین کردک باید او را به مصرف تنقلات یا مناسب تشویق کنند. هرچه غلط مادر قندی بیشتر باشد و یا خاصیت چسبنده‌گی بیشتری داشته باشند پوسیدگی زائی هم بیشتر می‌شود. تافی‌ها بیشترین میزان پوسیدگی را دارا هستند. تعداد و عدد های مصرف تنقلات مهم‌تر از میزان مصرف آن است. بهتر است کودک در یک وعده تمام تنقلات را خورده و پس از آن مسوک بزند تا این که به دفعات در طی روز از مواد مختلف استفاده کند. سوء تغذیه نیز می‌تواند باعث غلیظ شدن بزاق و تأثیر سوء روی دندان‌های مستعد پوسیدگی شود.

### (۲) مراقبت‌های خانگی:

● تنظیم رژیم غذایی کودک در جهت کاهش پوسیدگی زائی (نوشابه‌ها، کارامل، شیرکاکائو، شیرینی، ژله‌ها و...)

● بهداشت دهان: اکثر والدین کودکانشان را بیش از حد مستقل، فرض می‌کنند و انجام اعمال بهداشتی دهانی را بر عهده آنها می‌گذارند در حالی که هم‌انهنگی حرکتی کودک به حدی نرسیده که کاربرد مسوک و نخ دندان برایش آسان باشد. پس نظرات کامل والدین در این بخش ضروری است.

● مسوک کردن پس از هر وعده غذایی ایده‌آل است ولی اگر امکان‌پذیر نیست شست و شوی کامل دهان با آب توصیه می‌شود. مسوک زدن قبل از خواب ضروری است.

● تمیز کردن نواحی داخلی دندان‌های آسیایی فک پائین (سطحی از دندان که با زبان در تماس است) و نواحی خارجی دندان‌های آسیایی فک بالا (سطحی از دندان که با گونه در تماس است) برای کودک مشکل بوده و والدین باید توجه داشته باشند.

● خمیر دندان‌های حاوی فلوراید کمتر و مخصوص کودکان و بانظارت والدین جهت جلوگیری از بلع کودک توصیه می‌شوند.

● مسوک‌های برقی به نسبت دستی ارجح نمی‌باشند ولی علاقه کودک به مسوک زدن را افزایش می‌دهند.

● فاکتور تعیین کننده برای تعویض مسوک زمانی است که موهای مسوک از حالت عمودی خارج شده باشند و در کودکان با توجه به گاز گرفتن مسوک زودتر باید تعویض شوند.

● اولین دندان دائمی در حدود سن ۶ سالگی و پشت دندان‌های شیری رویش پیدا می‌کند. با توجه به این که در این زمان هیچ دندان شیری از دهان کودک نمی‌افتد و این دندان به شکل مستقل در انتهای ردیف دندان‌های شیری رویش پیدا می‌کند والدین آن را با دندان شیری اشتباه می‌گیرند. □

بهترین مقاله را انتخاب کنید ■ SMS ۳۰۰۰۷۴۶۸ ■ کد این مقاله ۱۲۶

بهترین مقاله را انتخاب کنید ■ SMS ۳۰۰۰۷۴۶۸ ■ کد این مقاله ۱۲۷