

در طول روز چند بار مسواک بزنیم؟

دو بار در روز و هر بار ۲ دقیقه



همچنین می‌توانید آنها را در جام مسواکی در بسته نگهدارید. روزی یک بار هم قبل از مسواک زدن نخ دندان بکشید. نخ دندان به از بین بردن اجزای غذا و پلاک بین دندان‌ها کمک می‌کند که با مسواک نمی‌توانید به آنها دسترسی داشته باشید.

بهترین زمان برای مسواک زدن چه موقع است؟
بعضی از دندانپزشکان پیشنهاد می‌کنند که بعد از هر وعده غذایی مسواک بزنید. عموماً اگر دو بار در روز مسواک می‌زنید، احتمالاً باید یک بار صبح و یک بار قبل از خواب این کار را انجام دهید. اگر بعد از خوردن صبحانه مسواک می‌زنید، حداقل باید یک ساعت بعد از صبحانه خوردن صبر کنید.

این تایم مسواک زدن بسیار مهم است؛ مخصوصاً اگر مواد اسیدی مثل مرکبات مصرف کرده باشید. مسواک زدن بسیار سریع بعد از مصرف غذاهای اسیدی یا نوشیدنی‌های اسیدی مینای دندان را از بین می‌برد که بر اثر مصرف اسید ضعیف شده است. اگر صبحانه آب پر تقال می‌خورید و زمان درازید که یک ساعت تا مسواک زدن صبر کنید، بهتر است قبل از صبحانه این کار را انجام دهید. اما اگر اصلاً قادر به انجام این کار نیستید، فقط بعد از صبحانه کمی آب در دهان خود بریزید و دهانتان را شستشو دهید و یک آدامس بدون قند بجوید تا یک ساعت سپری شود.

آیا می‌توان دندان‌ها را زیاد مسواک زد؟

مسواک زدن دندان‌ها سه بار در روز بعد از هر وعده غذایی احتمالاً به دندان‌های شما آسیب وارد نمی‌کند. اگر چه که مسواک زدن به صورت بسیار سفت یا خیلی زود بعد از مصرف غذاهای اسیدی احتمال آسیب دارد. هنگام مسواک زدن حتماً باید مسواک لیس کامل اما ملایم با دندان‌ها داشته باشید. حتی اگر قرار است که دندان خود را به صورت عمقی تمیز کنید، باز هم باید با ملایم رفتار کنید، اجازه دهید که مسواکتان در معرض هوای آزاد خشک شود و

سازمان سلامت جهانی به شما پیشنهاد می‌کند که دو بار در روز و هر بار ۲ دقیقه مسواک بزنید. اگر کمتر از ۲ دقیقه مسواک بزنید، نمی‌توانید پلاک‌های دندان را ببرداری.

اگر فکر می‌کنید که این دو دقیقه بسیار طولانی تر از مسواک زدن همیشه شما می‌باشد، پس تنها نیستید. بسیاری از افراد فقط ۴۵ ثانیه صرف مسواک زدن می‌کنند اما مطالعات نشان می‌دهد که تایم مسواک زدن چقدر می‌تواند روی از بین بردن پلاک‌های دندان مؤثر باشد. مسواک زدن ۲ دقیقه‌ای می‌تواند تفاوت بسیار زیادی با ۴۵ ثانیه داشته باشد و ۲۶ درصد پلاک بیشتری را از روی دندان‌های شما ببرد.

چگونه دندان‌هایم را مسواک بزنم؟

زمانی که از تایم مناسب مسواک زدن خود مطمئن شدید، باید یاد بگیرید که از تکنیک مناسب مسواک زدن استفاده کنید. مسواک را با زاویه ۴۵ درجه روی دندان و لثه‌های خود قرار دهید. از پهنای دندان‌های خود شروع به مسواک زدن کنید و ضرب‌های بسیار کوتاه به آن وارد کنید. مسواک را عقب و جلو در طول سطح دندان بکشید. برای فشار ملایم به دندان باید حرکات شما باید به صورت عقب و جلو باشد تا بتوانید کل سطح دندان خود را مسواک بزنید.

برای مسواک زدن صحیح داخل سطح دندان، مسواک را به صورت عمودی نگهدارید و آن را در طول داخل دندان بالا و پایین کنید. بعد از استفاده از مسواک آن را به خوبی شستشو دهید. مسواک خود را به صورت سربالا در جا مسواکی قرار دهید. اگر با اشخاص دیگری زندگی می‌کنید و مسواک‌های همه شما در یک جا نگهداری می‌شوند، حتماً مطمئن شوید که مسواک شما با مسواک هیچ کس دیگر تماس نداشته باشد.

شاید هرگز به نظر شما نرسیده باشد اما در حقیقت با مسواک زدن شما فقط خوردن‌های غذا را از بین نمی‌برد بلکه به بهداشت دهان نیز رسیدگی می‌کنید.

گروه بهداشت و سلامت - بسیاری از مردم در مسواک زدن فقط به پاک کردن خرده‌های غذایی فکر می‌کنند، غافل از اینکه خرده‌های باقیمانده غذا یا حرکات لب و زسان و گروته و جریان بزاق تا حد زیادی شسته می‌شوند. بهداشت دهانی ما یکی از مهمترین عوامل در بهداشت کلی و سلامت کلی بدنمان محسوب می‌شود. با افزایش و بهبود بهداشت دهانی می‌توانید سلامت کلی خود را تضمین کنید که یکی از راه‌های آن مسواک زدن منظم می‌باشد.

مسواک منظم می‌تواند باعث فرایند زیر شود:

- جلوگیری از پلاک‌ها
- جلوگیری از پوسیدگی‌های دندان
- جلوگیری از حفره‌های دندان
- کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های لثه‌ای
- کاهش خطر ابتلا به سرطان‌های دهان
- عادت‌های مسواک زدن برای همه افراد متفاوت است اما متخصصان پیشنهاد می‌کنند که روزی دو بار مسواک و هر بار حدود ۲ دقیقه بزنید. در کنار این که چند بار در روز مسواک می‌زنید، طرز مسواک زدن شما نیز بسیار مهم است. همچنین نوع مسواکی که استفاده می‌کنید و عوامل دیگری نیز می‌توانند در این مورد تأثیر گذار باشند. در این قسمت عادت‌های مختلف در مورد مسواک زدن را به شما پیشنهاد می‌کنیم که در آن باید از تکنیک‌های مناسب استفاده کنید.

برای مراقبت از دندان‌ها هر دفعه ۲ دقیقه مسواک بزنیم؟

زیرا سخت بر خورد کردن با دندان باعث از بین بردن مینای دندان و حساسیت لثه خواهد شد.

اگر مطمئن نیستید که سفت یا شل مسواک می‌زنید، بهتر است به مسواک خود نگاهی بیاندازید. اگر موه‌های مسواک شما صاف شده‌اند، احتمالاً بیش از حد خشن رفتار می‌کنید و بهتر است که مسواک خود را نیز عوض کنید.

چه نوع مسواکی باید استفاده کرد؟

بهترین حالت این است از مسواک های نرم برای تمیز کردن دندان استفاده کنید. استفاده از مسواک‌های با مینای سفت و سخت عاملی برای آسیب دیدگی لثه و مینای دندان است و فشار زیادی را به دندان‌ها وارد خواهد کرد. در سریع‌ترین زمان ممکن، مسواکی را که دارای خم شدگی و شکنندگی شده است را عوض کنید. حتی اگر ریشه‌های موجود در مسواک هم سالم هستند، بهتر است که هر سه ماه یا چهار ماه یک بار مسواک خود را جایگزین کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که بهترین حالت مسواک زدن، استفاده از مسواک‌های الکتریکی یا همان برقی با استفاده از سر مسواک چرخان است. هنوز هم عادت‌های مسواک زدن روزانه بستگی به این دارد که از چه مسواک‌هایی استفاده می‌کنید. بهتر است هر چیزی را که

خواب ناکافی، یک مسئله رایج در جامعه مدرن، باطیف وسیعی از مشکلات سلامتی فراتر از احساس خستگی مرتبط است. کمبود خواب مزمن می‌تواند تأثیرات عظیمی بر سلامت جسمی و روانی داشته باشد. مطالعه تأثیر کم خوابی مزمن بر سلامتی فرد چالش برانگیز است و نتایج تحقیقات قبلی انجام شده در آزمایشگاه‌ها نشان داده است که دوره‌های کوتاه‌مدت از خواب می‌تواند متابولیسم گلوکز را مختل کند با این حال، کارشناسان می‌گویند این مطالعات منعکس کننده یک تجربه در دنیای واقعی از کمبود خواب نیستند. یکی از مهم‌ترین اثرات خواب ناکافی بر سلامت متابولیک است که می‌تواند منجر به چاقی، دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی عروقی شود و به این دلیل اتفاق می‌افتد که کمبود خواب می‌تواند بر توانایی بدن در تنظیم گلوکز تأثیر بگذارد و مقاومت به انسولین را افزایش دهد. همچنین هورمون‌هایی را که اشتها را کنترل می‌کنند مختل می‌کند و منجر به افزایش گرسنگی و دریافت کالری می‌شود.

یافته‌های این مطالعه برای درک عوامل خطر دیابت نوع ۲، به ویژه در میان زنان، بسیار مهم است. در یک دوره زمانی طولانی تر، استرس مداوم بر سلول‌های تولیدکننده انسولین می‌تواند باعث از کار افتادن آنها و در نهایت منجر به دیابت نوع ۲ شود. این گروه و تحقیقاتی قصد دارند بیشتر بررسی کنند که آیا تنبیت الگوهای خواب در افرادی که برنامه خواب متغیر دارند می‌تواند کنترل قند خون را بهبود بخشد یا خیر. آنان همچنین می‌خواهند بدانند که آیا بازگرداندن خواب در افرادی که به طور معمول خواب کافی ندارند می‌تواند متابولیسم گلوکز را افزایش دهد یا خیر. این مطالعه نقش حیاتی خواب کافی در حفظ سلامت متابولیک، به ویژه در زنان را برجسته می‌کند و به عنوان یادآوری پیامدهای بالقوه درازمدت کمبود خواب حتی خفیف بر توانایی بدن ما برای مدیریت انسولین است. نکته مهم این است که خواب کافی در هر شب ممکن است منجر به کنترل بهتر قند خون و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، به ویژه در میان زنان یائسه شود.

زنان کمبود خواب را جدی بگیرند!

ویژه‌ها توجه به اینکه حدود یک سوم آمریکایی‌ها کمتر از حداقل هفت تا ۹ ساعت خواب توصیه شده در هر شب می‌خوابند، متبسط هستند. این تحقیق شامل ۲۸ زن سالم از جمله ۱۱ زن یائسه بود که معمولاً حداقل هفت ساعت در شب می‌خوابیدند. در این مطالعه، شرکت‌کنندگان در دو مرحله مطالعه به ترتیب تصادفی قرار گرفتند. در یک مرحله، از آنان خواسته شد که خواب کافی خود را حفظ کنند. در مورد دیگر نیز خواسته شد که زمان خواب خود را به مدت یک ساعت و نیم به تعویق بیندازند و زمان کل خواب خود را حدود ۶ ساعت کاهش دهند. در یک از این مراحل ۶ هفته به طول انجامید. همه شرکت‌کنندگان در مطالعه به طور قابل توجهی توانستند مدت خواب شبانه خود را در مرحله سخت محدودیت خواب ۶ هفته‌ای کاهش دهند. مطابقت با

یائسه صادق است. خواب سالم به اندازه تغذیه سالم ضروری است. محققان اظهار کردند که زنان در طول عمر با تغییرات زیادی در عادات خواب به دلیل فرزندآوری، مردان این تصور را دارند که به اندازه کافی نمی‌خوابند. لازم به ذکر است که علیرغم افزایش مقاومت به انسولین، میانگین سطح قند خون در تمام شرکت‌کنندگان ثابت باقی ماند. جالب اینجاست که محققان دریافتند، افزایش مقاومت به انسولین به دلیل افزایش چربی بدن نیست. این امر تأثیر مستقیم کاهش خواب را بر سلول‌های تولیدکننده انسولین و متابولیسم نشان می‌دهد. این مطالعه از این جهت حائز اهمیت است که بر اثرات طولانی مدت کمبود خواب خفیف تمرکز دارد که یک اتفاق بسیار رایج در جامعه امروزی است. این یافته‌ها به



گروه بهداشت و سلامت - بر اساس نتایج تحقیق جدید دانشگاه کلمبیا، خواب ناکافی می‌تواند به طور قابل توجهی مقاومت به انسولین را در زنانی که عادت به خواب کافی دارند، افزایش دهد. محققان دریافتند که این مورد به ویژه در مورد زنان

معرفی دفاتر املاک جزیره زیبای کیش

تماس جهت درج آگهی: ۰۷۶۴۴۴۲۴۹۹۹

معرفی دفاتر املاک جزیره زیبای کیش

املاک هادیزاده
به مدیریت: پرهام هادیزاده
۰۹۱۲۸۱۲۵۵۶۰
۰۹۱۵۵۱۵۸۱۱۴
شعبه کیش: سارینا ۱، طبقه ۵، واحد ۵۰۴
شعبه مشهد: نبش هاشمیه ۳

املاک کیشوند
به مدیریت: بابک نیک کار
۰۹۱۷۸۰۷۲۰۰۸
۰۹۳۴۷۶۹۳۹۹۴
آدرس: میدان سنایی، ساختمان ۲۰
طبقه ۲، واحد ۲۰۵

املاک حیبی
به مدیریت: عبدالغنی حیبی
کارشناسی اسناد رسمی
۰۹۳۹۱۹۸۹۵۴۵
۰۹۱۷۱۹۸۹۵۴۵
آدرس: بلوار میرمهنا، بلوار نیایش، نبش خیابان کرانه پلاک ۲

املاک کارا
به مدیریت: امیرحسین صادقی
۰۹۳۴۷۶۹۸۰۸۵
آدرس: بلوار فردوسی، ویلاهای مروارید، پلاک ۷۱۱، واحد همکف

املاک آنیل
به مدیریت: خانم سهرابی
۰۹۳۴۷۶۹۴۰۴۲
۰۹۳۴۷۶۹۴۴۲۱
آدرس: بازارچه حافظ، غرفه شماره ۸

اقتصاد کیش
روزنامه
محل معرفی
دفتر املاک شما
۰۷۶-۴۴۴۲۴۹۹۹