برای سلامت مغزتان از این غذاها غافل نشوید

به گزارش بهداشت نیوز، تحقیقات نشان می‌دهد ارتباط شگفت‌انگیزی بین ماده خاکستری مغز و رژیم غذایی وجود دارد؛ به تعبیر دیگر برخی غذاها، غذای مغز هستند و سلامت این عضو حیاتی بدن را تضمین می‌کنند.
آنچه برای بدن مفید است، برای مغز هم مفید است؛ برای مثال تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم، دوری از استرس، نوشیدن آب کافی و هوای سالم و اجتناب از دخانیات و الکل برای تمام اندام‌های بدن مفید هستند.
مطالعات جدید نشان می‌دهد ارتباط شگفت‌انگیزی بین ماده خاکستری مغز و رژیم غذایی وجود دارد؛ به تعبیر دیگر برخی غذاها، غذای مغز هستند و سلامت مغز را تضمین می‌کنند. براساس مطالعات محققان جان‌هاپکینز آمریکا با تغذیه سالم می‌توان مغزی هوشیار و قوی داشت.
از طرفی با تغذیه سالم می‌توان ترکیبات هورمونی و شیمیایی مغز را به نحوی متعادل کرد که خلق و خو بهبود یابد و اضطراب جای خود را به آرامش دهد. یکی دیگر از اثرات تغذیه سالم، بهبود میکروبیوم روده است که تأثیر مستقیم بر مغز دارد.

غذاهایی که برای مغز مفید هستند:

ویتامین D

این ویتامین محلول در چربی که به‌عنوان غذای استخوان‌ها شناخته می‌شود، یک استروئید عصبی محسوب می‌شود؛ این ویتامین در کاهش التهاب نقش دارد و فاکتور رشد عصبی(NGF) را کنترل می‌کند. فاکتور رشد عصبی مسئول عملکرد مناسب نورون‌ها در هیپوکامپ است؛ هیپوکامپ مسئول حافظه و یادگیری است. از طرفی ویتامین دی میزان برخی انتقال‌دهنده‌های عصبی از جمله دوپامین را افزایش می‌دهد.
مواد غذایی مانند زرده تخم مرغ، ماهی، قارچ، انواع پنیر، شیر، حبوبات، روغن ماهی، آب‌پرتقال و خاویار حاوی مقدار زیادی ویتامین دی هستند؛ همچنین مکمل‌های مختلفی نیز برای جبران کمبود این ویتامین در دسترس است.

منیزیم

این ماده معدنی در ۳۰۰ واکنش بیوشیمیایی در بدن، از جمله خلق و خو نقش دارد.

بدن به چند میلی‌گرم منیزیم در روز نیاز دارد؟

-میزان نیاز بدن به منیزیم بسته به جنس و سن متفاوت است؛ کودکان یک تا هشت سال به ۸۰ تا ۱۳۰ میلی‌گرم منیزیم در روز نیاز دارند و ۲۴۰ میلی‌گرم در روز برای کودکان ۹ تا ۱۳ ساله توصیه شده است.
پس از ۱۴ سالگی این نیاز بنا به جنسیت متفاوت است؛ بدن مردان بیشتر از زنان به منیزیم نیاز دارد؛ به پسران بالای ۱۴ سال توصیه می‌شود روزانه بین ۴۰۰ تا ۴۲۰ میلی‌گرم منیزیم مصرف کنند؛ در حالی که این میزان در زنان بالای ۱۴ سال بین ۳۲۰ تا ۳۶۰ میلی‌گرم است.

منابع منیزیم کدامند؟

مکمل‌های منیزیم در تمام داروخانه‌ها وجود دارند، ولی همواره توصیه می‌شود این ماده معدنی به صورت طبیعی و همراه با مواد غذایی وارد بدن شود؛ برخی از مواد غذایی حاوی منیزیم عبارتند از:
دانه آفتاب‌گردان، بادام، دانه کنجد، گندم و انواع غلات، شیرسویا، لوبیا سفید و قهوه‌ای، بلغور جوی دوسر، کلم بروکلی، اسفناج، نخود، شیر، موز، برنج قهوه‌ای، میگو، کره بادام‌زمینی و نان.

اسید چرب امگا ۳

امگا ۳ نوعی چربی است و مقادیر اندک آن برای سلامتی ضروری است؛ این ماده غذایی در خوراکی‌هایی از قبیل آجیل، انواع دانه‌ها و ماهی‌های چرب از جمله سالمون یافت می‌شود. مکمل‌های امگا ۳ به راحتی در اختیار افراد قرار دارند و بدون نسخه فروخته می‌شوند.

زعفران

جالب است بدانید زعفران تأثیر فوق‌العاده‌ای بر مغز دارد؛ براساس مطالعات انجام‌شده، زعفران از تخریب سلول‌های عصبی جلوگیری می‌کند و در درمان آلزایمر مؤثر است. براساس مطالعات دیگر این ادویه گران‌بها خاصیت ضدافسردگی دارد.
برخی از خواص دیگر زعفران عبارتند از:
-پوست را روشن می‌کند و برای از بین بردن جای جوش و آکنه مفید است.
-فولیکول‌های مو را تقویت کرده و از ریزش مو جلوگیری می‌کند.
-ضداضطراب و افسردگی است.
-قاعدگی را منظم می‌کند.
-در درمان کبد چرب مؤثر است.
-منجر به افزایش بینایی و سلامت چشم می‌شود.
-به دفع سنگ کلیه کمک می‌کند.
-باعث بهبود عملکرد دستگاه گوارش و معده می‌شود.

این مواد غذایی دوست دیابتی‌ها هستند

دیابت یا همان مرض قند، بیماری است که فرد مبتلا را سال‌ها درگیر کرده و مبتلایان به این بیماری مزمن باید در طول زندگی دیابتیک خود، برخی مواد غذایی را مصرف نکرده و برخی را بیشتر مصرف کنند.
به گزارش مشرق، دیابت یا به اصطلاح عامیانه مرض قند، یکی از بیماری‌های مزمن و طولانی‌مدت است که افراد درگیر با آن سال‌ها با این بیماری زندگی می‌کنند؛ البته زندگی کردن با این بیماری تابع شرایط خاص مانند پرهیز از مصرف برخی مواد غذایی همچون شیرینی‌جات است. دیابتی بودن به این معنا نیست که باید غذاهای خسته‌کننده یا ساده بخورید؛ بسیاری از غذاهای سالم و خوش‌طعم وجود دارند که کمتر باعث افزایش قند خون می‌شوند. تعیین بهترین غذاها برای زمانی که مبتلا به دیابت هستید می‌تواند کار سختی باشد؛ چراکه هدف اصلی شما باید کنترل سطح قند خونتان باشد. با این‌حال، خوردن غذاهایی که از عوارض دیابت مانند بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند نیز مهم است. اگر شما هم به‌عنوان یک فرد دیابتی نگران افزایش قند خون خود و عوارض این بیماری هستید پیشنهاد می‌کنیم با لیست غذای دیابتی‌ها آشنا شوید.

لوبیا

لوبیا یکی از مواد مغذی و مفید لیست غذای دیابتی‌هاست؛ لوبیا نوعی حبوبات غنی از ویتامین B، مواد معدنی مفید(کلسیم، پتاسیم و منیزیم) و فیبر است. آنها برای افراد مبتلا به دیابت گزینه سالمی محسوب می‌شوند.

ماست

ماست برای افراد مبتلا به دیابت یک انتخاب لبنی عالی است؛ تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن برخی محصولات لبنی مانند ماست ممکن است مدیریت قند خون را بهبود بخشد و عوامل خطرساز بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. این خاصیت می‌تواند تا حدی به دلیل پروبیوتیک‌هایی که در ماست وجود دارد باشد؛ علاوه بر این، ماست می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را نیز کاهش دهد.

آجیل و خشکبار

آجیل، خوش‌مزه و مغذی است؛ همه انواع آجیل‌ها حاوی فیبر هستند و کربوهیدرات کمی دارند؛ اگرچه برخی از آجیل‌ها نسبت به بقیه آجیل‌ها از کربوهیدرات بیشتری برخوردار هستند؛ مصرف منظم آنها منجربه کاهش التهاب، کاهش قند خون و کاهش سطح کلسترول LDL می‌شود. آجیل همچنین به افراد مبتلا به دیابت در بهبود سلامت قلب هم کمک می‌کند.

سیر

سیر یکی دیگر از مواد مغذی است که می‌توان آن را در لیست غذای دیابتی‌ها قرار داد؛ چراکه به کاهش قند خون، التهاب، کلسترول LDL و فشارخون در افراد مبتلا به دیابت کمک می‌کند.

دانه‌های کتان

دانه کتان یکی از مواد غذایی فوق‌العاده سالم است؛ دانه‌های کتان دارای مقدار بالایی از چربی‌های امگا ۳، فیبر و سایر ترکیبات گیاهی منحصر به فرد هستند؛ علاوه بر این، دانه‌های کتان دارای فیبر چسبناک بسیار زیادی هستند که سلامت روده، حساسیت به انسولین و احساس سیری را بهبود می‌بخشند.
به طور کلی، می‌توان گفت دانه‌های کتان به کاهش التهاب، کاهش خطر بیماری‌های قلبی، کاهش علائم دیابت و بهبود حساسیت به انسولین کمک می‌کنند.

تخم مرغ

یکی دیگر از مواد غذایی که می‌توان آن را در لیست غذای دیابتی‌ها قرار داد تخم مرغ است؛ تخم مرغ موجب بهبود عوامل خطر بیماری‌های قلبی و مدیریت قند خون می‌شود. تخم مرغ فواید شگفت‌انگیزی برای سلامتی دارد و در واقع، یکی از بهترین غذاها برای سیر نگه داشتن شما در بین وعده‌های غذایی است. همچنین مصرف منظم تخم مرغ می‌تواند از چند جهت خطر بیماری

قلبی را کاهش دهد. تخم مرغ التهاب را کاهش می‌دهد، حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد و سطح کلسترول HDL(خوب) شما را افزایش می‌دهد.

روغن زیتون

یکی دیگر از مواد مغذی سالمی که می‌توان آن در لیست غذای دیابتی‌ها قرار داد، روغن زیتون است؛ روغن زیتون برای سلامت قلب بسیار مفید است و حاوی نوعی چربی اشباع‌نشده به نام اسید اولئیک است که نشان می‌دهد مدیریت قند خون را بهبود می‌بخشد، سطح تری گلیسیرید ناشتا و بعد از غذا را کاهش می‌دهد و دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است. این ماده غذایی برای افراد مبتلا به دیابت که در مدیریت سطح قند خون مشکل دارند و سطح تری گلیسیرید بالایی دارند بسیار مفید است. روغن زیتون همچنین حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی به نام پلی فنول است؛ پلی فنول‌ها التهاب را کاهش می‌دهند، از سلول‌های پوشاننده رگ های خونی شما محافظت می‌کنند و فشارخون را هم کاهش می‌دهند.

ماهی

برخی افراد ماهی‌ها را یکی از سالم ترین غذاهای روی کره زمین می‌دانند؛ ماهی قزل آلا، ماهی ساردین و ... منابع بسیار خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ DHA و EPA هستند که برای سلامت قلب فواید زیادی دارند. دریافت مقدار کافی این چربی‌ها به طور منظم به ویژه برای افراد مبتلا به دیابت که در معرض افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته مغزی هستند، بسیار مفید است.
DHA و EPA از سلول‌هایی که در رگ‌های خونی شما قرار دارند محافظت می‌کنند، علائم التهاب را کاهش می‌دهند و به عملکرد شریان‌ها نیز کمک می‌کنند. افرادی که به طور منظم ماهی می‌خورند کمتر در معرض خطر حملات قلبی هستند. ماهی یک منبع عالی از پروتئین با کیفیت بالاست که باعث می‌شود احساس سیری کنید و به تنظیم سطح قند خون نیز کمک می‌کند؛ به همین دلیل یکی از مواد غذایی سالم و مفید لیست غذای دیابتی‌هاست.

سبزیجات

سبزیجات یکی از گروه‌های غذایی هستند که اکثر ما به اندازه کافی از آن استفاده نمی‌کنیم؛ آنها سرشار از مواد مغذی مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. سبزیجات معمولاً به دو دسته غیرنشاسته‌ای و نشاسته‌ای تقسیم می‌شوند؛ سبزیجات نشاسته‌ای حاوی کربوهیدرات بیشتری هستند؛ بنابراین باید در برنامه غذایی خود به آنها توجه کنید.
سبزیجات از سلامت قلب و چشم شما محافظت می‌کنند؛ اسفناج، کلم و سایر سبزیجات برگ دار منابع خوبی از بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله ویتامین C هستند.
افراد مبتلا به دیابت میزان ویتامین C پایین‌تری نسبت به افراد بدون دیابت دارند و ممکن است نیاز بیشتری به ویتامین C داشته باشند. ویتامین C به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی عمل می‌کند و همچنین دارای خواص ضدالتهابی است.
افزایش مصرف غذاهای غنی از ویتامین C می‌تواند به افراد مبتلا به دیابت کمک کند تا با افزایش سطح ویتامین C بدنشان التهاب و آسیب سلولی را کاهش دهند؛ علاوه بر این، سبزیجات برگ‌دار منبع خوبی از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند؛ این آنتی‌اکسیدان‌ها از چشم شما در برابر آب‌مروارید که از عوارض شایع دیابت هستند، محافظت می‌کند.

سبزیجات بدون نشاسته

اسفناج، فلفل دلمه‌ای، هویج، کلم بروکلی، گل کلم، جوانه بروکسل، کرفس، پیازها، گوجه‌فرنگی، کدو سبز، سیر، قارچ و بامیه از جمله مواد غذایی هستند که برای مبتلایان به دیابت مفید بوده و این بیماران می‌توانند از چنین مواد غذایی استفاده کنند.

تأثیر مصرف کافئین بر عملکرد تیروئید

مصرف کافئین ممکن است عملکرد تیروئید را در میان افراد مبتلا به اختلالات متابولیک بهبود بخشد.
به گزارش بهداشت نیوز، محرکی معروف که در قهوه، چای و نوشیدنی‌های انرژی‌زای مختلف یافت می‌شود، موضوع تحقیقات مداوم برای اثرات بالقوه آن بر سلامتی بوده است.
تحقیق اخیر که توسط جیاپینگ ژنگ و همکارانش انجام شد، به رابطه پیچیده بین مصرف کافئین، عملکرد تیروئید و سلامت متابولیک می‌پردازد و تأثیر آن را بر افراد مبتلا به اختلالات متابولیک مختلف روشن می‌کند.
هورمون‌های تیروئید نقش مهمی در حفظ تعادل متابولیک در بدن دارند؛ با این‌حال، ارتباط آنها با مصرف کافئین تا حد زیادی ناشناخته باقی مانده است. این تحقیق، براساس داده‌های نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه بین سال‌های ۲۰۰۷ و ۲۰۱۲ با هدف کشف ارتباط بالقوه بین مصرف کافئین و عملکرد تیروئید انجام شد.
این تحقیق که روی ۲۵۸۲ شرکت‌کننده انجام شد از یک تجزیه و تحلیل خوشه‌ای دو مرحله‌ای برای دسته‌بندی افراد براساس عواملی مانند جنس، سن، شاخص توده بدنی، هیپرگلیسمی، پرفشاری خون و بیماری‌های قلبی عروقی مغزی استفاده کرد. این طبقه‌بندی منجر به شناسایی سه زیر گروه مجزا شد که هرکدام ویژگی‌های متابولیکی متفاوتی را نشان می‌دهند.
در زیرگروهی که با شیوع بالاتر مسائل متابولیک، از جمله سن بالا، شاخص توده بدنی بالا و نرخ بالای پرفشاری خون، قند خون بالا، و بیماری‌های قلبی عروقی مشخص می‌شود، محققان یک رابطه غیرخطی بین مصرف کافئین و سطوح سرمی هورمون محرک تیروئید مشاهده کردند.
پس از تجزیه و تحلیل دقیق و محاسبه عوامل مخدوش‌کننده مختلف، این تحقیق یافته‌های جالبی را نشان داد.
مصرف کافئین کمتر از ۹.۹۷ میلی‌گرم در روز با سطح سرمی هورمون محرک تیروئید ارتباط مثبت داشت؛ با این‌حال، مصرف‌کنندگان کافئین به طور متوسط، کسانی که بین ۹.۹۷ و ۲۶۴.۹۷ میلی‌گرم در روز مصرف می‌کردند، ارتباط منفی بین مصرف کافئین و سطوح سرمی هورمون محرک تیروئید نشان دادند.
این نتایج دیدگاه جدیدی را در مورد تأثیر کافئین بر عملکرد تیروئید و سلامت متابولیک، به ویژه در افرادی که با اختلالات متابولیک مختلف سر و کار دارند، معرفی می‌کند؛ در حالی که مکانیسم‌های دقیق پشت این ارتباط مستلزم بررسی بیشتر است، نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که مصرف متوسط کافئین می‌تواند به طور بالقوه به حفظ عملکرد بهینه تیروئید در این افراد کمک کند.
توجه به این نکته مهم است که این تحقیق به تحقیقات رو به رشدی کمک می‌کند که اثرات چندوجهی کافئین بر سلامت را بررسی می‌کند و مانند هر تحقیق علمی، این یافته‌ها به‌عنوان نقطه شروعی برای تحقیقات بیشتر جهت کاوش عمیق‌تر در مکانیسم‌های موجود و اعتبار بخشیدن به ارتباط‌های مشاهده‌شده عمل می‌کنند.

دمنوش‌هایی که شما را در پاییز بیمه می‌کند

یک محقق طب سنتی با اشاره به اینکه در فصل پاییز بیماری‌های سوداوی مثل انواع گرفتگی، واریس، بواسیر، گرفتگی عروق، سکته‌های قلبی و مغزی افزایش می‌یابد، گفت: خوردن دمنوش برگ به، مصطکی، بسفایج که ضد گرفتگی عروق و ضد سودا هستند، توصیه می‌شود.
به گزارش بهداشت نیوز، سید ابوالفتح شیرمردی با اشاره به اینکه طبع فصل پاییز سرد و خشک و سودازا است، اظهار کرد: در این فصل خوردن غذاهای سرد و خشک مانند گوشت گاو، غذاهای مانده، عدسی باید محدود شود و خوردن غذاهای گرم مانند گوشت گوسفند، گوشت شتر، لبو و چغندر، هویج، خاکشیر ناشتا با آب گرم، ترشی یا شوری لگجی و خوردن دمنوش‌های گرم مثل دمنوش اسطوخودوس، بادرنجبویه، مرزنجوش توصیه می‌شود؛ البته افرادی که فشارخون بالا دارند باید تحت نظر طبیب سنتی مصرف کنند.
وی افزود: پوشیدن البسه گرم، پیشانی بند، گذاشتن کلاه به سر و شال دور گردن و در شرایط خیلی سرد صبحگاهی زدن ماسک، روغن مالی داخل بینی، دور گردن و ملاج سر با روغن‌های گرم و خشک مثل کنجد برای سرد مزاجان توصیه می‌شود.
شیرمردی تأکید کرد: در صورتی که افراد با طبع سوداوی شدید باشند، گذاشتن زالو تحت نظر طبیب سنتی پیشنهاد می‌شود.
وی ادامه داد: در راستای پیشگیری از هرگونه سرماخوردگی و آنفلوآنزا(از هر نوعی) حجامت ماه اول پاییز حتی‌المقدور انجام گیرد.
محقق طب سنتی در چهارمحال و بختیاری تصریح کرد: برای رفع افسردگی ناشی از فصل پاییز که به دلیل سرد و خشک بودن فصل، طولانی شدن شب‌ها و باد سرد و خشک عارض می‌شود، حتی‌المقدور باید از گیاهان دارویی فرح‌بخش مانند نسترن، فرنجمشک، گل گاوزبان، زعفران، عنبر الشهب و شربت مفرح ابریشمی استفاده شود.
محقق طب سنتی در چهارمحال و بختیاری بیان کرد: میوه اصلی فصل پاییز، انار است که خاصیت ضدسودا و رقیق‌کننده خون دارد و تمام گروه‌های خونی به‌جز گروه خونی B می‌توانند به وفور میل کنند؛ مرکبات و سیب هم در کنار آن اثرات آنتی‌اکسیدانی و ضدسوداوی دارند؛ خوردن شربت معتدل سودا که هم منضج و هم مسهل سوداست نیز توصیه می‌شود.
محقق طب سنتی در چهارمحال و بختیاری گفت: در این فصل به دلیل افزایش سودای مغز و افزایش وسواس فکری، خوردن یک نخود مصطکی روزانه به خصوص برای افراد وسواس فکری، وسواس بهداشت و وسواس نجاست الزامی است.
وی با اشاره به اینکه سعی شود در فصل پاییز وعده اصلی غذا شب باشد و صبح و ناهار سبک میل شود، گفت: خوابیدن به موقع حدود ۱۰ الی ۱۱ شب توصیه می‌شود.
محقق طب سنتی در چهارمحال و بختیاری تصریح کرد: در همه مزاج‌ها به خصوص سوداوی‌ها که مستعد ابتلا به صرع و تشنج هستند زیاد نگاه کردن به صفحه بسیار روشن موبایل که تحریک‌کننده صرع و اعصاب مغزی است، مضر بوده و حتی‌المقدور باید با عینک‌های مخصوص طبی از مانیتور و صفحه موبایل یا لپ تاپ استفاده کنند.
شیرمردی خاطر نشان کرد: یکی از عوارض فصل پاییز افزایش یبوست مزاجی است که با خوردن خاکشیر و آب جوش با کمی شیرینی صبح(ناشتا) بهبود پیدا می‌کند.

با این کار تا اخر عمر دندان های سالم داشته باشید

یک دندانپزشک با اشاره به اهمیت سلامت دهان و دندان از سنین کودکی گفت: باید این باور را میان مردم جامعه جا بیندازیم که هر فردی می‌تواند تا آخر عمر با دندان‌های طبیعی خودش زندگی کند.
به گزارش صد آنلاین، دکتر نیره امینی، عضو کمیته سلامت انجمن دندانپزشکان عمومی ایران اظهار کرد: کمیته سلامت دهان از چند ماه پیش فعالیت خود را آغاز کرده و هدفش این بوده که تمام تلاش‌ها و فعالیت‌هایی که در حوزه دهان و دندان انجام می‌شود را متمرکز و منسجم کند که همه بتوانند با همیاری یکدیگر این فعالیت‌ها را به نحو مؤثرتری اجرا کنند.
وی افزود: متأسفانه وضعیت کشور ما از نظر سلامت دهان و دندان مطلوب نیست و طرح‌هایی که در این چند سال گذشته اجرا شده، نتوانسته ارتقای مؤثری در سلامت دهان و دندان گروه های هدف ما خصوصاً کودکان و نوجوانان به وجود بیاورد؛ به همین دلیل تصمیم گرفته شد با برپایی این همایش همه این فعالیت‌ها را متمرکز کنیم تا گام‌های مؤثرتری را در جهت ارتقای سلامت دهان و دندان برداریم.
این عضو هیئت علمی بخش کودکان دانشگاه آزاد اسلامی اضافه کرد: اهمیت به سلامت دهان می‌بایست از همان سنین خردسالی شروع شود تا مفاهیم و مبانی بهداشتی در ذهن کودک ماندگار شده و در دوران بزرگسالی نیز ادامه پیدا کند؛ ما باید این باور را میان مردم جامعه جا بیاندازیم که هر فردی می تواند تا آخر عمر با دندان‌های

طبیعی خودش زندگی کند؛ دندان‌ها در سلامت کلی بدن نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کنند.
این دندانپزشک اظهار کرد: طبق آخرین آماری که از طریق پایش کشوری از سوی دفتر سلامت وزارت بهداشت در سال ۹۵ انجام شده، میزان شاخص سلامت دندان‌های گروه کودکان ۶ ساله، ۵/۸۴ بوده که متأسفانه این شاخص به نسبت پایشی که در سال ۹۱ انجام شده، افزایش داشته است. برای گروه افراد ۱۲ ساله؛ این شاخص نسبت به سال ۹۱ کاهش داشته است. این شاخص شامل مجموع دندان‌های پوسیده، دندان‌های پرشده و دندان‌های از دست رفته است. اگر در این شاخص نسبت دندان‌های ترمیم‌شده بیشتر باشد می‌توان امیدوار بود که ما یک گام به سمت جلو رفته‌ایم و دندان‌های پوسیده این افراد را شناسایی کرده‌ایم و تحت درمان قرار گرفته‌اند.
اما متأسفانه در گروه ۱۲ساله‌ها حدود ۸۰ درصد از شاخص اندازه‌گیری‌شده را دندان‌های پوسیده تشکیل می‌دهند که درمان‌نشده رها شده‌اند.
عضو هیئت علمی بخش کودکان دانشگاه آزاد اسلامی تصریح کرد: این مسئله می‌تواند به دلیل هزینه‌های دندانپزشکی و یا نبود بیمه‌ها باشد که منجر به مراجعه نکردن مردم به دندانپزشک می‌شوند و متأسفانه زمانی مراجعه می‌کنند که پوسیدگی‌ها پیشرفت کرده و یا دندان از دست رفته است.
امینی در آخر یادآور شد: اگر بتوانیم اصول پیشگیری را در جامعه رواج دهیم، می‌توانیم از بسیاری از هزینه‌ها جلوگیری کنیم و این میسر نمی‌شود مگر با همکاری جمعی دانشگاه‌ها، وزرات آموزش‌وپرورش و وزارت بهداشت و درمان؛ تا بتوانیم این اصول را در جامعه نهادینه کنیم.
به گزارش انجمن دندانپزشکان عمومی ایران، نخستین همایش سلامت دهان انجمن دندانپزشکان عمومی ایران ۲۷ تا ۲۹ تیرماه سال جاری در هتل المپیک تهران برگزار می‌شود.

عکس روز

عکس از: علی‌رضا پرویزی

گذری بر کوچه پس کوچه‌های شهر