۴ توصیه در هفته اول ارتودنسی

غذاهای نرم و نوشیدنی‌های خنک

اگر در روکش‌های مروارید مانند روی دندان‌هایتان احساس درد کردید، غذاهای نرم و نوشیدنی‌های خنک مصرف کنید.

غرغره آب نمک

برای تسریع در روند درمان و جلوگیری از درد در روزهای اول، بهتر است نصف قاشق چایخوری نمک را در یک لیوان آب گرم، حل و غرغره کنید.

استفاده از موم ارتودنسی

گاهی اوقات وکس کاهش درد ارتودنسی یا همان موم ارتودنسی می‌تواند در طول هفته اول درمان ارتودنسی به درمان التهاب کمک کند.

جویدن آدامس بدون شکر

جویدن آدامس بدون شکر، بزاق دهان را تحریک می‌کند و بیشتر باکتری‌ها و تکه‌های غذا را از بین می‌برد.

سفید، زیبا و از همه مهم‌تر، سالم!

به گفته متخصصان دهان و دندان، هدف‌های درمانی ارتودنسی بر جنبه‌های زیبایی‌اش غلبه می‌کند

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

ارتودنسی و لمینت دندان، هردو از روش‌های محبوب و از آن مهم‌تر، مرسوم دندانپزشکی با هدف درمان و زیبایی هستند که برای مشکلات دهان و دندان به‌کار می‌روند. اقداماتی که با وجود شباهت، تفاوت‌هایی اساسی در هدف و روند درمان خود دارند. موضوعی که دکتر محمدصادق آخوندی، متخصص ارتودنسی و استاد دانشگاه تهران هم آن را تایید می‌کند و از ویژگی‌های اختصاصی هرکدام می‌گوید.

باور برخی از افراد بر این است که انجام ارتودنسی در سنین بزرگسالی تاثیر چندانی برای درمان و اصلاح درمان‌ها ندارد؛ به نظر شما این باور درستی است؟

واقعیت این است که هر مشکل دندانی، سن درمانی خودش را دارد؛ البته این موضوع به معنای این‌که بعد از گذشت سن خاصی، دیگر درمان نمی‌شود نیست بلکه ارتودنسی مجموعه‌ای از درمان‌هاست که در برخی مواقع لازم است در سنین هفت تا ۱۰ سالگی انجام شود و در برخی دیگر در بازه زمانی ۱۰ تا ۱۳ سالگی. بله ما بهترین سن و فرصت طلایی برای درمان را داریم ولی اگر در بزرگسالی قصد درمان داشتیم، ناشدنی و ناممکن نیست ولی شاید کمی پیچیده‌تر و سخت‌تر از دوره طلایی انجام شود.

به نظر شما، انجام ارتودنسی، بیشتر جنبه درمانی را شامل می‌شود یا زیبایی؟

طبیعتا بخش اصلی انجام ارتودنسی، جنبه درمانی آن است. در واقع در ارتودنسی ما سه هدف اصلی داریم؛ اولین هدف، رسیدن به یک عملکرد خوب در سیستم دندان‌ها و فک است. هدف دوم، داشتن یک وضعیت قابل ثبات برای دندان‌ها و در نهایت هدف سوم در ادامه اهداف اولیه، زیبایی است که در نتیجه انجام ارتودنسی حاصل می‌شود. پس خوب است بدانیم که هدف از انجام ارتودنسی، صرفا زیبایی نیست اما بخشی از کار و یکی از اهداف غایی در روند درمان، زیبایی را هم شامل می‌شود.

شما انجام ارتودنسی را چقدر ضروری می‌دانید؟

کاملا به نوع مشکل درمانی و شرایط فرد بستگی دارد؛ چنان‌که در برخی مواقع و به تشخیص پزشک، باید حتما انجام شود و در موقعیتی دیگر، طرف می‌تواند با آن زندگی کند، بدون این‌که در آینده دچار مشکل شود. شخصا معتقدم زمانی که جنبه زیبایی اولویت دارد، می‌شود آن را تحمل کرد اما گاهی یک مشکل کوچک هم می‌تواند به باقی دندان‌ها و حتی بافت آسیب برساند و انجام ارتودنسی ضرورت دارد.

و برای این‌که کار دندان‌های‌مان به ضرورت انجام ارتودنسی نکشد، راه‌های پیشگیری هم وجود دارد؟

البته که وجود دارد! درست است که برخی از مشکلات دهان و دندان، ناهنجاری‌های بدو تولد هستند اما برخی از راه‌های پیشگیری هم وجود دارد که می‌تواند از وقوع مشکل جلوگیری یا از شدت مشکل کم کند. اما جالب است بدانید که این پیشگیری‌ها نه در حوزه رفتارهای فردی بلکه در قالب درمان‌های کوتاه مدت و رسیدگی‌های درمانی شکل می‌گیرد و از مشکلات بزرگ‌تر جلوگیری می‌کند. در واقع ما در این زمینه، با درمان‌هایی مواجه هستیم که اثر و خاصیت جلوگیری و پیشگیری کننده بر مشکل دارند.

اما یکی از اقدامات محبوب این روزها در حوزه دندان، انجام لمینت است؛ ارتودنسی و لمینت چه تفاوتی با هم دارند؟

این دو عمل کاملا با همدیگر متفاوت است. در واقع لمینت ظاهر را اصلاح می‌کند ولی ارتودنسی در قدم اول، صرفا به رفع مشکلات بافت و ساختاری دندان توجه دارد. اما این تفاوت کجا دردسرساز می‌شود؟ آنجا که به قصد درمان و اصلاح دندان، به لمینت روی می‌آوریم در حالی که لمینت اصلا توانایی چنین هدفی را ندارد. پس بهتر است بپذیریم که لمینت نمی‌تواند جایگزین ارتودنسی باشد. این اقدام فقط مشکلات ظاهری و بیرونی دندان را می‌تواند رفع کند. نقص‌های مینایی، پوسیدگی و ساییدگی هم ازجمله دیگر مشکلات ظاهری هستند که با لمینت رفع خواهد شد اما ارتودنسی روال دیگری دارد. برای همین اگر کسی به قصد مرتب‌سازی دندان‌ها، لمینت را انتخاب کند، تصمیم بسیار اشتباهی گرفته است!

و این باور که لمینت در عین زیبایی، می‌تواند به باطن دندان‌ها آسیب برساند درست است؟

اگر کار به درستی انجام شود خیر؛ اما اگر قرار باشد جایگزینی برای ارتودنسی باشد، طبعا به جای اصلاح و زیبایی، جنبه آسیب‌رسانی‌اش به دندان پررنگ‌تر خواهد بود.

در این میان، پوشش بیمه‌ای چقدر از بار انجام این اقدامات درمانی دهان و دندان را بر عهده گرفته است؟

باید بگویم که متاسفانه پوشش بیمه‌ای خوب و قابل‌توجهی برای درمان ارتودنسی، با وجود اهمیت و تاکید بر جنبه درمانی‌اش صورت نمی‌گیرد؛ چنان‌که بیمه‌های پایه که اصلا پوششی برای این اقدامات ندارند و بیمه‌های تکمیلی هم آن‌قدر مختصر و ناچیز است که نمی‌توان از آن به عنوان حمایت نام برد. باتوجه به طولانی بودن دوره درمان ارتودنسی، طبیعی است که پرداخت همه هزینه درمان از هزینه شخصی، فشار مضاعفی برای افرادی که نیاز به درمان دارند، است؛ موضوعی که درمان را برایشان سخت و دردسرساز می‌کند و لـزوم توجه سازمان‌های بیمه‌ای به این موضوع را بیشتر از هر وقت دیگری نشان می‌دهد.

> **درارتودنسی اولین هدف رسیدن به یک عملکرد خوب در سیستم دندان‌ها و فک است**

سلامت جهان

از اهمیت رژیم غذایی مفید

یک بررسی پیشگامانه ۱۳ ساله نشان می‌دهد رژیم غذایی غنی از ماهی، روغن زیتون و سبزیجات می‌تواند به نجات یافتگان از سرطان کمک کند تا عمر طولانی‌تری داشته باشند. طبق این مطالعات، احتمال مرگ در افرادی که در پایان دوره درمان سرطان، این رژیم غذایی را آغاز کرده بودند ۳۲ درصد کمتر از معمول بود. خطر مرگ ناشی از مشکلات قلبی پس از درمان نیز در میان این افراد ۶۰ درصد کمتر بود. متخصصان ایتالیایی پس از مطالعه روی ۸۰۰ فرد نجات یافته از بیماری سرطان که برگه سلامت‌شان را دریافت کرده بودند به این نتایج رسیدند. آنها عادت‌های غذایی ۱۳ ساله افراد را از اواخر سال ۲۰۰۰ بررسی کردند. متخصص تغذیه این تحقیق معتقد است که رژیم غذایی مدیترانه‌ای بر مواد غذایی سالم مانند میوه‌ها، پروتئین سالم و روغن زیتون متمرکز است و آنتی‌اکسیدان موجود در این مواد بر طول عمر تاثیر می‌گذارد. علاوه بر این تیم تحقیقاتی به ارتباط میان زمینه بیماری‌های قلبی و سرطان پی بردند؛ چنان‌که بیماری‌های مزمن مختلف مانند تومورها و بیماری‌های قلبی در واقع سازوکارهای مولکولی یکسانی دارند.

سلامت ایران

چیزی جایگزین شیر نکنید!

در سال‌های اخیر بسیاری از مردم به جای شیر گاو به نوشیدن شیرهای گیاهی مانند شیر سویا، شیر جو دوسر یا شیر بادام روی آورده‌اند. این در حالی است که سازمان جهانی بهداشت اخیرا در پیامی در مورد این جایگزینی هشدار داده و اعلام کرده است در دسترس بودن و محبوبیت فزاینده جایگزین‌های گیاهی به جای منابع اصلی «یُد» نظیر شیر، محصولات لبنی و ماهی، خطر کمبود ید را به دنبال دارد. برای نمونه، مصرف کافی ید در ماه‌های اول بارداری برای رشد مغز جنین بسیارمهم است و زنان بیشتر در معرض خطر کمبود ید و بیماری تیروئید هستند.

نوشیدنی‌های گیاهی، ید کافی را برای بدن فراهم نمی‌کنند و می‌توانند به ویژه بر سلامت زنان باردار که نیاز به ید بیشتری دارند، تأثیر بگذارند. ید همچنین برای سنتز هورمون‌های تیروئید ضروری است.

این هورمون‌ها نقش اساسی در فرآیند رشد و بلوغ سلول‌ها، حفظ دمای بدن، تنظیم مصرف انرژی و سنتز پروتئین دارند. کمبود ید همچنین اختلالات تیروئیدی قابل پیشگیری مانند ندول‌های تیروئیدی، گواتر و پرکاری تیروئید را به ویژه در بزرگسالان و افراد مسن افزایش می‌دهد.

حل سودوکو ۴۶۴۷

۳	۴	۱	۷	۹	۵	۲	۶	۸				۱	۲	۶	۳	۵	۸	۷	۴	۹
۵	۶	۹	۲	۸	۱	۴	۳	۷				۸	۷	۴	۲	۹	۱	۶	۳	۵
۸	۲	۷	۶	۴	۳	۵	۹	۱				۵	۹	۳	۴	۶	۷	۲	۸	۱
۱	۸	۵	۳	۶	۲	۷	۴	۹				۷	۱	۲	۸	۷	۹	۳	۵	۶
۲	۳	۴	۱	۷	۹	۸	۵	۶				۷	۶	۸	۵	۱	۳	۹	۲	۴
۷	۹	۶	۸	۵	۴	۳	۱	۲				۹	۳	۵	۶	۴	۲	۱	۷	۸
۴	۷	۳	۹	۲	۶	۱	۸	۵	۳	۹	۲	۶	۴	۷	۱	۳	۵	۸	۹	۲
۶	۱	۸	۵	۳	۷	۹	۲	۴	۶	۷	۵	۳	۸	۱	۹	۲	۴	۵	۶	۷
۹	۵	۲	۴	۱	۸	۶	۷	۳	۸	۱	۴	۲	۵	۹	۷	۸	۶	۴	۱	۳
						۴	۵	۷	۱	۸	۶	۹	۳	۲						
						۸	۶	۹	۷	۲	۳	۴	۱	۵						
						۲	۳	۱	۵	۴	۹	۸	۷	۶						
۱	۶	۷	۴	۸	۳	۵	۹	۲	۴	۳	۱	۷	۶	۸	۳	۵	۲	۱	۴	۹
۵	۴	۹	۲	۶	۷	۳	۱	۸	۹	۶	۷	۵	۲	۴	۹	۸	۱	۶	۳	۷
۲	۸	۳	۵	۹	۱	۷	۴	۶	۲	۵	۸	۱	۹	۳	۴	۷	۶	۸	۵	۲
۷	۲	۴	۶	۳	۸	۹	۵	۱				۳	۱	۲	۷	۹	۸	۵	۶	۴
۹	۳	۸	۷	۱	۵	۲	۶	۴				۸	۴	۹	۵	۶	۳	۷	۲	۱
۶	۱	۵	۹	۴	۲	۸	۳	۷				۶	۵	۷	۲	۱	۴	۳	۹	۸
۳	۵	۱	۸	۷	۶	۴	۲	۹				۴	۳	۱	۸	۲	۵	۹	۷	۶
۴	۷	۶	۳	۲	۹	۱	۸	۵				۹	۸	۵	۶	۴	۷	۲	۱	۳
۸	۹	۲	۱	۵	۴	۶	۷	۳				۲	۷	۶	۱	۳	۹	۴	۸	۵

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۶۴۸

۸				۱				۶				۱				۵				۳
		۶	۹		۳	۴								۲	۶		۸	۱		
	۷						۸						۵						۹	
	۳						۲						۸						۳	
۴								۸				۷								۹
	۶						۵						۹						۶	
	۹						۴						۶						۸	
		۱	۲		۸	۹								۸	۲		۳	۹		
۷				۳				۲		۴		۳				۹				۴
									۴		۷									
								۹		۵		۶								
									۶		۳									
۵				۳				۱		۲		۵				۱				۲
		۶	۲		۹	۷								۲	۳		۷	۹		
	۳						۸						۹						۸	
	۵						۶						۸						۵	
۶								۹				۹								۷
	۱						۲						۷						۲	
	۲						۷						۶						۷	
		۵	۷		۸	۶								۹	۲		۴	۶		
۱				۹				۴				۴				۶				۱

آگهی مناقصه عمومی
شماره مناقصه: ۱۴۰۳-۰۴-۳۱
نوبت دوم
هیات امنای صرفه جویی ارزی در معالجه بیماران
در نظر دارد خرید تعداد ۵۰۰ دستگاه مانیتورینگ علائم حیاتی ثابت تولید داخل را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به شرکت‌های واجد شرایط واگذار نماید.
تاریخ دانلود اسناد مناقصه در سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: از ساعت ۸ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۰ الی ساعت ۱۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۳ می‌باشد.
آخرین مهلت بارگذاری پیشنهادات در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت:
حداکثر تا ساعت ۱۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۶ می‌باشد.
ضمانتنامه شرکت در مناقصه معادل ۸/۳۲۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال به صورت ضمانتنامه بانکی
محل دریافت اسناد: دانلود از طریق سایت سامانه تدارکات الکترونیک دولت به نشانی www.setadiran.ir به شماره فراخوان ۲۰۰۳۰۵۰۳۳۹۰۰۰۰۴۲ می‌باشد.
لطفا برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۲۶۰۱۳۱۱ واحد مناقصات تماس حاصل نمایید.
دبیرخانه مناقصات

آگهی مناقصه عمومی
شماره مناقصه: ۱۴۰۳-۰۴-۳۲
نوبت دوم
هیات امنای صرفه جویی ارزی در معالجه بیماران
در نظر دارد خرید تعداد ۲۰۰ دستگاه ونتیلاتور بزرگسال و اطفال (توربین درایو) تولید داخل را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به شرکت‌های واجد شرایط واگذار نماید.
تاریخ دانلود اسناد مناقصه در سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: از ساعت ۸ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۰ الی ساعت ۱۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۳ می‌باشد.
آخرین مهلت بارگذاری پیشنهادات در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت:
حداکثر تا ساعت ۱۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۶ می‌باشد.
ضمانتنامه شرکت در مناقصه معادل ۳۱/۴۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به صورت ضمانتنامه بانکی
محل دریافت اسناد: دانلود از طریق سایت سامانه تدارکات الکترونیک دولت به نشانی www.setadiran.ir به شماره فراخوان ۲۰۰۳۰۵۰۳۳۹۰۰۰۰۴۳ می‌باشد.
لطفا برای کسب اطلاعات بیشتر باشماره تلفن ۴۲۶۰۱۳۱۱ واحد مناقصات تماس حاصل نمایید.
دبیرخانه مناقصات

آگهی مناقصه عمومی
شماره مناقصه: ۱۴۰۳-۰۴-۳۳
نوبت دوم
هیات امنای صرفه جویی ارزی در معالجه بیماران
در نظر دارد خرید تعداد ۳۰۰ دستگاه ونتیلاتور بزرگسال و اطفال کمپرسوردار (پیستون درایو) تولید داخل را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به شرکت‌های واجد شرایط واگذار نماید.
تاریخ دانلود اسناد مناقصه در سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: از ساعت ۸ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۰ الی ساعت ۱۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۳ می‌باشد.
آخرین مهلت بارگذاری پیشنهادات در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت:
حداکثر تا ساعت ۱۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۶ می‌باشد.
ضمانتنامه شرکت در مناقصه معادل ۳۱/۴۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به صورت ضمانتنامه بانکی
محل دریافت اسناد: دانلود از طریق سایت سامانه تدارکات الکترونیک دولت به نشانی www.setadiran.ir به شماره فراخوان ۲۰۰۳۰۵۰۳۳۹۰۰۰۰۴۴ می‌باشد.
لطفا برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۲۶۰۱۳۱۱ واحد مناقصات تماس حاصل نمایید.
دبیرخانه مناقصات

آگهی مناقصه عمومی
شماره مناقصه: ۱۴۰۳-۰۴-۳۴
نوبت دوم
هیات امنای صرفه جویی ارزی در معالجه بیماران
در نظر دارد خرید تعداد یک دستگاه ربات آموزش گام‌برداری تولید داخل را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به شرکت‌های واجد شرایط واگذار نماید.
تاریخ دانلود اسناد مناقصه در سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: از ساعت ۸ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۰ الی ساعت ۱۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۳ می‌باشد.
آخرین مهلت بارگذاری پیشنهادات در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت:
حداکثر تا ساعت ۱۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۶ می‌باشد.
ضمانتنامه شرکت در مناقصه معادل ۱/۷۳۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال به صورت ضمانتنامه بانکی
محل دریافت اسناد: دانلود از طریق سایت سامانه تدارکات الکترونیک دولت به نشانی www.setadiran.ir به شماره فراخوان ۲۰۰۳۰۵۰۳۳۹۰۰۰۰۴۵ می‌باشد.
لطفا برای کسب اطلاعات بیشتر باشماره تلفن ۴۲۶۰۱۳۱۱ واحد مناقصات تماس حاصل نمایید.
دبیرخانه مناقصات

مجتمع پردیس رسانه و پارک رجایی شهر به بهره برداری رسید

جام جم آنلاین آذربایجان شرقی: شهردار تبریز در جمع اصحاب رسانه و اعضای شورای اسلامی شهر بهره برداری از مجتمع پردیس رسانه و هنر و پارک رجایی شهر را کلید زد.

یعقوب هوشیار در جمع اصحاب رسانه و در جریان برگزاری نشست خبری افزود: این پروژه شامل مجتمع پردیس رسانه و هنر و همچنین پارک رجایی شهر است که با تخصیص و صرف اعتباری بالغ بر ۱۸۰ میلیارد تومان اجرا و در اختیار اصحاب رسانه و شهروندان عزیز قرار گرفت. هوشیار ارتقای سرانه‌های شهری با تاکید بر توسعه زیرساخت های فرهنگی را یکی از اولویت‌های اساسی مدیریت شهری دانست و افزود: با تلاش‌های مستمر و بی وقفه و با بهره‌گیری از توان فنی و مهندسی پرسنل شهرداری، ساختمان پردیس رسانه و هنر در ۲۴ هزار مترمربع مساحت و در شش طبقه سازه‌ای با صرف ۱۴۲ میلیارد تومان هزینه به بهره برداری رسید. وی با بیان این‌که این مجتمع فرهنگی ورزشی مورد استفاده اصحاب رسانه و هنر شهر قرار می‌گیرد، افزود: این مجتمع به عنوان بزرگ‌ترین و منحصر به‌فردترین مجموعه فرهنگی و هنری شمال‌غرب کشور، مجهز به سالن بدنسازی و پرورش اندام، فیزیوتراپی، زمین ورزشی، سالن آمفی تئاتر، اتاق کنفرانس، گالری و نگارخانه و... است. هوشیار از این مجموعه به عنوان ظرفیتی مهم جهت توسعه زیرساخت‌های فرهنگی نام برد و گفت: شهرداری تبریز در کنار توجه به اجرای پروژه‌های عمرانی و خدماتی، توسعه زیرساخت‌های فرهنگی و ورزشی را نیز در دستور کار خود قرار داده است. شهردار تبریز همچنین از اتمام عملیات عمرانی احداث پارک رجایی‌شهر در مجاورت مجتمع پردیس رسانه و فرهنگ تبریز با هزینه کرد ۳۸ میلیارد تومان خبر داد و گفت: این بوستان جدید به عنوان فضایی تفریحی در کنار مجتمع فرهنگی پردیس رسانه و هنر می‌تواند موجب رونق بخشی هر چه بیشتر شهروندان از این پروژه جدید باشد. یادآور می شود روز گذشته نیز ۳ پروژه عمرانی با ۴۴ میلیارد ریال اعتبار توسط شهرداری تبریز در حوزه منطقه ۷ به بهره برداری رسید.