

## 10 عادات مدمرة لأسنانك... تجنبها



«العربية نت»: وأنت تبحث عن أسنان جميلة في صحة جيدة، انتبه ربما تقع المحذور وتدمر ما قصدت إصلاحه.

ونشرت صحيفة «دبلي ميل» نصائح نقلًا عن طبيب أسنان للحفاظ على الأسنان وتجنب العادات التي قد تضر صحتها.

### 1. الفرشاة الإلكترونية

إذا لم تستخدم الفرشاة الكهربائية بالطريقة الصحيحة فإنها لن تكون مفيدة، والأفضل: لا لمس الأسنان بأطراف الشعيرات ولا تضغط، وخذها معك لطبيب الأسنان واسأله بشأنها.

### 2. معجون التبييض

يستعمل الكثيرون معاجين تبييض الأسنان ولكنها قد تأتي بنتيجة عكسية فم تصبح الأسنان داكنة أكثر وحساسية على المدى البعيد من الاستخدام.

### 3. شطف الأسنان

لا تضع الماء بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون مباشرة، لأنه يذهب بالفلورايد ويقلل من فعالية المعجون. إذا شعرت أنك بحاجة لشطف خارج فمك ففعلك بغسول فم لا يحتوي على كحول بشرط أن لا تاكل ولا تشرب لنصف ساعة بعد غسل الفم والأسنان.

### 4. استخدام الفرشاة

لا تضغط على الأسنان

كثيراً أثناء تفرشها. وأبدأ من أماكن مختلفة لأن المكان الأخير دائماً يحصل على اهتمام أقل في كل مرة بسبب الملل.

### 5. غسول الفم

إن استخدام غسول الفم المحتوي على كحول يمكن أن يسبب السرطان. وأثبتت الدراسات أن الاستخدام المفرط لثلاث مرات يومياً

يعرض الصحة للخطر.

### 6. الخيوط

عليك استخدام الخيوط برفق أثناء تمريرها بين الأسنان وإلا فإنك ستدمر اللثة.

### 7. التوقيت

التوقيت مهم جداً. لا تنظف أسنانك بالفرشاة بعد أكل الطعام المحتوي

على الأحماض، والفاكهة مباشرة. انتظر 30 دقيقة أو استخدم غسولاً فيه فلورايد لإزالة الحوامض.

### 8. معجون الأسنان

أضحى مفهوم معجون الأسنان «الشامل» شائعاً جداً. لكنه قد يكون وراء تفتت الأسنان وأمراض اللثة إذا كان خالياً من الفلورايد، الذي ثبت علمياً أنه يقاوم خراب الأسنان.

### 9. الفرشاة الخشنة

ربما لا تحتاج الفرشاة الخشنة إلى نصيحة للابتعاد عنها لما تسببه من تدمير للأسنان.

### 10. مدة التفرش

أشارت إحدى الإحصائيات إلى أن 43 في المئة من الناس لا يمشون 45 ثانية في تفرش أسنانهم.

## التوت الأزرق فوائد كثيرة ومنافع عديدة



1 - يحافظ على المستوى المعتدل للكوليسترول ويحمي القلب.  
2 - في حالة وجود مشاكل معوية تسبب «الإسهال»، فإن تناول أوراق التوت الأزرق يسبب الراحة.  
3 - التوت الأزرق المجفف يقلل من التهابات المثانة.  
4 - المستخلصات المستخرجة من التوت الأزرق تدخل في صناعة بعض الأدوية التي تعالج ضعف الإبصار والمشاكل المتصلة بالرؤية بشكل عام.  
5 - أثبتت بعض الدراسات أن التوت الأزرق يقي من سرطان المبيض.  
6 - يمكن تحضير بعض العلاجات المنزلية من التوت الأزرق لعلاج المشاكل المتصلة بالمجرى البولي.  
7 - التوت الأزرق يعالج «الإمساك».  
8 - التوت الأزرق يعزز من صحة المخ ويمنح المهارات المتصلة بالمعرفة.

«العربية نت»: التوت الأزرق من الفواكه الغنية بالعناصر الغذائية المفيدة وخصوصاً فيتامينات «C» و«K» و«E» و«A»، إضافة إلى السكر والبكتين والأحماض العضوية. كما أنه غني أيضاً بالمعادن المفيدة مثل المغنيز الذي يعزز من عملية امتصاص النشويات والبروتين، إضافة إلى احتواء التوت الأزرق على الألياف.  
وبحسب تقرير نشره موقع «بولد سكاي» المعنى بالصحة، فإن التوت الأزرق يحتوي أيضاً على مضادات الأكسدة، مما يساعد في حماية خلايا الجسم ويقاوم علامات التقدم بالعم. كما أنه من الفواكه التي تقلل من الالتهابات بالجسم.  
ولنلق نظرة على الفوائد الذهبية للتوت الأزرق:

## باحثون فرنسيون توصلوا إلى بداية الطريق للقضاء على سرطان الجلد



في حالات السرطان».. وبعد عدة تجارب، توصل الباحثون إلى تعديل الهيكلية الأساسية للجزيئة تحت اسم «اتش إيه 15». فباتت الجزيئات الجديدة قادرة على القضاء على خلايا الميلانوما من خلال دفعها إلى قتل نفسها ومن دون أن يؤثر ذلك على الخلايا السليمة، بحسب ما بينت التجارب على الفئران.  
وأثبتت «اتش إيه 15» أيضاً فعاليتها في مكافحة أنواع أخرى من الأورام، مثل سرطان الثدي والقولون والبروستات والبنكرياس.  
ويعتزم الفريق الذي يقوده روشي إطلاق تجارب سريرية في المرحلة الأولى عما قريب.

«العربية نت»: توصل باحثون فرنسيون إلى تطوير جزيئة قادرة على الحد من حيوية خلايا الميلانوما من دون أن تلحق أضراراً بتلك السليمة، ما يشكل أملاً بالقضاء على سرطان الجلد القوي هذا. وقام فريق من المعهد الفرنسي للصحة والأبحاث الطبية (إنسرم) تحت إدارة ستيفان روشي بتطوير هذه الجزيئة التي تحمل اسم «اتش إيه 15».. وقد نشرت نتائج أعمالهم في مجلة «كانسر سيل» الأميركية.  
والميلانوما هو نوع قوي جداً من سرطان الجلد وبطال «الخلايا المسؤولة عن إنتاج الميلانين التي تعطي للبشرة لونها»، بحسب ما ذكر المعهد

## دراسة: النوم غير الهادئ يدفع بالشابات إلى الاكتئاب



«العربية نت»: أوضحت دراسة جديدة أن ليلة من الأرق قد تؤدي إلى الحد من الشعور بالاكتئاب في اليوم التالي إلا أن عدم أخذ قسط كافٍ من النوم لفترة طويلة يرتبط بالإصابة بالاكتئاب أسوأ لدى الشابات.

قال ديفيد إيه كالمباتش، المشرف على الدراسة وهو من كلية الطب بجامعة ميشيغان في آن آر بور: «الرسالة بشكل عام هي أن قلة النوم والحرمان من النوم الجيد يؤديان إلى حالة مزاجية سيئة وهو ما يزيد النوم سوءاً».

وأضاف أن هذه العلاقة كانت واضحة لدى الشابات اللواتي يتمتعن بصحة جيدة وليس فقط لدى من يعانين من الأرق أو الاكتئاب. وشملت الدراسة 171 طالبة جامعية وجررت على مدار أسبوعين، وبدأت بسؤال كل طالبة بشكل مباشر وتقييم مستويات القلق والاكتئاب ومتابعة ذلك بتقرير يومي تقدمه كل طالبة عن حالتها المزاجية وشعورها بالقلق. وقدمت الشابات أيضاً تقريراً عن فترة نومهن والوقت الذي احتجن له حتى يستغرقن في النوم ومعدلات جودة النوم كل ليلة.

وفي المتوسط تراوح نوم النساء سبع ساعات و22 دقيقة كل ليلة وكان بحاجة إلى 21 دقيقة للاستغراق في النوم. وفي المجمل ذكرن أن معدل نومهن كل ليلة «مقبول».

وفي بداية الدراسة، جرى تصنيف ثلث النساء على أنهن في نطاق «خطير» الإصابة بالاكتئاب، وجرى تصنيف

17 في المئة على أنهن في حالة «قلق بالنساء اللواتي سجلن معدلات نوم أقل كل ليلة على مدار الأسبوعين كن أقرب إلى الإصابة بالاكتئاب بالغ أو عدم القدرة على التلذذ بالأشياء».

وقال كالمباتش إن ليلة من الأرق قد تحسن المزاج في اليوم التالي، ولكن لسوء الحظ فإن الأضرار العلاجية لها لا

تدوم طويلاً، ولأن الحرمان المزمن من النوم يزيد من الشعور بالاكتئاب فإن آثاره العلاجية على الاكتئاب متواضعة على أفضل تقدير.

وأضاف وكالة «رويترز هيلث» أن علاج الاكتئاب أو القلق الذي يعتمد على سبب مشاكل النوم يمكن أن يحسن من جودة النوم.

وقال كالمباتش: «من يهتمون بنومهم

## هل انتهى عصر المضادات الحيوية؟

أصبحت جزء صغير من الحمض النووي يطلق عليه اسم البلازميد الذي يمر بجينوم يطلق عليه اسم إم.سي. آر 1- يمنحه مقاومة للكوليستين. وقالت الدراسة «يبدو ذلك بظهور بكتيريا مقاومة للعقاقير على نطاق واسع»، وأجرى الدراسة مركز والتر ريد الطبي العسكري.

وأضافت الدراسة «حسب علمنا هذا أول بلاغ عن إم.سي. آر 1- في الولايات المتحدة».

وشددت الدراسة على أهمية المراقبة المتواصلة لتحديد التكرار الفعلي للجين في الولايات المتحدة.

من العمر 49 عاماً ولم تسافر خلال الأشهر الخمسة الماضية.

وقال فريدن خلال مأدبة غداء نظمها نادي الصحافة الوطني في واشنطن العاصمة إن العدوى لم يتم السيطرة عليها حتى بعقار كوليستين وهو مضاد حيوي مخصص للاستخدام ضد ما يطلق

عليها «البكتيريا الكابوس».

وورد ذكر الإصابة اليوم الخميس في دراسة دورية تابعة للجمعية الأميركية لعلم الأحياء المجهرية. وقالت الدراسة إن البكتيريا نفسها

أبلغ مسؤولون بالطبقات الصحي في الولايات المتحدة عن أول حالة بالبلازميد لمريضه بعدوى مقاومة لكل أنواع المضادات الحيوية، وعبروا عن قلقهم الشديد من أن ما يطلق عليها البكتيريا القاتلة قد تشكل خطراً كبيراً بالنسبة لأنواع العدوى المعتادة في حال انتشارها.

وقال توماس فريدن مدير المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها «نواجه خطورة الدخول في عالم ما بعد المضادات الحيوية»، في إشارة إلى عدوى الجهاز البولي لامرأة في بنسلفانيا تبلغ