



المدن تحميك من السسل

وبالتالي فقد تكونت لدى السكان مقاومة له.
وقد اختبر العلماء نظريتهم هذه عبر تحليل عينات للحمض النووي من مجموعات سكانية في أوروبا وآسيا وأفريقيا.
وقال الباحث المشارك في الدراسة مارك توماس إن "النتائج تظهر وجود المتغير الجيني الواقي تقريباً لدى كل من يعيشون في المنطقة الممتدة من الشرق الأوسط حتى الهند وفي أجزاء من أوروبا حيث تواجدت المدن منذ آلاف السنين".

أظهرت دراسة بريطانية جديدة أن لدى سكان المدن على الأرجح متغيراً جينياً يزودهم بمقاومة مرض السسل.
ووجد الباحثون في جامعة "يونيفرسيتي كوليدج لندن" أن سكان المدن على الأرجح يتمتعون بمتغير جيني يمنحهم مقاومة للإصابة بمرض السسل، وقالوا إن الفقر وكثافة السكان في المدن القديمة قد تكون منحتها أرضية مثالية خصبة لانتشار المرض



الطب والحياة

صحة الفم والتهابات اللثة عند مرضى السكري

مريض السكر بحاجة إلى الاهتمام الدائم بلثته

شرب السوائل يربط الفم ويمنع جفاف اللثة ونزفها

الإكثار من تناول الخضروات والفاكهة يقي الفم من الأمراض



©14OCTOBER

العوامل المؤثرة على صحة الفم

ما هي العوامل التي تؤثر على صحة الفم عند مريض السكري؟

- 1/ هناك عدة عوامل تؤثر على صحة الفم وبشكل سلبي مثل: التدخين.
- 2/ مضغ الشمة والتبميل.
- 3/ تناول الشمة والتبميل.
- وهذه جميعها عوامل مسببة لالتهابات اللثة وسرطانات الفم، والمدخنون أكثر الناس عرضة لالتهابات اللثة، وهم غير مدركين لذلك نتيجة عدم ظهور علامات الالتهاب عندهم وذلك ناتج عن انخفاض مستوى التغذية الدموية وبالتالي عدم وجود نزف لثوي ويصابون باللثة المتليفة.
- 4/ سوء التغذية.
- 5/ عدم الاهتمام بنظافة الفم والأسنان.

- 1/ ما هي العوامل التي تؤثر على صحة الفم عند مريض السكري؟
- 2/ هناك عدة عوامل تؤثر على صحة الفم وبشكل سلبي مثل: التدخين.
- 3/ تناول الشمة والتبميل.
- وهذه جميعها عوامل مسببة لالتهابات اللثة وسرطانات الفم، والمدخنون أكثر الناس عرضة لالتهابات اللثة، وهم غير مدركين لذلك نتيجة عدم ظهور علامات الالتهاب عندهم وذلك ناتج عن انخفاض مستوى التغذية الدموية وبالتالي عدم وجود نزف لثوي ويصابون باللثة المتليفة.
- 4/ سوء التغذية.
- 5/ عدم الاهتمام بنظافة الفم والأسنان.

- 1/ ما هي العوامل التي تؤثر على صحة الفم عند مريض السكري؟
- 2/ هناك عدة عوامل تؤثر على صحة الفم وبشكل سلبي مثل: التدخين.
- 3/ تناول الشمة والتبميل.
- وهذه جميعها عوامل مسببة لالتهابات اللثة وسرطانات الفم، والمدخنون أكثر الناس عرضة لالتهابات اللثة، وهم غير مدركين لذلك نتيجة عدم ظهور علامات الالتهاب عندهم وذلك ناتج عن انخفاض مستوى التغذية الدموية وبالتالي عدم وجود نزف لثوي ويصابون باللثة المتليفة.
- 4/ سوء التغذية.
- 5/ عدم الاهتمام بنظافة الفم والأسنان.

كلمة أخيرة

- الفم والأسنان هي بوابة الجسم، فإن كان الجسم صحيحاً وسليماً ظهر هذا الفم والأسنان والعكس صحيح. ولا ننسى أن الفم والأسنان من أهم المظاهر الجمالية للوجه لذا يجب الاهتمام بهما والحرص على نظافتهما.

وأقول إنه مهما تطور العلم في إيجاد بدائل وتعويضات للأسنان المقفولة فإنه لن يصل إلى مستوى الأسنان الطبيعية وعلى مريض السكري أن يضع نصب عينيه أن أسنانه أكثر عرضة للمشاكل، فحافظوا على أسنانكم.



©14OCTOBER

التي بدورها تنتقل إلى الأربطة السنية المسؤولة عن ثبات السن، وبالتالي اهتزاز الأسنان.

3/ انخفاض مستوى التغذية الدموية للأربطة السنية يؤدي إلى هذه النتيجة أيضاً.

4/ جفاف الفم يقلل من المستوى الدفاعي والمناعي للأنسجة الرخوة فيه ما يؤدي إلى تشققها وبالتالي التهابات اللثة التي بدورها تنتشر إلى الأربطة السنية.

5/ تراكم الرواسب الجيرية يؤدي إلى انحسار اللثة وتراجعها وامتصاص العظم المحيط بالأسنان.

بقايا القات بؤرة لتكاثر البكتيريا

كل هذه العوامل تؤدي إلى اهتزاز الأسنان، كما أن مضغ القات عادة في جهة واحدة من الفم يجعل هذه المنطقة أكثر عرضة للتغيرات النسيجية وتكون الجيوب اللثوية مؤلمة جداً للمريض نتيجة تراكم الأكل وبقايا القات فيها وتكون بؤرة لتكاثر البكتيريا، ما يدفع المريض إلى استخدام العيدان لتنظيفها وبالتالي توسيع هذه الجيوب أكثر، إلى جانب نشوء مشاكل في مفصل الفك نتيجة المضغ المستمر لفترات زمنية طويلة في جهة من الفم.



©14OCTOBER



©14OCTOBER



©14OCTOBER

استخدام العيدان لتنظيف اللثة بعد القات يوسع جيوب اللثة ويجعلها بؤرة لتكاثر البكتيريا

ماذا عن تأثير التغذية في التسوس؟
يؤدي عامل التغذية دوراً مهماً في صحة الفم والأسنان، فنقص الفيتامينات يؤثر بشكل سلبي على صحة وتماسك اللثة، وللتدخين دور كبير جداً في تدهور صحة اللثة والأسنان وذلك ناتج عن مادة التبغ أو النيكوتين وكذلك الحرارة المنبعثة من التدخين التي تؤدي إلى:

1/ انخفاض المستوى المناعي للجسم المضادة في الفم بسبب:

أ- انخفاض مستوى تدفق الدم الذي بدوره يؤدي إلى النتيجة المذكورة سابقاً.

ب- انخفاض معدل إفراز اللعاب.

2/ نشوء تغيرات نسيجية في أنسجة الفم مكونة السرطانات الخبيثة التي تقلل استجابة أنسجة الفم للعلاجات بشكل كبير جداً.

وهذا ينطبق أيضاً على متناولي القات والشمة والتبميل فجميعها عوامل مؤثرة سلباً على صحة الفم. ولأنها جميعها تضعف المستوى المناعي للفم فإن مقاومة الأسنان للبكتيريا المكونة للأحماض التي تذيب أسطح الأسنان تقل وبالتالي يزداد تعرض الأسنان للتسوس.



©14OCTOBER

يتميز المصاب بالسكر بجفاف الفم وقلة إفراز اللعاب ما يؤدي إلى:

1/ التسوس والتهابات لثوية مثل الفطريات والتشققات والتقرحات اللثوية.

2/ نشوء حزازيات منبسطة وتأثيرات حرارية وهو ما يسمى (-A chen planus flichenoid reaction).

3/ تراجع مستوى اللثة عن الأسنان ما يؤدي إلى تعرية جذور الأسنان وبالتالي اهتزازها ثم فقدانها بالبلع. وهذا ناتج عن انخفاض مستوى التغذية الدموية للأنسجة اللثوية.

4/ اضطراب في حساسية اللثوة.

5/ تأخر التئام الجروح الناتجة عن الخلع مثلاً والأطقم التعويضية أو غيرها.

* يشكو الكثير من المصابين بمرض السكري من ارتخاء واهتزاز الأسنان، ما هي الأسباب التي تؤدي إلى ذلك؟

1/ ارتفاع مستوى السكر في الدم يقلل مناعة الجسم وهذا يؤثر بشكل كبير على اللثة مع الوقت وينقل التأثير إلى المنطقة المحيطة بالسن ويؤدي إلى تراجعها وانحسارها وبالتالي اكتشاف الجذور.

2/ ارتفاع مستوى السكر في اللعاب يغذي البكتيريا والفطريات في الفم وبالتالي تكاثر مسببة التهابات اللثة

لماذا تكون هذه الالتهابات في المنطقة الأمامية فقط؟

- غالباً ما تكون الالتهابات في المنطقة الأمامية للأسنان السفلية بسبب تواجد فتحات الأغذية اللعابية تحت اللسان في الجهة اللسانية للأسنان السفلية الأمامية. وفي المنطقة الخدية من الطاحن الأول العلوي لوجود فتحة اللعابية هناك، ولأن المعدن هي من مكونات اللعاب فإنها تترسب على أسطح الأسنان مكونة الرواسب الجيرية، وبسبب تواجد فتحات الغدد اللعابية تحت اللسان ولأن اللعاب يحتوي على المعادن فإنها تترسب على سطح السن المغطي بطبقة البلاك.

كيف يتجنب المصاب بالسكر هذه المشكلة؟

- يتجنبها بالتالي:

أولاً بتنظيم مستوى السكر في الدم.

ثانياً: تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون مرتين في اليوم وفي كل مرة لا يقل وقت التفريش عن ثلاث دقائق حتى يتأكد من تنظيف كل سن من كل الاتجاهات واستخدام خيوط الأسنان مرة في اليوم لإزالة مخلفات الأكل من مناطق الجيوب اللثوية.

ثالثاً: إزالة الرواسب الجيرية إن وجدت.

رابعاً: حشو الأسنان المتسوسة لتجنب تراكم وتجمع مخلفات الأكل فيها.

خامساً: إيقاف التدخين والإقلاع عن تعاطي القات والشمة والتبميل حتى يقلل من سوء

©14OCTOBER

تناول الشاي الأخضر يحمي الأسنان من التسوس

اشطن / متابعات:



توصلت عدد من التجارب الأمريكية الحديثة إلى أن زيت الزيتون والشاي الأخضر والعلكة جميعها تحمي الأسنان من التسوس.

وأفاد تقرير أوردت وكالة الأنباء السورية "سانا" مقتطعات منه، بأن بقع التسوس تكون عندما تلتصق البكتيريا على سطح الأسنان مكونة طبقة لزجة تتكاثر مع الوقت وتتسع رقعتها حول السن وأطراف اللثة.

وأوضحت التجارب أن تناول كوب من الشاي الأخضر يومياً يخفف مخاطر سقوط الأسنان بنسبة 20٪، نظراً لغناه بمادة "بوليفينولز" التي تمنع البكتيريا من الالتصاق على الأسنان.

وتوصل باحثون في جامعة مدريد إلى أن زيت الزيتون يحول دون تسوس الأسنان لإحتوائه على مادة مضادة للبكتيريا تدعى "جران" نيكاتيف المسؤولة عن أمراض اللثة وتآكل عظامها، إضافة إلى أن زيت الزيتون يغلف الأسنان بطبقة دهنية تمنع التسوس.

وأكد باحثون بكلية هارفارد الأمريكية، أن

قشرة الباذنجان تحمي خلايا الفم من التلف



كشفت دراسة حديثة أن قشرة الباذنجان تحتوي على أحد أنواع المواد المضادة للأكسدة التي تحمي خلايا الفم

من التلف والالتهابات البكتيرية. وأكدت الدراسة أن الباذنجان يعد مصدراً مهماً للألياف ما يساعد على عدم الإصابة بالإمساك والتهاب القولون واليوساير. وأضافت الدراسة أن الباذنجان غني بفيتامينات "ب" وبعض المعادن المهمة كالبيوتاسيوم والنحاس والمغنسيوم والجنينز والفوسفور وحض الفوليك ما يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية ويساعد في تخفيف الازرق والذوسنتاريا، كما يساعد البوتاسيوم الموجود في الباذنجان على ضبط نسبة الأملاح بالدم، إضافة إلى أنه يعمل على ترطيب الجسم.

المشمش يساعد على تقوية العظام

اشطن / متابعات:



كشفت الدراسات الحديثة عن أهمية المشمش في تعزيز مناعة الجسم ضد الأمراض، وذلك لاحتوائه على عدد من الأملاح المعدنية أهمها الفوسفور والحديد والكالسيوم والبيوتاسيوم وفيتامين "إيه" و"بي" و"سي"، إضافة إلى غناه بالسكر والبروتين والكالسيوم والألياف.

وأشار الباحثون إلى أن المشمش يعمل على تعديل نسبة الحموضة الضارة بالجسم والتي تخلفها بعض الأغذية، كما أنه يساعد على تقوية العظام والأنسجة وقوة الجسم الدفاعية ضد الأمراض.

وأوضح الباحثون أن المشمش يفيد في حالات فقر الدم ويقوي البصر ويعزز جهاز المناعة فضلاً عن دوره في تنشيط وظائف الكبد.

وأكد الباحثون أن احتواء المشمش على مركبات "الكاروتينويد" التي تتحول في الجسم إلى فيتامين "أ" مهم لتنقية العين من المركبات الكيميائية

العيد الـ 48 والـ 47 للثورة
اليمنية سبتمبر وأكتوبر:

وجدت قيم الإسلام الحقنة ترجمتها الصادقة بفضل الثورة اليمنية المباركة