جراح و دندان پزشک هم استانی مطرح کرد:

نوروز و بهداشت دهان و دندان

نوروز و شروع سال جدید در کنار خانواده و دوستان همیشه برای ما خاطره انگیز و زیبا بوده است اما در کنار آن مشکلاتی را نیز به همراه دارد. پیدا کردن دندان پزشک در ایام عید، شاید کار دشواری باشد. یک جراح و دندان پزشک هم استانی، نکات مهم و قابل تأملی را درباره نوروز و بهداشت دهان و دندان بیان می کند.

دکتر «مهین یاهوئیان» می گوید: ممکن است شما هم در دید و بازدیدهای عید و مسافرت های نوروزی، فرو رفتن پوست تخمه در لثه و دندان درد و شکستن دندان را تجربه کرده باشید. این موارد را می توان اورژانس های دندان پزشکی در ایام نوروز دانست. مشکلاتی که از بسیاری از آن ها می توان با رعایت بهداشت و دقت در خوردن مواد قندی و آجیل شب عید جلوگیری کرد.

این جراح و دندان پزشک اضافه می کند: مطمئناً بسیاری از ما هرگز نخواهیم توانست تغذیه صد درصد سالم داشته باشیم و تمام مواد غذایی و نوشیدنی های خطرناک را از رژیم غذایی حذف کنیم، به خصوص در تعطیلات نوروز، اما مهم است که بدانیم به چه چیزی توجه کنیم و چگونه خطرات احتمالی را بسنجیم

وی مضرات برخی مواد غذایی را این گونه برمی شمرد:

مضرات نوشابه

همه ما می دانیم که نوشابه برای بسیاری از جنبه های سلامت و بهداشت دهان مضر است و استثنا وجود ندارد. مطالعات زیادی ارتباط بین مصرف نوشابه و حفره سازی دندانی را نشان داده اند.

عوارض قهوه

لکه های قهوه یکی از بدترین ها برای دندان های شما هستند زیرا بسیار مقاوم هستند. علاوه بر این، قهوه هم دهان شما را خشک و دندان ها را چسبنده می کند.

اگر به قهوه شکر اضافه کنید بدتر می شود، زیرا دندان های شما از قهوه بدون شکر کمی کمتر آسیب می بینند. قهوه نیز نوشیدنی اسیدی است که مینای دندان را می پوشاند. البته ما انتظار نداریم که شما نوشیدن نوشیدنی مورد علاقه خود را متوقف کنید، اما برای به حداقل رساندن آسیب لطفاً بعد از آن مقدار زیادی آب بنوشید و از مواد افزودنی مانند شکر اجتناب کنید.

تاثیر آب میوه روی دندان

اگرچه آب میوه به اندازه قهوه، چای و نوشابه مضر نیست، اما بد نیست بدانید که بسیاری از آب میوه های صنعتی بسیار اسیدی هستند و با افزایش خطر حفره سازی دندانی ارتباط دارند. البته، آبمیوه های صد درصد طبیعی دارای خواصی نیز هستند، پس فقط از طبیعت اسیدی آن ها آگاه باشید و حداقل بعد از نوشیدن آبمیوه، با آب، دهان خود را بشویید.

آبنبات

آبنبات چسبنده برای دندان ها مضر است. محتوای قند بالا همراه با طبیعت چسبنده، آن ها را کابوسی برای دندان های شما و میان وعده های مورد علاقه باکتری های دهان می سازد.

تنها چیزی که در مورد آبنبات ها وجود دارد، این است که لای دندان ها گیر و همان تکه کوچک قطعه ای از دندان را خراب می کند. اگر شما آبنبات های سخت بخورید، همیشه خطر مینای دندان را تهدید می کند و در موارد شدید، دندان را از بین می برد.

تاثیر میوه خشک بر دندان

بسیاری از مردم، میوه های خشک را که یک انتخاب میان وعده سالم هستند، انتخاب می کنند و قطعاً برخی از مزایا در این انتخاب وجود دارد. مشکل اصلی این است که بیشتر میوه های خشک بسیار چسبناک و با قند بالا هستند. آن ها با دزهای زیاد، قندهای طبیعی و فیبرهای سلولزی غیر محلول همراهند که باعث می شود به عنوان آبنبات های گیاهی مشکل ساز شوند. بهترین جایگزین این است که به جای میوه خشک، میوه های تازه میل کنید.

تاثیر مرکبات روی دندان ها

مرکبات غنی از ویتامین C هستند و با مجموعه ای از خواص شناخته می شوند، اما همچنین سرشار از اسید هستند که می توانند مینای دندان را از بین ببرند و نابود کنند.

لیمو و گریپ فروت بیشتر اسیدی هستند، در حالی که پرتقال کم اسیدترین میوه این گروه است بنابراین اگر شما لیمو ترش را در آب فشرده می کنید و در طول روز از آن لذت می برید و از آن استفاده می کنید، ممکن است لازم باشد دوباره بازبینی کنید، زیرا قرار گرفتن طولانی مدت در معرض اسید برای دندان ها واقعاً مضر است.

آسیب های دندان در نوروز

دکتر «یاهوئیان» در ادامه، نکاتی را در خصوص آسیب های دندان در نوروز، این گونه بیان می کند:

اگر دندان تان شکست

بازار شکستن تخمه، پسته هایی که خندان نیستند و فندق، با دندان، در ایام عید، داغ است. در درجه اول، توصیه ما به شما این است که این کار را انجام ندهید. شکستن این دانه ها به ویژه با دندان های جلویی خطرناک است و می تواند سبب تَرَک برداشتن، لب پَر شدن یا حتی شکستن دندان های شما شود. اگر شما دندان های تان را با مواد هم رنگ دندان ترمیم کرده باشید، این مواد ترمیمی از سطح دندان های تان ممکن است جدا شوند. نشانه برخی تَرَک های دندانی این است که وقتی دندان های تان را روی هم فشار می دهید و رها می کنید، آن دندان در لحظه جدا شدن درد می گیرد. اگر شما به توصیه های ایمنی دندان پزشک خود عمل نکردید و قطعه ای از دندان تان شکست، باید در اولین فرصت به دندان پزشک مراجعه کنید.

گاهی می توان تَرَک های ایجاد شده روی دندان ها را به خوبی ترمیم کرد. اگر قطعه ای از دندان تان هم شکست و جدا شد، آن را به حال خود تا پایان تعطیلات رها نکنید. بهتر است پیش از این که پوسیدگی در محل شکستگی آغاز شود، آن را ترمیم کنید.

اگر دندان شما ضربه دید

سیزده به در و سایر روزهای تعطیلی عید، زمان مناسبی است که کودکان را به پارک و طبیعت ببرید تا کمی بازی و انرژی خود را مصرف کنند ولی در این بازی ها و دویدن ها گاهی کودکان زمین می خورند و به دندان های شان ضربه وارد می شود. این هم یکی از شرایط اورژانسی است که شما باید آن را جدی بگیرید. اگر کودک شما دندان های جلو آمده ای دارد، احتمال ضربه به دندان هایش بیشتر است. در صورت ضربه دیدن و شکستن یا ورود گرد و خاک به دهان و خونریزی، حتماً دهان را با گاز استریل تمیز کنید.

اگر دندان درد گرفتید

قطعاً ناراحت کننده است اگر در دید و بازدید عید، یک شیرینی در دهان تان بگذارید و بلافاصله دندان تان درد بگیرد ولی زیاد نگران نباشید. اگر فقط با خوردن یک عدد شیرینی دندانِ تان درد می گیرد و درد دیگری ندارید، احتمالاً دندان تان پوسیدگی دارد و باید برای برداشتن پوسیدگی و ترمیم دندان تان به دندان پزشک مراجعه کنید. اگر می توانید با مراجعه به یک کلینیک، دندان تان را پانسمان کنید وگرنه می توانید ترمیم دندان تان را تا بعد از تعطیلات به تاخیر بیندازید. ولی دردی در ایام نوروز اورژانسی به حساب می آید که اجازه ندهد شب بخوابید و از حوالی غروب شروع شود و شبانه این درد همراه تان باشد. اگر دندان تان در طول روز هم خود به خود و بدون هیچ علتی درد می گیرد، این هم یکی از اورژانس های دندان پزشکی است که باید در تعطیلات عید به فکر چاره ای برای درمان آن باشید.

آگهی استخدام حسابدار

شرکت تعاونی اتحاد اندیشان کارخانجات خوراک دام خراسان شمالی اقدام به استخدام حسابدار با ویژگی های ذیل می نماید. مدرک کارشناسی حسابداری و بالاتر آشنایی به نرم افزارهای حسابداری، word ،excel، آشنایی به امور اداری و امور مالیاتی، سابقه کار مفید. متقاضیان محترم می توانند رزومه کاری خود را از طریق پیام رسان whatsapp به شماره ۰۹۱۵۱۸۴۰۶۵۷ ارسال نمایند. مهلت ارسال مدارک تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۱/۱۵ می باشد.

۱۴۰۰۶۷۲۳۹/و

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم

شرکت تعاونی مسکن مهراتحادشیروان به شماره ثبت۸۱۵ وشناسه ملی۱۰۸۶۰۳۱۰۸۲۷

بدین وسیله باطلاع کلیه اعضای شرکت میرساند جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم این شرکت در روز سه شنبه ۱۴۰۱/۰۱/۱۶ساعت ۹صبح درمحل مسجدامام جعفرصادق(ع)واقع در شیروان خیابان جانبازان۲ برگزارمیگردد لذا از کلیه اعضای شرکت دعوت میشود جهت اتخاذ تصمیمات ذیل در جلسه حضور بهم رسانند. **دستور جلسه:**

۱-تمدید مدت فعالیت شرکت ۲-تغییرماده ۶ اساسنامه

تاریخ انتشار:۱۴۰۰/۱۲/۲۸

هیئت مدیره

۱۴۰۰۶۷۰۶۶/و

آگهی مزایده عمومی

سازمان همیاری شهرداری های استان خراسان شمالی در نظر دارد نسبت به فروش سه دستگاه خودرو از طریق مزایده عمومی اقدام نماید. لذا متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد و تحویل پیشنهاد خود از تاریخ درج آگهی به مدت ۱۰ روز به آدرس خ شمالی،بلوار استقلال8، پلاک34 دبیرخانه سازمان مراجعه یا در ساعات اداری با شماره ۰۹۰۲۶۸۳۳۸۰۲ و۰۹۱۵۱۸۸۳۸۸۵ تماس حاصل فرمایند. کلیه هزینه های مزایده و نقل و انتقال به عهده برنده مزایده خواهد بود ذکر این که برندگان اول، دوم و سوم مزایده هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد. سازمان در رد یک یا تمام پیشنهاد ها مختار می باشد. مشروح شرایط مزایده در اسناد درج گردیده است که شرکت کنندگان باید یک نسخه از آن را دریافت و با قید قبولی امضاء کرده و به پیشنهاد خود ضمیمه و تسلیم نمایند.

مشخصات	مبلغ پایه(ریال)	سپرده شرکت در مزایده(ریال)
کامیون یخچالدار	۳,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۸۰,۰۰۰,۰۰۰
تراکتور رومانی	۲۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۴,۰۰۰,۰۰۰
موتور سه چرخ	۱۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۸,۵۰۰,۰۰۰

هادی زاده -مدیر عامل سازمان

۱۴۰۰۶۷۱۹۷/و

۱۴۰۰۶۷۱۹۸/و