سخنگوی کمیسیون اجتماعی مجلس در تشریح جلسه اخیر کمیسیون اجتماعی:

نگاه پیشگیرانه در مقابله با آسیب‌های اجتماعی ضروری است

زهرا وفایی / گروه پارلمانی
Zahravafaei2009@gmil.com

سخنگوی کمیسیون اجتماعی مجلس با اشاره به حضور رئیس سازمان بهزیستی و مدیرعامل شرکت دخانیات در جلسه کمیسیون اجتماعی، عنوان کرد: در جلسه بر تقویت سیاست پیشگیرانه برای مقابله با آسیب‌های اجتماعی تاکید شد.

مجید انصاری در تشریح نشست کمیسیون اجتماعی مجلس که با حضور رئیس سازمان بهزیستی و مدیرعامل شرکت دخانیات ایران برگزار شد، گفت: در بخش نخست جلسه که با حضور رئیس سازمان بهزیستی برگزار شد اقدامات صورت گرفته در زمینه کاهش آسیب‌های اجتماعی با توجه به اهمیت این موضوع که همواره مورد تاکید رهبر معظم انقلاب نیز بوده است، بررسی شد.

نماینده مردم ممسنی و رستم در مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه مهم‌ترین موضوع در بحث آسیب‌های اجتماعی بحث پیشگیری است، گفت: رئیس سازمان گزارشی از موانع و مشکلات فرا روی این سازمان ارائه کرد و از یک نگاه بنیادی و پیشگیرانه برای حل مشکلات سازمان بهزیستی سخن گفت. وی با بیان اینکه به ویژه مسائلی درباره منابع تخصیص یافته بین کمیته امداد امام خمینی و سازمان بهزیستی مواردی مطرح شد که نسبت این دو ۷۰ به ۳۰ است، گفت: در این زمینه مقرر شد تصمیماتی مبتنی بر داده‌ها و مبانی آماری اتخاذ شود. سخنگوی کمیسیون اجتماعی مجلس با اشاره به حضور مدیرعامل شرکت دخانیات ایران در بخش دوم جلسه امروز کمیسیون، گفت: پیش از روی کار آمدن دولت آقای روحانی شرکت دخانیات ۱۲ هزار نیروی کار داشت که این رقم به ۴ هزار نفر تقلیل پیدا کرده است. وی اضافه کرد: همچنین سهم ۸۰ درصدی بازار دخانیات کشور به ۱۰ درصد کاهش پیدا کرده است که سهم عمده بازار داخلی به کشورهای چند ملیتی واگذار شده است. این نماینده مردم در مجلس یادآور شد: در این نشست دغدغه‌های شیخان مدیرعامل شرکت دخانیات ایران در زمینه مبارزه با مافیای دخانیات مطرح شد تا این شرکت با مدیریت جدید بتواند در موضوع سطح زیر کشت و سهم شرکت دخانیات در بازار داخلی را ارتقا دهد.

گفت و گو با رئیس هیئت مدیره جامعه آزمایشگاهیان بالینی کشور:

در تلاشیم آزمایشگاهیان عضو سازمان نظام پزشکی شوند

دریا وفایی / گروه جامعه
daryavafaei2009@gmil.com

به نظر می‌رسد در کارزار کرونا، جامعه آزمایشگاهیان از جمله قشرهای کادر درمان هستند که کمتر دیده شدند و بی هیاهو سنگر نظام سلامت را حفظ کردند. افرادی که شاید مرور نام و یادشان به همان سالروز تولد حکیم جرجانی در ۳۰ فروردین هرسال، یعنی روز علوم آزمایشگاهی اکتفا می‌شود. البته در اینکه ایراداتی به نحوه عملکرد برخی از شاغلان این صنف نیز مانند فعالان صنوف دیگر وارد است شکی نیست اما در این فرصت بهتر دیدیم به جای انعکاس انتقادات مردمی نسبت به کیفیت بعضی از آزمایشگاهها و برخی از پرسنل آن، پای صحبت‌های حسن قجاوند رئیس هیئت مدیره جامعه آزمایشگاهیان بالینی کشور بنشینیم و پیرامون حال و روز جامعه آزمایشگاهی کشور به ویژه در ایام شیوع کووید ۱۹ و آخرین پیگیری‌های مطالباتشان سوالاتی را مطرح کنیم. از وی پرسیدیم «طی این سال‌ها چقدر از مشکلات جامعه آزمایشگاهیان رفع شده و اکنون با توجه به دوسال شیوع کرونا چه مشکلات و سختی‌هایی به این پرسنل وارد شده است»؟ البته موضوعات مختلفی در حوزه مشکلات آزمایشگاه وجود دارد، مثلاً این رشته باید جزء مشاغل سخت و زیان آور باشد. با اینکه از سال ۹۵ مصوبه دولت را داریم که رشته علوم آزمایشگاهی جزء مشاغل سخت و زیان آور است ولی متاسفانه این قانون به صورت کامل اجرا نمی‌شود و خیلی از مراکز دانشگاهی به این قانون عمل نمی‌کنند. وی گفت: در حال حاضر بیش از نیمی از اعضای جامعه آزمایشگاهی در بخش خصوصی فعالیت دارند. فرقی نمی‌کند چه در بخش دولتی و چه خصوصی پرسنل با عوامل بیولوژیک بیماری زا، عفونی، عوامل شیمیایی و مواد سرطان‌زا دست و پنجه نرم می‌کنند و آلوده می‌شوند. خصوصاً از زمان شیوع بیماری کووید ۱۹ تاکنون، رشته علوم آزمایشگاهی یکی از رشته‌هایی بود که خودش را بیشتر از هر زمان دیگر نشان داد. رئیس هیئت مدیره جامعه آزمایشگاهیان بالینی کشور اضافه کرد: هرفردی که مشکوک به بیماری کووید می‌شود به اولین جایی که برای تشخیص مراجعه می‌کند آزمایشگاه‌ها است و پرسنل آزمایشگاهی مستقیماً با این بیماران روبرو می‌شوند و درمخاطره این بیماری هستند. در این چنین شرایط و فضایی که هم دربخش خصوصی و هم دولتی حاکم است، شرایط ایجاب می‌کند که قانون مشاغل سخت و زیان آور چه بخش خصوصی و چه دولتی اجرا شود. ولی متاسفانه قانونی که سال ۹۵ مصوب شد فقط برای پرسنل بخش دولتی بود و بخش خصوصی نمی‌توانند از این قانون استفاده کنند؛ چرا باید شاهد چنین تبعیضی باشیم؟ از قجاوند درباره «اقداماتی که برای حل این موضوع انجام شده» پرسیدیم، پاسخ داد: در این باره قبلاً هم مکاتبات متعددی با وزارت کار داشتیم. گفتیم با توجه به اینکه ماهیت رشته آزمایشگاه به عنوان یک شغل سخت و زیان آور محسوب شده باید این مصوبه برای بخش خصوصی نیز تسری پیدا کند. اما به رغم همه پیگیری‌ها، تاکنون پاسخ روشنی به مکاتبات ما داده نشده است. وی به تعدادی از سایر قوانین نهایی شده در حوزه علوم آزمایشگاهی نیز اشاره کرد و گفت: ارتقاء بهره وری کارکنان بالینی نظام سلامت از دیگر قوانینی بود که همه پرسنل علوم آزمایشگاهی مراکز بیمارستانی مشمول آن می‌شوند. طبق این قانون در شیفت‌های غیرمتعارف ضریبی برای ساعت حضورشان تعلق می‌گیرد ضمن اینکه کاهش ساعت کاری هم دارند. خوشبختانه خیلی از مراکز این قانون را اجرا می‌کنند ولی همچنان مراکز آزمایشگاهی هم هستند که از اجرای این قانون طفره می‌روند. قجاوند در ادامه صحبت‌هایش، موضوع نظام مند شدن شغل آزمایشگاهیان را نیز مورد تاکید قرار داد و گفت: دریکی دوساله اخیر فعالان عرصه آزمایشگاه به شدت پیگیر این موضوع بوده‌اند تا بتوانند شماره نظام داشته باشند و عضو سازمان نظام پزشکی شوند. وی افزود: هرچند مدتی پیگیری‌هایی را انجام دادیم که بتوانیم سازمان مستقلی برای خودمان تحت عنوان سازمان علوم آزمایشگاهی داشته باشیم ولی این شرایط هموار نشد. مکاتبات و درخواست‌هایی داشتیم و مصوبه‌ای هم در مجلس است که قید شده کلیه فارغ التحصیلان حوزه پزشکی به استثنای پرستاری می‌توانند عضو سازمان نظام پزشکی شوند. مکاتبات در این خصوص با نظام پزشکی بیشتر شده و امیدواریم هرچه سریعتر عضویت رشته علوم آزمایشگاهی و کارشناسان علوم آزمایشگاهی به نظام پزشکی اعلام شود.

رئیس هیئت مدیره جامعه آزمایشگاهیان بالینی کشور درباره مزایای عضویت رشته علوم آزمایشگاهی در سازمان نظام پزشکی توضیح داد: نظام مند بودن شغل آزمایشگاه باعث می‌شود افرادی در حوزه‌های آزمایشگاهی تشخیصی فعالیت کنند که دارای نظام باشند. این امر باعث می‌شود فعالیت نیروهای غیرمرتبط در مراکز آزمایشگاهی کمتر شود و اشتغال پرسنل آزمایشگاهی در مراکز آزمایشگاهی افزایش یابد. همچنین ارتقاء امنیت شغلی در کیفیت خدمات آزمایشگاهی نیز می‌تواند مؤثر باشد. از طرفی باعث افزایش انگیزه فعالیت پرسنل آزمایشگاهی در مراکز آزمایشگاهی می‌شود.

هرفردی که مشکوک به بیماری کووید می‌شود به اولین جایی که برای تشخیص مراجعه می‌کند آزمایشگاه‌ها است و پرسنل آزمایشگاهی مستقیماً با این بیماران روبرو می‌شوند و درمخاطره این بیماری هستند.

عکس: مهر

خبر روز

فرمانده انتظامی تهران بزرگ مطرح کرد:

انتقاد از تبلیغ فروش سلاح در سایت‌های مجوزدار

ایسنا: فرمانده انتظامی تهران بزرگ از برخی از تبلیغات منتشر شده نظیر فروش سلاح، فشنگ، مسائل غیراخلاقی و ... در فضای مجازی انتقاد کرد. سردار حسین رحیمی درباره محتوای برخی از تبلیغات منتشر شده در برخی از سایت‌ها اظهار کرد: متاسفانه در مواردی شاهد این بودیم که تبلیغات نامناسبی در برخی از سایت‌ها که بعضی از آنها دارای مجوز هم هستند، منتشر می‌شود. تبلیغاتی مانند فروش چاقو، سلاح سرد، شبه سلاح، فشنگ، مسائل غیراخلاقی و ... که لازم است بر این موارد نظارت صورت بگیرد. وی با بیان اینکه چنین تبلیغاتی یک اقدام خلاف قانون و مجرمانه است، درباره اینکه آیا پلیس بنا دارد تا با این موارد برخورد کند یا خیر؟ گفت: ببینید قرار نیست ما نظارتی کنیم، بلکه خود صاحبان و مالکان این سایت‌ها و نهادهای مسئول در این زمینه باید نظارت کرده و جلوی چنین تبلیغاتی را بگیرند. فرمانده انتظامی تهران بزرگ ادامه داد: برای سایتی که از مجاری قانون مجوز گرفته و فعال است، واضح و مبرهن است که تبلیغ فروش سلاح، فشنگ، مسائل ضد اخلاقی و ... در آنها غیرقانونی و مجرمانه است. رحیمی با بیان اینکه پلیس هم در این زمینه به وظایف خود عمل می‌کند، اظهار کرد: اما باید توجه داشته باشید که خود مالک و مسئول سایت و نهادهای مربوطه باید نظارت کنند و با موارد خلاف و مجرمانه برخورد کنند. اخیراً مأموران پلیس پایتخت تعدادی سلاح سرد و چاقوهای غیرمتعارف را از فردی کشف کرده‌اند که محصولات خود را در برخی از سایت‌های دارای مجوز تبلیغ کرده بود.

خبر ویژه

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری:

نیازهای دختران در مباحث فرهنگی بررسی شود

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری گفت: لازم است نیازها و ایده‌های دختران در مباحث فرهنگی، هویتی و اجتماعی؛ به ویژه برای مقابله با آسیب‌های اجتماعی موجود بررسی شود. انسیه خزعلی در صفحه شخصی خود در فضای مجازی از برگزاری این معاونت با مجمع ملی سازمان‌های مردم نهاد جوانان خبر داد و افزود: مجمع تشکل‌های جوانان می‌تواند به عنوان بازوی اجرایی معاونت در برنامه‌های محلی و منطقه‌ای و حتی برنامه‌های ملی و سراسری عمل کند. وی تصریح کرد: همچنین از پیشنهاد سازمان‌های مردم نهاد برای مشارکت در کارگروه‌ها و شوراهای معاونت و بهره‌مندی از نظرات جوانان استقبال می‌کنیم؛ چرا که منجر به فنی‌تر و پربارتر شدن طرح‌ها و سیاست گذاری‌های معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری خواهد شد. خزعلی به نقش سازمان‌های مردم نهاد حوزه جوانان اشاره و اظهار کرد: یکی از مسائل بسیار مهم که در برنامه ریزی‌ها همواره مورد توجه دولت مردمی است، رعایت عدالت در فراهم کردن امکانات در سطح کشور است. معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری تاکید کرد: به نظر می‌رسد از مهمترین ظرفیت‌ها که باید مورد توجه و بهره‌مندی قرار گیرد، جوانان فعال و دغدغه مند سراسر کشور است. وی ادامه داد: بنابر این پیشنهاد می‌شود تعداد سازمان‌های مردم نهاد فعال در حوزه جوانان در هر استان افزایش یابد و افراد بیشتری وارد مباحث اجتماعی شوند و با اتصال به شوراهای مشورتی و تصمیم گیری، در تصمیم سازی‌های کشور مشارکت داشته باشند.

عضو کمیسیون برنامه و بودجه شورای شهر تهران:

وضعیت رعایت قانون در شهرداری تهران رو به افول است

عضو کمیسیون برنامه و بودجه شورای اسلامی شهر تهران وضعیت رعایت قانون در شهرداری تهران را رو به افول دانست و گفت: مهم‌ترین برنامه در سال جاری باید ملزم کردن شهرداری به رعایت قانون باشد.

ناصر امانی با بیان این مطلب افزود: وضعیت پاسخگویی شهرداری تهران به تذکرات اعضای شورای شهر مناسب نیست و نسبت به قبل بهتر نشده است؛ بنابراین مهمترین برنامه سال جاری شورای شهر تهران، این است که شهرداری را ملزم به رعایت قانون کنیم.

وی برای نمونه به دو مورد انتساب غیرقانونی در شهرداری تهران اشاره و اظهار کرد: برای مثال انتصاب ۲ مدیر عامل ۲ سازمان بزرگ بر خلاف نص صریح اساسنامه سازمان میادین میوه و تره بار و سازمان ورزش شهرداری تهران انجام شده است.

امانی توضیح داد: با اینکه در جلسه هم اندیشی پذیرفتند که این دو انتصاب درست نیست و چون سرپرست بودند ما پیگیری نکردیم اما یک روز مانده به پایان سال گذشته برای هر دوی این افراد حکم مدیرعاملی با امضای شهردار تهران، صادر کردند.

عضو شورای اسلامی شهر تهران با بیان اینکه تفسیر مصوبات شورای شهر برعهده خود شورا است، تاکید کرد که شهرداری نمی‌تواند از مصوبات شورای شهر برداشت خود را داشته باشد و اگر ابهامی در خصوص مصوبه‌ای دارد، باید به شورای شهر استفساریه ارائه کند. وی درباره انتصاب این ۲ مدیرعامل اظهار داشت: اکنون می گویند چون در اساسنامه ذکر شده است که کارمند رسمی می‌تواند این سمت را داشته باشد، پس رسمی هر ارگانی که باشد، می‌تواند مدیرعامل شود در حالی که در اساسنامه ذکر شده است که مدیر عامل این سازمان‌ها باید رسمی شهرداری تهران باشند.

عضو کمیسیون برنامه و بودجه شورای اسلامی شهر تهران با استناد به سخن یک کارشناس مدیریت شهری، عنوان کرد: شهرداری تهران و شورای شهر جنگل قانون است؛ از بس قوانین متعدد داریم، در بین قوانین گم می‌شویم؛ اکنون فقط باید برای الزام شهرداری تهران به اجرای قانون وقت بگذاریم.

وی با انتقاد از اینکه از ابتدای امسال برای حل مسائل و مشکلات شهر تهران به هیچ کدام از مصوبات شورا توجه نمی‌شود، گفت: آیا برای رفع آلودگی هوای تهران، برای حمل و نقل عمومی تهران و یا برای نوسازی بافت فرسوده تهران فکری کرده و کاری انجام داده‌ایم؟ امانی با اشاره تصویب ایجاد سازمان فناوری و نوآوری شهر تهران نیز گفت که سه جلسه وقت ما برای یک مساله داخلی گرفته شده تا یک سازمان داخلی جدید به بیست و اندی سازمان شهرداری اضافه شود و توسعه ساختاری داده و نیروی انسانی وارد کنند و دوباره موازی کاری در شهرداری تهران راه بیفتد.

به گزارش ایرنا، پیش از این نیز مهدی عباسی رئیس کمیسیون معماری و شهرسازی شورای اسلامی شهر تهران، در یک تذکر پیش از دستور خود در جلسه امروز شورای شهر تهران با اشاره به لزوم پاسخگویی شهرداری به تذکرات اعضای شورای شهر، گفته بود؛ بی پاسخ ماندن تذکراتمان را به حساب استقرار شهرداری در روزهای اول می گذاریم، اما نباید مکاتبات بی پاسخ بماند. وی با بیان اینکه ما به عنوان حق نمایندگی‌مان از سمت مردم تذکر می‌دهیم، تاکید کرد که طبیعی است که باید به تذکراتمان پاسخ داده شود، چرا که بر اساس پاسخی که به تذکرات می‌دهند برنامه ریزی می کنیم و امیدواریم مکاتبات در اسرع وقت پاسخ داده شود.

عکس خبر

مراسم شب بیست و یکم ماه مبارک رمضان در آرامگاه لسان الغیب، حافظ شیرازی.

مراسم شب بیست و یکم ماه مبارک رمضان در مسجد جامع ساری.

کوتاه از جهان

وقوع انفجار مرگبار در معدنی در روسیه

ایسنا: درپی وقوع انفجار در یک معدن در روسیه سه کارگر کشته شدند. رسانه‌های روسیه گزارش کردند که در پی وقوع انفجار در کارخانه استخراج و فرآوری سنگ معدن، سه کارگر معدن کشته شدند. همچنین ۸۸ نفر کارگری که در زمان وقوع حادثه در محل حضور داشتند، به سلامت نجات پیدا کردند. جزئیات بیشتری از این حادثه منتشر نشده است.

کرونا سومین علت مرگ در آمریکا

ایرنا: نتایج یک بررسی نشان می‌دهد: در سال ۲۰۲۱ بیماری کووید-۱۹ سومین عامل مرگ و میر در ایالات متحده بوده است. بر اساس داده‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، در سال ۲۰۲۱ کووید-۱۹ سومین عامل مرگ و میر در این کشور بوده است. برای دومین سال متوالی است که بیماری کووید-۱۹ پس از بیماری قلبی و سرطان به عنوان سومین علت مرگ و میر مردم این کشور معرفی شد. طبق اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، کووید-۱۹ علت زمینه‌ای مرگ حدود ۴۱۵ هزار نفر در سال ۲۰۲۱ بود که افزایشی حدود ۶۰ هزار نفری داشت.

فوت ۱۲ بیمار کرونایی دیگر در شانگهای

مهر: مقامات محلی شانگهای از فوت ۱۲ بیمار جدید کرونایی خبر دادند. مقامات شانگهای اعلام کردند: جمعه ۱۲ مورد مرگ ناشی از بیماری کووید-۱۹ گزارش شد که نسبت به روز قبل آن افزایش داشته است. این شهر که تاکنون با بزرگترین شیوع کروناویروس در چین مواجه بوده، روز جمعه ۲۰ هزار و ۶۳۴ ناقل خاموش بیماری را ثبت کرده است. این رقم در روز پنج شنبه ۱۵ هزار و ۶۹۸ مورد بود. بنابر اعلام مقامات شانگهای میانگین سنی بیماران فوت شده ۸۸ سال است که همگی آنان به بیماری زمینه‌ای مبتلا و هیچ یک در برابر کرونا واکسینه نشده بودند.

تغییر قانون استفاده از ماسک در پرتغال

ایلنا: «مارسلو ربلودی سوسا» رئیس جمهوری پرتغال، با صدور فرمانی قانون استفاده اجباری از ماسک را برای برخی شرایط در این کشور تسهیل کرد. وزیر بهداشت پرتغال در این باره در یک کنفرانس مطبوعاتی گفت: شورای وزیران موافقت کرد که شرایط برای استفاده غیراجباری از ماسک تسهیل شود. با این حال به گفته این مقام مسوول، استفاده از ماسک در مکان‌هایی که اغلب افراد آسیب‌پذیر در آن حضور دارند مانند خانه‌های سالمندان، مراکز بهداشتی و وسایل حمل‌ونقل عمومی همچنان اجباری است. این مقام مسوول با اشاره به اینکه همه گیری کووید ۱۹ هنوز به پایان نرسیده تصریح کرد که ممکن است اقدامات محدودکننده مجدداً با توجه به شرایط همه گیری این بیماری در این کشور در آینده تغییر کرده و برخی محدودیت‌ها باز گردد.

افزایش کودکان مبتلا به عفونت کبدی در اروپا و آمریکا

میزان: مقامات بهداشتی می گویند در حال بررسی موارد غیرقابل توضیح و مشکوک ابتلا به هپاتیت یا التهاب کبد در کودکان در چندین کشور اروپایی و همچنین در آمریکا هستند. مقامات بهداشتی می گویند تاکنون مواردی از ابتلا به هپاتیت یا التهاب کبد علاوه بر انگلیس و اسکاتلند در دانمارک، ایرلند، هلند، اسپانیا و ایالات متحده نیز گزارش شده است. هفته گذشته مقامات بهداشتی انگلیس همچنین اعلام کردند که موارد بیش از حد معمول ابتلا به این بیماری را در میان کودکان شناسایی کرده‌اند. با این حال هنوز علت ابتلای کودکان به این بیماری و نیز افزایش موارد ابتلا مشخص نشده است. «مرکز اروپایی کنترل و پیش گیری از بیماری» نیز تاکنون مشخص نکرده که در مجموع چند مورد ابتلا به هپاتیت در چهار کشور اروپایی یاد شده شناسایی شده است.

یافته‌ها

حفظ بهداشت دهان و دندان در ماه مبارک رمضان؛

سلامت دهان و دندان در ایام روزه‌داری مهم‌تر است

پریسا جمدی / گروه ترجمه
news@naslefarda.net

ممکن است در ماه رمضان به بهداشت دهان و دندان اهمیت چندانی ندهید، اما باید این موضوع را در اولویت قرار دهید. اگرچه نظرات و ترجیحات هر شخص متفاوت است، اما باید در مورد اقدامات لازم جهت حفظ بهداشت دهان و دندان در ماه رمضان و روزه‌داری، آگاهی کافی داشته باشید. به‌دلیل روزه بودن در ماه رمضان، باید برای جلوگیری از مشکلاتی همچون بوی بد دهان، تجمع پلاک و پوسیدگی دندان که همه عوارض جانبی ناشی از کم‌آبی بدن، خشکی دهان، و خالی بودن معده هستند، بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید. در این مقاله قصد داریم در مورد اقدامات احتیاطی جهت حفظ بهداشت دهان و دندان در ماه مبارک رمضان توضیح دهیم.

چرا سلامت دهان نیاز به توجه بیشتری دارد؟

روزه‌داری و ناشتا بودن طولانی مدت از سحر تا افطار در ماه رمضان، باعث کم آبی بدن و ایجاد بوی بد و خشکی دهان می‌شود.

به همین دلیل باید در ماه رمضان و روزه‌داری مراقب بهداشت دهان و دندان خود باشید.

به گفته دکتر سلیمان شاهین، استاد ارتودنسی دانشکده دندانپزشکی IAU در ماه مبارک رمضان افراد فرصت خوبی برای تنظیم و تغییر عادات غذایی خود دارند که می‌تواند برای بهبود بهداشت دهان و دندان مفید و مؤثر باشد. برخی افراد بر این باورند که مسواک زدن به تنهایی برای سلامت دهان و دندان کافی‌ست، اما چند نکته دیگر وجود دارد که باید به‌منظور حفظ بهداشت دهان و دندان در ماه رمضان انجام دهید.

مسواک بزنید

اولین اقدام برای حفظ بهداشت دهان و دندان مسواک زدن به روش صحیح و درست است. به‌منظور پیشگیری از بوی بد دهان، پوسیدگی دندان‌ها و سایر مشکلات دهان، باید دندان‌ها را ۳۰ دقیقه پس از خوردن سحری و افطاری به مدت ۲ تا ۳ دقیقه با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنید.

به‌منظور پیشگیری از آسیب‌های ناشی از مسواک نامناسب، باید از یک مسواک نرم استفاده کنید. همچنین می‌توانید از چوب درخت اراک استفاده کنید که هم توسط علمای دینی و هم سازمان بهداشت جهانی (WHO) تأیید شده است.

قبل از تولید مسواک و خمیر دندان، انسان از چوب درخت اراک استفاده می کرده است. چوب درخت اراک ریشه باریکی است که از درخت اراک گرفته می‌شود و دارای خواص ضد باکتریایی بوده و باعث خوشبو شدن دهان شده و از ایجاد پلاک جلوگیری می کند.

از نخ دهان و دهان‌شویه نیز استفاده کنید

علاوه بر مسواک زدن، به‌منظور جلوگیری از ایجاد باکتری در شکاف بین دندان‌ها، یک بار در روز نیز باید از نخ دندان استفاده کنید. همچنین به‌منظور بهبود بهداشت دهان و دندان از دهان‌شویه حاوی کلرهگزیدین استفاده کنید. می‌توانید در حین استفاده از دهان‌شویه به‌منظور جلوگیری از بوی بد دهان، از تمیز کننده زبان نیز استفاده کنید.

مراقب غذاهایی که میل می کنید باشید

اصولاً در طول ماه رمضان، اکثراً دوست دارند موادغذایی پرقند مانند آبمیوه‌های مصنوعی، کیک، شیرینی و شکلات مصرف کنند. این مواد غذایی علاوه بر افزایش خطر پوسیدگی دندان، می‌توانند باعث ایجاد مشکلات طولانی مدت برای دندان‌ها شوند. به‌همین دلیل به‌منظور جلوگیری از تجمع پلاک روی دندان و پوسیدگی، مصرف موادغذایی حاوی قند را به حداقل برسانید. سعی کنید در زمان افطار بیشتر میوه و سبزیجات میل کنید که حاوی فیبر بوده و به ترمیم طبیعی دندان کمک می کند.

به اندازه کافی آب مصرف کنید

بین افطار تا سحر حتماً به اندازه کافی آب بنوشید تا از خشکی دهان در طول روزه جلوگیری شود. تقریباً هر نیم ساعت یکبار کمی آب بنوشید، یا ۸ لیوان آب را به تدریج بنوشید، طوری که نفخ نکنید.

عضلات صورتتان را ریلکس کنید

در طول روز که روزه هستید ممکن است متوجه شوید که دندان‌هایتان را روی هم فشار می‌دهید و به عضلات صورتتان فشار وارد می کنید. اگر محافظ شب دارید برای تسکین درد فک از آن استفاده کنید.

برای چکاپ به دندانپزشک مراجعه کنید

قبل از ماه رمضان به منظور اطمینان از سالم بودن لثه‌ها و دندان‌ها حتماً به دندانپزشک مراجعه کنید و مطمئن شوید که روزه‌داری مشکلی برای دندان‌ها و لثه‌هایتان ایجاد نمی‌کند.

منبع: Source: https://www.medindia.net/news/healthinfocus/oral-health-care-guide-for-healthy-ramadan-fasting-htm.۱-۲۰۶۵۸۰