فصل هشتم: بهداشت فردی

بهداشت فردی

بهداشت و سلامت از [ ] افراد در هر جامعه‌ای محسوب می‌شود.

دانش‌آموزان

- ☑ از آسیب‌پذیرترین قشرهای جامعه
- ☑ در صورت عدم رعایت بهداشت بیشترین آسیب به آن‌ها می‌رسد.

بخش اعظم این آسیب ناشی از عدم اطلاع

- ☑ سرماخوردگی و آنفولانزا به طور مستقیم ناشی از عادت‌های غیربهداشتیه.

☑ **آموزش رفتار صحیح بهداشت فردی** ← کنترل بیماری‌ها و قانون‌های جسمی و روحی و ارتقای کیفیت زندگی.

بهداشت فردی

- ☑ اقداماتی هر فرد برای حفظ، تأمین و ارتقای سلامت خود و اطرافیان انجام میده.
- ☑ شامل مراقبت از اعضا و جوارح بدن، تغذیه، ورزش، خواب و استراحت می‌شه.
- ☑ آراستگی و جلوگیری از انتقال عوارض بیماری‌زا بر دیگران ← تأمین سلامت جامعه.
- ☑ فرد آراسته نظر دیگران رو جلب می‌کنه ← تقویت حس خود ارزشمندی و عزت نفس

بهداشت چشم

- ☑ چشم حساس‌ترین عضوه
- ☑ برای برخورداری از بینایی مطلوب باید ← معاینه منظم چشم، شناسایی و رفع مشکلات چشمی، آشنایی با عوارض چشمی، مراقبت مداوم از چشم‌ها
- ☑ مشکلات بینایی معمولا با نشانه‌هایی همراه اما بعضی افراد (به خصوص سن پایین) متوجه اونا نمی‌شن ← لازمه که همه افراد سالی یا دوسال یه بار معاینه بشن.

نشانه‌های مشکلات بینایی

- ☑ نزدیک یا دور نگه داشتن متن موقع مطالعه
- ☑ زود خسته شدن چشم موقع رانندگی و مطالعه
- ☑ سردرد گاه به گاه بخصوص آخر روز
- ☑ خارش، سوزش یا درد چشم
- ☑ ترشحات چشمی بعد از خواب شبانه
- ☑ نداشتن دید کافی موقع غروب آفتاب
- ☑ تفاوت غیرمعمول تو بینایی تاریکی و روشنایی
- ☑ تفاوت زیاد در وضوح بینایی چشم

☑ **حدت بینایی یا دید مطلوب** ← میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی

☑ **عیوب انکساری** ← بروز تغییراتی در ساختار کره چشم ← حدت بینایی مختل میشه.

نزدیک بینی





- ☑ اشیاء نزدیک واضح و دور، تار
- ☑ معمولا کره چشم بزرگ‌تر از حد طبیعی
- ☑ حین رشد و تکامل بدن معمولا تشدید میشه

دوربینی



- ☑ اشیاء دور واضح و نزدیک تار
- ☑ کره چشم کوچک‌تر از حد طبیعی

آستیگماتیسم (دی ۴۰۳)

- ☑ شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می‌شه.
- ☑ بر دید دور و نزدیک تأثیر می‌زاره.
- ☑ ممکنه چشم همزمان آستیگمات و نزدیک‌بین یا دوربین باشه.



شکل ۲. تفاوت چشم سالم و آستیگمات

پیرچشمی

- ☑ به دلیل سخت شدن [ ] چشم (دی ۴۰۰)
- ☑ از میانسالی شروع میشه.

@DaneshSad

☑ **اصلاح عیوب انکساری** ← عینک، لنز طبی، جراحی، اشعه لیزر

☑ عینک و لنز باعث می‌شن تصویر به شکل مطلوب روی شبکیه بیوفته و حدت بینایی طبیعی بشه.

☑ **لنز روی قرنیه مستقر می‌شه** ← برای پیشگیری از عفونت چشم به نظافت و نگهداری مطلوب نیاز داره.

مراقبت در برابر آسیب‌های چشمی

گرد و غبار

☑ اجتناب از قرار گرفتن در معرض گرد و غبار

☑ استفاده از عینک محافظ

☑ شستن با آب جوشانده سرد

☑ استفاده از ظرف تمیز و قرار دادن چشم در آب و پلک زدن

☑ از [ ] خودداری بشه (شهریور ۴۰۳)

مواد شیمیایی

☑ سفیدکننده‌ها، حشره‌کش ها و شوینده‌ها

☑ استفاده از عینک های محافظ

☑ شستن پی در پی با آب فراوان و مراجعه به پزشک در اسرع وقت.

☑ سر به سمت چشم سلم خم بشه و آب از قسمت داخل چشم ریخته بشه که به چشم سالم سرایت نکنه.

فرورفتن جسم خارجی

☑ پرتاب قلاب سنگ، آتش بازی، تفنگ بادی، اجسام نوک تیز، تصادف، ورزش

☑ برای جلوگیری از آسیب ← نداشتن عینک معمولی، استفاده از عینک ورزشی در صورت نیاز

☑ خوابیدن به پشت و ثابت نگه داشتن سر و چشم

☑ پوشاندن چشم آسیب دیده با لیوان یکبارمصرف تمیز (بدون فشار آوردن)

☑ برای جلوگیری از حرکت چشم، هر دو چشم رو ببنده یا با گاز استریل بپوشونه.

☑ پرهیز از دستکاری چشم و مراجعه به پزشک در اسرع وقت

برق زدگی

☑ ناشی از تشعشات تخلیه الکتریکی و حرارت ← سوختگی قرنیه چشم در جوشکاران و انعکاس

☑ نور در چشم اسکی بازها

☑ استفاده از عینک محافظ حین کار

☑ شستن، خشک کردن و بستن چشم با بانداژ استریل

☑ ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری از پلک زدن و مراجعه به پزشک در صورت مشکل حاد

خشکی و سوزش چشم هنگام کار با یارانه

☑ تقریبا در ۳ تا ۴ درصد افرادی که زیاد از وسائل الکترونیکی استفاده می‌کنند دیده می‌شود.

☑ علائم آن ← خستگی و خشکی چشم، سوزش، ریزش اشک و تاری دید و گاهی درد در گردن و شانه‌ها

☑ اسم دیگر ← بیماری ناشی از کار مداوم با یارانه

توصیه‌های کارشناس‌ها (شهریور ۴۰۰)

☑ پلک زدن ارادی هنگام کار با یارانه

☑ استفاده از [ ] در صورت خشکی شدید (شهریور ۹۹)

☑ مرکز صفحه مانیتور ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متر [ ] از چشم باشه. (دی ۴۰۲)

☑ نور پنجره یا لامپ به مانیتور نتابه و روشنایی اتاق نصف حالت معمول باشه.

☑ خشکی و خستگی چشم بعد ۵ تا ۱۰ دقیقه کار با یارانه ایجاد میشه ← هر ۲۰ دقیقه، ۲۰ ثانیه به فاصله ۶ متری یا دورتر نگاه کنید.

☑ فاصله مانیتور با چشم [ ] سانتی‌متر باشه. (قرار۹۹)

☑ روشنایی و کنتراست مانیتور در حدی باشه که چشم احساس راحتی کنه.

بهداشت گوش

گوش

☑ دریافت امواج صوتی، حفظ تعادل بدن و فراهم کردن ارتباط انسان با دیگران

☑ مراقبت از سلامت گوش یکی از عوامل حفظ سلامت عمومی بدنه.

☑ **اتوسکوپ** ← یه ابزار دستی با نور و عدسی بزرگ نمایی برای معاینه [ ]. (دی ۴۰۳)

@DaneshSad

نشانه‌های مشکل شنوایی

- ☑ درد و ترشح غیر عادی از گوش
- ☑ ناتوانی در شنیدن صدای افراد در گفت‌وگوهای حضوری یا تلفنی در یک یا هر دو گوش
- ☑ بلندکردن صدای تلویزیون در حد آزاردهنده برای دیگران
- ☑ تشخیص ندادن صدای افراد مختلف
- ☑ نشنیدن صدای افراد در اتاق شلوغ یا موقعیت اجتماعی
- ☑ شنیدن صدای اضافی در گوش مثل صدای سوت
- ☑ احساس پری و سنگینی در گوش‌ها همراه سرگیجه

مراقبت از گوش

- ☑ لاله گوش و مجرای آن (بخش بیرونی گوش یا گوش خارجی) ← جمع‌آوری امواج صوتی و انتقال به بخش میانی
- ☑ پس رعایت بهداشت گوش خارجی مهمه
- ☑ مرتب با یه پارچه نرم تمیز بشه
- ☑ بعد از حمام و شنا، گوش رو به آرومی با گوشه حوله خشک کنیم
- ☑ اجسام خارجی و نوک تیز وارد گوش نکنیم ← احتمال آسیب به پرده گوش و عفونت که منجر به کاهش شنوایی می‌شه.

گاهی عامل بیماری‌زا:

- ☑ باعث التهاب و حساسیت گوش خارجی میشه که با درد و خارش همراهه.
- ☑ معمولا به علت شنا یا حمام مکرر و طولانی اتفاق می‌افته
- ☑ خاراندن و گوش پاک‌کن عفونت رو تشدید می‌کنه
- ☑ صدا می‌تونه مایه آرامش و یا آزار و اذیت باشه

آلودگی صوتی

- ☑ سروصدایی که از حد می‌گذره و آثار و عوارضی بر سلامت افراد داره
- ☑ سروصدای شدید و طولانی که باعث کم‌شنوایی، وزوز گوش [ ]، خستگی و تحریک پذیری بشه.

(فرزار ۹۹ و ۴۰۰ و ۴۰۲)

کم‌شنوایی

- ☑ از شایع‌ترین مشکلات گوش که طیف وسیعی (خفیف تا شدید) داره و در ۲ نوع مادرزادی و اکتسابی طبقه بندی میشه
- ☑ زیاد گوش دادن موسیقی با پخش‌کننده های قابل حمل ← افزایش احتمال کم‌شنوایی
- ☑ [ ]، حتی اگه از نظر شنونده صداش بلند نباشه (فرزار۹۹)
- ☑ هندزفری سلول‌های [ ] گوش رو تخریب می‌کنه. (فرزار۴۰۲)
- ☑ این سلول‌ها مسئول انتقال ارتعاشات صوتی به مغز هستن
- ☑ اگر قانون استفاده از ابزارهای شنیداری رعایت نشه باعث کم‌شنوایی می‌شه.
- ☑ قانون اول، نصف میزان حداکثر ← اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ هست، حداکثر روی ۵ تنظیم بشه.
- ☑ قانون دوم، ۶۰ درصد ۶۰ دقیقه ← اگر صدا روی ۶۰ درصد حداکثر تنظیم می‌شه، نهایتا روزی ۶۰ دقیقه استفاده بشه و هرچی صدا بالاتر بره، زمان کمتر بشه (فرزار۴۰۰)
- ☑ تنها راه قطعی تشخیص کم‌شنوایی، [ ] توسط شنوایی سنج است. (دی ۹۹ و شهریور ۴۰۱)

نشانه‌های اولیه کم‌شنوایی ناشی از سروصدا

- ☑ مشکل در شنیدن صحبت دیگران بخصوص در اماکن شلوغ
- ☑ نیاز به افزایش شدید صدای تلویزیون
- ☑ درخواست مکرر از دیگران برای تکرار صحبت
- ☑ ناتوان در شنیدن صدای بلند مثل گریه بچه یا زنگ تلفن از اتاق دیگه بهداشت پوست و مو

بهداشت پوست

پوست

- ☑ دفع سموم و مواد زائد بدن به شکل عرق
- ☑ بزرگترین عضو بدن، محافظت در برابر میکروب‌ها و نور خورشید
- ☑ عملکرد حسگری ← گرفتن پیام از محیط و انتقال به مغز
- ☑ عضوی پیچیده است و به مراقبت نیاز داره

حساسیت پوستی

- ☑ پوست بعضی افراد به محصولات شوینده یا آرایشی که عطر تندی دارن واکنش نشون میده
- ☑ اگر خارش ناشی از حساسیت به درمان‌های خانگی جواب نده باید به متخصص مراجعه کرد.

@DaneshSad

◆ **آکنه**

☑ جوش غـــرور جـوانـی اختـلال پوستـی شایـع به علت [ ] هاست. (دی ۴۰۳)

☑ تحریک نمود چربی توسط هورمون‌ها ← تولید چربی بیشتر و زمینه بروز آکنه ← التهاب غدد چربی و [ ] (شهریور ۴۰۲)

☑ درمان قطعی نداره و معمولا با افزایش سن از بین میره

☑ عمدتا روی صورت، گردن، شانه، بازو یا سینه

☑ عدم دستکاری آکنه از مهم‌ترین نکات بهداشتی پوسته

☑ معمولا به ۳ نوع جوش معمولی، سرسفید و سرسیاه دیده می‌شه. (فرداد ۴۰۲)

☑ عوامل آکنه ← استرس، برخی داروها، قاعدگی، محصولات آرایشی، نور خورشید، تعویق و دستکاری جوش‌ها (فرداد ۹۹)

☑ «آلودگی هوا و نور خوشید در طولانی مدت» (مهم‌ترین عوامل محیطی آسیب به پوست) (دی ۹۹)

◆ **پوست** ← کم آب شدن پوست، خشکی و خارش، تیره شدن رنگ پوست

◆ **چشم‌ها** ← تیرگی اطراف چشم، ایجاد خطوط بیشتر، افتادگی بیشتر ابروها

◆ **گونه‌ها** ← متورم شدن، جوش‌های چرکی در منافذ پوست

◆ **پیشانی** ← ایجاد خطوط بیشتر، افزایش خطوط اخم

◆ **چانه و بینی** ← جوش‌های سرسیاه، افتادگی پوست چانه

◆ **لب‌ها** ← بیشتر شدن خطوط خنده، کاهش خاصیت ارتجاعی پوست

☑ نور خورشید برای تولید ویتامین D در بدن ضرورت داره اما افراط در اون باعث آفتاب سوختگی میشه

☑ اشعه فرابنفش نور خورشید در مدت طولانی باعث سرطان پوست و پیری زودرس پوست می‌شه. (دی۴۰۰)

☑ نور خورشید شامل پرتوهای UVA و کمی از پرتوهای UVB است.

◆ **UVA**

☑ نفوذ به لایه‌های زیرین پوست

☑ آسیب مستقیم بر DNA

☑ [ ] ، چروک در پوست، لکه‌های پوستی (فرداد ۴۰۳)

◆ **UVB**

☑ نفوذ به لایه‌های رویی پوست

☑ آسیب [ ] به DNA (فرداد۴۰۰) (دی ۴۰۱)

☑ آفتاب سوختگی و التهاب

◆ **توصیه پزشکان برای اشعه فرابنفش** ← پیراهن آستین بلند، کرم ضدآفتاب، کلاه، عینک آفتابی (فرداد۴۰۰)

◆ **بوی نامطبوع بدن و پا**

☑ علت ← باکتری‌ها بخصوص در نواحی گرم و مرطوب پوست سبب [ ] مواد زائد عرق و پوست شده و بوی نامطبوع ایجاد می‌کنن (فرداد۹۹) (فرداد۴۰۲)

☑ فعالیت غدد عرق با سن بلوغ، ورزش، گرما، لباس ضخیم، خستگی، عصبانیت، نگرانی و هیجان بیشتر می‌شه.

☑ بوی بد پا از فعالیت باکتری‌های جمع شده در کف پا و بین انگشت‌ها ناشی می‌شه.

◆ **روش‌های رفع بوی بد (دی ۴۰۰)**

☑ استحمام (دست‌کم دوبار در هفته)

☑ تعویض منظم لباس‌ها بخصوص لباس زیر

☑ شستن روزانه پا و جوراب

☑ خشک کردن پا بعد از شست‌وشو

☑ قرار دادن کفش در معرض جریان هوا بعد از استفاده روزانه



شستن و پیرایش مو

◆ **مو**

☑ بخشی از پوست که به شکل زائده باریک و رشته مانند از پوست خارج شده

☑ میانگین هر ماه ۱/۵ سانتی متر رشد می‌کنه

☑ وظیفه اصلیش محافظت از بدنه (موی سر ← محافظت از جمجمه / ابرو ← مانع ورود عرق به چشم/ مژه ← سایه‌بان چشم در برابر آفتاب و ذرات خارجی)

☑ سرعت رشد مو به فصل، جنسیت و میزان بلند مو ربط داره

☑ بهترین محصول برای شستن مو ← سازگاری مطلوب با مو داشته باشه

☑ دستورالعمل روی بسته باید خونده بشه چون مواد شوینده ممکنه باعث حساسیت پوستی، ریزش مو و سوزش چشم شود.

☑ استفاده نادرست یا افراط در محصولات شوینده به مو آسیب می‌زنه.

☑ مثلا رنگ مو در بعضی افراد باعث ریزش مو، سوختگی، قرمزی و حساسیت میشه.

@DaneshSad

شستن و خشک کردن مو

- ☑ مو ابتدا با آب گرم خیس بشه
- ☑ شامپو با نوک انگشت لابه‌لای مو کشیده بشه
- ☑ موی چرب رو نباید محکم ماساژ داد چون باعث تحریک غدد چربی پوست میشه (شهریور ۴۰۰)
- ☑ با ضربات آهسته به حوله، موی سر خشک میشه
- ☑ تند شانه زدن موی مرطوب باعث شکستن مو میشه، مو باید طبیعی خشک بشه
- ☑ سشوار باید روی گرم یا سرد تنظیم بشه، حالت داغ باعث خشکی و شکنندگی و دوشاخه شدن مو می‌شه. (خرداد۴۰۰)
- ☑ اتو مو داغ به مو آسیب می‌زنه
- ☑ بهتره از محکم بستن مو خودداری بشه

حذف موهای زائد

- ☑ مو در سر، ابرو، مژه، زیربغل و ناحیه تناسلی با توجه به ژنتیک رشد می‌کنه.
- ☑ کوتاه کردن مو و حذف موهای زائد بخصوص در نواحی پوشیده، از نظر بهداشتی مهمه و عدم رعایتش باعث بیماری‌های پوستی می شه.
- ☑ بعضی محصولات و روش‌های حذف موهای زائد باعث حساسیت می‌شن ← پس باید تو انتخابشون دقت کافی باشه تا پوست یا پیاز مو آسیب نبینه.

خواب

استراحت و خواب کافی

- ☑ حفظ و ارتقای سلامت، توان ذهنی، رشد و تکامل مطلوب انسان
- ☑ بازیابی انرژی و توان موردنیاز در فعالیت‌های جسمی و ذهنی
- ☑ رشد و تکامل فرد بخصوص در کودکی و نوجوانی
- ☑ هورمون ☐ در طول خواب آزاد می شه (خرداد ۴۰۳)
- ☑ نیاز به خواب در هر فرد با توجه به سن و میزان فعالیت متفاوت است.
- ☑ همه افراد نیاز به هفت، هشت ساعت خواب ☐ و در طول زندگی نیاز به خواب تغییر می‌کنه.

(نوزاد: ۱۷-۱۶ ساعت -۵سالگی: ۱۱ساعت – نوجوانی: ۹-۸ساعت – ۷۰سالگی: کمتر از ۶ ساعت)

کم خوابی (شهریور ۴۰۰)

- ☑ باعث مشکلاتی مثل خواب موندن، خواب آلودگی، احساس خستگی، چرت زدن
- ☑ **تضعیف سیستم** ☐ ← خطر ابتلا به بیماری‌ها (خرداد ۴۰۱)
- ☑ **مشکلات مغز** ← زودرنجی، اشتباهات شناختی، زوال حافظه، قضاوت نادرست، خمیازه شدید، علائم شبیه به اختلال کم توجهی - بیش‌فعالی، اختلال سیستم ایمنی
- ☑ **مشکلات قلبی** ← افزایش تغییرات ضربان قلب، خطر ابتلا به بیماری قلبی
- ☑ **مشکلات عضلات** ← افزایش تاخیر در پاسخ‌دهی، کاهش دقت، لرزش، درد
- ☑ **مشکلات پانکراس** ← خطر ابتلا به دیابت نوع ۲
- ☑ **دیگر عوارض** ← کاهش میزان رشد، خطر چاقی، (شهریور ۴۰۲)

اصول بهداشت خواب

- **۱-** ساعت خوابیدن و بیدارشدن در طول هفته منظم باشه
- **۲-** خواب عصر طولانی نباشه (زیر ۱ ساعت)
- **۳-** ساعت‌های پایان عصر و نزدیک شب نخوابیم
- **۴-** ۱ تا ۲ ساعت قبل خواب، مایعات محرک مثل چای، قهوه و نوشابه نخوریم.
- **۵-** شب‌ها فیلم خشن یا غم‌انگیز نبینیم
- **۶-** رخت خواب فقط برای خوابیدن باشه، نه مطالعه یا چیز دیگه
- **۷-** فاصله بین رفتن به رخت خواب و خوابیدن بیش از ☐ دقیقه نشه. (خرداد۴۰۰)
- **۸-** نباید به زور تو رخت خواب بمونیم، به کار موردعلاقه بپردازیم
- **۹-** افکار مزاحم موقع خواب رو بازگو کنیم یا روی کاغذ بنویسیم

بهداشت دهان و دندان

دهان

- ☑ اولین بخش گوارش، از لب تا حلق، اعمال جویدن، صحبت، خندیدن، چشیدن، بلعیدن
- ☑ دندان‌ها داخل استخوان فک بالا و پایین عمل جویدن، تکلم و حفظ زیبایی رو انجام می‌دن
- ☑ توانایی دندان‌ها براساس شکل، ویژه شده (دندان پیش: بریدن / دندان نیش: پاره کردن / دندان آسیا: نرم و خرد کردن)

◆ **هدف از بهداشت دهان و دندان** ← رعایت اصول خاص بهداشتی برای حفظ سلامت بافت مخاطی دهان و دندان‌هاست.

@DaneshSad

پوسیدگی دندان

- ☑ از شایع‌ترین بیماری‌هایی که تمام گروه‌های سنی و جنسی رو تهدید می‌کنه.
- ☑ گاهی باعث از دست رفتن دندان می‌شه و هزینه زیادی داره.
- ☑ از این رو مراجعه مداوم ( ) به دندان پزشک توصیه می‌شه. (فرداد ۴۰۰)

◆ ۴ عامل پوسیدگی دندان

۱- میکروب‌ها

- ☑ در دهان هر فرد به طور طبیعی وجود دارن ولی همه آن‌ها پوسیدگی‌زا نیستن
- ☑ از میکروب‌ها در پلاک میکروبی میتونن پوسیدگی ایجاد کنن (فرداد۴۰۰)

۲- مواد قندی

- ☑ مواد قندی و کربوهیدرات‌ها باعث پوسیدگی می‌شن.
- ☑ میزان چسبندگی ماده غذایی، تعداد دفعات مصرف و نوع قند در پوسیدگی نقش دارن.

۳- مقاومت شخص و دندان

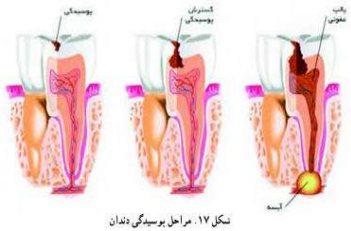
- ☑ وضعیت بزاق دهان، شکل و فرم دندان، طرز قرارگیری دندان
- ☑ میزان مقاومت دندان به اسید تولیدشده توسط میکروب‌ها
- ☑ نوع میکروب‌های حفره دهان و سلامت عمومی فرد

۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی

- ☑ ۱ روزه ایجاد نمی‌شه، مدتی طول میکشه تا مینا حل بشه و بافتش از بین بره.
- ☑ بعد خوردن غذا، ۲ تا ۵ دقیقه طول می‌کشه تا اسید ایجاد بشه.
- ☑ بعد ۱۰ دقیقه اسید به حداکثر می‌رسه و ۲۰ تا ۶۰ دقیقه تو اون حالت می‌مونه و به تدریج به حالت عادی برمی‌گرده
- ☑ با هربار خوردن مواد قندی، محیط پلاک میکروب [ ] می‌شه ← اگه به موقع شسته نشه پوسیدگی ایجاد می‌شه (فرداد۴۰۰)

روند پوسیدگی

- ☑ نسبتا [ ] و با تغییر رنگ (قهوه‌ای یا سیاه) آغاز می‌شه. (فرداد۴۰۳)
- ☑ پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج) می‌رسه و دندان به گرما و سرما و شیرینی حساس می‌شه. (فرداد۴۰۰)
- ☑ رسیدن پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) ← دردهای مداوم خود به خودی شبانه (شهریور ۴۰۱)
- ☑ عدم درمان ← عفونت در انتهای ریشه دندان (آبسه) که روی لثه یا صورت تورم ایجاد می‌کنه.



شکل ۱۷. مراحل پوسیدگی دندان

جلوگیری از پوسیدگی

- ☑ کاهش مصرف موادقندی، سیگار و سایر دخانیات
- ☑ شست و شوی مرتب دهان و دندان
- ☑ حداقل دوبار مسواک (قبل یا بعد صبحانه و قبل خواب) و یک بار نخ دندان
- ☑ **بوی بد دهان هنگام بیداری** ← کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب که خودبه‌خود بعد صبحانه یا مسواک و نخ برطرف می‌شه. (فرداد ۹۹ و ۴۰۰)
- ☑ بوی بد زودگذر ناشی از غذا (مثل سیر) یا سیگار متفاوته
- ☑ **بوی بد دائمی** ← نشانه بیماری یا پوسیدگی دندان ← نیاز به رعایت بهداشت دهان، دندان و زبان (مسواک زدن زبان) و مراجعه به دندان‌پزشک

سوال‌های درس چهارم

۱- چرا همه افراد به ویژه جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارن؟ (خرداد۴۰۰)

۲- عوارضی مانند آفتاب سوختگی نتیجه عملکرد کدام دستگاه بدن است؟ (دی ۴۰۱)

۳- حفظ آراستگی به رعایت بهداشت فردی مرتبط است، چگونه بر بهداشت روان تأثیر می‌گذارد؟ (دی ۴۰۲)

۴- از عوارض کاهش سریع وزن، یکی از شایع‌ترین بیماری‌های تهدیدکننده تمام گروه‌های سنی و جنسی می‌باشد؟ (خرداد۴۰۲)

۵- آستیگماتیسم نوعی عیب انکساری است که فقط بر دید نزدکی تأثیر می‌گذارد. (شهریور ۴۰۱)

۶- خطر ابتلا به دیابت نوع ۱ از عوارض کم خوابی است. (شهریور ۴۰۲)

۷- عوارض کم‌خوابی می‌تواند شامل کاهش دقت، لرزش و درد شود. (شهریور ۴۰۳)

@DaneshSad