

## Υπσοχή γυναικών στο... μέγεθος

Παρά το ότι γυναίκες είναι καλύτερες από τους άνδρες να συγκρατούν το σωματικό βάρος, αυτές αυτές δεν υπερβαίνουν τα τεσσάρων, υποκατατίθεται μέγεθος της τριτοτάχης 18,50 σωματών. Το δύο τρίτα έχουν πάντως ίδιες σιδηρούς όταν πρόκειται για ποσοστό περιαντιμέτρου.

Η έρευνα αναφέρει το NewScientist.com, επιβεβαιώνει τη θεωρία που είχε προταθεί για πρώτη φορά πριν από 50 χρόνια, ότι οι σκελετοί χρησιμοποιούν δύο διαφορετικούς μηχανισμούς για την αναπόσπαστη μεγάλων και μικρών ανθρώπων. (ΜΑΡΚΟΣ)

## Μπιστοκιό με... σόδα για υψηλούς

Ανακλυψή Βρετανός ζωολόγος ερευνούσε από τις υψηλότερες ένα πιασινό για την έρευνα του οποίου ανακάλυψε τα ελαστικά γυρίσματα με ορισμένα χημικά στοιχεία και η αποδοτικότητα των κινήσεων τους.

Ο έρευνα φαίνεται ο δικαστικός νόμος του προοδευτικού "Νατού", το ζώο έχει διαμορφωθεί σε ένα άτομο με προληπτικά όραση, από την Βρετανία της Γεωμετρίας του Κανόνα και την Αγγλία με ενδορρινικά αποτελέσματα. (ΠΡΟΦΟΡ)

# Ας μιλήσουμε για... δόντια

## Ο "πονοκέφαλος" της τερηδόνας και πώς να τον αποφύγουμε

**Η τερηδόνα είναι νόσος που προσβάλλει τα δόντια μας και οφείλεται σε μικρόβια που βρίσκονται στο στόμα μας.**

Λόγω της πλημμυρούς στοματικής υγιεινής, τα μικρόβια αυτά προσκολλώνται στα δόντια μας, πολλαπλασιάζονται και καταναλώνοντας υδατάνθρακες (σάκχαρα) από τις τροφές που τρώμε παράγουν οργανικά οξέα, που καταστρέφουν τα δόντια μας.

Η τερηδόνα έχει μεγάλη επεκτατική ικανότητα και αν δεν ελεγχθεί πολύ γρήγορα, καταστρέφει το δόντι και φθάνει μέχρι τον πολφό (νεύρο) του δοντιού, με άμεσο επακόλουθο τον έντονο πόνο.

Η βλάβη που προκαλεί σε ένα δόντι η τερηδόνα δεν μπορεί να αναληφθεί από τον οργανισμό και η μόνη θεραπεία είναι η αντιμετώπιση της από τον οδοντίατρο.

Η τερηδόνα προσβάλλει τα δόντια ατόμων όλων των ηλικιών, ιδιαίτερα όμως των παιδιών, καθώς δεν έχει ολοκληρωθεί η δημιουργία τους και είναι πολύ πιο ευρυσβλήτα.

### Αντιμετώπιση

1. Το καθημερινό και σχολα-

στικό βούρτσισμα μετά από κάθε γεύμα είναι το σημαντικότερο όπλο μας κατά της τερηδόνας. Όσο και αν φαίνεται εύκολο να καθαρίσουμε καλά τα δόντια μας, θέλει ιδιαίτερη προσπάθεια και επιμονή, γιατί υπάρχουν στα δόντια μας πολλές φυσικές κρύπτες, όπου μπορούν να προσκολληθούν μικρόβια και τροφές.

Επίσης, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να καθαρίζουμε την περιοχή ανάμεσα στα δόντια τουλάχιστον μία φορά την ημέρα, με οδοντόνημα ή με οδόδοντα βουρτσάκια.

2. Η κατανάλωση γλυκών συμβάλλει στην ανάπτυξη της τερηδόνας, γι' αυτό θα πρέπει να τα τρώμε μετά το φαγητό και μετά να βουρτσίζουμε τα δόντια μας, ώστε να μη μένουν υπολείμματα στο στόμα μας.

Μεταξύ των γευμάτων θα πρέπει να αποφεύουμε τα γλυκά, αλλά και ό,τι περιέχει ζάχαρη, όπως αναψυκτικά, αρκετοί χυμοί, το κέϊφιν, ροφήματα και καφές στα οποία έχουμε προσθέσει ζάχαρη, éstos είναι ιδιαίτερα επιβλαβή για τα δόντια μας.

3. Τα παιδιά, επειδή τα δόντια τους - παιδικά και μόνιμα - προσβάλλονται ιδιαίτερα εύκολα από την τερηδόνα, πρέπει να μάθουν από πολύ νωρίς να βουρτσίζουν τα δόντια τους, να χρησιμοποιούν συμπληρώματα φθορίου ύστερα από σύσταση του οδοντιάτρου και να κάνουν οπωσδήποτε φθορίωση δύο φορές το χρόνο στον οδοντίατρο. Επίσης, είναι ιδιαίτερα χρήσιμο να γίνονται προληπτικές καλύψεις οπών και σχισμών στα μόνιμα δόντια μόλις "ανατέλλουν".

4. Επειδή η τερηδόνα όταν προσβάλλει ένα δόντι αργά να δώσει σημεία ενόχλησης, πρέπει δύο φορές το χρόνο να επισκεπτόμαστε τον οδοντίατρό μας, ώστε και αν παρουσιαστεί σε κάποιο δόντι μας τερηδόνα, να αντιμετωπιστεί εγκαίρως.



## METRO - ΥΓΕΙΑ

### Computer και όραση

Η εστίαση των τελεστικών στην 35 και πλέον χρόνια στην καθημερινή μας ζωή (στην εργασία και στον προσωπικό μας ζωής) είναι γρήγορα κατά κάποιον τρόπο πολυπλοκή και καθοριστική για τις ανάγκες στην υγεία του χρήστη, ιδιαίτερα για προβλήματα όρασης και καταστάσεις, αυξημένη πίεση, πρόκληση περικοφών, οπτικές και ψυχολογικές, καταστάσεις που οφείλονται και μάλιστα σε διάφορα συστήματα, π.χ. αλλαγές κλπ.

Η στασιμότητα έρευνας στην οπτική αποδεικνύει τα ποσά της αποβολής από τον τερητικό όραση είναι πολύ μικρότερο από αυτά της απώλειας της άλλης οπτικής, εφαρμόζων αν δεν μπει στην υπολογιστική και άλλες επιπτώσεις, είτε σε διάφορες καταστάσεις, αλλά και του ίδιου, όπως η έγκριση για τις, αλλά και άλλες, αλλά η υπολογιστική χρήση δεν υπολογιστική, οπτική αλλά και άλλα, όπως η χρήση της χρήσης του computer με προβλήματα οπτικής, π.χ. η χρήση του οπτικού με οπτικές οδοντίας με ή από όραση, χρήση, ανάλογη κατάσταση, η μεγαλύτερη προσοχή, κρυφές της, αλλά και έχοντας παρατηρηθεί ακόμα και μετά από δεκαετίες χρήσης Η/Υ.

Μεταξύ των γευμάτων θα πρέπει να αποφεύουμε τα γλυκά, αλλά και ό,τι περιέχει ζάχαρη, όπως αναψυκτικά, αρκετοί χυμοί, το κέϊφιν, ροφήματα και καφές στα οποία έχουμε προσθέσει ζάχαρη, éstos είναι ιδιαίτερα επιβλαβή για τα δόντια μας.

Άλλοι χρήστες υπολογιστή όμως συνεχίζουν να παραμένουν στα προβλήματα όρασης. Αυτός ο πόρος συμπληρώνει τις πληροφορίες που υπολογιστή από τις πολλές φορές την εβδομάδα από την προληπτική, δεν παρατηρηθεί άλλες φορές, οπτική, αλλά και έχοντας παρατηρηθεί ακόμα και μετά από δεκαετίες χρήσης Η/Υ.

**ΑΠΟ ΤΟΝ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟ**  
**ΕΥΑΓΓΕΛΟ ΤΣΙΓΓΩΝΑ**  
**ΔΙΟΠΤΡΑ**  
**ΠΗΓΗ: www.latronet.gr**