

پاک‌پاشا» حمید خواجهمیور

تغذیه صحیح در هفت گام

سوپ «هر کول پوارو»

۱- یکی از مباحث نسبتاً قدیمی در علم تغذیه که امروزه نقش پررنگ‌تری یافته میحث ویتامین‌هاست. با توجه به اینکه یکی از عوارض شایع پیروی از رژیم‌های سفت و سخت کاهش وزن، ابتلا به «اُپتامینوز» (کمبود ویتامین) و بیماری‌های ناشی از آن است، جا دارد زمانی هم در این مورد صحبت کنیم. از بی‌حوصلگی و عصبانیت‌های بی‌مورد حاصل از کمبود ویتامین‌های گروه B و ریزش مو تا ابتلای بی‌دربی به انواع بیماری‌های عفونی از جمله سرماخوردگی و عفونت‌های تنفسی از اثر کمبود ویتامین C و A می‌توانند در این محدوده قرار بگیرند. ویتامین‌ها تقریباً در تمامی واکنش‌های متابولیک تمامی سلول‌های بدن شرکت دارند. علاوه بر آن، موضوعی که اهمیت این دسته از ریزمغنی‌ها را دوچندان کرده، نقش آن‌ی اکسیدانی برخی از آنها خصوصاً ویتامین C، B۱ و A و جلوگیری از ابتلا به سرطان و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن است. در حال حاضر ۱۳ ویتامین اصلی و شناخته‌شده وجود دارد که چهار عدد آنها محلول در چربی (A، D، E، K) و الباقی (ویتامین‌های گروه B، ویتامین C و ...) محلول در آب هستند. ویتامین‌های محلول در چربی را همان طور که از نامشان هم پیداست، از نام‌های مواد غذایی که چربی دارند باید جست‌وجو کنیم یعنی همان گروهی که ما در این ستون حتی‌الامکان مخاطبان گرمای را از مصرف آنها برحذر می‌داریم، ولی خوشبختانه این گروه از ویتامین‌ها در منابع غذایی دیگری هم که چربی چندانی ندارند به صورت پیش‌ساز ویتامین (پروویتامین) وجود دارند مانند بتاکاروتن موجود در هویج که پیش‌ساز ویتامین A بوده و نقش آن‌ی اکسیدانی آن نیز قوی‌تر است. ویتامین‌های محلول در آب، علی‌الخصوص ویتامین C هم که به وفور در منابع گیاهی یافت می‌شوند.

۲- همراه با شناسایی ویتامین‌های مختلفی که برای ادامه حیات و حفظ سلامتی باید آنها را راه مصرف غذاهای گوناگون به دست آورد، از سال‌ها پیش برای محاسبه حداقل میزان مورد نیاز روزانه آنها نیز موسسه‌های پژوهشی علوم تغذیه و پزشکی با انجام آزمایش‌های فراوان، جدولی را تحت عنوان RAD (Recommended Dietary Allowances) یا «مقادیر توصیه‌شده مواد مغذی دریافتی» منتشر می‌کنند که علاوه بر ویتامین‌ها، سایر مواد مورد نیاز روزانه مانند املاح معدنی، کربوهیدرات و پروتئین را برای افراد بر اساس جنس، سن و وضعیت‌های گوناگون در جدول متعدد ارائه کرده‌اند. اما مطابقت هر روزه میزان دریافتی از مواد با استفاده از جدول مشابهی که از ترکیبات مواد غذایی گوناگون وجود دارد، کاری است طاقت‌فرسا و بیهوده. به این منظور کافی است با استفاده از محاسباتی که صورت پذیرفته، با رعایت چند دستور ساده تغذیه‌ای به راحتی کلیه نیازهای خود را به مواد مغذی و ریزمغنی از جمله ویتامین‌های فوق‌الذکر برآورده سازیم که در راس آنها اجرای جمله طلایی «مصرف حداقل پنج لی هفت وعده میوه و سبزی روزانه» قرار دارد که در اصل بخشی از هر مواد غذایی روزانه چقدر؟ در قسمت «چچی» چقدر؟ به تفصیل در مورد آن صحبت کردیم. با انجام این کار بسیاری از نیازهای ویتامینی ما پوشش داده می‌شود. برای تکمیل نیازهای بدن، میزان استفاده از سایر گروه‌های موجود در هرم مواد غذایی مانند غلات، حبوبات، گوشت‌ها، لبنیات، مغزها و روغن و چگونگی جایگزینی آنها نیز در قسمت بعد توضیح داده خواهد شد.

۳- وقتی صحبت از ویتامین C می‌شود ناخودآگاه برتقال و لیموترش را به خاطر می‌آوریم اما آیا خبر دارید که برخی از سبزیجات مانند کلم بروکلی حدود دو برابر برتقال ویتامین C دارند؟ اینجاست که رعایت اصل تنوع می‌تواند ما را هم در برآورده ساختن ذائقه‌های مختلف و هم در تأمین بهتر مواد مورد نیاز کمک کند. بنابراین غذاهایی که از تنوع بیشتری در مواد تشکیل‌دهنده خود برخوردارند، بهترند و از سالم‌ترین آنها که بیشتر به عنوان پیش‌غذا شناخته شده‌اند، می‌توان به انواع سوپ و آش اشاره کرد. در صورتی که این دسته از انواع غذا می‌توانند به راحتی یک وعده کامل غذایی ما را تشکیل دهند و با توجه به فصلی که در آن هستیم، فرصت خوبی است در جهت تمرین بازگشت به سوی استفاده از آنها در منوی غذایی خانواده، چراکه آش در فرهنگ ایرانی از گذشته‌های بسیار دور جایگاه ویژه‌ای در بین غذاها داشته است. حال به عنوان مثال سوپ تره‌فرنگی را در نظر می‌گیریم (این سبزی بی‌نظیر در زبان فرانسه «پوارو» (poireau) نامیده می‌شود و معادل انگلیسی آن «leek» است) در روش تهیه این سوپ آن طور که در کتب آشپزی مختلف ذکر شده، علاوه بر این سبزی، کرفس، پیاز، آرد و گاهی هم هویج وجود دارد و نام هر سوپ یا آش را اکثراً با توجه به ماده غذایی غالب در آن انتخاب می‌کنند مثل سوپ ورمیشل، آش رشته یا سوپ جو ... اما آنچه در بحث ما اصلاً مهم نیست نام غذاست و هدف اصلی این است که با توجه به ذات غذاهایی مانند آش و سوپ تا می‌توانید به تنوع مواد مورد استفاده در آنها بیفزایید و سوپ معمولی و کم‌خاصیت خود را به سوپ یا آشی برملا(۱)، مقوی و یک غذای کامل



تبدیل کنید. مثلاً اقدام مورد نیاز سوپ تره‌فرنگی فوق را به این لیست تبدیل کنید: آب مرغ یا گوشت، یک استکان شیر، تره‌فرنگی، پیاز، هویج، قارچ، جعفری و ... آن وقت با این اضافات و تقویت صورت گرفته، نام سوپ می‌شود «هرکول پوارو»! ۴- اصولاً انواع سوپ و آش ویژگی‌های اختصاصی دارند که در غذاهای دیگر کمتر یافت می‌شود. مثلاً یکی از محسّنات آنها این است که افرادی که دستگاه گوارش‌شان در هم و جذب سبزی یا میوه خام مشکل دارد و اکثراً از مشکلاتی مانند نفخ شکایت می‌کنند، می‌توانند هم نیازهای ویتامین و املاح خود را به راحتی در این گونه غذاها که شکل پخته انواع سبزی و حتی میوه در آنها وجود دارد، برطرف سازند. ملاحظه بفرمایید: هویج، پیاز، سیب‌زمینی، بروکلی، سیر، کلم گل کلم، برنج، انواع رشته، گوجه‌فرنگی، آلو، گندم و جو پرک، عدس، لوبیا، نخود، جعفری، کشمش، تره، به سویا، شیر، قارچ و ...

بله، این لیست نامحدود است و قادرید در هر بار تهیه کردن سوپ یا آش با استفاده از تعداد زیادی از این گونه اقلام با توجه به علاقه، شرایط فردی و اقتصادی یا آنچه در منزل موجود است، تنوع زیادی را در جهت حداکثر تأمین نیازهای خود ایجاد کنید. از طرفی این گونه غذاهای پرچم، متنوع و پر از ویتامین و املاح گوناگون ولی کم‌کالری می‌تواند بهترین انتخاب برای افرادی باشد که اضافه وزن ناشی از اشتهای زیاد دارند.

۵- با این اوصاف خوب است برای مقایسه و ارزش گذاری انتخاب غذای مصرفی از نظر تأمین سالماتی خود، یک عدد ساندویچ پیرزپرگر با سس مایونز و خیارشور و نان همبرگر سفید را به همراه یک لیوان نوشابه در کنار یک بشقاب سوپ «هرکول پوارویی» قرار دهیم. این کار را در قسمت بعد که به تشریح هرم غذایی و ارجح بودن سهم غذای گیاهی در غذای روزانه خواهیم پرداخت، انجام می‌دهیم.

۶- اما لازم است به دوستانی که ما به مصرف سبزی و میوه خام مشکل دارند و ما به آنها مصرف این مواد غذایی مهم را به صورت پخته در قالبش و سوپ(و حتی کمپوت‌های خانگی) توصیه کردیم چند نکته در مورد تأثیر منفی‌ای که فرایند پخت می‌تواند در کاهش میزان ویتامین‌ها علی‌الخصوص ویتامین‌های محلول در آب همچون ویتامین C داشته باشد، چند نکته عرض کنیم؛ اول اینکه کاهش مورد اشاره برابر با از بین رفتن کل ویتامین‌های موجود نیست و بر اساس رپرت، بین پنج الی ۶۰ درصد است. ثانیاً اگر چند نکته‌ای که در پی خواهد آمد، رعایت کنید، این هدر رفت به حداقل می‌رسد. الف- به هیچ وجه مواد مصرفی در سوپ یا آش را نقت ندهید. ب- برای باز کردن بغ مواد غذایی فریزشده آنها را در هوای آزاد قرار ندهید چرا که موجب طولانی شدن زمان باز شدن بغ اکسیداسیون ویتامین‌های موجود می‌شود و حتی‌الامکان از حالت باز کردن بغ میکروفرگ استفاده کنید. ج- قبل از فریز کردن سبزیجات حتماً از فرایند یزبری (blanching) استفاده کنید. د- تا زمانی که آب درون قلمبه جوش نیایده، سبزی یا مواد غذایی را در آن نریزید. ه- حتی‌الامکان سیب‌زمینی و هویج را با پوست پیزید. و- آب مصرفی در کمترین مقدار ممکن باشد و چیزی از آب باقی‌مانده بعد از پخت را دور نریزید. ز- برای کاهش عمل اکسیداسیون و فعل و انفعالات دیگر، در زمان پخت در ظرف را بسته نگه دارید.

۷- مصرف انواع و اقسام مکمل ویتامینی و مواد معدنی مستتیک در شکل‌های گوناگون قرص و شربت و آمپول و قرص جوشان و ... که مد روز ایران و جهان است و مصرف آنها در جامع پزشکی یا بحث‌های گوناگونی همراه است، تا زمانی که این همه منبع تمام‌نشدنی طبیعی و در دسترس وجود دارد توصیه نمی‌شود اما چه سود که تا زمانی که ما به سراغ ضاله‌ترین غذاهای می‌رویم این مساله هم ادامه خواهد داشت.

«کارشناس تغذیه

پزشکی

اپستگاه»

نقش مواد لبنی جدید در سلامت دهان و دندان

دندان‌هایی به سفیدی ماست پروبیوتیک

«بر اساس پژوهش‌های صورت‌گرفته در آمریکا و اروپا، مصرف لبنیات پروبیوتیک پنج روز در هفته به مدت سه هفته ۵۰ درصد ریسک ابتلا به پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه را کاهش می‌دهد.» دکتر «سعید باقی» متخصص دندانپزشکی کودکان با اعلام این خبر افزود:

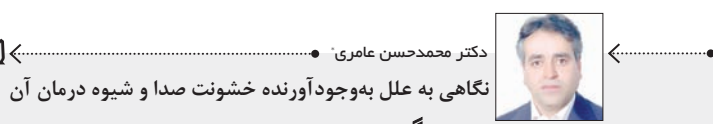
«پروبیوتیک‌ها باکتری‌های مفیدی هستند که با رقابت با باکتری‌های پوسیدگی‌زای دندان، جایگاه باکتری‌های پوسیدگی‌زا را در محیط دهان اشغال می‌کنند. این باکتری‌ها در پلاک دندانی جایگزین باکتری‌های پوسیدگی‌زا (باکتری‌هایی که روی دندان‌ها چسبیده و پس از فرآیند تخمیر و ایجاد اسید، سبب



بسیاری از همکاران ارجمند و ارزشمند دانش‌آموخته در رشته‌های مشاوره، روانشناسی و گاه روانپزشکی، در پی پایان سال‌های کوتاه و گذرای دانشجویی با دستیاری، با وجود فرا گرفتن دروس نظری این رشته‌ها و گاه حتی رتبه‌های برتر کارشناسی ارشد و دکترا یا بورد تخصصی، در بازار کار آن گونه که می‌خواسته و می‌پسندیده‌اند، سرفراز و کامیاب نمی‌شوند و خیلی زود ناکام، سرخورده و افسرده می‌شوند. این ناکامی حرفه‌ای، به ویژه آن هنگام که دانش‌آموخته، سن و سالی کمتر از سی، سی و پنج سال داشته و آموزه‌هایی توانگر از زندگی اجتماعی در زیر پوست شهر و روستا به چنگ نیاورده باشد، چشمگیرتر است. بالا رفتن سن و سال (به ویژه آن هنگام که با دشواری‌ها و ناکامی‌های درخرو تامل و تدبر همراه شده باشد) به پختگی و خردمندی می‌انجامد تا پیشکسوت خردمند آنچه را که برای نواخته در آیینه نمی‌بیند، به آسانی در خشت خام به تماشا بنشیند.

کاستی سترگ و بنیادین رشته‌های روانشناسی و مشاوره، نگذراندن دوره‌های عملی مشاوره و روان‌درمانی در درمانگاه‌ها و مراکز مشاوره دانشگاهی پیش گوش و زیر نگاه استادان پیشکسوت و کارآزموده است یعنی درست همان وزنه‌ای که دستیاران روانپزشکی، به خوبی و فراوانی از آن برخوردارند و ساعت‌ها، روزها و ماه‌ها کار بالینی زیر نگاه و ارزیابی مستقیم استادان‌شان را پشتوانه و پشتیبان دارند. بجاست که هر واحد دانشگاهی که به آموزش دانشجویان کارشناسی ارشد مشاوره و روانشناسی می‌پردازد، در کنار افزایش سال‌های تحصیلی هر یک از مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد به دست‌کم پنج سال، نسبت به تأسیس مراکز مشاوره دانشگاهی با حق ویزیت اندک و تبلیغات رسانه‌ای فراگیر اقدام کند و ضمن تعامل و همکاری حرفه‌ای با روانپزشکان و روانشناسان بالینی که زیر نظر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تربیت شده‌اند، این کاستی سترگ و بنیادین را برطرف سازند.

ساختار آموزشی نظری رشته‌های روانشناسی و مشاوره، سال‌هاست به روز و کارآمد نشده و بسیاری از مراجع و منابع پارسی آن هنوز کتاب‌هایی است که دهه‌ها از ترجمه و



نگاهی به علل به‌وجودآورنده خشونت صدا و شیوه درمان آن

لطفاً داد نزنید

هنگام صحبت کردن، هوایی که از ریه خارج می‌شود طناب‌های صوتی را به ارتعاش درمی‌آورد. ارتعاش طناب‌های صوتی باعث تولید صدا می‌شود. صوت مهم‌ترین راه ارتباط بین ما انسان‌هاست که هم برای بیان عواطف و احساسات و هم برای ارتباط کاری بسیار حائز اهمیت است. استفاده صحیح و مراقبت از طناب‌های صوتی تا آن‌مکان صدایی خوب و مراقبت در سرتاسر عمر را بیشتر می‌کند. مشکل صوتی با خشونت صدا یا دور گه شدن صدا مشخص می‌شود. موارد زیر از جمله مشکلاتی است که مبتلایان به بیماری‌های حنجره از آنها شکایت دارند.

تغییر تن صدا
در نرینامند صدا
منقطع شدن تکلم و گاهی درد مبهم یا تیر کشنده هنگام صحبت کردن
شایع‌ترین علت تغییر صدا عفونت‌های حاد دستگاه تنفسی فوقانی است. گاهی به دنبال عفونت دستگاه تنفسی فوقانی حنجره هم ملتهب می‌شود. التهاب طناب‌های صوتی باعث خشونت صدا می‌شود. این خشونت ممکن است تا دو هفته هم به درازا بینجامد. در چنین مواردی استراحت صوتی برای بهبود سریع‌تر حنجره سودمند است. چنانچه بعد از چهار هفته صدا کاملاً به حالت عادی برگشت لازم است بیمار به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کند. چنانچه یک فرد سیگار دچار خشونت صدایی شود که بیشتر از سه هفته به طول انجامیده باشد، باید حتماً از نظر حنجره به طور کامل بررسی شود.

سیگار اصلی‌ترین عامل سرطان حنجره است و مهم‌ترین علامت سرطان حنجره نیز تغییر تن صداست. هرچه زودتر سرطان حنجره تشخیص داده شود احتمال نجات و

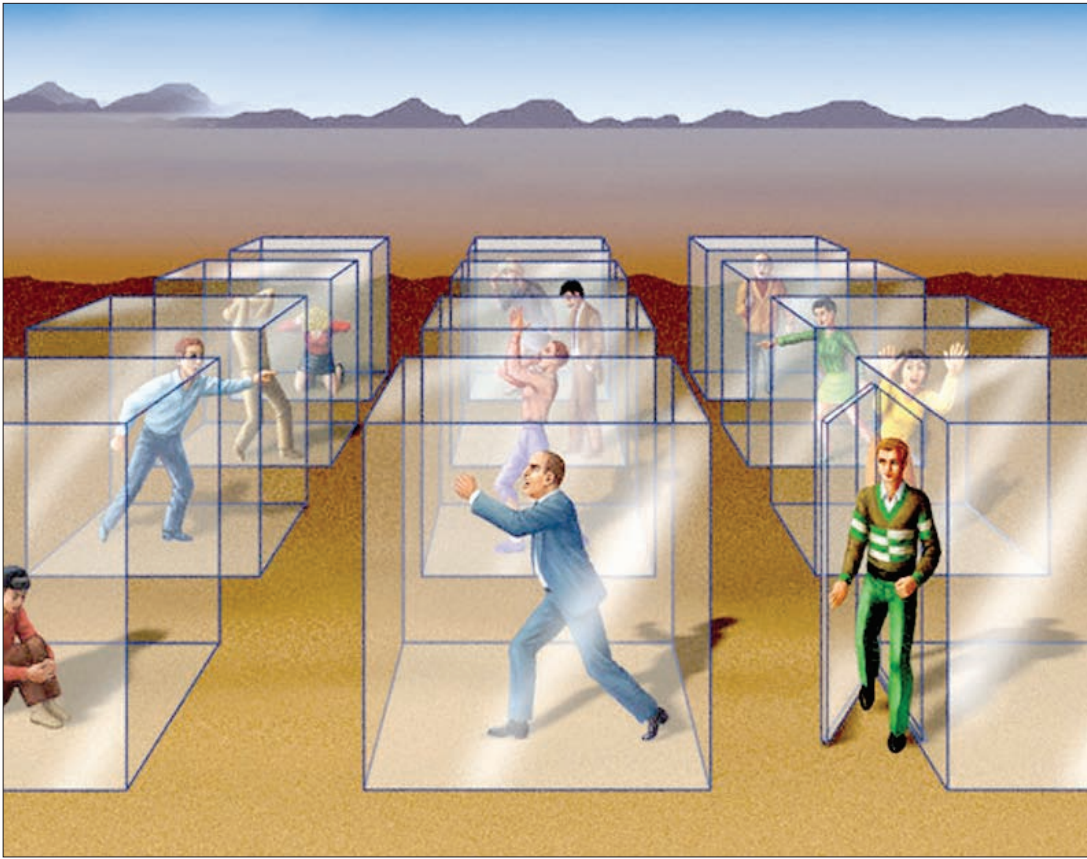
سال پنجم ■ شماره ۱۱۵۱ ■ دوشنبه ۱۳ دی ۱۳۸۹

می‌شود. از باکتری‌ها، مواد غذایی و محیط مناسب (محیط دهان) به عنوان سه فاکتور پوسیدگی دندان نام برده می‌شود که با حذف عامل باکتری، پوسیدگی دندان کاهش یافته یا از بین می‌رود.

دکتر «باقی» کاهش بیماری‌های لثه و عفونت‌های قارچی در محیط دهان را از دیگر مزایای بهره‌گیری از فرآورده‌های پروبیوتیک عنوان کرد و گفت: «باکتری‌های پروبیوتیک عفونت قارچی «کاندیدا» را که از سال‌های اخیر با هدف کمک به حفظ سلامت ساختمان بدن به محصولات مختلف غذایی به ویژه شیر و سایر فرآورده‌های لبنی افزوده یا گوارشی را برطرف می‌کند.»

نگاهی به پشتوانه ملی و فرهنگی مشاوره و روان‌درمانی

فرهنگ ملی، آیین دینی



و زیر چشم استادان پیشکسوت و خردمند، راز چیرگی و سرفرازی روانپزشکان، روانشناسان، مشاوران و مددکاران در بازار کار حرفه‌ای‌شان بوده و خواهد بود.

هر چند کمتر عاملی می‌تواند جایگزین خردمندی و دوراندیشی برآمده از بالا رفتن سن از سی، سی و پنج، و چهل باشد. ناکامی و سرخوردگی زیر سی، سی و پنج سالگی معنا ندارد که جوان باید سختکوش و پرپشتکار باشد تا در گذر سال‌ها به توانمندی پیران و میانسالان خردمند برسد!

«روانپزشک و روان‌درمانگر مشکلات جنسی، زناشویی و خانوادگی



راهنمایی‌هایی برای سلامت دندان

مراجعه حضوری ضروری است

اگر این جوش روی لثه، در قسمتی که انتهای ریشه زیر آن قرار گرفته تشکیل شود، احتمالاً ریشه این دندان عفونی شده و این عفونت از طریق استخوان و لثه به بیرون راه پیدا کرده که «فیستول» نامیده می‌شود. «فیستول»

راه خروجی چرک از ریشه است. به عبارت بهتر در صورت راجه عفونت یا چرک در داخل ریشه، این جوش‌ها مجرای خروج چرک و عفونت در ریشه هستند. این موضوع نشان‌دهنده وجود چرک و عفونت در داخل ریشه است که موضوع مهمی است و باید درمان شود. اگر این احتمالی که مطرح کردم درست باشد، برای درمان آن، اگر این دندان عصب‌کشی نشده باشد، باید درمان ریشه صورت گیرد و اگر عصب‌کشی شده است، باید درمان مجدد ریشه یا جراحی اپیکو صورت گیرد. تشخیص دقیق صحت این احتمال با بررسی رادیوگرافی‌ها میسر است. اگر مشخص شود ریشه دندان درگیر نیست، می‌توان احتمال داد که لثه و بافت حمایت‌کننده دندان دچار عفونت شده است.

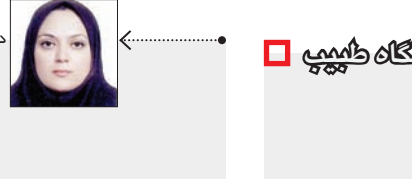
– **دندان آسیای دومی از سمت چپ پایین، در کودکی پر کردن نیاز داشت. چند سال پیش دکتر آن را خالی و با کامپوزیت نوری پر کرد. پس از آن، دوباره بیرونی آن خال زده بود که با شستن مرتب کم‌رنگ شده است. آیا پوسیده است؟ چون بعضی موقع‌ها کمی گزگز می‌کند.**
با توجه به اینکه دندان‌تان گلمی درد می‌کند، احتمال پوسیدگی دارد. با مراجعه به دندانپزشک و معاینه و رادیوگرافی از وجود پوسیدگی آگاه شوید. در صورت وجود پوسیدگی، باید پوسیدگی برداشته شود و دندان‌تان پر (ترمیم) شود. در صورتی که پوسیدگی وجود نداشته باشد، احتمالاً جرم دندان است که با جرم‌گیری برطرف خواهد شد.

«جراح، دندانپزشک

بن‌مایه اندک کامیابی حرفه‌ای امروزم نقشی بسزا داشته است. هنوز شیرینی و دلنشینی کلاس‌های دشوار آقای «صفوی» (که خواننده کتاب دبیرستان را بر دوش خودمان می‌گذاشت و ما را وادار به از بر کردن دیباچه و بخش‌هایی به هوشیارانه گزیده‌شده از گلستان سعدی و اشعار خیام، حافظ، مولوی، نظامی، خاقانی، شاهنامه فردوسی و ... می‌ساخت) پیش چشم و ذهنم زنده است. به باور من، بهره‌گیری از آموزه‌های ادبی، دینی، مذهبی، قومی، ایلی، استانی و ملی کهن و نوین و افزودن آنها به منابع بین‌المللی و فرنگی، در کنار برخورداری نزدیک، پیش گوش

دانشجویی روانشناسی و مشاوره و دستیاری روانپزشکی لازم و ضروری بوده و هست تا رقابت حرفه‌ای، آسان و شتابان به حسادت و تمهت و ستیز و کینه‌توزی بینجامد و توفان و آتش دشمنی، در پیش‌جویی بیمارگونه پیش‌های، بازار همه پر باد ندهد و خوشنامی این پیشه‌ها را به خاکستر نرساند!

در اینجا لازم می‌دانم که یاد و پاسداشتی از آموزگاران بزرگوار ادبیات پارسی دبیرستان عدل اسپهان، به ویژه آقایان «صفوی» و «جعفری» و آموزگاران دینی و معارف اسلامی آن، به ویژه آقایان «شعبانی» و «هقدان» کنم که رنج و مشقت عمری آموزگاری آنان، بی‌گمان در



علاج بیمار افزایش می‌یابد. گاهی کسانی که بیشتر از حد معمول از حنجره خود استفاده می‌کنند دچار خشونت صدا می‌شوند. این نوع خشونت در معلمان، خوانندگان، گدایان یا دورگردانی که به دلیل شغل خود مجبور به داد زدن هستند، مشاهده می‌شود. علت خشونت صدا در این افراد، آسیب دیدن طناب‌های صوتی است. مبتلایان به این نوع خشونت اگر سعی کنند استراحت صوتی داشته باشند و در درجه معمول و متعارف از حنجره خود استفاده کنند مشکل‌شان برطرف خواهد شد، اما اگر به استفاده بیش از حد از حنجره خود ادامه دهند به‌تدریج طناب‌های صوتی آنها دچار برآمدگی خواهد شد که برای اصلاح آن ممکن است لازم باشد تحت عمل جراحی قرار گیرند.

رفلاکس یا برگشت محتویات معده به مری نیز می‌تواند منجر به خشونت صدا شود. به طور معمول بین مری و معده دریچه‌ای یکطرفه قرار دارد که اجازه می‌دهد مواد غذایی وارد معده شوند اما مانع برگشت آنها به مری می‌شود. در مواردی ممکن است عملکرد این دریچه مختل شده باشد. در این صورت ترشحات اسیدی معده می‌توانند از این دریچه گذشته و به مری وارد شوند. از طرف دیگر می‌دانیم که قسمتی از کمک ارتودنسی قابل درمان خواهد بود. اما اگر منشاء استخوانی داشته باشد و فک‌ها در این موضوع دخیل باشند، می‌توان با جراحی این مشکل را برطرف کرد. تشخیص دقیق‌تر با معاینه و بررسی عکس‌های رادیولوژی میسر است و با متخصص خود مشورت کنید.

– **روی لثه من توده جوش‌مانندی درآمده که بعضی وقت‌ها اصلاً دیده نمی‌شود، ولی مثل یک جوش چرکی سرش سفید می‌شود. بدون هیچ دست زدنِ هم خودش از بین می‌رود.**
آیا این کیست دندانی است؟