دکور

صندلی‌ها را نونوار کنیم

سپیده سلیمی

با تعویض روکش تشک صندلی ها نمایی نو به آنها و فضای زندگی ببخشید. برای این کار نیاز به هیچ تبحر خاصی نیست و تنها با یک دستگاه منگنه بزرگ و مقداری پارچه این پروژه امکان‌پذیر است.

تعویض روکش صندلی هایی که تشک شان در کلاف چوبی نشیمن جا می افتند و متحرک هستند بسیار ساده است. در حقیقت این پروژه به وسایل و لوازم محدود و زمان اندکی نیاز دارد. برای تعویض روکش تشک صندلی پیش از هر چیز لازم است پارچه‌ای از جنس مناسب با طرح و رنگ متناسب با دکوراسیون فضا انتخاب کنید. اگر فقط قصد دارید پارچه قدیمی و فرسوده شده صندلی ها را نو کنید پارچه‌ای با طرح و رنگ مشابه روکش قبلی انتخاب کنید اما اگر مایلید دکوراسیون اتاق را تغییر دهید یا نمایی کاملاً متفاوت به صندلی ها ببخشید پارچه‌ای با طرح و رنگ متفاوت و حتی متضاد با پارچه قبلی انتخاب کنید. به عنوان مثال اگر پارچه فعلی یک پارچه راه‌راه با رنگ های ملایم و خنثی است پارچه‌ای گلدار با طرح های درشت و رنگ های تند و شاد تهیه کنید. به این ترتیب صندلی ها ظاهری کاملاً جدید می یابند. اما گذشته از طرح و رنگ پارچه باید به استحکام و جنس آن نیز توجه داشته باشید. پارچه مناسب برای روکش صندلی باید پارچه‌ای نه بسیار نازک و سبک و نه خیلی ضخیم و سنگین باشد. پارچه‌ای با ضخامت

و وزن متوسط انتخاب کنید که در برابر استفاده روزمره از صندلی دوام داشته باشد. بهتر است پارچه های ریزبافت را برای این منظور خریداری کنید زیرا پارچه هایی که بافت درشت دارند زودتر فرسوده می شوند و شکل اولیه خود را از دست می دهند.

برای محاسبه مقدار پارچه مورد نیاز عرض و طول تشک نشیمن را اندازه بگیرید و به هر یک از آنها ۲۰ سانتی متر اضافه کنید. اگر اسفنج تشک صندلی بسیار ضخیم و مرتفع باشد باید اندازه ضخامت آن را نیز به این اندازه ها بیفزایید. ضمن آنکه چنانچه پارچه شما طرح های درشت و مشخصی داشته باشد که لازم باشد مثلاً در وسط نشیمن قرار بگیرد میزان اتلاف پارچه بیشتر می شود و باید نسبت به پارچه های ساده یا طرح هایی مانند راه‌راه و چهارخانه مقدار بیشتری پارچه تهیه کنید.

برای شروع کار ابتدا قطعات پارچه را مطابق روشی که ذکر شد اندازه گیری کنید و ببرید سپس تشک را از صندلی جدا کنید. اگر مایل باشید روکش قبلی را جدا کنید میخ ها یا منگنه هایی که آن را به تخته زیر تشک متصل کرده اند بکشید. در این مرحله اگر اسفنج تشک ها نیز فرسوده شده و حالت و فرم خود را از دست داده اند لازم است اسفنج ها را نیز عوض کنید. اما چنانچه اسفنج ها سالم باشند یک قطعه پارچه را به طوری که روی اصلی آن بر روی زمین و پشت آن به طرف ما قرار بگیرد روی زمین بگذارید. هر یک از تشک ها را به پشت برگردانید و بر روی یکی از قطعات پارچه بریده شده آماده بگذارید.

اگر طرح پارچه شما به گونه‌ای است که لازم است طرح به صورت خاصی روی تشک قرار گیرد آن را تنظیم کنید و اضافات احتمالی آن را ببرید به طوری که پارچه از هر طرف تشک ۱۰ سانتی متر بیرون باشد. از یک طرف تشک شروع کنید و پارچه را به تخته زیر تشک با میخ های کوچک یا منگنه نصب کنید. هنگام نصب، پارچه را خوب بکشید تا روی روکش کاملاً صاف باشد.

در گوشه های نشیمن یک برش مورب کوچک روی پارچه ایجاد کنید و آن را به صورت دو پیلی کوچک در جای خود با میخ یا منگنه نصب کنید در صورتی که مایل باشید کار تمیزتر باشد می توانید پارچه ساده و ارزان قیمتی مثل متقال نیز برای زیر تشک ها تهیه کنید و آن را در اندازه حدود دو سانتی متر بزرگتر از ابعاد تشک نشیمن ببرید و پس از پایان کار روکش کردن تشک آن را در زیر تشک قرار داده حدود یک سانتی متر از هر طرف به زیر تا بزنید و با میخ یا منگنه در جای خود نصب کنید. به این ترتیب زیر تشک ها هم تمیز و مرتب خواهد بود.

تصحیح

در پی چاپ گفت‌وگو با آقای مسعود مهدوی در روز دوشنبه ۸۵/۳/۲۲ ذکر یک نکته درباره تیتر مصاحبه از قول ایشان ضروری است. یوگا به معنی همبستگی میان ماه و خورشید نیست. همانطور که در متن گفت‌وگو آمده، هاتا به معنی خورشید و ماه و یوگا به معنی الحاق و یکی شدن است.

خانه‌ای پر از نور طبیعی

الهام اسمعیلی

میزان بهره‌مندی یک فضا از نور طبیعی از جمله مهم‌ترین مواردی است که در انتخاب مکان می بایست مورد توجه قرار گیرد. اگرچه این روزها با وجود تنوع موجود در تولید منابع نورزای مصنوعی نور کافی برای انجام امور مختلف در فضا فراهم شده ولی کیفیت آن با کیفیت و تاثیرات حاصل از نور طبیعی قابل مقایسه نیست. در ضمن با کاهش مصرف نور مصنوعی در مواقعی که بتوان از نور طبیعی استفاده کرد، گامی مهم در جهت صرفه‌جویی در انرژی نیز برداشته می شود. بنابراین در انتخاب ساختمان محیط زندگی خود به تعداد، ابعاد و موقعیت جغرافیایی پنجره ها در نقشه توجه لازم را داشته باشید.

واضح است هر چه تعداد پنجره ها بیشتر بوده و ابعاد آنها بزرگتر باشد این اشعه های شفابخش طبیعی بهتر و بیشتر به داخل محیط خانه وارد می شوند ولی اهمیت موقعیت جغرافیایی پنجره ها را نیز نباید نادیده شمرد زیرا با توجه به تغییر فصل پنجره ها نیز گذرگاه متغیری برای ورود نور خورشید به داخل هستند یعنی ممکن است اشعه نور خورشید در فصلی از سال از پنجره‌ای عبور کرده و در فصل دیگر مرز ورود آنها تنها تا لبه بیرونی همان پنجره باشد. به طور کلی در انتخاب فضایی مناسب به جهت موقعیت پنجره ها داشتن پنجره هایی رو به جنوب از جمله اولویت های یک ساختمان است. این پنجره ها مدخل خوبی برای ورود نور خورشید به داخل آن هم در فصول سرد سال هستند در حالی که در موقعیت های دیگر ممکن است زمانی از نور شدید و مستقیم آفتاب در فضای خانه بهره‌مند باشید که وجود آن نه تنها خوشایند نبوده، بلکه آزاردهنده و گاهی طاقت‌فرسا نیز هست. پنجره های رو به غرب دارای چنین شرایطی در گرم‌ترین ساعات فصل تابستان هستند؛ پنجره های رو به شمال و شرق نیز معمولاً معابر خاص و تاثیرگذاری برای تابش نور خورشید به داخل به حساب نمی آیند و وجود آنها تنها به لحاظ بهره‌مندی از نور و روشنی حاصله از خورشید ارزشمند است.

حال با تمام این تفاسیر در صورتی که میزان نورگیری فضای خانه شما به جهت موقعیت پنجره ها، تغییر فصل و یا هر عامل ساختاری دیگری وضعیت نامطلوبی را، حتی به طور موقتی در سال دارد، می توانید با استفاده از راهکارهای متعدد، نور موجود در محیط را افزایش دهید:

۱ ـ کاربرد رنگ های روشن: از آنجا که رنگ های روشن همواره انعکاس دهنده های خوبی برای نور و رنگ های تیره جذب کننده های مناسبی برای آن هستند، در نظر گرفتن این اصل می تواند شما را برای یافتن راه هایی جهت استفاده بهینه از نور موجود در فضا یاری دهد. در همین راستا لازم است برای پوشش دیوارها، سقف ها و حتی کف ها از رنگ های روشن استفاده کنید. علاوه بر اینها در انتخاب لوازم دکوراسیونی اصلی و بزرگ نیز کاربرد رنگ های روشن را از یاد نبرید. البته در این گونه لوازم، تنها رنگ عامل موثر محسوب نمی شود بلکه طرح و حتی بافت نیز جایگاه ویژه‌ای دارند. طرح های شلوغ و بافت های خشن و پیچیده نیز تا حدودی همان تاثیر رنگ های تیره را در جذب نور خواهند داشت. در حالی که طرح های خلوت و بافت های صاف و صیقلی در انعکاس نور خورشید، نتیجه‌ای معکوس دارند.

این موضوع در مورد کف پوش ها و پوشش دیوارهای فضاهایی مانند آشپزخانه و سرویس های بهداشتی نیز به وضوح دیده می شود. پوشش های سنگ و سرامیک گذشته از موضوع رنگ به جهت سطح صیقلی شان به مراتب بیشتر از انواع دیگر حتی با وجود رنگ روشن، نور را منعکس می کند.

۲ ـ تغییر شیشه ها: با توجه به سیستم آپارتمان‌نشینی و اشراف ساکنین آپارتمان ها به داخل فضاهای یکدیگر از طریق پنجره ها، کاربرد شیشه های مشبک و به خصوص شیشه های رفلکس در ساختمان‌سازی رواج بسیاری دارد. شیشه های رفلکس با وجود آنکه دارای مزیت ناپیدا بودن فضای داخل از بیرون در روز هستند ولی درصد زیادی از نور را به خود جذب کرده و مانع ورود آن به داخل می شوند. لذا برای حل این مشکل شما می توانید در صورت امکان شیشه های معمولی را جایگزین کرده و از پرده به عنوان حافظی برای استقلال فردی و خانوادگی در محیط خانه استفاده کنید. پرده های توری نازک نیز در هنگام روز بدون وجود نورپردازی مصنوعی روشن در داخل، مانع اشراف بوده و در هنگام شب نیز این ترکیب را می توان با پرده‌ای ضخیم کامل کرد.

۳ ـ نقش آینه در انعکاس نور: با نصب آینه در مکان هایی از خانه که امکان انعکاس نور توسط آینه از طریق پنجره وجود داشته باشد، نور موجود را افزایش دهید. البته این موضوع رابطه مستقیمی با مکان نصب آینه، زاویه آن و همچنین فاصله آینه از پنجره دارد. صرف‌نظر از افزایش نور توسط آینه از آن به عنوان هادی و انتقال‌دهنده نور نیز می توان استفاده کرد به این معنا که شما می توانید با نصب مناسب آینه‌ای در فضایی با نور کافی، مقداری از نور را به فضای مجاور کم‌نور یا بدون نور آن نیز منتقل کنید.

۴ ـ تغییر پرده ها: اگر برای پنجره ها تنها از پرده‌ای ضخیم در هنگام روز و شب استفاده می کنید آویختن پرده‌ای نازک از جنس تور و یا حریر در رو و یا زیر پرده ضخیم الزامی است. در میان پرده های نازک نیز هر چه ضخامت کمتر باشد، نور بیشتری را از خود عبور می دهد.

سلامت

میان‌برهای سلامتی

آتیلومارسی

ترجمه: بهاره مهرنژاد

بیایید فکر کنیم که اگر یکهو قلبمان از کار بیفتد آن وقت آرزوهایمان چه می شود. قصد انتشار افکار منفی را نداریم، دو دوتا چهارتا است. با یک فرمول ساده از تقسیم وزن (کیلوگرم) به قد (متر) همان BMI که شاخص توده بدنی معنی می دهد، می فهمیم که دچار اضافه وزن هستیم و با پرفشاری خون، کلسترول بالا و خلاصه سکته قلبی یک قدم فاصله داریم. اما با این حال بدون اینکه توجه کنیم در چه وضعیتی از سلامتی به سر می بریم، همچنان عادت های بد خود را داریم. همچنان روغن از غذایمان می چکد، مایونز از کنار ساندویچ تکان نمی خورد، حذف نوشابه هم که از محالات است، ورزش هم بی ورزش.

برای لاغر شدن هم چه نیازی به ورزش و حذف چربی و خوردن غذای سالم داریم. دو سه هفته رژیم سوپ یا شیر می گیریم، روزانه ۴۰ کیلومتر می دویم، دستگاه لاغری به خودمان می بندیم، قبل و بعد از صرف غذا قرص می خوریم، بالاخره لاغر می شویم. اکثر افرادی که اطراف ما زندگی می کنند یک چنین برنامه‌ای برای زندگی خود دارند. راه های درست را کنار گذاشته و به حاشیه می پردازند. در همه مقالات پزشکی برای داشتن بدنی سالم، علاوه بر تغذیه صحیح به برنامه ورزشی ملایم و علمی نیاز داریم.

اغلب مردم از ورزش یک تصور غلط در ذهن دارند. منظور از ورزش کردن، ۴ کیلومتر دویدن دور پارک، یک ساعت طناب زدن بدون وقفه و به نفس افتادن و عرق کردن نیست. انجام روزانه یک ساعت دوچرخه سواری آرام، سی دقیقه دویدن آهسته در حاشیه پارک یا کنار ساحل آن هم ۳ تا ۴ بار در هفته مناسب‌ترین برنامه ورزشی است که انجمن دیابت ایتالیا برای جلوگیری از چاقی، دیابت و . . . . توصیه می کند. در تابستان به دلیل اوقات فراغت بیشتر تعداد آدم هایی که برای ورزش به کوهستان و پارک مراجعه می کنند ۲۲ درصد بیشتر از فصل های دیگر است که البته به همان نسبت نیز میزان آسیب هایی که در ناحیه دست و پا در ورزشکاران اتفاق می افتد بیشتر است به همین دلیل یک ورزش آرام و معتدل بسیار توصیه می شود.

یکی از مناسب‌ترین ورزش هایی که علاوه بر تناسب اندام خطر بروز بسیاری از بیماری های مزمن را کاهش می دهد، پیاده‌روی آهسته است که اغلب از آن به‌عنوان گردش تفریحی یاد می کنند. بر خلاف آنچه تصور می شود، پیاده‌روی آرام نقش بیشتری در سوزاندن کالری و حفظ تناسب اندام دارد. قدم‌زنی آهسته علاوه بر تاثیری که در ایجاد آرامش و نشاط و رفع خستگی دارد، نسبت به پیاده‌روی تند کالری بیشتری را می سوزاند. پیاده‌روی تند، بیش از آنکه از تجمع چربی ها بکاهد باعث خستگی شده و بروز آسیب هایی مثل دررفتگی استخوان، ورم مفاصل و رگ به رگ شدن ماهیچه های ساق پا و شکستگی قوزک پا را افزایش می دهد. دوچرخه‌سواری نیز یکی دیگر از ورزش های توصیه شده کالج طب ایتالیا است. تحقیقات انجام شده در دانشگاه پروجا نشان می دهد هفته‌ای ۴ مرتبه دوچرخه‌سواری به میزان ۶۰-۳۰دقیقه در روز برای کنترل قند خون بسیار لازم است. روزانه ۵-۴ کیلومتر پیاده‌روی آهسته، ۱ کیلومتر دوچرخه‌سواری به‌طور معنی‌داری باعث کنترل دیابت می شود. بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ و هیپرتانسیون می توانند با انجام حرکات فوق ۳۰ درصد از قند خون، ۲۰ درصد از چربی خون و ۱۰ میلی متر جیوه از فشار خون خود را کاهش دهند و حدود ۳ کیلوگرم یا۵-۴ سانتی متر از دور شکم خود بکاهند.

دوچرخه‌سواری در کودکان به مدت نیم ساعت در روز با تحریک هیپوتالاموس مغز و کنترل اشتها، تعداد دفعات غذاخوردن را در آنها کاهش داده و از بروز چاقی و بیماری های مربوط به آن جلوگیری می کند.

گرچه شنا، ایروبیک، قایقرانی و دویدن در کنترل بیماری هایی نظیر دیابت و پرفشاری خون موثر است ولی دوچرخه‌سواری بیش از همه توصیه می شود.

برای کسب نتیجه مطلوب از دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی توصیه می شود: ۱- قبل از ورزش کردن خود را با نرمش های سبک به مدت۱۵ دقیقه گرم کنید تا ضربان قلبتان کنترل شود. ۲- برای جلوگیری از آفتاب سوختگی از کرم ضدآفتاب استفاده کنید. ۳- یک ساعت قبل از ورزش میوه، عسل یا شکلات کم چرب بخورید و هرگز با شکم خالی ورزش نکنید. ۴- در صورت ابتلا به هر گونه بیماری و مصرف هر نوع دارو از انجام ورزش بدون مشورت پزشک خودداری کنید.

اعصاب و روان

شادی را چند می‌خرید؟

لیلا خانجانی

به نظر شما شادی خریدنی است؟ ولی باور کنید محققان این طور می گویند!

خوب، بیایید با هم به چند سئوال جواب دهیم تا شاید موضوع روشن‌تر شود. اگر قرار باشد بین یک تی‌شرت قشنگ و دو بلیت یک کنسرت موسیقی یکی را انتخاب کنید، کدام را انتخاب می کنید؟

اگر قرار باشد همه پولی را که برای خریدن یک انگشتر پس انداز کرده‌اید با لبخند دوستان عوض کنید کدام را ترجیح می دهید؟ اگر قرار باشد یک بستنی بخورید و عصر را با دوستانتان بگذرانید، یا یک جفت کفشی که چشمتان را گرفته بخرید، چه می کنید؟ شهربازی رفتن را ترجیح می دهید یا خریدن یک ظرف لوکس چینی را؟ اگر کنسرت رفتن را به خریدن تی‌شرت، عصر را با دوستان گذراندن و شهربازی و شادکردن دل دیگران را به جای خریدن لباس و خرت و پرت های دیگر ترجیح می دهید به این معناست که شما خریداران پرو پا قرص شادی هستید و تجربه های شادی‌آور برای شما ارزش بیشتری از زرق و برق های مادی دارند. (در یک کلام شما فهمیده‌ترید!) محققان ثابت کرده‌اند که تجربیات شادی‌بخش در مقایسه با خرید چیزهای مادی تاثیر بسیار عمیق‌تری بر سلامت جسم و روان افراد دارد و نیز می تواند محکی باشد برای تعیین رضایت آنان از زندگی و میزان حقیقی بودنش. آزمایشات بسیاری در مراکز تحقیقاتی روانپزشکی در نقاط مختلف دنیا در همین رابطه صورت گرفته که از آن جمله می توان به تحقیقی اشاره کرد که طی آن چند استاد روانشناسی به مطالعه روند انتخاب افراد در خرید جواهرات و البسه یا موارد قابل تجربه مثل مسافرت، خرید بلیت کنسرت و . . . پرداخته‌اند. تقریباً همه افراد اذعان داشته‌اند که شاید به طور موردی ترجیح داده باشند وسایل مادی بخرند. اما آزمایشات ثابت کرده‌اند که همه آنها پس از تجربه‌ای نشاط‌آور احساس بسیار پایدارتر و بهتری از شادی دارند، حتی زمانی که آن تجربه گران‌تر تمام بشود. در این آزمایش که با گذشت زمان و عبور از مراحل مختلف به تدریج تفاوت قیمت بین خرید وسایل مادی و تجربیات شادی‌بخش بیشتر می شد، نتایج نشان داد که با وجود ۵۷ درصد افراد موافق در مقابل ۳۷ درصد مخالف حاضر به خرید شادی تقریباً به هر قیمتی بوده‌اند. به طور حتم مواردی مثل کتاب یا ابزار ورزشی می تواند در هر دو دسته جای گیرد.

البته تحقیقات نشان دادند که مانند همه موارد دیگر تفاوت‌های فردی نیز در این میان موثر است. احساس شادی و لذتی که معمولاً خانم ها از تجربه‌های لذت‌بخش شان دارند بیشتر از آن چیزی است که آقایان احساس می کنند.

در این آزمایشات حتی یک نمونه هم یافت نشد که خرید لوازم مادی قادر به ایجاد شادی پایدارتر و عمیق‌تری در افراد باشد و شاید دلیل آن به تفاوت در اصول دیگری برمی گردد؛ اینکه لوازم مادی به مرور کهنه و فرسوده و فانی می شوند اما تجربیات عمیق عاطفی و احساسی به خصوص از نوع مثبت و خوب با گذشت زمان غنی‌تر و ماندگارتر می شوند. چرا که خاطرات دائماً مرور می شوند و بر ذهن و روح انسان اثر می گذارند.

Journal of Personality and Socidl Psychology

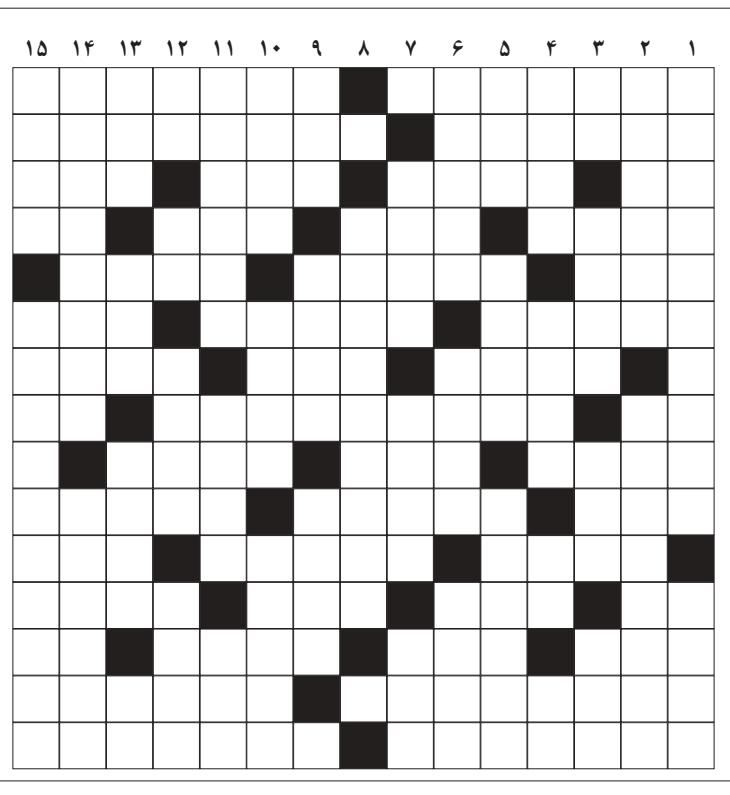
جدول شماره ۶۱۰

فرهنگ امامی

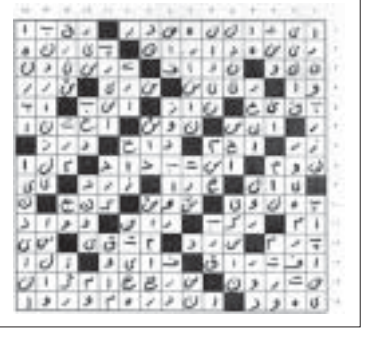
Farhang_Emami@yahoo.com

۱- یکی از مهم‌ترین ابزار جاسوسی در جهان پیشرفته امروزی- نوشته کوتاه. ۲- نوعی دستگاه چاپ خودکار- عنصر شیمیایی رادیواکتیو شبه‌فلز با عدد اتمی ۸۴/ ۳- داخل و درون- جاندار ذره‌بینی- پدر رستم‌دستان- خبرگزاری اتریش. ۴- خاطر و نهاد- از آهنگ های موسیقی ایرانی- تحولات به ظاهر کوچک جهانی نیز بر روی این محصول اثر دارند- ماده نیست. ۵- نوعی هواپیما- دیدار از اماکن متبرکه- برگه. ۶- پیشرو- توطئه‌چینی ها- شیشه آزمایش. ۷- خانه کنار دریا- مادر باران- تقویت‌کننده. ۸- قصد و اراده- ویژه و غیرعادی- اثر و نشان. ۹- مربوط به عضو تنفس- فهمیدن- بلعیدن و فرو دادن. ۱۰- شهر صنعتی آلمان- گرفتاری- کتاب شعر شاعر. ۱۱- علامت اختصاری سازمان ملل متحد- امام رضا(ع) در این شهر ولادت یافته‌اند- باریک و کم‌عرض. ۱۲- حرف فاصله- اولین کلمه قرآن- نغمه و آهنگ- فریاد و جنجال. ۱۳- آدمکشی و جنایت- گندم آسیاب شده- خبر و پیغام رساندن- نیمی از جانب. ۱۴- باتدبیر و عاقبت‌نگر- نوع کاغذی آن بیشتر مصرف دارد. ۱۵- مضطرب و پریشان- یکی از اعمال حج.

۱- پاره تن امام راحل و اسطوره مبارزه بر علیه استبداد- پاکی و طهارت. ۲- خودکار- شاخه‌ای از هنر نقاشی. ۳- علامت جمع- بی ریا و راستگو- یک حرف و سه حرف- شهر لار به هم ریخته. ۴- پوستین‌دوز- از انواع بستنی- خنک آن را در زندان می خورند- برگ برنده. ۵- هوای خارجی- نوعی زیرانداز روستایی- شایسته و موردپسند آدمیان. ۶- دیوانه و مجنون- مطهر و تمیز- انسان ها و آدم ها. ۷- جمع ماده- ساکت و بی صدا- خون‌بها. ۸- فرستادن. ۹- حیوان وحشی- پیرو و دنبال‌رو- باهوش و یادگیرنده. ۱۰- حالا و اینک- زین و برگ اسب- شترمرغ آمریکایی. ۱۱- صدراعظم اتریش در زمان حکومت هیتلر بر آلمان- نویسنده فرانسوی کتاب کوچولو- معادل چه بسیار. ۱۲- رود آرام- علامت صفت تفضیلی- نام دخترانه- شاعر اصفهانی. ۱۳- واژه پرسش و استفهام- شیوه رفتار- جاندار ریز آب های شیرین که خاکشیر هم گفته می شود- ضمیر اول شخص. ۱۴- فیلسوف بدبین آلمانی که با گوته و هگل معاصر بود- میوه آمریکایی. ۱۵- خرما فروش- تابلویی معروف از کمال‌الملک.



حل جدول ـ ۶۰۹



گفتارها

نقش تغذیه در سلامت دهان و دندان

دکتر رضا آمری نیا

بخش اول

مواد غذایی، آشامیدنی ها و تعداد وعده های غذایی با تاثیری که بر روی میکروب های موجود در محیط دهان و دندان می گذارند، نقش مهمی را درتکامل دندان و لثه و همین‌طور نسوج و ساختار استخوانی محیط دهان و همچنین پیشگیری از انواع بیماری‌های دهان و دندان دارند که عمدتاً این تاثیرات به شکل سیستمیک است. کمبود ویتامین های B، B۱۲، C، ریبوفلاوین، فولات ها و مواد معدنی چون روی، آهن و در کاهش روند ترمیم نسوج دهانی موثرند. به همان نسبت که کمبود مواد یادشده در شکل‌گیری و سلامت دهان و دندان موثر است متقابلاً شکل و سلامت حفره دهان نیز در دریافت مواد فوق و استفاده از آنها نقش دارند یا به عبارتی می توان گفت این دو وضعیت به گونه‌ای به‌هم وابسته‌اند. بیماری‌های دهان عمدتاً در پی پوسیدگی دندان‌ها ایجاد می‌شود. فقدان یک یا چند دندان و یا بی‌دندانی کامل در بیماران بالای ۶۵ سال رایج است که این خود تاثیر بسزایی در تغذیه این دسته از افراد دارد که علاوه برآن باعث اخلال در رشد، تکامل، بقا و ساختار حفره دهانی می‌شود. جزئیات اشاره شده در ذیل بخشی از این مشکلات را مطرح می‌سازد. بیماری‌های پریودنتال به صورت یک بیماری موضعی و سیستمیک محسوب می‌شود. کمبود موادی مانند ویتامین‌های A، C، E، فولات‌ها و بتاکاروتن و املاح معدنی چون کلسیم، فسفر و روی در ایجاد بیماری یادشده نقش موثری دارند. سرطان‌های دهان که اغلب در اثر استفاده بیش از حد در مصرف تنباکو و الکل رخ می‌دهد با اینکه از سویی باعث افزایش نیاز به کسب انرژی و مصرف مواد غذایی در بیمار می‌شود از طرف دیگر مشکل توانایی در خوردن و تغذیه را برای وی به ارمغان می‌آورد که این عمدتاً می‌تواند ناشی از روش‌های درمانی مانند جراحی‌ها، رادیوتراپی، شیمی‌درمانی و سایر موارد درمانی باشد. از بیماری‌های حاد و مزمن دیگری که می‌توانند در توانایی خوردن تاثیر منفی داشته باشند می‌توان به دیابت کنترل نشده اشاره کرد که توام با سندرم سوزش زبان، برفک و خشکی دهان است همچنین مشکلات دهانی ناشی از نقص سیستم ایمنی از قبیل سندرم اکتسابی نقص ایمنی (ایدز) است.

■ **نقش تغذیه در تکامل دندان**

تکامل دندان‌های شیری در ماه دوم و سوم جنینی آغاز می‌شود و معدنی شدن آنها در ماه چهارم جنینی تا دهه اول زندگی فرد ادامه دارد. مواد غذایی که جنین از مادر دریافت می‌نماید نقش موثری در تشکیل و تکامل ساختار دندان‌ها در مرحله قبل از رویش آنها دارد. تشکیل دندان‌ها با معدنی شدن ماتریکس پروتئینی آنها همراه است. در عاج، پروتئین به صورت الیاف کلاژن هستند که برای ساخت آنها وجود ویتامین C ضروری است و ویتامین D جزء اساسی جهت تشکیل بلورهای هیدروکسی آپاتیت از کلسیم و فسفر است، فلوراید نیز با اضافه شدن روی بلورهای هیدروکسی آپاتیتیک لایه مقاوم به پوسیدگی را روی دندان‌ها ایجاد می‌کند. تغذیه و رژیم غذایی در تمام مراحل تکامل، رویش و بقای دندان موثر است. پس از رویش تغذیه نقش موثر و مداومی در تکامل و تقویت و معدنی شدن مینا و بقیه اجزای دندان دارد. نقش موضعی مواد غذایی مصرفی

به‌ویژه از طریق کربوهیدرات‌های تخمیرشدنی و تعداد دفعات مصرف غذا که در پی آن تولید اکسیدهای آلی توسط باکتری‌های دهان از این مواد موجب پوسیدگی می‌شود را نباید فراموش کرد که در طول زندگی فرد رژیم غذایی نقش موثری را در دندان‌ها، استخوان‌ها، پایداری نسوج دهان و مقاومت در مقابل عفونت و افزایش عمر دندان‌ها دارد.

■ **پوسیدگی دندانی**

پوسیدگی دندان یکی از رایج‌ترین بیماری‌های عفونی است و براساس گزارشات پنج برابر رایج‌تر از آسم است. در نتیجه تقریباً ۲۰ درصد تا ۵۰درصد بچه‌های ایالات متحده ۸۰درصد دندان‌هایشان پوسیده است. بررسی پوسیدگی دندان‌ها نشان می‌دهد که بچه‌هایی که والدین آنها حداقل تا لیسانس تحصیل کرده‌اند کمتر از بچه‌هایی که والدین آنها کمتر از لیسانس هستند به پوسیدگی دندان‌ها مبتلا هستند. ایجاد پوسیدگی به عواملی چون ترکیبات مینا و عاج، محل قرارگیری دندان‌ها، نوع و میزان بزاق، وجود شیارها و حفرات در تاج دندان بستگی دارد و ترکیبات بزاق را هم باید به آن اضافه کرد. بزاق‌های الکالوئیدی اثر پیشگیرانه دارند به همان میزان که بزاق اسیدی موجب افزایش خطر پوسیدگی می‌شود روش زندگی نیز در این پدیده موثر است. اینکه نقش جداگانه‌ای برای عوامل تغذیه خانوادگی، الگوی تغذیه با عوامل ژنتیکی در عین مطرح بودن قائل باشیم کار دشواری است. باکتری‌ها عامل اساسی در ایجاد پوسیدگی هستند.

■ **عوامل تغذیه‌ای موثر بر ایجاد پوسیدگی**

تعداد دفعات مصرف کربوهیدرات‌های قابل تخمیر، نوع تغذیه، تعداد دفعات غذا خوردن، ترکیبات مواد غذایی و آشامیدنی، مدت‌زمان تماس دندان با مواد غذایی و آشامیدنی. کربوهیدرات‌های قابل تخمیر ماده ایده‌آل برای باکتری‌ها هستند و فرآورده‌های اسیدی ناشی از آنها موجب کاهش PH بزاق به پایین‌تر از ۵/۵ می‌شوند که زمینه مناسب را برای تولید پوسیدگی فراهم می‌آورند. مواد قندی تخمیر شونده در چهار گروه از شش گروه مواد غذایی موجود هستند. ۱- حبوبات۲- میوه‌ها۳- فرآورده‌های لبنی۴- مواد قندی. با وجود اینکه بعضی سبزیجات نیز شامل مواد قندی تخمیر شدنی هستند ولی گزارشی مبنی بر پوسیدگی‌زایی آنها ارائه نشده است. موادی چون نشاسته که بالقوه دارای قابلیت تخمیر هستند موجب کاهش PH بزاق به کمتر از ۵/۵ می‌شود. بیسکویت، کراکر، چیپس، نان و انواع میوه‌ها (تازه، خشک و کمپوت) و همچنین آب میوه‌ها نیز پوسیدگی‌زا هستند.