

العناية بصحة وجمال العينين - الأذنين - الأسنان

العين جوهرة ثمينة ، فحافظي عليها



نحن لا نملك أي وسيلة لتغيير الشكل العام للعيون ، ولكننا نستطيع لا شك المحافظة عليها، وإضفاء لمسات من الجمال تبرز العين في صورة حسنة .
وأول شروط العناية بصحة العينين هو ضرورة توفير الإضاءة الكافية عند القراءة أو الكتابة أو القيام بأي عمل يلقي بعبء على العينين، ويجب أن تكون الإضاءة مركزة من مكان يعلو موقعك وعلى الجانب لليد التي تكتبين بها.
كما يجب عند مشاهدة برامج التلفزيون ألا يكون الجلوس على مسافة قريبة من الشاشة، فيجب ألا تقل هذه المسافة عن مترين على الأقل.
وتعتبر قلة النوم أو السهر الطويل من أسوأ ما يضر بسلامة العينين، فهذا يساعد على ظهور الهالات السوداء تحت العينين، ويسرع بظهور التجاعيد، كما تتطلب المحافظة على سلامة العينين تجنب التدخين أو التعرض للأماكن الممتلئة بدخان السجائر، فالتدخين يساعد على اصطباغ بياض العين بلون باهت، ويزيد من إفراز الدموع، ذلك بالإضافة لتأثيره الضار بالجهاز التنفسي والقلب والشرايين .

◆ النظارة الشمسية :

واحذري تماماً أن توجهي عينيك مباشرة إلى ضوء الشمس فذلك يعرض أنسجة العين للأضرار، ويؤدي لضعف قوة الإبصار، ويكون من الأفضل اقتناء نظارة للوقاية من أشعة الشمس إذا كانت ظروفك تضطرك للتعرض لأشعة الشمس لفتترات طويلة، حيث تعمل النظارة الشمسية على حجز جزء كبير من أشعة الشمس وخاصة الأشعة تحت الحمراء التي تجهد العين وترفع حرارة الجفون .

وينتشر بالأسواق العديد من النظارات الشمسية التي تتراوح ألوانها ما بين الأخضر إلى الرمادي المزرق، وعليك التدقيق في اختيار اللون المناسب والذي يتفق مع شكل وجهك ولون شعرك، ومن أفضل أنواع هذه النظارات الأنواع ذات العدسات الفوتوكروميك حيث تحتجز جزءاً كبيراً من أشعة الشمس وتفيد في وقاية العين من التأثير الضار للأشعة فوق البنفسجية والأشعة تحت الحمراء .

◆ النظارات الطبية والعدسات اللاصقة :

ظهرت النظارات الطبية لأول مرة في النصف الثاني من القرن الثالث عشر، وحتى ذلك الوقت اعتمد الناس على استخدام عدسات زجاجية مكبرة . وعند التفكير في صناعة النظارات اتفق الجميع على استخدام الزجاج كمادة أساسية لتصنيع العدسات، أما شكل وخامة الإطار (الشنبر) فترك وفقاً لأمزجة وقدرات صانعي النظارات ومتطلبات السوق .

◆ دقتي الاختيار في شكل نظارتك الطبية حتى تزيد جمالك ولا تنقصه :

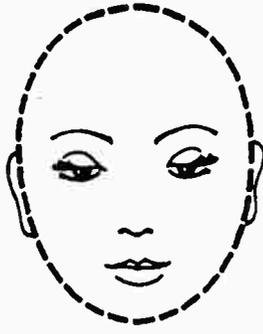
لا شك أن إطار النظارة الطبية هو العامل الأساسي في الاختيار، وننصحك باختيار الإطار المناسب لشكل الوجه والموافق له في الحجم بحيث لا ينزلق على الأنف، ولا يضغط على الأذنين، أو يترك آثاراً على جانبي الأنف، كما يجب أن يحقق التناسب مع شكل العين ولونها .

كيف تختارين نظارتك الطبية ؟

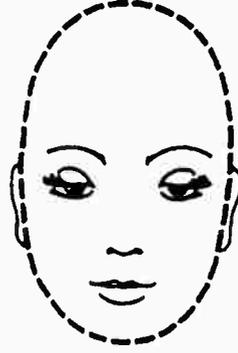


◆ الوجه الطويل :

يناسبه إطار عريض ليقاوم شكل الطول الزائد للوجه .



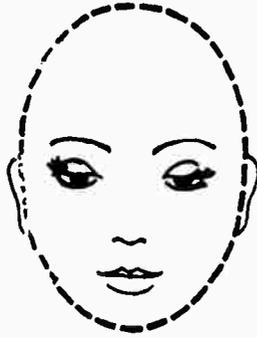
وجه مستدير



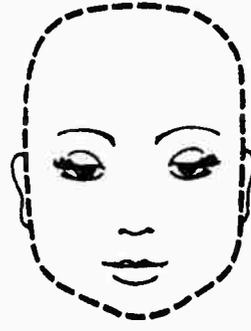
وجه طويل

◆ الوجه المستدير :

يناسبه إطار ذو زاويتين بارزتين للخارج أو مربع الجوانب .



وجه بيضاوي



وجه مربع

◆ الوجه البيضاوي :

يناسبه عادة أشكال مختلفة من الإطارات دون تقييد بشكل محدد، إلا أنه يفضل الإطار المستدير الرقيق الشفاف .

◆ الوجه القلبي :

إذا كان الوجه قلبي الشكل، فإنه يفضل الإطار الضيق غير منفرج الذراعين، بحيث يغطي أكبر جانب من الحدود البارزة .

العدسات اللاصقة .. مميزاتها وعيوبها



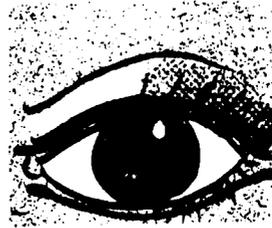
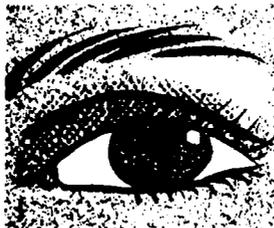
العدسات اللاصقة هي إحدى صيحات العصر ، ويمكن الاستعانة بها للتغلب على بعض عيوب النظر مثل علاج قصر النظر، وطول النظر، والاستجماتيزم (علة في عدسة العين تجعل الأشعة المنبعثة من نقطة في الشيء لا تتجمع في نقطة بؤرية واحدة بحيث يبدو ذلك الشيء للعين على نحو غير واضح) .

ومميزات العدسات اللاصقة بيّنة وواضحة فهي تحل محل النظارة الطبية دون أن يراها أحد، وهذا يجعلها أحد وسائل التجميل بافتراض أن النظارة الطبية غير مناسبة لجمال المرأة .

لكن في الحقيقة فإن كل الأشخاص لا يتحملون استعمال العدسات اللاصقة، وليس هناك بديل آخر في هذه الحالات سوى النظارات الطبية .

كما أن استعمال العدسات اللاصقة عليه الكثير من المحاذير، ويحتاج استخدامها إلى بذل مجهودات إضافية للمحافظة عليها، كما أنه لا يجوز ارتداؤها لأكثر من ١٤ ساعة في اليوم، فمن الضروري خلعها عن العين لإتاحة الفرصة للعين للراحة والاستفادة من أكسجين الهواء .

وأخيرًا لا يجب التسرع في اتخاذ القرار بالاستعانة بالعدسات اللاصقة، ولا شك في أن استشارة الطبيب لها الأولوية في ذلك .



الأذن .. منطقة جمال كثيراً ما تعاني من الإهمال



إن الجمال وحدة كاملة لا يمكن تجزئتها ولا شك في أن الأذن، إلى جانب وظيفتها كعضو للسمع، تسهم بقدر كبير في إضفاء الجمال على الوجه، وإهمالها قد يلحق بك قبحاً لا ترضينه لنفسك. تتكون الأذن الخارجية من غضاريف رقيقة لينة، وهي مغطاة بجلد رقيق، ويمتد منها ثنية جلدية سميكة خالية من الغضاريف، وهي الجزء الذي تستخدمه في تعليق الأقراط، أما الجزء الكبير العلوي فيسمى بالصوان، وفائدته تجميع الذبذبات الصوتية لتمر إلى القناة السمعية وهذه مغطاة بغضروف رقيق لحمايتها، وتعتبر الأذن الخارجية ذات أهمية بالغة في تحقيق الحماية للأذن الداخلية .

◆ شكل الأذن يحدّد شكل القرط (الحلق) المناسب :

وأحياناً يكون شكل الأذن الخارجية سبباً في الإحساس بالقلق خوفاً من قبحها، وقد يمكن التغلب على أوجه هذا القبح باستخدام الأقراط، فإن وضع قرط مناسب ذي حجم ملائم ووزن معقول كاف لإخفاء الثنية الجلدية الطويلة، كما يضيف ذلك إحساساً عاماً بصغر حجم الأذن، بينما وضع قرط طويل يزيد من الإحساس بطول الثنية الجلدية .

ولا ننصح باستخدام الأقراط ذات الدبوس لأن هذا الدبوس يمكن أن يعوق الدورة الدموية .

والقرط الكبير يسهم في تعرض الوجه المستدير أو المربع، والأقراط الصغيرة التي تشابه الدبوس تضفي على الوجه رونقاً وبهاءً، وفي كل الأحوال يجب الحرص على اقتناء لون القرط المناسب والذي يتفق مع لون العينين .

◆ تنظيف الأذن بصفة دورية :

يجب توجيه عناية خاصة لتنظيف الأذن خاصة عند حدوث زيادة كبيرة في إفراز مادة الشمع إلى الحد الذي يسد القناة السمعية، ويجدر بنا في هذا المجال توجيه النصيحة

بالامتناع عن استخدام العصى المغطاة بالفطن في تنظيف الأذن (وكذلك أعواد الكبريت) ، حيث تعمل على دفع الإفرازات وتجميعها في داخل الأذن الأمر الذي يساعد على انسدادها وخلق مشاكل عديدة .

كما ننصح بغسل الأذن الخارجية من الخلف ومن جميع الشايات بواسطة ضمادة من القماش مبلة تلفّ حول نهاية الإصبع، وهذه الطريقة كافية للتخلص من القاذورات المترسبة . وعند وجود انسداد كامل للقناة السمعية يجب استشارة الطبيب .

العناية بصحة وجمال الأسنان



لا شك في أن جمال ابتسامتك هو تتويج رائع لجمالك بوجه عام، فالابتسامة الحلوة تشرح النفس وتزيل التعب والهم، ولا شك كذلك في أن جمال أسنانك من جمال ابتسامتك، فلا ابتسامة حلوة بدون أسنان بيضاء جذابة، فاهتمي بها واحرصي على جمالها وسلامتها .

ونحن لا نرى من الأسنان إلا التاج، بينما يختفي تحت اللثة الجذر الذي ينغرس في الفك، ويتغطى التاج بطبقة المينا بينما يثبت الجذر في مكانه بمادة أسمنتية (حشوة الأسنان)، ويمتد اللب داخل كل سنة، وهو عبارة عن نسيج حي تمتد فيه الأوعية الدموية والعديد من الأعصاب التي تخترق جذر السن من خلال قناة ضيقة .

ويبدأ ظهور الأسنان عند الأطفال في سن ٤ شهور تقريباً وتسمى بالأسنان اللبنية، وتبدأ عادة في السقوط بدءاً من سن السادسة وحتى سن الثانية عشرة، ويتم تغييرها بالأسنان المستديمة والتي يجب العناية بها لفائدتها الضرورية في حياتنا علاوة على توفير الجانب الجمالي للوجه .

ويبلغ عدد الأسنان ٣٢ سنة في الشخص البالغ، وهي تقوم بوظيفة لا غنى عنها وهي عملية مضغ الطعام، هذه العملية ذات الفائدة القصوى والتي كثيراً ما نهملها رغم أهميتها .

وكثيراً ما تصاب الأسنان بالتشويه أو الانغراس الخاطئ في الفك كما تتعرض للإهمال والعلاج الخاطئ والإصابة بالنخر والتسوس، هذه المشاكل يجب التصدي لها، هذا وتشير إحصائية منظمة الصحة العالمية أن مرض تسوس الأسنان يقع في المرتبة الثالثة بعد أمراض القلب والسرطان .

◆ احذري "طبقة البلاك" :

طبقة البلاك هي طبقة صلبة مصفرة اللون تلتصق على الحدود الفاصلة بين الأسنان واللثة، وهي تتكون من الرواسب الغذائية، أما القلاح فهو صفرة أو خضرة تعلق الأسنان، والبلاك والقلاح ينشئان من تكاثر البكتيريا إلى أعداد تصل إلى البلايين، وهذه ينتج عنها بسرعة سكريات وحمض لاكتيك الذي يهاجم طبقة المينا، وما لم تتم المعالجة بالسرعة الواجبة يتعرض المصاب لظهور الخراييج والالتهابات المؤلمة، وبإهمال العلاج لمدة طويلة قد يتعرض المصاب لانتشار العدوى بأجزاء أخرى من الجسم مثل حدوث التهاب بالكلية .

ولمقاومة ظهور البلاك يجب إجراء تغييرات في العادات الغذائية تشمل أساساً استهلاك أقل قدر ممكن من السكريات والحلويات، ويجب بصفة خاصة الامتناع عن استحلاب البونبون قبل النوم، الأمر الذي يؤدي إلى بقاء السكريات في اتصال مستمر بالأسنان خلال فترة المساء .

كما يجب عدم إهمال غسل الأسنان والمضمضة بالماء واستعمال المعجون وفرشاة أو السواك قبل النوم فذلك كله يقاوم ترسيب طبقة البلاك .

فرشاة الأسنان،

اجعليها إحدى أدوات التجميل الأساسية



إن التعود على استعمال فرشاة الأسنان أو السواك مرتين يومياً أو بعد كل وجبة طعام أمر قد لا يستغرق ربع ساعة في اليوم، لكن هذا الوقت البسيط والمجهود المتواضع يعد أهم وسيلة للعناية بسلامة الأسنان، ويجب أن تتم بصورة روتينية في حياتنا اليومية.

ويجب الاعتناء باختيار فرشاة تتناسب مع الحالة الصحية للثة، ويجب أن يكون استعمالها بلطف وهدوء مع الحرص على لوي الفرشاة إلى الداخل بخفة والحرص على تنظيف الزوايا والأركان المحتفية .

فكوني رحيمة بأسنانك، يا فتاتي، عند استعمال الفرشاة ، ولا ضرورة لاستخدام فرشاة شديدة الصلابة تدمي اللثة وتسبب الالتهابات، ولا ضرورة أيضاً لاستخدام فرشاة شديدة الليونة لا يمكنها أداء وظيفتها على الوجه الأكمل، ولكن خير الأمور الوسط، والأفضلية دائماً للفرشاة المصنوعة من ألياف صناعية .

ولا شك في أن السواك، وإن كان وسيلة بدائية بجانب أنواع الفرشاة ومعالجين الأسنان الحديثة، يعدّ أفضل الوسائل لتنظيف الأسنان بل وتطهيرها من الجراثيم والمخلفات الضارة، وهذا ما يؤكد العلم الحديث، وما أوصانا به نبينا الكريم صلى الله عليه وسلم حيث قال : "لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة".

هل لديك مشكلة بأسنانك ؟



لقد حقق طب الأسنان في الآونة الأخيرة تطوراً ملحوظاً في وسائل العلاج، وأصبح من الميسور علاج كثير من مشاكل الأسنان، وصار علاج التشوهات أكثر دقة، ونتائجه أكثر إيجابية في كثير من الحالات .

وتقوم الأسنان يعطي الآن نتائج مبهرة بشرط إجراء الفحوص التمهيديّة بدقة متناهية (مثل تصوير الأسنان بالأشعة ، وصب القالب المناسب، إلخ)، وقد يستمر العلاج لمدد تتراوح ما بين ٦ أشهر إلى عامين ، وقد يمتد لمدد أطول من ذلك .

وقد ساد الاعتقاد لفترة طويلة بضرورة التدخل بسرعة لتقويم أسنان الأطفال، وتغيرت هذه الآراء حديثاً حيث يفضل أطباء الأسنان المتخصصون في هذا المجال الانتظار حتى يتم تكوين الأسنان الحديثة في سن الثانية عشرة تقريباً، ومن جهة أخرى فإن تقويم الأسنان للأطفال لا يمكن المحافظة عليه أثناء فترة النمو وذلك لأسباب عديدة.