



تيم حسن في محاكمة
عاطفية تقودها 4 مذيعات:
يُسعدني أن أكون سبب
«خناقة نسائية»

تلا مذة يحملون
الـ Mobile..
ماذا بعد؟

سالم الهندي:
نجوى كرم
ضلت الطريق..
و«روتانا» لن
تجري وراءها

تعرّفي إلى
حبيبة زوجك

وليد الشامي:
هذا سرّي
مع المهندس
وسعد لمجرد

هل تعطي
بطاقتك الانتمائية
لزوجتك؟

سامح عبد العزيز:
هكذا انتهت
روبي من حياتي

تصرفات تدل
على ذكاء
طفلك

ZAH RAT AL KHALEEJ
زهرات
الخليج
العدد (1912) السنة 36 - 14 نوفمبر 2015

11

غذاء الحمل

• عمري 25 عاماً، وحامل بطفلي الأول، هل هناك مأكولات أو أطعمة يجب أن أبتعد عنها خلال فترة الحمل؟

علياء - أبوظبي

- تجيب عن السؤال مايا قبيسي، اختصاصية التغذية، دبي.

من الطبيعي أن تخشى السيدة في حملها الأول من موضوع الأطعمة وتأثير نوعية الأطعمة فيها وفي جنينها. لذلك، ولكي نساعدنا، ننصحها خلال فترة الحمل بالابتعاد عن بعض الأطعمة التي يُمكن أن تحتوي على البكتيريا مثل:

- السمك النيئ وغير المطبوخ (المأكولات البحرية والسوشي).
- اللحوم والأسماك والدجاج غير المطبوخة جيداً، والتأكد أنها مطبوخة على النار لأكثر من ربع ساعة.
- الأطعمة التي يتكون منها البيض النيئ كتعصر من مكوناتها.
- الألبان المسترة أو غير المسترة، التي تحتوي على البكتيريا، مثل جبن البيري أو الروكفور.
- العصائر غير المسترة.
- البزاعم والبرسم التي تُضاف إلى السلطات الآسيوية
- الابتعاد عن بعض أنواع الأسماك، لاحتوائها على مُعدّل عالٍ من المُرْكوب، مثل الميركال وسود فيش وتيلي فيش.
- الاعتدال بتناول المنبهات، خصوصاً الكافيين، بمعدّل كوب إلى كوبين في اليوم.
- الأخذ بعين الاعتبار أن المشروبات الغازية تحتوي على مُعدّلات عالية من الكافيين.



مايا قبيسي

لون الأسنان

ما أسباب تغيّر لون الأسنان، وكيف يُمكن معالجة ذلك؟

عبد الله - عمان

- يجيب عن السؤال الدكتور فهد أبي خليل، طبيب أسنان عام، أبوظبي.

هناك أسباب عديدة لتغيّر لون الأسنان، ومن بين تلك الأسباب الأكثر شيوعاً، التدخين وتناول الأطعمة، أو شرب المشروبات التي تحفز انتشار البقع على الأسنان وتغيّر لونها مثل: (القهوة، الشاي، عصير التوت، الخ)، والأسنان غير الصحية وتقدّم العمر. وهناك أيضاً احتمال وجود تصبّغات داخلية، حيث يصبح العاج أو التركيب الداخلي للأسنان متغيّر اللون. ويمكن أن تشمل الأسباب المحتملة، التعرض لكمية كبيرة من الفلورايد أثناء الطفولة المبكرة أو الإصابة العرضية، مثل الصدمة الناتجة من ضربة قوية، أو سقوط، أو المضادات الحيوية من مجموعة التتراسيكلين، والتي يمكن أن تُلخّص أسنان الطفل إذا تناولتها الأم خلال النصف الثاني من حملها، أو إذا تناولها الطفل في سن 8 سنوات أو أقل.

ويُعدّ تبييض الأسنان من أكثر الإجراءات الشائعة في طب الأسنان التجميلي، فهو وسيلة فعّالة لتفتيح اللون الطبيعي للأسنان، ويساعد على إزالة البقع ومعالجة المشكلات الأخرى الخاصة بتغيّر اللون. ويقوم طبيب الأسنان أولاً بفحص الأسنان واللثة لضمان صحتها، قبل البدء بأي علاج، مع الإشارة إلى أن الأسنان الصفراء تستجيب بشكل إيجابي للتبييض، في حين تقاوم الأسنان الرمادية عملية التبييض بشكل أكبر. ونحذّر إلى أن مُنشط التبييض لا يعمل على التيجان وكل ما هو مُركّب على الأسنان، الأمر الذي يفرض استبدالها بعد أسبوعين من إجراء التبييض.



د. فهد أبي خليل