

نصائح

نصائح لتنظيف الفراغات بين الأسنان

طول الأسطح المنحنية للأسنان، وإذا قام المرء بمجرد حركة الفك ذهابا وإيابا، فقد يتسبب ذلك في حدوث أضرار بالثة“. وتظهر أهمية الخيوط الرفيعة مع الشباب والأشخاص في منتصف العمر؛ لأن اللثة تكون قريبة من الأسنان في الفراغات بين الأسنان وخاصة في مرحلة الشباب.

ويُرى طبيب الأسنان أن فرشاة ما بين الأسنان تتناسب بشكل أفضل مع الأشخاص كبار السن؛ حيث تتراجع اللثة إلى حد ما مع مرور العمر، وتظهر أمراض اللثة، وبالتالي تصبح الفراغات بين الأسنان أكثر اتساعا، وفي هذه الحالة يمكن تنظيف الفراغات بين الأسنان بواسطة الفرشاة الصغيرة بشكل أكثر فعالية.

وتتوافر هذه الفرشاة في مجموعة متنوعة من الأحجام والأشكال، وعادة ما يقوم طبيب الأسنان المعالج بشرح طريقة الاستعمال السليمة، وأكد البروفيسور الألماني أوسترايش أنه ينبغي ألا تمر الفرشاة ما بين الأسنان بواسطة ضغط كبير أو أن تكون فضفاضة.

وللقيام بذلك يتعين على المرء أن يقوم بدفع الفرشاة الصغيرة في الفراغات ما بين الأسنان من الخارج والداخل، ويمكن استعمال الفرشاة عدة مرات، ولكن ينصح أطباء الأسنان بضرورة استبدالها بصورة منتظمة مثل فرشاة الأسنان العادية.

وينصح زيمر باستعمال أعواد ما بين الأسنان، وهي عبارة عن أعواد أسنان بلاستيكية رقيقة ومغطاة بطبقة من السيليكون مع مقابض، وتتوفر أعواد ما بين الأسنان بمقاسات مختلفة من حيث السمك.



شعور المرء أنه أصغر سنا يخفف من الضغط العصبي

دراسة مطولة لسكان ألمانيا الذين بلغوا 40 عاما فإكت.

وقد توصل الباحثون، في المتوسط، إلى المشاركين الذين يتحدثون عن ضغط عصبي في حياتهم مروا بتراجع أكبر في الصحة الوظيفية على مدار ثلاث سنوات وكانت هذه الصلة بين الضغط العصبي وتدهور الصحة الوظيفية أقوى للمشاركين الأكبر سنا بالفعل.

غير أن العمر الذاتي، أي العمر الذي يشعر به المرء، بدا أنه يوفر نوعا من القوة الوقائية، حيث كانت الصلة بين الضغط العصبي وتراجع الصحة الوظيفية أقل عند الأشخاص الذين شعروا أنهم أصغر من عمرهم الفعلي. وكان هذا الأثر الوقائي أقوى بين المشاركين الأكبر سنا.

والملطوب إجراء المزيد من الأبحاث لتحديد الفارق المثالي بين العمر الذاتي والفعلي، بحسب ما يقوله المشرف على الدراسة ماركوس وتشتاين، حيث إن الأبحاث السابقة أشارت إلى أنه من المفيد أن يشعر المرء بأنه أصغر سنا لحد ما ولكن الفوائد تقل إذا اتسعت الفجوة بين العمر الذاتي والفعلي.

يوصي أطباء الأسنان بتنظيف الفراغات بين الأسنان أثناء عمليات التنظيف الروتينية للأسنان؛ نظرا لأن هناك مناطق معينة لا تصل إليها فرشاة الأسنان العادية. ويمكن تنظيف الفراغات بين الأسنان بواسطة الخيط أو الفرشاة أو الأعواد المخصصة لهذا الغرض.

وأوضح البروفيسور ديتمار أوسترايش، نائب رئيس الجمعية الألمانية لطب الأسنان، أن هذه المواضع توجد عندما تصطف الأسنان بجانب بعضها البعض، بحيث تنشأ فجوات صغيرة بينها، وهو ما يمثل فرصة مثالية لتكاثر البكتيريا وظهور تسوس الأسنان وأمراض اللثة.

وشدد طبيب الأسنان البروفيسور شتيفان زيمر على ضرورة تنظيف الفراغات بين الأسنان كل مساء، وذلك بعد إجراء عملية التنظيف المعتادة بواسطة فرشاة الأسنان.

ويحتوي اللعاب الموجود في الفم على مواد مضادة للبكتيريا، وبالتالي فإنه يمنع حدوث تسوس الأسنان، إلا أن تدفق اللعاب يقل خلال المساء وبالتالي تقل وظيفة الحماية، ولذلك تزداد أهمية أن تكون الأسنان والفراغات الموجودة بينها نظيفة أثناء النوم.

ويعتبر خيط تنظيف الأسنان أشهر الأدوات التي يمكن استعمالها لتنظيف الفراغات الموجودة بين الأسنان، وأكد البروفيسور أوسترايش أنه يمكن استعمال خيط تنظيف الأسنان بسهولة، إلا أنه قد يسبب تأثيرات ضارة بالثة إذا تم استعماله بشكل غير صحيح.

وأوضح طبيب الأسنان الألماني قائلا "يهدف التنظيف بواسطة خيط تنظيف الأسنان إلى الانزلاق على

الطلاب بالحساب والهندسة والقواعد العلمية التقليدية، إنما ينبغي توظيف مصادر العلوم لتوسيع مدارك الجمهور ونشر الثقافة، بمعنى آخر مكافحة تفشي الأمية والجهل أولا لأنها العائق الرئيسي أمام أي محاولة لإصلاح المجتمع وترتيبه".

ويؤكد خبراء علم الاجتماع أن فعل الشتيمة معروف في كل الثقافات والمجتمعات، وتختلف مكوناته اللغوية من لغة إلى أخرى، إلا أنها غالبا ما تربط البذاءة بالتأوهات الدينية والجنسية والسياسية.

ويشيرون إلى أن كلما كانت درجة القمع والكتب عالية في أي مجتمع ازدادت معها درجة الإحباط وبالتالي تعددت مهارات السب والشتم والنكات البذيئة وتنوعت. وليس متوقعا أن هناك مجتمعا تنتشر فيه ظاهرة السب والشتم والنكات السياسية والجنسية بقدر انتشارها في العالم العربي، وخصوصا في الدول التي عانت من أنظمة شمولية أو طائفية، حيث كانت النكتة السياسية والجنسية والبذاءة والشتم فعل مقاومة وكسر للقيود.

وتشير دراسة نشرتها الجمعية الأمريكية لعلم النفس إلى أن أحد الأسباب المحتملة للصلة بين العمر والصحة هو أن شعور المرء أنه أصغر سنا يساعد في حماية البالغين متوسطي العمر أو الأكبر سنا من الآثار المدمرة للضغط العصبي.

وفي الدراسة التي نشرتها مجلة "سيكولوجي أند أيدجينج"، وأوردها موقع "ساينس ديلي"، حلل الباحثون من المركز الألماني لعلم الشيخوخة على مدار ثلاث سنوات بيانات تعود لـ5039 مشاركاً، في استطلاع التقدم في العمر الألماني وهي

المباريات الرياضية والأنشطة، فخاب أملهم بفقدان ما اعتادوا عليه بسبب داء كورونا. وتنصح الدكتورة ليزا دامور الأخصائية النفسية بأن يتفهم الآباء حزن أطفالهم، فبالنسبة إلى المراهقين تعد هذه الأمور خسائر كبرى في حياتهم. وتنصح بدعمهم ولا تستغرب أبدا حزنهم الشديد وإحباطهم بسبب الأشياء التي خسروها، ويكيونها الآن. وقالت دامور مخاطبة الآباء "عند ظنكم أنهم يعانون هذه المشاعر فتعاطفكم ودعمكم إياهم يمثل السلوك الصحيح في هذه الحالة".

وتترافق جائحة كورونا مع مشاعر مثل القلق والإجهاد والشك وهي مشاعر تأتي شديدة مع كافة الأطفال في كل المراحل العمرية. وعلى الرغم من أن الأطفال يتعاملون مع هذه المشاعر بطرق مختلفة، لكن طفلك إذا ما واجه غلغلا المدارس والغناء للأنشطة والفصل عن الأصدقاء فإنه بحاجة للمزيد من الرعاية والدعم.

لماذا تنتشر الشتائم في الأحياء الشعبية

العنف اللفظي رد فعل طبيعي على الظلم الاجتماعي



التعرض للعنف والتهميش يغذي الميل لاستعمال الشتيمة

بالجانب الأخلاقي، فهي لا تخص فئة اجتماعية دون أخرى كما الشان في مجتمعاتنا السائرة في طريق النمو. هي مقامات انفعالية تندرج ضمن آفات العنف والعنف المضاد فيكون الضرر النفسي الذي يسببه التجريح اللفظي أحيانا أشد وقعا وخطورة من العنف الجسدي، لذا استحدثت قوانين لجزر هذه السلوكيات المشينة".

ويرى مالك أبطوط الإعلامي العراقي أن المجتمع الذي يغيب عنه الوعي الاجتماعي تطغى فيه هذه الظاهرة كما يعاني من أزمت أخلاقية، مشيرا إلى أن إحدى مرتكزات الوعي الاجتماعي هي التربية والأخلاق.

وقال لـ"العرب" "لا يجب حشو أدمغة الطلاب بالحساب والهندسة والقواعد العلمية التقليدية، إنما ينبغي توظيف مصادر العلوم لتوسيع مدارك الجمهور ونشر الثقافة، بمعنى آخر مكافحة تفشي الأمية والجهل أولا لأنها العائق الرئيسي أمام أي محاولة لإصلاح المجتمع وترتيبه".

ويؤكد خبراء علم الاجتماع أن فعل الشتيمة معروف في كل الثقافات والمجتمعات، وتختلف مكوناته اللغوية من لغة إلى أخرى، إلا أنها غالبا ما تربط البذاءة بالتأوهات الدينية والجنسية والسياسية.

ويشيرون إلى أن كلما كانت درجة القمع والكتب عالية في أي مجتمع ازدادت معها درجة الإحباط وبالتالي تعددت مهارات السب والشتم والنكات البذيئة وتنوعت. وليس متوقعا أن هناك مجتمعا تنتشر فيه ظاهرة السب والشتم والنكات السياسية والجنسية بقدر انتشارها في العالم العربي، وخصوصا في الدول التي عانت من أنظمة شمولية أو طائفية، حيث كانت النكتة السياسية والجنسية والبذاءة والشتم فعل مقاومة وكسر للقيود.

آلية التذكر الإيجابية لدى الأطفال تساعدهم على التأقلم مع الجائحة

وتقول إنه يمكن للآباء أن يساعدوا الأطفال تدريجيا على التأقلم بأن يوضحوا لهم أن الأسرة تأخذ الأمور على نحو بطيء، دون تعجل. ويؤكد الخبراء أن الأطفال خسروا كثيرا جراء الجائحة، حيث مع إغلاق

وفي الوقت الذي يعود فيه العالم مجددا، ولكن ببطء، إلى الوضع الطبيعي، بفضل حملات التطعيم ضد الفايروس، تحذر فرأي الأسر من تعجيل الأمور، على سبيل المثال، بإقامة تجمعات كبيرة مع الأصدقاء.



لاداعي للقلق بشأن تأثير الجائحة على الأطفال

وبذلك يتحوّل المنشور أو المقال أو الراي المطروح، إلى مسلخ للعرض والشرف، ويتنافس الرجال على من يستعرض قدراته الجنسية وفانتازماته في فثك الأعراض، تحت منشور أو تعليق عائد لسيدة ما.

وقال الكاتب والصحافي التونسي الدكتور منجي الزيدي إن الشتيمة أضحت سمة من سمات المجتمع التونسي، مشيرا إلى أنها انتشرت بين الناس على اختلاف مستوياتهم الاجتماعية والتعليمية حتى كانت تتحوّل إلى "سلوك عام مقبول". وأكد أن الظاهرة ليست جديدة فقد وصف بيرم التونسي في ثلاثينات القرن الماضي تونس بأنها مدينة الشتائم. ذلك أن من طبيعة الكثير من التونسيين أن يعبروا عن انفعالاتهم، حتى البسيطة منها، بعبارات من السجّل الفاحش، سيّان عندهم في حالات الغضب أو في حالات الانشراح.



ولفت إلى أن المجتمع التقليدي كان يحاصر المعجم الفاحش في دوائر ضيقة من الحيز الخاص، أي في فضاءات مغلقة كالمقاهي والملاعب وغيرها، وبين الأقران والأصحاب، ولكن اليوم تفتشت الشتيمة في أوساط من يجسبون أنفسهم من النخبة السياسية والإعلامية والفنية. وأصبح يسيرا على الخصوم السياسيين

يؤكد خبراء علم الاجتماع أن تعرض أبناء الأحياء الشعبية المهمشة، وخصوصا خلال هذه العشرية، لشتى أنواع الظلم والتهميش والعنف أدى إلى انتشار الشتيمة كردة فعل طبيعية على الحيف الاجتماعي. ويقول خبراء علم النفس إن الشتائم تجعل الأفراد أقل عنفا جسديا بشكل مثير للاهتمام لأنهم يخرجون كل طاقاتهم السلبية عبر التلفظ بالكلمات السيئة.



تعيش أغلب المجتمعات العربية أوضاعا اجتماعية صعبة عنوانها غضب متفجر وأحلام محطمة. وقد زادت ثورات الربيع العربي من نازم الأوضاع بذلك البلدان، لتليها جائحة كورونا، ما ساهم في ازدياد منسوب العنف اللفظي رد فعل سواء ضد الطبقة السياسية أو ضد عامة الناس خصوصا في الأحياء الشعبية، باعتبار أن الشتائم تساعد على تقليل الشعور بالألم وتخفف حدة التوتر. ويقول خبراء علم النفس إن الشتائم تجعل القلب ينبض بشكل أسرع، كما أنها تجعل الفرد أقل عنفا جسديا بشكل مثير للاهتمام.

وترى الدكتورة نادية البس، اختصاصية نفسية من المملكة العربية السعودية، أن للشتائم أثرا إيجابيا أكبر من الأثر السلبي وتقول "قد لا تقبل الشتائم بأي صورة من الصور، ولكن وفقا للأبحاث العلمية فمن يستخدمون الشتائم ويطلقونها يتمتعون بنفسية مرتاحة جدا، لأنهم يقدفون بكل طاقاتهم السلبية إلى الخارج عبر التلفظ بالكلمات السيئة".

وعن أثر الشتيمة على المتلقي وإن كانت تجرحه نفسيا فتبين "على العكس، الشتيمة تعزّز قدرات المشتموم وقوته النفسية للأفضل، لأنه سيبتمع في ما بعد بقدرة كبيرة على تحمل الألم، وهو ما يحفز الجهاز العصبي ويعمل على إفراز كمية كبيرة من مادة الأدرنالين بالجسم، والذي له فوائد عظيمة".

وتنتشر الشتيمة وخصوصا الشتيمة الجنسية، في الأحياء الشعبية، وهي بمثابة الرصاصه المانيّة التي تصل بسرعة ومن دون خطأ إلى هدفها.

ويؤكد خبراء علم الاجتماع أن الفضاءات الرقمية وغير الرقمية تعج بالشتائم الجنسية الموجهة إلى النساء، حيث لا يكاد يدخل المستخدم إلى صفحة ناشطة أو سياسية أو صحافية حتى يصطدم بكمية الشتائم التي تدور غالبا في فلك واحد، وهو "الجنس".

ويشيرون إلى أن الشتائم الجنسية تنصّز النقاش في السياسة أو الاقتصاد أو التنمية، حين تطرحه امرأة أو تشارك فيه.

آلية التذكر الإيجابية لدى الأطفال تساعدهم على التأقلم مع الجائحة

برلين – تشكل جائحة فايروس كورونا فترة غريبة للغاية بالنسبة إلى الأطفال الذين قضوا في بعض الأحيان شهورا بعيدا عن زملاء المدرسة، ولم تتسن لهم رؤية أصدقائهم أو عائلاتهم.

وقد يساور القلق الآباء بشأن كيف سيتذكر أطفالهم هذه الفترة القاسية، وما إذا كانوا سوف يتذكرونها بسلبية. ولا تترى طبيبة علم النفس جابريل فرأي داعيا للقلق.

وتوضح الخبيرة الألمانية المتخصصة في الأطفال والمراهقين "دائما ما يميل الأطفال إلى تذكر الأمور الإيجابية، كما نفعل".

ولدى فرأي تفاؤل في أن آلية التذكر هذه سوف تجدي نفعا أيضا مع الجائحة. الأشياء المتعلقة بالجائحة التي سوف تعلق مع الأطفال هي الأحداث الإيجابية: على سبيل المثال أن الجدة لعبت معهم كثيرا من الألعاب، أو أن الأم قرأت لهم المزيد من الكتب.